

城東社会保険病院

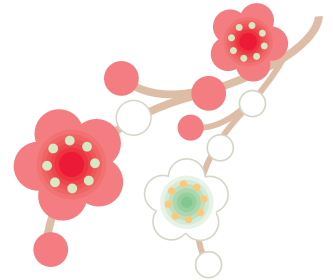
Vol.2

じょうとう

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



「新しい年を迎えて」



病院長 中馬 敦

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれまして今年一年が健やかに過ごされ幸多い年となるよう心よりお祈り申し上げます。

今年は巳年ですが、「巳」の語源をみると植物に種子がではじめる時期、あるいは草木の生長が極限に達して次の生命が作られはじめる時期とされています。今までやってきたことや経験だけを漫然と続けていくだけでは何の進歩もない、常にもっといい工夫はないか、改善すべきことはないかと考えながら努力しなければ発展はないと私自身肝に銘じなければと思います。当院においても職員一人一人が新たな気持ちでさらなる成長をしていく一年でありたいと思います。

一昨年は女性医師による乳腺外来を開始しました。昨年は放射線技師のスタッフも女性を増やすなどして、女性にやさしい診療のできる体制としました。今年も各診療科で今まで以上に特色のある医療ができるよう、また専門医師不在等で対応できていない分野の診療についても、少しずつでも診療の幅を増やし地域の皆様のニーズにこたえられるよう努力していく所存です。そして最も大切な人と人との思いやり、患者様へのいたわりとやさしさをいつも忘れずに職員全員で力をあわせて、地域の皆様にやさしく温かい医療を提供できる病院であり続けたいと念じております。

今年も引き続き皆様のご指導とご支援を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、職員が誇りを持てる職場づくりをします。

腰痛講座のご案内

多くの方が一度は腰痛に悩まれたことがあるのではないのでしょうか？
腰痛についての講義と腰痛を予防するための姿勢と動作についての実技の講座を開催いたします。興味のある方は、是非ご参加下さい。

日時：平成25年1月11日（金） 13時30分～14時30分（受付13時15分～）

場所：城東社会保険病院 2階 リハビリテーションセンター

講義内容：「“腰痛症”について」…… 整形外科部長 萩原義信

運動指導：「腰痛予防の姿勢・動作」… 理学療法士

参加募集人数：10名（先着順とさせていただきます）

問い合わせ・応募先：03-3685-1431（代表）

リハビリテーションセンター 齊藤・戸塚



乳腺外来の紹介

乳がんは、世界の多くの国々で女性がかかる癌の第1位で、日本人女性が乳がんにかかる割合は13人に1人とされています。40代～50代でかかる方が多いというのも特徴のひとつです。現在のところ、乳がんの決定的な予防法はありません。年1回の乳がん画像検診を受診して早期に癌を発見することが一番の予防法と言えます。早く診断すれば、怖いものではありません。乳がんはしこりを形成するだけではないため、視触診だけでは乳がんの早期発見が困難な状態です。早期発見のためにもマンモグラフィや超音波をつかった乳がん画像検診を受診されることをお勧めします。特に症状がない方でも30代のうちに、一度乳がん検診を受け、不安を抱えるよりもしっかり検査をして安心されることをお勧めいたします。

城東社会保険病院にて女性医師と女性検査技師による乳がん検診や乳腺疾患の診療・検査をしております。

乳がんは女性の生命を脅かすものですが、早期に発見すれば根治する病気です。当院ではマンモグラフィ検査と超音波検査を行い、画像検査で腫瘍（しこり）が発見された場合には針を刺してしこりの性質を診断する細胞診・組織検査も行っています。

がん検診にも力を注ぎ、一人でも多くの女性のがんで命を落とすことがなくなるように願っています。



青山医師（中央）と女性スタッフ

当院看護局の紹介

～思いやりを大切に皆さまと共に～

1 平成23年より、床ずれ（褥瘡）や糖尿病性壊死、人工肛門等を専門とする皮膚・排泄認定看護師が所属しております。褥瘡発生はほとんど無く、重症化が防止できるようになりました。相談窓口がありますので、床ずれ（褥瘡）に関しましてご相談下さい。

2 昨年6月より感染を専門とする感染管理認定看護師を迎えました。感染対策チームによる院内ラウンドも定期的に行っています。地域の皆さまへの感染予防のオープンセミナーなど、企画中です。その節はお役に立ていただけると幸いです。

3 院内消防訓練では都立墨東病院での総合防災訓練を参考にさせていただき、初めてムラージュメークを実施いたしました。リアルに仕上がり患者さん役の職員も熱が入っていました。

4 病院内外にて心肺蘇生が直ぐに実践できるよう全職員対象に研修を行いました。BLS指導者の下、汗だくになりながら頑張りました。

5 患者さまの悩みを引き出し、解決のお手伝いが出来るように、外部講師を招いて、コミュニケーションスキルの向上を目指す勉強会を行っております。

これからも地域の皆さまのご要望にお応えできるよう取り組んでまいりたいと存じますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

看護局長 平見 とし枝



消防訓練 ムラージュメーク



BLS研修

インフルエンザって？



発熱・寒気・だるさ・筋肉痛や関節痛・咳やくしゃみなど
 ……いろいろな症状がでます……

ひろげないための予防は？



咳やくしゃみが出たらマスクを必ずつけましょう。
 手洗いもすごく大切です。

インフルエンザワクチンを接種しましょう！

ワクチンを接種してインフルエンザシーズンに備えましょう。
 (接種することで感染しても重くならないようにするのが目的です)

- ①高齢者(65歳以上の方)はできるだけ受けましょう。
- ②妊娠されている方(重症合併症予防)も受けましょう。
- ③慢性呼吸器疾患、循環器系疾患、腎疾患、代謝系疾患(糖尿病など)の基礎疾患の方もできる限り受けて下さい。



感染対策室

限度額適用認定証を知っていますか？

70歳未満の方が高額な外来診療を受けたり、入院する場合には、事前に「限度額認定証」の交付を受けることで、医療費の支払いを高額療養費の限度額までにとどめることができます。

申請窓口は保険によって異なります。国民健康保険の方は区役所の国民健康保険の窓口、組合管掌健康保険や全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)の方は会社に相談してください。

「限度額適用認定証」の交付を受けたら、健康保険証と一緒に病院の窓口で提示すると、病院ごとの1か月の医療費の窓口負担が下記の表の自己負担までになります。

ただし、入院時の食事代や保険のきかないものは除かれます。

不明な点などがありましたら医療相談室、医事課窓口までご相談ください。

70歳未満の方の自己負担限度額

区分	自己負担限度額	
住民税課税世帯	(A) 上位所得者世帯*1	150,000円 総医療費が500,000円を超えた場合は、その超えた金額の1%を加算します。
	(B) 上位所得者以外の世帯	80,100円 総医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた金額の1%を加算します。
住民税非課税世帯(C)		35,400円

*1 同一世帯の所得の合計額が600万円を超える世帯。または、所得の確認ができない場合は上位所得者となります。

第二回 「敬老の日のイベント」

開催



平成24年9月13日(木)、敬老の日のイベントが、近隣の皆様、入院中の患者様を対象に、当院1階ロビーにて開催されました。

山谷呼吸器部長によるCOPD(慢性閉塞肺疾患)についての講演では、皆様が関心を持って話を聞かれていました。

体験コーナーでは、肺活量検査を実施し、現在の皆様の肺年齢を知って頂くコーナーを設けました。多くの地域の方が参加され、80代の女性が肺年齢50歳で万歳、万歳でした。

呼吸器リハビリテーションコーナーでは、肺活量検査をもとに、日頃気になっていることや皆様の健康が維持できるようなアドバイスをさせていただきました。


平日の午後の開催ではありましたが、多くの方々に参加していただけたイベントとなりました。

診療担当医一覧

平成24年12月現在

外来名			月	火	水	木	金
内科外来	午前	1	野田和男	※須田理香	野田和男	※寺本清美	太田裕彦
		2	宿谷正毅	※寺本清美	※寺本清美	野田和男	野田和男
		3	山谷英樹	坂部日出夫	山谷英樹	坂部日出夫	坂部日出夫
		4	(糖尿病)	宿谷正毅	宿谷正毅	(交代制)	(糖尿病)
	午後	1	河越哲郎	山谷英樹	※浜田泰子	※田口理恵	(糖尿病)
		2	(糖尿病)	宿谷正毅		宿谷正毅	交代制(第4のみ戸坂)
		3					太田裕彦
糖尿病外来(午前・午後)			※佐藤友紀				※嶋原奈弓
皮膚科外来(午後)			野口 篤				※奥村和子
消化器科 外科外来	午前	1	藤田 徹	佐藤裕一	藤田 徹	藤田徹	森山 宣
		2	森山 宣	(交代制)	森山 宣	阪井守	阪井 守
		3	松浦裕史		松浦裕史		※清水 香
	午後	1	阪井 守		※清水 香		松浦裕史
		2		※青山 圭			
乳腺外来							
整形外科 外来	午前	1	斉藤 忍	中馬 敦	中馬 敦	斉藤 忍	中馬 敦
		2	萩原義信	萩原義信	斉藤 忍	萩原義信	仲澤徹郎
		3	国司俊一	国司俊一	仲澤徹郎	仲澤徹郎	国司俊一
		4				國吉一樹(筋電図)	

- 受付時間：午前8:30～11:30 午後1:30～3:30(整形外科外来の受付は午前のみです)
- 担当医の都合で休診の場合がございます。詳しくは、各科外来までお問い合わせ下さい。
- ※は、女性医師です。



きのこと里芋の 炊き込み雑穀入りごはん

健康ひとロメも

- きのこ里芋で食物繊維量がアップ!!
- きのこは低エネルギー、里芋は比較的エネルギーが低いので、エネルギーの取り過ぎが気になる人におすすめです。
- 噛み応えがありゆっくり食べられるので、食べ過ぎ防止につながり、お節を食べ過ぎた時にも絶品です。

是非、お試しください!

材 料 (4人前)

精白米.....2合	だし汁.....1/4カップ	
雑穀ミックス.....50g	A { しょう油 } 各大さじ1	
水.....2カップ		酒
しめじ.....1パック	B { 昆布5cm角.....1枚	
里芋.....3個		酒.....大さじ2
鶏もも肉.....100g		塩.....小さじ1/3
青のり.....少々		しょう油.....小さじ1

作 り 方

- ①精白米は洗ってざるにあげる。炊飯器の内釜に精白米と雑穀ミックス、水を入れて、30分以上おく。
- ②里芋は皮をむいて4～6つに切る。鶏肉は細切りにする。
- ③Aは煮立てて、鶏肉としめじをさっと煮て冷ます。
- ④①に汁気を切った里芋、Bを加えてざっと混ぜて、普通に炊く。
- ⑤茶碗に盛り、青のりをふる。

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://www.jotoshaho.com>

- 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

明けましておめでとうございます。新年の挨拶といえは年賀状によく迎春と書きますよね。まだまだ寒いのに少々違和感を感じるのは私だけでしょうか?皆様ご存知の通り、旧暦の正月は立春の前後にあったため正月は春を迎えるお祭りとしての意味がありました。しかしいつの間にか西暦の1月1日辺りに正月行事をするようになり実際の季節と合わなくなってしまうようです。それにしても春でもないのに西暦の1月7日に温室で育てた七草のお粥を食べるのはどうなのでしょう?もっとも温暖化が進むにつれ季節そのものが無くなってしまふのかもしれませんが、ちなみに迎春・賀正・頒春は部下や歳下の方へ、謹賀新年・恭賀新年は目上の方へ使うのが正しいそうなので間違いないように。

余談はこれくらいにして今回の新春号"じょうとう"は年頭のご挨拶の他、乳腺外来紹介・看護局紹介・敬老の日イベント・インフルエンザ対策・腰痛講座案内・冬の栄養レシピ等、若干の宣伝を兼ねつつプチ情報を掲載してみました。が如何でしたでしょうか。我々城東社会保険病院は地域の皆様とのコミュニケーションを密にすべくこの他専門の医師による講演会や看護の日・七夕・クリスマスなどに合わせ各種イベントを企画しております。なるべく多くの情報を掲載していく所存ですので愛読のほどよろしくお願いたします。(森山)

