



禁煙外来を開設しました

当院は、今年1月に禁煙外来を開設しました。保険診療でみなさんの禁煙のお手伝いをさせていただきます。タバコを1日1箱吸う人は、1年で約160,000円（1箱440円として）をタバコ代として払っていますが、禁煙外来は約14,000～20,000円（自己負担3割として。使用する薬剤によって金額が変わります。）で禁煙ができます。喫煙習慣の本質はニコチン依存症という立派な病気であり、「意思が弱いから止められない」という問題ではありません。この文章をここまで読んでくれた方は、タバコを吸っていたとしても、「わかっちゃいるけど止められない」か、「止めたいけれど、どうやってやめればいいのかわからない」のではないのでしょうか？ また、「もうこの年だから」と思われる方もいるかも知れませんが、図の通り、禁煙には短期に現れるメリットもあるので、年齢は関係ありません。

とはいえ、禁煙の成功は簡単ではありません。禁煙外来は計5回通院していただくことになります。厚生労働省の報告によると5回目まで来院された方の禁煙成功率は80%弱ですが、通院終了9か月後の禁煙継続率は50%程度と報告されています。当院の禁煙外来は、ただ単に禁煙補助薬の処方をするだけではありません。受診した人の生活スタイルなどを考慮したうえでどのように禁煙が継続できるかを一緒に考える場です。医師・看護師・保健師の多職種チームであり、外来終了後にカンファレンスを行い、次回外来でどのような声掛けをするかを検討するなど、禁煙成功率を上げるような工夫をしています。

禁煙外来は完全予約制となっています。保険適応に一定の条件がありますので興味がある方は内科外来までお問い合わせください。

禁煙してみませんか

禁煙外来のご案内

健康の回復・保持のため、禁煙が大変重要であることは分かっていても、なかなかタバコをやめられない方、ご相談ください。

禁煙開始から...	効果
8時間後	血液中の一酸化炭素濃度が下がる。体内の酸素濃度が上がる。
48時間後	心臓発作のリスクが低くなる。機嫌や疲労が回復し始め、食事がおいしくなる。
72時間後	呼吸がラクになる。肺活量が増える。
2週間～3ヶ月後	循環機能が回復する。肺機能が30%アップする。
6ヶ月後	セキ・息切れが改善する。疲れにくくなる。気道感染を起こしにくくなる。
1年後	虚血性心疾患のリスクが低くなる。
10年後	肺がんのリスクが半減する。
15年後	心臓病により死亡するリスクが非喫煙者と同等になる。



診療時間：
月曜日午後（予約制）
お申し込みは内科外来受付まで

禁煙は愛です

タバコは脳梗塞やくも膜下出血の発生率を高めます。禁煙に成功すると、自分や周りの人が病気になる可能性を減らし、呼吸が楽になり、食事も美味しくなります。当院では保険の適用による禁煙治療を提供しています。

独立行政法人地域医療機能推進機構 東京城東病院

JCHO東京城東病院 理念・基本方針

(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。

第7回

敬老の日イベント「認知症と運動について」を実施しました！

9月8日(金)に毎年恒例の敬老の日イベントが開催されました。今年度は、当院の青木理学療法士長が講師となり、「認知症と運動について」の講義と「KOTO活き粋体操」の実技を行いました。(青木理学療法士長はKOTO活き粋体操のDVDにも出演しています。)

まず「認知症と運動について」の講義を聞き、運動の大切さを実感した後に、青木理学療法士長の指導の下、KOTO活き粋体操を実際に行いました。実技には参加者と共に職員も参加し、和気あいあいとした雰囲気のイベントになりました。

また来年も楽しいイベントを企画したいと思います。



感謝状を
いただきました

詐欺の被害を防ぎましょう！



亀戸東長寿サポートセンター(当院2F)
吉田 絵美

今回、深川警察署より感謝状をいただきました。ATMでの還付金詐欺を、未然に防いだことに対するものです。今回騙された方にご理解いただくまでに、多くの方々にご協力いただきました。騙された人は、なかなか騙されたと納得しないものです。一人での対応は難しいので、もし居合わせたら、ぜひ協力していただきたいです。また、いわゆる『受け子』で、未成年者が逮捕されることが多いそうです。(警察署の方から伺いました)自分の子供達にも、変な誘いにはのらないように、しっかり話しておきました！

長寿サポートセンターは、高齢者の総合相談窓口です。心配な高齢の方がいらっしゃいましたら、ご一報ください。



総合内科リレー Vol.8

辻 雄平 編

はじめまして。今年度より総合内科に入職しました、医師3年目の辻と申します。

大阪生まれの大阪育ちで、外の世界を見たくなり、24年間生まれ育った大阪を飛び出して上京してきました。当初は言葉の違いとか色々戸惑ったこともありましたが、3年目にしてようやく東京という新天地に慣れてきたところです。週末は東京の色々な街に繰り出すのが楽しみの1つです。

学生時代は競技スキーに打ち込み、すっかり医学生の西日本大会で優勝したこともあるんですよ(写真中央の優勝してるのが僕です)。好きな言葉は情熱です。

まだまだ若手医師ですが、患者様や御家族と良い関係を築き、日々の診療から自分自身もまた成長していきたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。



言語聴覚療法部門の開設

リハビリテーション科では、これまで行っていた理学療法（PT）・作業療法（OT）に加え、言語聴覚療法（ST）にも対応させていただくことになりました。

< 言語聴覚療法とは >

- 脳卒中等の疾患による言語障害、聴覚障害、声や発音の障害など、ことばによるコミュニケーションの問題
- 食べ物や飲み物を飲み込む嚥下（えんげ）機能の問題
等に対して、評価・訓練・指導・助言・その他の援助を行うことです。



近年、当院をご利用になる患者様の高齢化が顕著となり、嚥下機能の低下を伴う患者様が増加しています。このような地域のニーズに応えるために、当院では言語聴覚療法部門を開設する運びとなりました。

嚥下機能の低下を伴う入院患者様のリハビリテーションには、言語聴覚士が直接携わりますが、医師・看護師・管理栄養士・作業療法士・理学療法士など多くの職種との連携を図りながら、一致団結して嚥下機能の評価・治療に取り組んで参ります。

将来は、地域のクリニックの先生方や施設の職員の方々とも連携を取りながら、在宅や施設で療養されている言語聴覚・摂食嚥下でお困りの方々のお手伝いが出来るよう、邁進して参ります。

薬の豆知識 No.12 お薬とお酒

これから年末年始にかけてお酒を飲む機会が増えてくることと思いますが、お薬とお酒の組み合わせは注意が必要です。お薬の種類によってはお酒と一緒に飲むことにより薬の効きが弱くなったり、逆に強く出たりするからです。また、一緒に飲まなくても、お酒が体に残っている状態で薬を飲むことも避けた方が良いでしょう。病院で処方される薬だけでなく、薬局で購入する薬でも同じ様に注意をしましょう。



お酒が美味しい時期になりますが、今一度御自身の服用薬を確認し、飲酒量は程々にするようにしましょう。

健診案内 No.11

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、生活習慣病の予防や、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」を実施しております。今年度より採血による「胃がんリスク検診」も追加されました。

平日の午前中、当院2階健康管理センターにおいて、予約制にて行っております。

江東区より送付された受診券をお持ちの方は、どうぞご利用ください。

ご予約、その他お問い合わせについて、下記ご連絡お待ちしております。

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

第7回

クリスマスコンサートのご案内

日時：12月15日（金）15:00~16:00

場所：当院1階ロビー

今年も年末恒例のクリスマスコンサートを行います。クリスマスソングをはじめ今年流行ったディズニーの曲など、お子様から高齢者まで、喜んでいただける内容になっております。

出演は、昨年に引きつづきイリス弦楽四重奏団の方々で、今年も素晴らしい演奏で皆さんを魅了していただきます。アンコールも予定しておりますので、宜しくお願いします。

現在、スタッフ一同、皆様に喜んでいただける様、着々と準備を進めております。是非、年末のお忙しい中ではありますが、クリスマスコンサートで和やかなひと時をお過ごしいただければ幸いです。

お待ちしております!



診療担当医一覧

平成29年11月現在

外来名		月	火	水	木	金
内科	午前 8:30 受付開始	辻 雄平 9:00	和田 晃宜 9:00	内田 吉保 9:00	大内 啓嗣 9:00	中西雄紀/金光陽子 【交代制】 9:00
		松本 真一 9:00	松本 真一 9:00	松本 真一 9:00		松本 真一 9:00
		野田 和男 8:30	竹本 文美 8:30	竹本 文美 8:30	竹本 文美 8:30	野田 和男 8:30
		須田 理香 8:30	坂部 日出夫 8:30	坂部 日出夫 8:30	立石 晶子 9:00 【リウマチ】	坂部 日出夫 8:30
		山田 裕士 9:00 【糖尿病】	松田 寿久 8:30	野田 和男 8:30	飯塚 浩也 9:00	本澤 訓聖 9:00 【糖尿病】
	午後 (予約のみ)	内田 吉保	武田京子【第1・3】 【内分泌・甲状腺】	辻 雄平	和田 晃宜	太田 裕彦
		竹本 文美	大内 啓嗣	東郷眞子【糖尿病】		中西 雄紀
		山田裕士【糖尿病】	松田 寿久			金光 陽子
		松本 真一/森川 暢 【禁煙外来】				
皮膚科 受付13:30~15:00		田中 敬子 13:30				
脳神経外科 受付13:30~15:30						池田尚人/藪崎 肇 【第2・4】 14:00
消化器科 外科	午前 8:30 受付開始	清水 香 9:00	佐藤 裕一 9:00	阪井 守 9:00	阪井 守 9:00	西村 明浩 9:00
	午後 13:30受付開始	西村 明浩 9:00 (杉下 敏哉) 9:00	(交代制) 9:00	杉下 敏哉 9:00	杉下 敏哉 9:00	清水 香 9:00
整形外科	午前 8:30 受付開始	阪井 守 14:00	青山 圭 14:00 【乳腺】	清水 香 14:00		杉下 敏哉 14:00
		斉藤 忍 9:00	中馬 敦 9:00	中馬 敦 9:00	斉藤 忍 9:00	太田裕彦【第1・3・5】 中馬 敦【第2・4】 9:00
		萩原 義信 9:00	萩原 義信 9:00	高築 義仁 9:00	萩原 義信 9:00	仲澤 徹郎 9:00
		高築 義仁 9:00	斉藤 忍 9:00	樋渡 龍【第1・3】 寺山恭史【第2・4・5】 9:00	國吉 一樹 【筋電図】 10:00	高築 義仁 9:00
		仲澤 徹郎 9:00 【第2週のみ】	仲澤 徹郎 9:00 【第2週 休診】	大竹 悠哉 9:00	仲澤 徹郎 9:00	大竹 悠哉 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。 ●担当医師名の欄にある時間は診療開始時間です。

じょんじょんレシピ

おからハンバーグ

健康ひとメモ

是非、お試しください!

今回は病院給食でもお出ししているメニューのおからハンバーグをご紹介します!

おからと鶏ひき肉を使用し、つなぎに油を加える事でパサつきを抑えた、混ぜて焼くだけの簡単ヘルシーなハンバーグです。

おからは良質のたんぱく質が豊富で、不足しがちな食物繊維が沢山入っていますので便秘解消や満腹効果があります。他にもイソフラボンによる美容効果、レシチンやサポニンによる脂肪や糖質の吸収を抑えて中性脂肪を下げる生活習慣病予防やダイエット効果など沢山あります。

食物繊維たっぷりなだけに、食べすぎるとお腹をこわしたりすることもありますので過剰摂取にはご注意ください。

材料(4人分)

鶏ひき肉.....160g	塩.....小さじ1/5
おから.....80g	コショウ.....適宜
玉ネギ.....160g	サラダ油.....大さじ1と半分
人参.....20g	大根.....120g
パン粉.....12g(大さじ4)	大葉.....4枚
牛乳.....大さじ1	ボン酢.....小さじ4
卵.....小1個分	
薄力粉.....小さじ1	

作り方

- ①玉ネギと人参はこまかくみじん切りに、卵は割ってとき卵に、パン粉は牛乳に浸しておく。
- ②鶏ひき肉とおからをよく混ぜ合わせ、①ととき卵・薄力粉・塩・コショウ・サラダ油を加えてさらに良く混ぜ合わせる。
- ③4つに分けて丸く形を作り、クッキングシートを敷いた鉄板に並べてオーブンで180~200℃約15分間焦げないように焼く。
- ④大葉はよく洗って水を切り、大根は皮をむいておろしておく。
- ⑤焼きあがったハンバーグを皿にのせ、大葉と大根おろしを飾りボン酢をかけて召し上がれ!

<p>栄養量 (1人分)</p> <p>熱量.....195Kcal</p> <p>食塩相当量.....0.9g</p> <p>脂質.....10.7g</p> <p>炭水化物.....12.1g</p> <p>たんぱく質.....12.5g</p>	
--	--

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・・・

先日敬老の日のイベントを開催しました。まだ暑さが残る中でしたが、多くの方々に参加していただきありがとうございました。今後も皆さんに足を運んでいただける様なイベントを企画していきたいと思えます。参加お待ちしております。(阿部)