

城東社会保険病院

Vol.3

じょうとう

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



肛門外来の紹介

外科主任部長 森山 宣



第一面よりお尻の話で恐縮です。

ですが、たかが肛門されど肛門。皆様が毎日お世話になっている大切な器官ですから侮ってはなりません。現に成人の7割以上の方が“痔主さま”との説もあるくらいです。

このように大切な肛門さまを病から守るべく、我々城東社会保険病院は昨年12月より新たに肛門外来を開設致しました。今回はご挨拶かたがた診療内容の説明も兼ねこのような目立つ場所に登場させて戴きました。

さて、肛門の病気もさまざまですが特に三大疾患として有名なのが痔核・痔ろう・裂孔です。そのうち最も多いのが

痔核であり肛門疾患の6割以上を占めると言われています。その痔核、“明日は我が身”と思わず予防そして悪化させないことが大切です。次に挙げる項目を日常生活で心掛けて下さい。生活習慣を改善するだけで痔は治るとおっしゃる名医もいるくらいです。

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1) 便秘は大敵、下痢も良くない。 | 5) お尻を冷やさない。 |
| 2) 息まない。 | 6) 運転・立ち仕事など長時間同じ姿勢でない。 |
| 3) 排便時ウォッシュレットを使用し清潔に。 | 7) アルコール・刺激物はほどほどに。 |
| 4) 毎日入浴。入浴後肛門マッサージも良い。 | |

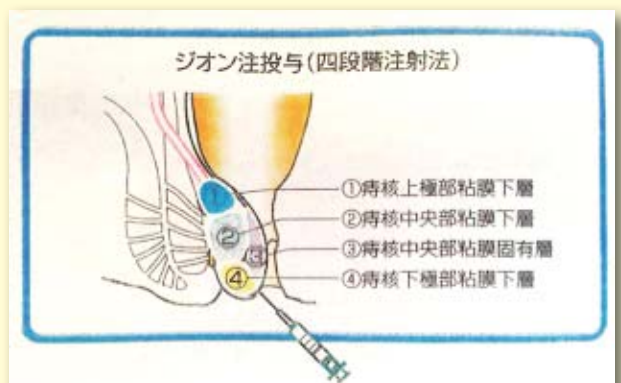
どうです、簡単でしょ!しかし、最も大切な事は自分で痔だとかってに判断しない事です。出血・痛み等の症状があれば必ず病院の肛門科あるいは消化器外科で診察を受けて下さい。稀に大腸癌など怖い病気が隠れていることもあるからです。

診察にあたっては、なるべく恥ずかしさを感じないよう周囲に病名が聞こえないよう配慮し、診察時は楽な姿勢で下半身をタオルで覆うなど細心の注意をはらい対応するよう心がけております。

次に痔核の治療ですが、緊急を要さない限りいきなり手術はしません。まず基本は坐薬・内服薬といった薬物療法です。と同時に先に述べた生活習慣の改善も大切です。それでも症状が軽減しない場合に最終手段として手術を行います。

代表的な手術法は結紮切除術です。痔核に流れ込む動脈を縛り血流を遮断しさらに痔核を切除する方法です。最も確実で再発が少ない基本的な術式ですが、術後の痛み出血は少ないもののゼロではありません。これに対し最近では硬化療法が普及しつつあります。以前の硬化剤は再発が多く根治療法には向きませんが最近新しい硬化剤 (ALTA) が保険適応となりました。これを痔核内に注射することで痔核を硬化・退縮させ切らずに治すというわけです(右図参照)。痛み、出血が少なく入院も短期間で済みます。

このように、当肛門科では従来手術法と合わせ新たに硬化療法等を取り入れ、よりお尻に優しい治療を心がけております。一人で悩まず一度お気軽に足を運ばれてはいかがですか。



● ● 看護局長あいさつ ● ●



この度、城東社会保険病院の看護局長として赴任して参りました本間 喜代美と申します。

私は、墨田区にあります同愛記念病院で生まれ、17歳までを江戸川区で、その後は錦糸町（現在、老父・老犬在住）で、12年間過ごしました。そのため「里帰り」のような嬉しさを毎日感じております。

私は東京警察病院付属看護学校を卒業後、同病院に就職。出産・子育てのために、自宅から近い谷津保健病院で一時働いたのちに、ご縁があり社会保険船橋中央病院・社会保険看護研修センター（西船橋）勤務の後、こちらに参りました。

城東社会保険病院をご利用頂きます患者様・ご家族の方から「城東で良かった」と感じて頂けるような看護を提供して参りたいと思います。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

新入職員挨拶



先輩職員の皆さん、どうぞ、よろしくお願ひします。

平成25年4月1日に入職した、7名の新人の皆さんです。

①出身地 ②趣味（好きな事） ③抱負
の3つの質問に答えていただきました。



湯浅 そのか
検査部 臨床検査技師

- ①宮崎県
- ②テレビ・映画を観る
- ③一生懸命頑張りますので、よろしくお願ひ致します。



糴谷 沙耶加
看護局4階病棟 看護師

- ①千葉県
- ②ホットヨガ・寝ること
- ③笑顔で楽しく働けるよう頑張りたいです！！
どうぞ宜しくお願い致します。



谷藤 茉莉
看護局4階病棟 看護助手

- ①埼玉県
- ②読書
- ③初めての事だらけなんです、これからがんばっていききたいです。



酒井 万里子
放射線部 診療放射線技師

- ①北海道
- ②ももいろクローパーZのDVD鑑賞!!
- ③早く病院に慣れて、少しでも病院に貢献できるように努力していきますので、皆様ご指導ご鞭撻の程宜しくお願い致します。



西巻 草太
栄養課 管理栄養士

- ①秋田県秋田市
- ②スノーボード
- ③患者さんに喜んでもらえる食事提供に向け努力していきたいと思ひます。



今野 秀香
看護局5階病棟 看護師

- ①千葉県
- ②オートキャンプ・世界遺産巡り
- ③1日も早く慣れ、力になれるよう頑張りたいと思ひます。



大塚 寛子
看護局5階病棟 病棟クラーク

- ①東京都
- ②テニス・映画鑑賞
- ③早くお仕事を覚え、毎日丁寧な作業を心掛けていきます。

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

前回の「じょうとう」にてご案内させて頂いた腰痛講座を開催いたしました。1月の開催時には、早々に予約を締め切らなくてはならない程の腰痛に対する関心の高さに驚かされました。このような経緯もあり、3月にも同様の講座を開催させて頂きました。3月においても定員以上の問い合わせ、予約をしていただくことが出来ました。

1月、3月共に萩原整形外科部長の講義の際には、大きくうなずき、メモを取る熱心な姿がみられました。運動指導においては皆様、積極的に身体を動かしておられ、関心の高さを非常に感じさせられました。講義後には、活発な質疑応答もあり盛況な講座となりました。

アンケートにお答えいただいた結果では、「わかりやすかった」「運動を続けていきたい」といった意見を多数いただくことができました。

このことを励みに萩原整形外科部長、理学診療部一同、引き続き腰痛講座を開催していきたいと思っております。なお次回は、6月の第2金曜日の予定となっております。多くの皆様の参加をお待ちしております。参加には予約が必要となります。問い合わせ・申し込みは下記までお願い致します。



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



糖尿病教室のご案内

糖尿病患者数は年々増え続け、国内では約890万人と推定されています。また予備群も含めると、2210万人にのぼると言われています。これは40歳以上の4人に1人にあたります。

糖尿病は、放っておくと血管や神経が冒されるととても怖い病気です。現代社会には、食べ過ぎ・運動不足・ストレス・アルコール多飲など糖尿病を招きやすい条件がたくさん揃っています。ただし糖尿病はうまく付き合う事により、健康な人と何ら変わらない日常生活を一生を送ることができる病気なのです。

糖尿病とうまく付き合う? どうやって?? そんな疑問をお持ちになった方、ぜひ1度当院の糖尿病教室へ足をお運び下さい。毎月2回を1コースとして実施しております。

糖尿病治療中の方、予防したい方、ご家族の方などどなたでも参加可能です。医師はじめスタッフが丁寧にお話し致します。スタッフ一同皆様のご参加を心よりお待ちしております。

2回で1コース:

- 1日目 第1金曜日 (14:00~16:00)
医師・理学療法士のはなし
- 2日目 第2水曜日 (9:30~12:00頃)
管理栄養士・薬剤師・検査技師のはなし

場 所: 城東社会保険病院 2階会議室

料 金: 2日目のみ800円 (税込・お食事代含む)
※2日目は実際の糖尿病食を試食して頂きます

お申込: 当院内科外来または健康管理センターまで
03-3685-1431 (代表)

平成25年度の 接遇標語が決まりました!

平成25年度の接遇標語が決定しました。昨年度までは患者サービス接遇向上委員会にて接遇標語を提示していましたが、今年度は職員による公募制としました。全体で139件の応募があり、厳正な審査の結果、以下の標語が選ばれました。

各部署には毎月患者サービス接遇向上委員会で作成したポスターを配布します。

病院全体で接遇の向上を目指して取り組んでいきたいと思っております。

- 4月 声かけよう 朝のあいさつ 自分から
- 5月 目をみて会話 明るい対応
- 6月 誇りある仕事をしよう フロとして
- 7月 聞こえてる、小さな声で話しても
- 8月 一人の声を大切に!!
- 9月 あいさつは思いやりの第一歩
- 10月 ちょっと待て!“たぶん平気”は命とり
- 11月 助け愛の気持ちを持って
- 12月 「目くばり」「気くばり」事故防止
- 1月 笑顔は心の潤滑油
- 2月 慌てる気持ち抑え再確認
- 3月 人の心 がっちりつかんでやさしい接遇

診療担当医一覧

平成25年4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
	午後	4	(糖尿病)	宿谷正毅	宿谷正毅	(交代制)	(糖尿病)
		1	星川吉正	山谷英樹	朝山敏夫	※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)			石崎晃			※嶋原奈弓	
皮膚科外来(午後)			※大泉亜美			※奥村和子	
消化器科 外科外来 乳腺外来	午前	1	藤田 徹	佐藤裕一	藤田 徹	藤田 徹	森山 宣
		2	阪井 守	(交代制)	森山 宣	※清水 香	※清水 香
	午後	3					松浦裕史
		1	森山 宣		※清水 香		阪井 守
	2		※青山 圭				
肛門外来	午前	1	藤田 徹		藤田 徹	藤田 徹	森山 宣
	午後	2			森山 宣		
整形外科 外来	午前	1	齊藤 忍	中馬 敦	中馬 敦	齊藤 忍	中馬 敦
		2	萩原義信	萩原義信	齊藤 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。

揚げ出し高野豆腐



【栄養量】(1人分)
 熱量………173kcal 炭水化物………6.6g
 たんぱく質……9.2g ナトリウム……403mg
 脂質………11.6g 食塩相当量……1.0g

健康ひと口メモ

- 高野豆腐は保存性が高く、消化の良さが素晴らしい日本の伝統食品です。
- 良質な植物性たんぱく質、ビタミンEやビタミンK、カルシウム、亜鉛といった、日頃不足しがちな栄養素をたっぷり含魅力的な食材です。
- 毎日の食卓で、高野豆腐を美味しく召し上がれる簡単レシピをご紹介します。



是非、お試しください!

材 料 (4人前)

高野豆腐………4個
 ぬるま湯(もどし用) ……適量
 片栗粉………適量
 揚げ油 ……お好みで

水………200cc
 A しょうゆ……大さじ1
 みりん………大さじ1
 砂糖………小さじ1
 みつば(シソ・青ネギなど) ……1/3束

作 り 方

- ①ポウルに高野豆腐を入れ、ぬるま湯で戻す。
- ②(A)の材料を鍋に入れ、弱火にかける
- ③①の高野豆腐をお好みの大きさに切り、水気を絞る。
片栗粉を薄くまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④きつね色に揚げたら油を切り、②の煮汁へ入れる。
- ⑤三つ葉を加え、軽く煮てできあがり!!

レシピのポイント

- *高野豆腐を少し熱めのお湯で戻すと、ぷるんとした歯触りが楽しめます。
- *煮汁と揚げた高野豆腐を少し煮つめても、美味しいですよ
- *三つ葉の代わりに青ネギやシソ、茗荷など季節の薬味もオススメです。



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……

いよいよ社会保険病院としての使命は、1年を切りました。社会保険病院として、60年の歳月が流れました。時代はどんどん移り変わってゆきます。来年4月からは「独立行政法人 地域医療機能推進機構 東京都東病院」として、全く新しい機構の病院に生まれ変わります。皆さん力を結集して名前に恥じない新しい組織を創り上げましょう。皆様、どうぞよろしくお願いたします。(佐藤)

