

診療担当医一覽

平成29年1月現在

外 来 名		月	火	水	木	金
内 科	午前 8:30 受付開始	金光 9:00	長野 9:00	大内 9:00	吉沢 9:00	飯塚 9:00
		総合内科 9:00	総合内科 9:00	総合内科 9:00	総合内科 9:00	総合内科 9:00
		野田 8:30	竹本 8:30	竹本 8:30	竹本 8:30	野田 8:30
		須田 8:30	※1 坂部 8:30	※1 坂部 8:30	立石【リウマチ】 9:00	※1 坂部 8:30
		大庭【糖尿病】 9:00	高山 8:30	野田 8:30	高山 8:30	担当医【糖尿病】 9:00
	午後 (予約のみ)	飯塚	宿谷	吉沢	金光	太田
		竹本	武田 第1・3【糖尿病】	長野		担当医【糖尿病】
		松本/森川【禁煙外来】		東郷【糖尿病】		
		大庭【糖尿病】				
総合内科 セカンドオピニオン外来			徳田 15:00			
皮膚科 受付13:30~15:00		田中 13:30				
消化器科 外科	午前 8:30 受付開始	清水 9:00	佐藤 9:00	阪井 9:00	阪井 9:00	西村 9:00
		杉下 9:00	(交代制) 9:00	杉下 9:00	杉下 9:00	清水 9:00
	午後 13:30 受付開始	阪井 14:00	青山【乳腺】 14:00	清水 14:00		杉下 14:00
整形 外科	午前 8:30 受付開始	斉藤 9:00	中馬 9:00	中馬 9:00	斉藤 9:00	太田【第1・3・5】/中馬【第2・4】 9:00
		萩原 9:00	萩原 9:00	仲澤【第2週のみ】 9:00	萩原 9:00	仲澤 9:00
			斉藤 9:00	榎波【第1・3】/寺山【第2・4・5】 9:00	國吉【筋電図】 10:00	※2 難波 9:00
			仲澤【第2週 休診】 9:00	※2 難波 9:00	仲澤 9:00	

- 1月16日(月)より禁煙外来を開設します。(問い合わせ・予約は、03-3685-1431までお願いいたします)
- 担当医の都合で休診の場合がございます。詳しくは、各科外来にお問い合わせください。
- ※1:休診 1/11(水)・13(金)・27(金)・31(火) ※2:休診 1/18(水)・20(金)・25(水)
- 赤は、女性医師です。 ●担当医師名の下は時間診療開始時間です。

健康レシピ 11

鮭の味噌チーズ焼き



健康ひとロメロ 野菜も食べましょう!!

時間が無いとつい簡単に食事を済ませてしまい、野菜が不足しがちになります。スーパーやコンビニでもカット野菜やきのこなど、洗わない＆切らないでも使える野菜が売っていますので、忙しい時はぜひ活用しましょう。今回はカット野菜を使って、フライパンひとつで簡単に作れて御飯の進む一品にしてみました。

キャベツやもやし中心のものがよくあいます。他にもパプリカや玉ねぎ、じゃが芋やきのこなど好きな野菜を入れてアレンジしてみてください。

是非、お試しください!

栄養量(1人分)

熱量.....290Kcal 炭水化物.....19.3g
たんぱく質.....26.5g 食塩相当量.....2.8g
脂質.....10.9g

材料(3人分)

生鮭.....3切 「味噌」50g(大さじ3弱)
塩・コショウ・バター又は みりん.....大さじ3
サラダ油.....適宜 酒.....大さじ1
野菜炒めミックス.....1~2袋(約400g) (お好みでんにくや
カットしめじ.....1袋 (一味唐辛子など)
とけるスライスチーズ.....3枚

作り方

- 1 鮭に軽く塩胡椒を振る
- 2 合わせ調味料をよく混ぜておく
- 3 フライパンを中央で熱し、バター又は油を引いて鮭を両面軽く焼き色が付くくらいに焼く
- 4 鮭の周りや上に野菜ときのこを全てのせ、上からまんべんなく合わせ調味料をかけて蓋をして5分間蒸し焼きにする(野菜の量が多い時は野菜にある程度火が通ってかさが減ってから調味料をかける)
- 5 蓋を外して軽く調味料と野菜を混ぜ、野菜から出た水分を飛ばしながら更に2~3分焼く
- 6 野菜に火が通ったら上にチーズをのせ、蓋をして1~2分間蒸し焼きにすれば出来上がりです。

フライパンのまま食卓に出して 熱々のうちに召し上がれ!!

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

新しい年が始まりました。東京城東病院で新しいことといえば、地域包括支援センターが豊洲からまもなく院内に移動してくることでしょうか。(今号で紹介させていただきました)これから、さらに、地域の皆様とともに歩んでいきたいと思っております。

今年も、皆様にとって良い年でありますように... (大後)



平成29年1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.12

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 2017年を迎えて



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は今年一年が心身ともに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。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続けていく一年でありたいと思います。

昨年3月より一病棟を地域包括ケア病棟にいたしました。地域包括ケア病棟は一般の急性期病棟と違い、入院治療が終了し入院の必要がなくなってすぐに退院ということではなく、急性期の治療を終えてもその後の在宅や介護施設での生活に不安があるといった患者様が医療や機能回復のリハビリを受けながら入院を継続していくことのできる病棟です。当院入院中の患者様だけでなく、近隣の他の病院からの患者様も可能な範囲でお引き受けしています。診療科は、救急を含めた内科急性期疾患及び慢性期疾患全般を幅広く診療する総合内科を中心とした内科、昨年より腹腔鏡視下手術を十分に行える体制となり消化器疾患を中心とした診療を行う外科、外傷等の一般整形外科および専門性の高い診療を行う整形外科の3科ですが、それぞれの診療科で今まで以上に特色のある医療ができるよう努力してまいります。

そして患者様へのいたわりとやさしさを常に忘れることなく職員全員でチームワークを大切にし、地域の皆様に安全でやさしく温かい医療を提供できる病院であり続けるようより一層精進してまいります。本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、職員が誇りを持つ職場づくりをします。

地域包括支援センターができます!!



皆さんこんにちは！地域包括支援センターの紹介をいたします。

地域包括支援センターは、市町村が設置主体となり、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等の有資格者を配置して、住民の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行う相談施設です。江東区では長寿サポートセンターという愛称で呼ばれています。

当院でも平成25年4月より、豊洲駅前シビックセンターで事業を行っておりましたが、平成29年4月から院内に移転することになりました。今後は病院や老健と連携を図りながら、地域の高齢者の方の身近な相談窓口として誠心誠意努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



JCHO学会報告

診療看護師：大垣美千代

昨年度から始まったJCHO学会。平成28年9月に第2回が行われました。JCHOグループは全国に関連施設が多数あり、そのうち病院は57施設です。学会では、iPS細胞で有名な山中伸弥先生の特別講演に始まり、各施設での日々の成果が発表されました。我が東京城東病院は、診療部2題、放射線科1題、看護課5題、診療看護師6題の計14題を発表しました。今回参加したシンポジウムは、平成29年度よりJCHOグループ内で始まる特定看護師育成についてであり、診療看護師とは違いがありますが、仕事内容は重なるところもあり、私たち診療看護師とどのような連携が取れるものかと考えさせられるものでした。看護師としての幅が広がっていくことは、患者様にとってより良い診療を受けられる点で進めていかなければならないことなのだと、改めて実感した学会でした。



総合内科リレー

飯塚 浩也 編

心房細動は、多くの日本人がもつ不整脈の一つですが、動悸症状の他に脳梗塞を起こすことがあります。

脳梗塞の危険性が高い患者さんには、血をサラサラにする薬を飲んで頂いておりますが、サラサラになると出血する可能性がある為、胃が悪い方やケガには注意が必要です。

以前からワーファリンという薬（納豆が食べられない薬）で脳梗塞を予防してききましたが、近年は様々な新薬が出てきております。

しかし、近い将来、薬もいらなくなる時代がくるかもしれません。

海外では、カテーテルという細い管を使って、心臓の中の血の塊ができるスペースにフタをするという治療が出てきました。日本ではまだ認可されていない治療ですが、今後心房細動の治療がガラリと変わるかもしれません。



健康管理センターよりお知らせ

インターネット予約 はじめました



インターネットは日々どんどん広がり、今では身近に感じるというより、生活の一部となっているのではないのでしょうか。みなさまの中にも、当院のホームページをご覧になったことがある方もいらっしゃると思いますが、このたび、個人でお受けいただく人間ドックに限りですが、ご予約がホームページからできるようになりました。

組合の健診や区民健診などは、これまでどおりお電話でのご予約をお願い致します。ご不明な点などございましたらお気軽にご連絡ください。

お問い合わせは
Tel 03-3637-0945 までお願いします。

もちつき会を開催しました

平成28年12月14日、老健施設では恒例の「餅つき会」を行いました。

江東区清澄の大獄部屋より「玄界鵬」さん、「大勢竜」さんにお越しいただき、利用者様と亀戸浅間保育園の園児さん達と一緒に餅をつきました。

杵を振り下ろすたびに「よいしょ」の掛け声が響きわたり、途中からは利用者様と園児さんも杵をとり、一緒に餅つきを楽しむイベントでした。

「力士のついたお餅は縁起が良い」ともいいますので、お餅を食べて園児さんたちは伸び伸びと、利用者様はこれからも長く健康に過ごしていただければと思います。



感染症の季節です!!

これからインフルエンザの流行期にはいります。

- ★ワクチンを接種しましょう!
- ★不要な外出は控えましょう!
- ★帰宅したらすぐに手を洗いましょう!
- ★咳やくしゃみが出たときは咳エチケットを実践しましょう!



マスク着用時のポイント!

- ★素材：不織布性マスクが感染予防には最適です（ガーゼマスクはあまり良くありません）
- ★サイズ：出来るだけ顔のサイズにあったものを着用しましょう！サイズが大きすぎても小さすぎてもフィット感が損なわれ性能を低下させてしまいます。
- ★正しい着用の仕方：鼻と口の両方を完全に覆ってください。

マスク自体を口元まで下げて着用している方をよく見かけますが、病原体は鼻腔から侵入する機会も多いので鼻出しマスクはむしろ危険かもしれません・・・



薬の豆知識 No.9 肌の乾燥トラブルについて

この季節、あかぎれ、ひび割れなど、乾燥による肌のトラブルが起こりやすいものです。そこで今回は、保湿剤の使い方（軟膏、クリーム）をお伝えします。



左図のようにスタンプをするように塗る方法をお勧めします。あかぎれのところにクリームをすりこむように塗るのは痛いですがね。

イラストでは、顔に塗っていますが、手や足でも同じようにスタンプしてみましょう。

ひび割れに保湿剤はしみることもあります。その時は、ワセリンを使ってみるのも一つの方法です。

お風呂上りは、5分後から乾燥が始まります。早めに保湿剤を塗って、お肌を乾燥から守りましょう。

