



独立行政法人地域医療機能推進機構

東京城東病院

令和2年1月発行

Vol.23

# じょうとう

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



## 2020年を迎えて

院長 中馬 敦



新しい年2020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。

昨年9月に厚生労働省のいわゆる地域医療構想に関して、今後具体的対応方針の再検証が要請される対象病院として当院の名前が公表されました。これにより地域の皆様には大変ご心配をおかけしましたが、これは厚生労働省で診療実績などの一定の基準で合致した病院について、これまで病院側が示してきた具体的方針（いわゆる2025プラン）が本当に地域医療構想の実現に沿ったものとなっているのか、再度都道府県の会議で再検証するように都道府県に対して要請されたものです。したがってこの公表で病院の廃止や再編統合等の方向性が決定されたということではありません。当院としましては地域において今後どのような役割を果たすことが最適であるのか、再度検討し実現していく所存です。

病院としましては、内科、総合診療科、外科、整形外科の各診療科において、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てまいります。そしてこれからも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、職員一同チームワークを大切に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。

## 訪問診療 始めました！

総合診療科

東京城東病院では2019年5月より訪問診療を開始しました。訪問診療では月に2回、医師と看護師がお家に伺い、その人のサポートを行います。

入院や外来とは異なり“その人のお家”でお話することから、リラックスした状態で医療者と接することができます。そのため、症状やその人の希望することを伝えやすいというメリットがあります。

私たち医療者も、“その人の生活に合わせた医療”を行うことを目標にしています。例えば、お薬を飲む回数を調整したり、食事制限をその人の生活や価値観に合わせてたり、時にはレスパイト入院を行い、介護負担を減らしたりします。

訪問診療ってなに？、訪問診療のことを聞いてみたい、という方は、担当医か医療福祉相談室にご相談ください。城東病院スタッフ一同お待ちしております。

こんな方が利用されています

- 病院に通うのが難しい
- 家族が寝たきりになってしまった
- 家族の認知症で困っている

担当医か医療福祉相談室にご相談ください。医師、看護師がご自宅に伺います。



# 電子化 進めています

当院は12月1日より電子カルテを導入しました。今まで紙のカルテに手書きしていましたが、コンピュータに入力するようになります。

カルテの電子化と同時に、受付に再来受付機を設置しました。さらに、1月からは自動精算機も導入しました。

受付から診察、お支払いの方法まで機械の導入により大きく変わりました。変更後しばらくの間は皆様にご不便をおかけすることもあると思いますが、今まで以上に、より良い医療を提供できるものと考えております。今後ともよろしくお願いたします。



## 復興、はじめの第一歩 災害先進国 日本の過ごし方 —今だからこそ備蓄を見直す—

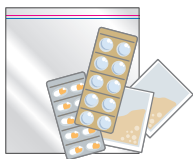
### 備蓄していますか？防災グッズ揃えていますか？

「災害先進国」日本。地球の面積の2%しかないこの国で、地球上で起こる20%もの災害が起こっています。令和の時代も災害で幕を開け、関東でも多くの地域で被害が発生しました。そんな国で皆さんは生活しています。

もう一度お聞きします。備蓄していますか？防災グッズ揃えていますか？

今回は災害医療チームで被災者と向き合った看護師だから伝えることのできる、備蓄の見直しポイントを3つお伝えします。

#### ① 薬



この記事を読んだ直後、大きな災害が発生したとします。手元に何日分の薬がありますか？薬の一覧が手もとにありますか？東日本大震災発災後、薬剤の供給は早いところで3日かかりました。供給されても皆様

が日頃飲まれている用法・容量と合わないこともあります。常用薬のある方は最低3日分の内服薬を備蓄しておくことをお勧めします。そして日頃から処方箋をもらったら、直ちに薬と交換してください。実際もらいそびれて被災した方も多くおられました。

台風や津波といった水害では薬・お薬手帳が水に濡れて駄目になることもあります。ぜひファスナー付きプラスチックバック（ジップロック等）に入れておくと、水の影響を避けることができるのでオススメです。

#### ② 個人装備



特に眼鏡（老眼鏡）、コンタクトレンズ、補聴器、入れ歯といった生活必需品は「見えない・聞こえない・食べられない」に繋がり、被災者のストレスを何倍も大きくします。特に入れ歯は誰かの物を借りることはできません。ただ、日頃より使っているため、前もって準備することは難しいです。ぜひ備蓄一覧表を準備し、そこに大きく目立つように記載しておいてください。

#### ③ 食事



食べ物は一般的ですが、一部の人に「落とし穴」があります。糖尿病や高血圧などで制限食の方。飲み込みの力が弱く、食事の形態が特殊な方。その人にあった準備をされていますか？避難所で供給される食事のほとんどが、健康な人が食べる炭水化物の塊です。避難所の食事を食べ続けることで、制限食が守れない。食事形態の問題で食事が摂れない。どちらも体調を崩すことにつながってしまいます。今は個人にあった食料備蓄ができますので、これを機に見直してみたいかがでしょうか。

被災後の復興は一人ではできません。しかし、自助がなければ共助・公助に繋がりません。被災時の復興の第一歩は、個人の一歩から始まります！

診療看護師 福添 恵寿

## 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。

# ・・・「臨床検査科」の紹介・・・

臨床検査科は、部長の阪井医師のもと15名の技師がおります。1階の採血室、心電図、超音波検査を行う生理検査室は患者様に接する機会が多いところです。特に採血室は患者様になるべく避けたいところかもしれません。病気の診断、治療に欠かせない検査は採血から始まります。侵襲（身体を傷つける医療行為）を伴いますが、患者様との対話のなかで不安等が解消できるよう努めています。3階の中央検査室では患者様の診察に必要な結果を、早く正確にお届けできるように血液や尿などの検査を実施しています。2階の健康管理センターでは、皆様の健康管理を通じ予防医学を推進しています。皆様も年に1度は健診を受け自身の健康管理に役立てましょう。

また、夜間・救急に対応できるよう臨床検査科では24時間体制をとっております。

患者様の目線に立ち、皆様が必要と言われる病院であるようスタッフ一同努力してまいります。



採血室受付



生理心電計



生理超音波

## 健診案内 No.18

### 江東区健康診査 お受けになりましたか？

当院の健康管理センターでは、江東区から委託を受け、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」「胃がんリスク層別化検査」を実施しています。



江東区から受診券が送付され、まだ、お受けになっていない方は令和2年2月20日(木)まで当院で受診できます。予約制をとっていますので、下記へご連絡をお願いいたします。

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。

## 薬の豆知識 No.17

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）の塗り方をお伝えします。

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。



## 総合診療科リレー Vol.15 吉田 如彦

こんにちは。2019年4月から城東病院総合診療科で勤務させていただいております吉田如彦と申します。城東病院総合診療科では、ON/OFFがはっきりとした職場を目指しています。そんなわけで私は8月にいただいた夏季休暇でバリ島に行ってきました。

大学時代の旧友との男2人旅でしたが、日中はマリンスポーツ、有名なブランコに乗ったり、夜はバリ伝統舞踏劇（ケチャ）やスパ、クラブなどを満喫し、目一杯羽を伸ばすことができました。

リフレッシュして、少しでも地域の皆様の健康増進のお役に立てるように、これからも日々の診療に取り組んで参ります。今後ともよろしくお願致します。

バリの有名な  
ブランコです。  
1時間並びました。



# 診療担当医一覧

令和2年1月現在

外来名		月	火	水	木	金
内科	午前 受付8:30~11:30	内田 吉保 9:00	辻 雄平 9:00	志水 健太 9:00	田中 顕道 9:00	吉田 如彦 9:00
		飯塚 玄明 9:00	関口 豊 9:00	日下 敬太 9:00	竹本 文美 8:30	渋谷 晃子 9:00
		野田 和男 8:30	竹本 文美 8:30	竹本 文美 8:30	立石 晶子 9:00 【リウマチ】	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		坂部 日出夫 8:30
		大庭 健史 9:00 【糖尿病】	松田 寿久 8:30	野田 和男 8:30		浮地 里佳子 9:00 【糖尿病】
	午後 (予約のみ)	志水 健太	松田 寿久	辻 雄平	飯塚 玄明	日下 敬太
		内田 吉保		吉田 如彦	南郷 栄秀	田中 顕道
		竹本 文美		渋谷 晃子	担当医 【禁煙外来】	宮内 淑史 14:00 【脳神経内科】
		大庭 健史【糖尿病】		東郷 眞子【糖尿病】	渡邊 秀美代【第2・4】 【内分泌・甲状腺】	
皮膚科 受付13:00~15:00		中村 理沙絵 13:00				
脳神経外科 受付13:30~15:30						池田 尚人/阪本 有 【第2・3・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	濱野 美枝 9:30		清水 香 9:30
	午後 13:30受付開始	阪井 守 14:00	萩原 義信【第2・4】 (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	仲澤 徹郎 9:00	太田裕彦【第1・3・5】 中馬 敦【第2・4】 9:00
		仲澤 徹郎 9:00	斉藤 忍 9:00	斉藤 忍 9:00	小林 倫子 9:00	小林 倫子 9:00
		神谷 光史郎 9:00	仲澤 徹郎 9:00 【第2週 佐々木】	小林 倫子 9:00	高橋 正典 9:00	神谷 光史郎 9:00
		佐々木理多/高橋正典 【第1・3・5】【第2・4】	神谷光史郎 9:00 【第2週 高橋】	佐々木 理多 9:00	佐々木 理多 9:00	高橋 正典 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。

23

## さばと豆腐の チャンプルー



### 材料(2人分)

さばの水煮缶.....約1缶(200g)  
木綿豆腐.....1/2丁(150g)  
ニラ.....1/2把  
おろしにんにく.....小さじ1/2  
しょうが(千切り).....1かけ分  
溶き卵.....1個分  
醤油.....小さじ1/2(3g)  
ごま油.....大さじ1

### 作り方

- 豆腐は8等分に、ニラは4cm長さに切る。
- フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて中火にかけ、豆腐を炒める。
- サバの水煮、ニラを加え、醤油を加える。溶き卵を回し入れ、半熟状になるまで火を通す。

### 健康ひとメモ

是非、お試しください!

みなさん。たんぱく質(肉、魚、卵、大豆)は日々しっかり摂れていますか?たんぱく質の摂取が不足すると筋肉量が減っていき、つまずきやすくなったり、階段の上り下りがつらくなっていきます。おかずは食わずに、ご飯やパン、麺類で軽く済ませている方は要注意です。たんぱく質は1日あたり50g必要とされています。今回ご紹介しているサバのチャンプルーは1品で30gのたんぱく質を摂ることができます。手軽にたんぱく質を摂って、動ける体を維持しましょう。

### 栄養量(1人分)

エネルギー...444kcal 炭水化物...3.6g  
たんぱく質...30.9g 塩分...0.5g  
脂質...32.5g

## 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

令和の時代も東京城東病院は、この地域にあって、どのような機能が必要で、どのように貢献していくべきか考え続けます。この地域で皆さまが安心して暮らせる医療や介護の提供に、今までどおり努め続けてまいります。地域の皆さま、これからも東京城東病院をよろしくお願ひ申し上げます。(事務長)

