



じょうとう

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



地域包括ケア病棟のご案内

地域包括ケア病棟は地域包括ケアシステムを支えるために2014年に新設された病棟です。

地域包括ケアシステムは、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供するための仕組みです。

地域包括ケア病棟は、地域包括ケアシステムの医療と介護の橋渡しをする病棟で、急性期の治療が一段落した後に、ご自宅および介護施設などへ帰る準備を行います。

在宅療養中の方や介護施設に入所中の方も、ご家族の事情やリハビリテーション目的などで利用することが可能です。



入院の対象になる方 ※かかりつけ医の紹介状が必要です

- ・急性期の治療が終了し、病状は安定しているが、もう少し経過観察が必要な方
- ・在宅復帰・施設入所に向けてリハビリテーションが必要な方
- ・介護者の急用や休養目的の方
- ・在宅生活を続けるのが一時的に困難な状況にある方
- ・在宅療養中や施設入所中で体調を崩した方やリハビリテーションを要する方
- ・退院後の方向性について検討が必要な方
- ・終末期の看取り目的の方
- ・社会的入院の方

入院期間

地域包括ケア病棟に入院できる最大日数は60日と決められています。この期間で安心して退院できるよう、医師や看護師、リハビリスタッフ、ソーシャルワーカーが支援させていただきます。

入院費用

ご本人の負担額は一般病床の場合とほぼ変わりません。食事代は別途料金が必要になります。

具体的にこんな方が利用しました



胃ろうがあり吸引も必要な方で、ショートステイを利用することができませんでした。介護をしている奥様の休養目的で地域包括ケア病棟を利用してもらいました。その後も定期的に利用され、奥様からだいぶ介護が楽になったと感謝の言葉をいただきました。



自宅であまり食事がとれなくなり、活動も低下して寝たきりになってしまいました。検査とリハビリテーションの目的で地域包括ケア病棟に入院され、接種可能な食形態の評価とリハビリテーションを行いました。介護保険サービスの調整も行い、再び自宅で生活することができるようになりました。

ご利用希望の方はケアマネージャーを通してご相談ください。

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。

今年度はコロナウイルスの感染拡大により緊急事態宣言があり、不要不急の外出自粛となり大変なスタートとなりました。そんな中、皆様はいかがお過ごしになられたでしょうか。外出する機会が減るに伴い活動量も減ってしまった方が多いかと思えます。『動かない』と『動けなくなる』と言われており、理学療法士の私から自宅で行える運動を皆様にお伝えできればと思います。

1 膝伸ばし



椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐ伸ばしてからゆっくりと下す動作を交互に繰り返します。

2 椅子からの立ち上がり



ゆっくりと椅子から立ち上がります。椅子がずれたり倒れたりしないよう注意して下さい。

3 かかと上げ



なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。椅子の背もたれや壁に手を触れながら行って下さい。

4 椅子に座ってペットボトル腕振り運動



ペットボトルに水を入れて両手に持ち、足踏みも合わせて腕を交互に振る運動を行います。水の量を増減することで負荷を調節できます。

動かないと生活行為が低下し生活がままならなくなり、生活する範囲が狭くなってしまいます。特に高齢者では、筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみが起こりやすくなってしまいますので、日頃から運動を心がけて頂ければと思います。

防災はじめての第一歩

診療看護師 福添 恵寿

「荒れる川から江戸を守る」

病院の東側に流れる一級河川「荒川」。遡ること江戸時代、この地域は大雨が降れば何日も冠水が続く土地でした。洪水で暴れる荒っぽい川という意味で「荒川」と命名されたようです。ただ、この時代の荒川は現在の隅田川を指しており、現在の荒川は現隅田川の水勢を弱めるための放水路として江戸・明治・大正・昭和と長い年月をかけ、1930年（昭和5年）に完成しました。しかし、1947年（昭和22年）9月、戦後復興が進む最中「カスリーン台風」が関東を直撃。利根川が決壊したことで、江戸川区は冠水。約半月の間浸水被害が続いたそうです

「スーパー堤防があるから大丈夫」?

1987年「洪水時に越水しても決壊しない」をウリに着工が始まったスーパー堤防。完成までに200年もかかると言われており、諸問題から着工が進んでいないのが現状です。荒川は本当に決壊しないのでしょうか? 2019年の台風19号では、荒川氾濫水位までわずか53cmまで達しています。また同台風で7県71河川135カ所の堤防が決壊したのも事実です。荒川が本当に決壊しないのか? 多くの専門家は「洪水が起こらなければ(堤防の)弱点は分からない」と述べています。江戸川区は荒川が決壊した際のハザードマップを出しており、この被害想定を元に避難指示・勧告を出しています。

昨年の台風19号接近・上陸に伴い江東区・江戸川区に「避難勧告」が出されましたが、皆様はどちらでお過ごしになられたでしょうか?



「避難しない人の心理」と「避難する人の心理」

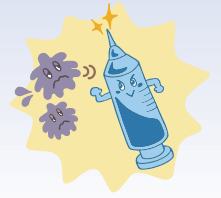
被害を最小限にするために自治体は様々な取り組みを行っています。しかし、全ての人が避難行動をとれているわけではありません。広島豪雨災害被災者を対象にした研究で「避難しない人のタイプ(心理)」が3つ出されました。「避難所で過ごす事がストレス」「避難が面倒臭い」「避難すると損した気分(食事・交通費など)」この3つの心理が働き、避難を躊躇させ、結果メディアで目にしてきたような被害につながっています。反面、避難した人の多くは「周囲の人が避難するのを見たり、周囲の人や消防団から呼びかけられたりしたのがきっかけ」という結果でした。一人ひとりの避難行動が、多くの人の避難につながります。

皆様の第一歩は地域の第一歩につながります。

インフルエンザ流行期の感染対策

感染管理認定看護師 尋田 理恵

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行で、未だ不安な生活が続いていますが、これからインフルエンザの流行期を迎えます。インフルエンザの流行は概ね11月から12月にかけてですが、年によってやや異なります。予防接種は、今年は10月1日から、年齢や既往症に応じて始まっています。接種希望の方は、あらかじめ医療機関に電話で問い合わせせて来院されることをお勧めします。予防接種と共に、日常生活では、3密（密閉・密集・密接）を避けることはもちろん、マスクの着用、手洗いの実施を行い、予防に努めましょう！



新しい日常を目指して、
わたしのステイホーム日記
を職員から募集しました。

Vol.1

わたしのステイホーム日記

新型コロナの影響でステイホームが推奨されました。

私は、休校期間すっかり運動不足になっていた娘に付き合っ、ランニングをはじめました。走るのは15年ぶりくらいでしょうか。最初はへろへろで、走り終わった後は何もできないような状態でしたが、だんだん慣れて、体力もついてきました。



娘は学校が始まってからランニングはしなくなりましたが、私はすっかり習慣になり、今も続けています。

平日は仕事があるので、ランニングできるのは休日のみですが、最近は涼しくなってきたので気持ちよく走っています。走った後のお風呂は最高です。

これからも健康のためにも続けていこうと思っています。

医療福祉相談室 林 やよい

健診案内 No.20

江東区健康診査は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た方を対象に、当院では令和3年2月19日(金)までお受けいただけます。予約制となりますので、お電話でご予約をお願いいたします。

2月になると大変混み合います。
12月～1月頃の受診がお勧めです。



予約電話番号
03-3637-0945 (健康管理センター直通)

予約受付時間
平日13:00～16:45の間にお願ひ致します。

総合診療科リレー Vol.17



高橋 快斗

現代はストレスの多い時代ですが、コロナウイルス感染症の影響でストレスフルになっている方が増えているのではないのでしょうか。皆さまはストレスをどのように対処していますか。私は最近「マインドフルネス」という方法を取り入れています。人は過去や未来に捉われると、不安や怒り、恐れ、後悔などの感情が生まれ、ストレスを感じると言われています。マインドフルネスは過去や未来ではなく、今この瞬間に集中することで、ストレスを低減する方法です。具体的なやり方はアプリや動画、書籍などが多数ありますのでご参照ください。マインドフルネスはスには他に血圧や免疫、自律神経、仕事や勉強などに良い影響を与えるとされています。是非、お試しください。



母校のある鳥取より、
鳥取砂丘の写真です

薬の豆知識 No.19

薬が飲みにくいとき どうしていますか？

オブラートに包んで

薬用のゼリーに混ぜて

薬を砕いて・・・ちよつと待った!



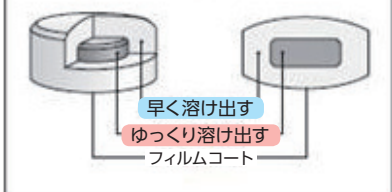
薬はむやみに砕いてはいけません。砕くことで、効果が変わってしまう薬もあるからです。

特に、薬の名称が〇〇徐放錠、〇〇R、〇〇CR、〇〇SR、〇〇L、〇〇LA、スロー〇〇となっているものは要注意です。

これらの薬は、体の中で、ゆっくり溶け出すように造られています。その為、砕くことにより、急に溶け出したりして体に思わぬ影響を与えてしまいます。

もし、薬が飲みにくい、薬の型を変えてもらえないかなあと思ったら、ぜひ、薬剤師に相談してください。

■ アダラートCP錠の構造



診療担当医一覧

令和2年11月現在

外来名		月	火	水	木	金
内科	午前 受付8:30~11:30	担当医 9:00	担当医 9:00	担当医 9:00	担当医 9:00	担当医 9:00
		田中 顕道 9:00	河口 謙二郎 9:00	田中 顕道 9:00	河口 謙二郎 8:30	河口 謙二郎 9:00
		野田 和男 8:30	酒井 透 8:30	菊地 美和 8:30	津田 恭彦 8:30	野田 和男 8:30
		島田 絢子 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
		名尾 敬子 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)	荻原 理子	勝俣 元都	正廣 紀衣	猫本 秀貴	高橋 快斗
		名尾 敬子【糖尿病】	酒井 透	長谷川 優	南郷 栄秀	田中 顕道
					担当医 【禁煙外来】	宮内 淑史 14:00 【脳神経内科】
			松田 寿久		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						担当医師 14:00
消化器科 外科	午前 8:30~11:30	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 13:30~15:30	阪井 守 14:00	萩原 義信【第3・5】 (整形・予約)	青山 圭 13:30 【乳腺】	清水 香 14:00	
整形外科	午前 8:30~11:30	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/中馬 敦 【第1・3・5】【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 【第2週 長田】	小林 倫子 9:00	長田 義憲 9:00	神谷 光史郎 9:00
		長田義憲/町田周平 【第1・3・5】【第2・4】 9:00	神谷光史郎 【第3週 町田】	長田 義憲 9:00	町田 周平 9:00	町田 周平 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。

じょうりゅうパン

米粉のクレープ

~おうち時間で楽しく作ろう!!~

材料(クレープ4枚分)

米粉.....1/2カップ(約50g)
 砂糖.....大さじ1
 卵.....1個
 牛乳もしくは豆乳.....2/3カップ(120ml)
 塩.....ひとつまみ
 サラダ油.....適量
 クレープに包みたい具材
 (なんでも!)

作り方

- ①Aをボウルに入れ、しっかり混ぜる。
- ②①を冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- ③フライパンにサラダ油を敷き、クッキングペーパーで全体に広げる。
- ④フライパンを強火で熱し、お玉1杯分の生地を入れ、薄く延ばす。
- ⑤生地が表面が乾き、ふちが茶色くなってきたら裏返す。
- ⑥生地が焼きあがったら、好きな具材を包んで完成!

健康ひとメモ

・米粉は、小麦粉と比較すると給水量が多いため、しっとりとした仕上がりになります。クレープ生地であればモチモチに、パンやケーキであればパサつきが少なく食べやすい食感になります。また、グルテン(小麦粉などに含まれるたんぱく質)を含まないので、だまになりにくく調理しやすいです。

・甘さ控えめ、ヘルシーにしたい方は、砂糖なしでもOKです。

・具材は、チョコバナナなどのデザート系はもちろん、ハムやツナ、スモークサーモン、チーズ、レタスなどを包むことで、ごはん感覚でいただくこともできます。

栄養量(クレープ2枚分)

エネルギー.....250kcal
 たんぱく質.....6.7g
 脂質.....11.2g
 炭水化物.....28.4g
 塩分.....0.4g

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

ステイホーム期間を経て、まだ大変に思うことはありますが、日常生活が今までと変わったことにより新たに発見することも多いと感じます。

手洗い・マスク・3密を避ける等感染対策をきちんとしつつ行事が多くなるこれからの楽しみたいものです。

医事課 岡崎