



独立行政法人地域医療機能推進機構

東 京 城 東 病 院

平成31年2月発行

Vol.20

じょうとう

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



2019年を迎えて

院長 中馬 敦



新しい年2019年を迎えました。皆様におかれましては今年一年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。

働き方改革が話題になっている昨今ですが、医療現場においても例外ではありません。当院においても一昨年に労働基準監督署より指摘され、特に医師の時間外勤務を規定内にとどめ長時間労働とならないよう是正勧告を受けました。従来の診療機能を保ちながら医師の労働過重を避けることは難しい点ではありますが、当院としてはこれからも医療の質を低下させることのないように出来る限りの努力をしていく所存です。

当院の診療科は、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診療科を中心とした内科、腹腔鏡視下手術を十分に行える体制を確立し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良質で特色のある医療ができるよう進めてまいります。併設の介護老人保健施設においてもより質の高い入所、通所サービスを提供し、利用者様の一人でも多くの方々が在宅生活を続けられるような役割を果たしてまいります。

これからも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いく所存です。

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。

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。

防災訓練を行いました 防災小委員会

ここ数年で大規模な災害が幾度も起こり、防災の意識が高まる中で、平成30年10月11日に病院全体の総合防災訓練を行いました。

今回は、報告伝達訓練が中心で、それぞれの部署の状況確認から災害対策本部への報告といった基本的な内容で、全職員が参加しました。

新しい視点での試みを多く取り入れ、成果と課題がはっきり出た実りある訓練となりました。

今後も定期的で開催して、さまざまなシチュエーションに対応出来る力を身に付けて患者様や地域のみなさんに安心してもらえる病院を目指していきたいと思っています。

災害に強い病院にするためには職員みなさんの力が必要です。これからも一緒にがんばっていきましょう！



中学生が職場体験に来ました

総看護師長 永井純子



10月31日～11月2日の3日間、江東区立亀戸中学2年生の職場体験がありました。男子2名、女子1名の3名が参加しました。3名とも、将来医療関係に進みたいと考えていて、病院での職場体験は競争率が高かったと言っていました。

医師や看護師の話だけでなく、薬剤科、放射線科、検査科、リハビリ、栄養科、事務、老健など3日間でほぼ全部署を回りました。各部署趣向を凝らし、生徒さん達を楽しませていました。特に手術室での手洗いやガウンの着用などの体験が印象に残っているようです。

職場体験後、3人から手紙をいただきました。医師、看護師、コメディカルスタッフのことを『かっこいい』と書いてありました。医療人として、彼らの手本となるよう精進していきたいと思いました。

(1月22日～1月24日には、同様に、大島中学2年生の職場体験がありました)

総合診療科リレー Vol.13

松本 真一



仕事を終えて帰るころにはライトアップされた東京スカイツリーがよく見えます。病院と関連があるライティングイベントとしては「乳がんキャンペーン」のイメージカラーであるピンク色のライティングが2018年10月1日に行われました。ところで、がん検診は受ける意味があるのでしょうか？答えは、「その人によって違う」です。世の中には数多くの健診・検診がありますが、「受ければその病気で死ぬ確率が下がる」ことが証明されているものはそれほど多くありません。受けたほうがよい健診・検診は、年齢などによって変わります。そもそも病気である確率が低い人が受けると、異常がないのに検査で異常

が出たり（腫瘍マーカーで多いです）、本来は見つからなくてよかった良性の病気が見つかり、検査の最終結果が出るまでは「自分は悪い病気ではないか」と仕事が手につかなくなってしまうかもしれません。余命がそこまで長くない超高齢の方は、本来その癌では死なないはずなのに、がんを見つけてしまい、不安で眠れなくなってしまうことがあるかもしれません。

残念ですが人間は必ず死にます。検診を受けるかどうかもそうですが、元気うちに、家族や周りの人たちとどのような最期を過ごしたいか（人工呼吸器や心臓マッサージ、胃ろうなどをしてほしいか、最期の時間を病院で過ごしたいか家で過ごしたいか等）を、「人生会議」しておくのが大事なのではないでしょうか。

健康診断 受けていますか？

当院では、季節限定でお得な健診をご提供いたしております。
※健康保険を利用されない個人利用者様に限りです。

1 季節限定日帰り人間ドック

対象期間：平成31年1月4日(金)～3月29日(金)
 検査項目：身体計測・血圧測定・視力・聴力・眼底・心電図・尿検査
 血液検査（脂質、肝機能、糖代謝、痛風、貧血、腎機能等）・腹部超音波・胸部X線・胃部X線・便潜血反応
 金額：通常 38,700円のところ
 → **25,380円(税込)**

2 季節限定レディース検診

対象期間：平成31年2月21日(木)～3月28日(木)
 ※火・木のみ
 検査項目：マンモグラフィ検査・子宮頸がん検査
 金額：通常 8,740円のところ
 → **8,000円(税込)**



当院では、健康保険組合健診も多数取り扱っておりますので、ぜひ一度お電話ください。

ご自身はもちろん、ご家族様のためにも、この機会に健康チェックを！

ご予約・その他お問い合わせについては、下記までご連絡ください。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の間にお願致します。

クリスマスコンサート



2018年12月18日(火)にクリスマスコンサートを行いました。

今年も日本フィルハーモニー交響楽団イリス弦楽四重奏団の皆様の演奏で、バラエティに富んだ曲目と楽しいトークで多くの方々に楽しんでいただけました。

★プログラム★

- ♪エルガー「愛の挨拶」
- ♪モーツァルト 「フィガロの結婚より“序曲”」
「魔笛より“夜の女王のアリア”」
- ♪アンダーソン 「そりすべり」
- ♪「美女と野獣」 ♪「オペラ座の怪人より」
- ♪「世界にひとつだけの花」
- ♪ビートルズ「イエスタデイ」
- ♪「五木の子守唄」 ♪「クリスマスメドレー」
- ♪「ラデッキー行進曲」

薬の豆知識 No.15

サプリメントや健康補助食品を摂っていますか？



サプリメント等は、食品であって、薬ではありません。しかし、薬との飲み合わせが悪いものもあります。今回は、気を付けたほうが良いサプリメントや健康補助食品を紹介します。

セントジョーンズワート

- イライラを抑える作用があります。
- いろいろな薬*の作用を強くしたり、弱くします。
- *いろいろな薬： 血圧を下げる薬、気持ちを落ち着かせる薬、コレステロールを下げる薬、免疫抑制剤 など

青汁、クロレラ

- 健康補助食品
- ワーファリン（抗凝固剤）の作用を弱くします。

カフェイン

- 体をすっきりさせます。眠気防止にも使われます。
- テオフィリン（気管支拡張薬、鎮咳薬）の作用を強くします。また、頭痛や嘔吐を引き起こすこともあります。
- カフェインは眠気解消のドリンク剤やエナジードリンクなどに多く含まれます。これらのドリンク剤を多くとる方は、気を付けましょう。

薬とサプリメントのことで気になる方は、気軽に薬剤師に声をかけてください。

診療担当医一覧

平成31年2月現在

外来名		月	火	水	木	金	
内科	午前 受付8:30~11:30	和田 晃宜 9:00	和田 晃宜 9:00	和田 晃宜/佐藤 智代 9:00	和田 晃宜 9:00	和田 晃宜 9:00	
		松本 真一 9:00	松本 真一 9:00	松本 真一 9:00	森川 暢 9:00	本橋 伊織 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 【リウマチ】 9:00	坂部 日出夫 8:30	
		山田 裕士 【糖尿病】 9:00	松田 寿久 8:30	野田 和男 8:30		小林 久美 【糖尿病】 9:00	
	午後 (予約のみ)	(交代制)	後藤 浩之	辻 雄平	和田 晃宜		
		竹本 文美	武田 京子【第1・3】 【内分泌・甲状腺】	東郷 眞子【糖尿病】	松本 真一/森川 暢 【禁煙外来】	栗城 綾子 14:00 【脳神経内科】	
		山田 裕士【糖尿病】	松田 寿久				
	皮膚科 受付13:00~15:00		田中 敬子 13:00				
	脳神経外科 受付13:30~15:30						池田 尚人/新井 晋太郎 【第2・4】 14:00
消化器科 外科	午前 8:30受付開始	清水 香 9:30	佐藤 裕一 9:00	阪井 守 9:30	阪井 守 9:30	西村 明浩 9:30	
		西村 明浩 9:30	(交代制) 9:30	(交代制) 9:30	(交代制) 9:30	清水 香 9:30	
	午後 13:30受付開始	阪井 守 14:00	萩原 義信 (予約)				
整形外科	午前 8:30 受付開始	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	
		深谷 久徳 9:00	植草 由伊 9:00	深谷 久徳 9:00	植草 由伊 9:00	仲澤 徹郎 9:00	
		小林 倫子 9:00	斉藤 忍 9:00	樋渡 龍【第1・3】 寺山恭史【第2・4・5】 9:00	仲澤 徹郎 9:00	深谷 久徳 9:00	
			仲澤 徹郎 9:00 【第2週 休診】	小林 倫子 9:00	小林 倫子 9:00	植草 由伊 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。

じょうりゅうぱんてんてんぱん 19

牛肉と大根の 韓国風煮込



健康ひとロメ

是非、お試しください!

大根には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は血糖値の急上昇を防止してくれる他、便通もよくしてくれます。ビタミンCも豊富に含まれていますので、風邪予防にもいいです。大根の葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富です。捨てずに調理して栄養素をたくさん摂りましょう。



<h4>材料(2人分)</h4> <p>牛小間肉.....100g 大根.....300g 干し椎茸.....2枚 生姜薄切り.....2~3枚 糸唐辛子.....適量 サラダ油.....小さじ2 酒.....大さじ2 砂糖.....小さじ2 醤油.....大さじ3 大根の葉.....適量</p>	<h4>作り方</h4> <ol style="list-style-type: none"> 干し椎茸は水で戻して軸を取り、1/4に切る。戻し汁を加えて1カップにする。 大根は、厚さ2cmの輪切りにして厚めに皮をむき、いちょう切りにする。大根の葉はざく切りにする。 フライパンにサラダ油を熱して牛肉を炒め、鍋に移して大根と椎茸も加えて炒め合わせる。酒を振って水を加えた戻し汁を入れ、煮立ったら火を弱めてアクを取る。生姜、砂糖、醤油を加え蓋をし、20分ほど煮る。 仕上げに大根の葉と糸唐辛子を入れ5分程煮る。
---	--

栄養量 (1人分)

熱量.....208kcal 炭水化物.....11g
たんぱく質.....15g 食塩.....3g
脂質.....8g

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

昨年は自然災害の多い年でした。当院では水害・地震に備え、防災訓練を実施しています。各職員が災害時に対応できるよう、避難経路の確認や食糧の備蓄をしています。いつでも安心して当院を利用していただけるよう、努めていきます。(兒玉)

