

診療担当医一覧

平成27年9月現在

外来名		月	火	水	木	金	
内科	午前 8:30 受付開始	1	中西 9:00	中西 9:00	中西 9:00	中西 9:00	中西 9:00
		2	徳永 9:00	森川 9:00	根本 9:00	小野 9:00	松本(謙) 9:00
		3	野田 8:30	竹本 8:30	竹本 8:30	竹本 8:30	野田 8:30
		4	須田 8:30	坂部 8:30	坂部 8:30	立石(リウマチ) 9:00	坂部 8:30
		5	長峯【糖尿病】 8:30	高山 8:30	野田 8:30	高山 8:30	斉藤(大)【糖尿病】 9:00
		6	根本 9:00	鎌田 9:00	本橋 9:00	松本(真) 9:00	森川 9:00
	午後 13:00 受付開始	1	中西 13:00	中西 13:00	中西 13:00	中西 13:00	中西 13:00
		2	根本 13:00	森川 13:00	徳永 13:00	小野 13:00	松本(謙) 13:00
		3	竹本 13:00	宿谷 14:00			太田 14:00
		4	徳永 13:00		長野 13:00		
		5	長峯【糖尿病】 14:00			東郷【糖尿病】 14:00	斉藤(大)【糖尿病】 14:00
		6			友田 13:00	小俣 13:00	山口 13:00
総合内科セカンドオピニオン外来		徳田 14:00					
消化器科・外科	午前 8:30 受付開始	1	清水 9:00	佐藤 9:00	阪井 9:00	阪井 9:00	阪井 9:00
		2	杉下 9:00	(交代制) 9:00	杉下 9:00	杉下 9:00	清水 9:00
		3				海老原【老年・物忘れ】 9:00	
	午後 13:30 受付開始	1	阪井 14:00		清水 14:00		杉下 14:00
		2	栗原【皮膚科】 14:00	青山【乳腺】 14:00			栗原【皮膚科】 14:00
整形外科	午前 8:30 受付開始	1	斉藤 9:00	中馬 9:00	中馬 9:00	斉藤 9:00	太田/中馬 【第1・3・5】【第2・4】 9:00
		2	萩原 9:00	萩原 9:00	斉藤 9:00	萩原 9:00	仲澤 9:00
		3	国司 9:00	仲澤【第2週 国司】 9:00	国司【第2週 仲澤】 9:00	仲澤 9:00	国司 9:00
		4			寺山【第2・4】 9:00	國吉【筋電図】 9:00	

●担当医の都合で休診の場合がございます。詳しくは、各科外来にお問い合わせください。 ●赤は、女性医師です。
●担当医師名の右の時間は診療開始時間です。



健康ひとロメモ

ゴマは、たんぱく質・ミネラル・食物繊維・ビタミンなどの栄養素を豊富に含んでおり、ゴマに含まれるゴマリグナンにはコレステロールや血圧上昇を抑えたり体脂肪の分解を促進したり肝機能を良くするなどの効果や、若返り(美肌や代謝の活性化)の効果まである、積極的に摂りたい食品です。
今回は具材の種類を多くすることによって食べ応えのある副菜に仕上げました。また、煮浸しを多く作っておけば余った煮浸しを使って簡単に作る事も出来ます。

小松菜はほうれん草や菜の花に、しめじはえのきや椎茸に変えても美味しく作れます！是非、お試しください！

作り方

- ①小松菜は食べやすい大きさに切り、人参とこんにゃくは3cm程度の短冊切り、レンコンは薄切りの半月切りにして、しめじは石づきを取り小分けしておく
- ②鍋にだし汁と調味料を入れて煮立たせ、小松菜以外の野菜を入れて火が通るまで煮る
- ③最後に小松菜の茎、葉の順番に入れてひと煮立ちしたら火を止め、冷めるまで待つ
- ④ざるにあけて煮汁を軽く切り、すりごまを入れて和えれば完成です！少し冷蔵庫で冷やせばより美味しくいただけます。下味が付いていますが、味が薄い場合はこの時に砂糖や醤油で味を調整して下さい。

＜栄養量(1人前)＞

熱量	55Kcal	炭水化物	7.5g
たんぱく質	2.5g	食塩	0.6g
脂質	2.5g		

材料(4人分)

小松菜	200g程度	砂糖	小さじ2
人参	30g	みりん	大さじ1
レンコン	50g	酒	大さじ1
しめじ	50g	醤油	大さじ1
こんにゃく	50g	塩	小さじ1/2
		すりごま	20g

病院のご案内

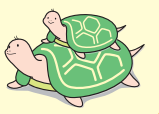
〒136-0071
東京都江東区亀戸9-13-1
TEL: 03-3685-1431(代表)
FAX: 03-3637-2739(代表)
URL: <http://joto.jcho.go.jp>

- 都営新宿線「東大島駅」大島口より徒歩8分
- JR総武線「亀戸駅」東口「水神森」バス停から、小岩駅、今井、葛西駅行きに乗車「浅間神社」バス停下車 徒歩3分
- JR総武線「平井駅」都営バスにて東大島駅行きに乗車「小松川健康サポートセンター前」バス停下車 徒歩3分
- お車にて
首都高速中央環状線 船堀橋出口より5分
首都高速7号線 錦糸町出口より10分



編集後記

広報誌じょうとうは、平成24年に第1号を発行して以来、今月で第8号の発行を迎えます。これまで、各科の紹介・各連載などを掲載してきました。今号では、今までの連載とともに、4月に立ち上がりました総合内科の医師による連載が始まります。引き続きお手に取ってお読みいただければと思います。
今後も皆様のお役に立てるように職員一同努めてまいります。これからも宜しくお願い致します。(小泉)



平成27年 9月発行

独立行政法人地域医療機能推進機構 東京城東病院

Vol.8

じょうとう

〒136-0071 東京都江東区亀戸9-13-1 TEL: 03-3685-1431(代)



24時間救急受け入れを行っています



こんにちは。東京城東病院総合内科です。
2015年4月1日から15名の総合内科医(専修医含む)が全国から集まり、救急、初診外来、入院診療を行っています。新しい体制になってから数か月が経過いたしますが、順調に診療を継続できております事に感謝申し上げます。

我々総合内科医は、症状や臓器に限定せず、どのような症状でもお困りの方の役に立ちたいと思っており、皆様の医学的な問題解決を図るべく、日々研鑽を積んでおります。
病気は、いつ何時起こってもおかしくないものであり、夜間や休日に症状が出現する事もあれば、悪化する事もあります。よって、平日の日中のみではなく、夜間、休日にも皆様のお役に立てるよう、24時間診療を提供できるような体制を整えております。

我々は総合内科医ですが、打撲や骨折、切り傷の初期対応(重度な外傷は除きます)、鼻出血などの内科の病気以外の初期診療も行っております。自分たちで対応が可能な病態に関しては、当院で治療をさせていただきますが、専門的な処置、検査、治療が必要と判断した場合には、適切な医療機関への紹介も行っております。



どこに受診したらよいかわからない、夜間、休日で病院がないから困ってしまったというような場合には、是非、当院へご相談ください。まずは、診察させていただき、問題解決のお手伝いをさせていただきたいと思っております。
東京城東病院を今後ともよろしくお願い申し上げます。

理念

皆様に信頼される安全な医療の提供に努めます

〈基本方針〉

- 1 患者様の権利と人格を尊重し、患者様中心の医療を実践します。
- 2 チーム医療を推進し、最善の医療を提供します。
- 3 リスク管理と安全な医療を推進し、真実の公表をします。
- 4 医療連携を積極的に推進します。
- 5 地域の皆様の健康管理を通じ、社会への貢献を目指します。
- 6 健全な経営に努め、職員が誇りを持つ職場づくりをします。

東京城東病院附属介護老人保健施設の紹介



東京城東病院附属介護老人保健施設は、介護を必要とする利用者様に対して、その方に適したサービスを提供し、家庭復帰に向けた様々な支援をさせていただく施設です。

専門スタッフによる介護や看護、機能維持・回復のためのリハビリテーション、楽しいレクリエーションを提供させていただき、ご家族の方へも、時間と気持ちのゆとりをお届けします。

40歳以上で介護保険の適用を受けられた方であればご利用は可能であり、サービスの種類は、要介護以上の認定を受けた方が一定期間入所していただける施設入所と、要支援以上の認定を受けた方に1週間程度入所していただく短期入所療養介護（ショートステイ）、及び、日帰りでのご利用が可能な通所リハビリテーション（デイケア）があり、皆様和やかに利用されています。サービス内容の詳細については、施設にお問い合わせください。お待ちしております。

お問い合わせ：03（3637）2911（直通）



「薬剤科」の紹介



薬剤科では、病院の薬に関わることに全般に携わっています。処方箋に基づく調剤はもちろんですが、他にも、注射調剤、高カロリー輸液の調製、抗がん剤の調製、薬品の管理、薬品の情報提供など行っています。そして、入院されている方の薬剤管理指導（服薬指導）も行っています。ここでは、薬の効果や副作用の説明はもちろんのこと、吸入薬などの正しい使い方や薬の服用の工夫などの相談にも応じています。これらの方を、現在は薬剤師5名で日々奮闘しています。

薬は逆から読むと「リスク」となる様に、使い方を間違えたら思わぬ体の不調を起こしてしまいます。そのようなリスクを避けるため、医療スタッフに薬の使い方などの情報提供をしています。

また、薬の飲み合わせや重複を避けるため、持参薬の確認を行っています。薬によるリスクを避けるため、入院、外来を問わず、現在服用している薬（内服薬、外用薬、注射薬、サプリメントなど）をお知らせください。

現在は、院外処方となっているため、外来の患者様と接する機会は少ないかもしれませんが、薬に関する相談や質問等があれば、ぜひ病院1階の薬剤科（受付横のお薬の表示の所）にお越しください。

総合内科リレー

鎌田一宏 編

「アフリカの水を飲んだ者は必ずアフリカに帰る」これはアフリカで聞かれる諺で、何を隠そう、自分もその一人である。キャンプをしながらアフリカを移動した大学時代のある一人旅。そこで感じた動物達の鼓動、草の匂い、力強い朝陽は言葉にならなかった。ただ距離、時間、金銭的な問題から、もう二度とこの景色は見れないと思っていた。

それから5年後。シンガポールで働いている時に、以前からの申請が通ったことを知らせるメールが届いた。1000人あたり0.052人。これは中部アフリカ、ルワンダ共和国の医師数であり、日本のその40分の1程度である。20年前の部族間抗争から立ち上がろうとするそんな小さな小国に、アメリカが手を差し伸べ、2011年に医療人材育成プログラムを打ち出した。このプログラムの教育機関病院で短期研修を送ることになったのだ。

そして帰国した自分に、今度は同機関で講師として帰る機会が今年の3月に与えられた。振り返れば初めて水を飲んだ時から、今ではもう6回もアフリカに渡っている。確かにアフリカの水には何かがあるようだ。



区民健診を受けましょう

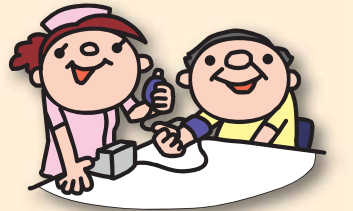
当院では毎年6月下旬から翌年2月中旬まで江東区より委託を受け、生活習慣病の予防、がんの早期発見を目的とした、「基本健康診査」、「乳がん検診」「大腸がん検診」「前立腺がん検診」を実施しています。

平日の午前中に当院2階健康管理センターで各健診をおこなっています。

江東区より送付された受診券をご利用下さい。

予約、その他お問い合わせは、下記へご連絡下さい。

受付電話番号 03-3637-0945（直通）
電話受付時間 平日13:00~17:00間にお願ひ致します。



腰痛講座開催!!

- 開催日時 平成27年11月27日（金） 13時15分～ 受付開始
13時30分～ 講座開始
- 場 所 東京城東病院 2階 第3会議室
- 内 容 ①萩原整形外科部長 “腰痛症について”
②理学療法士 “腰痛予防の生活習慣（動作・姿勢）”
- 参加人数 10名（予約申し込み・先着順）

★ 10月中旬より受付開始します ★

ご興味ある方は、是非参加して下さい！
お申込み・お問い合わせは、お電話にてお願いします。
電話番号 03（3685）1431 リハビリ室まで

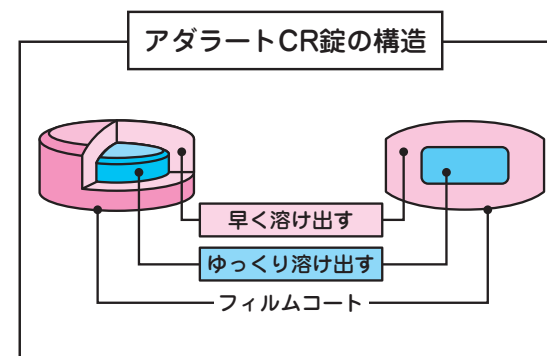


薬の豆知識 薬が飲みにくい時どうしていますか？

オブラートに包んで 薬用のゼリーに混ぜて 薬を砕いて・・・



薬はむやみに
砕いてはいけません!



砕くことで、効果が変わってしまう薬もあるからです。特に、薬の名称が

〇〇徐放錠、〇〇R、〇〇CR、〇〇SR、〇〇L、
〇〇LA、スロー〇〇

となっているものは要注意です。

これらの薬は、体の中で、ゆっくり溶け出すように造られています。その為、砕くことにより、急に溶け出したりして体に思わぬ影響を与えてしまいます。もし、薬が飲みにくい、薬の型を変えてもらえないかなあと思ったら、ぜひ、薬剤師に相談してください。