



# じょうとう

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



## ご挨拶

### 事務長 鈴木 厚

福島県二本松市のJCHO二本松病院から事務長として転勤してまいりました鈴木 厚と申します。

前任地の二本松市は提灯祭り、菊人形が有名な場所で岳温泉、土湯温泉と多くの温泉地があり酒蔵も4件と日本酒の美味しいとても住みやすく、病院から安達太良山が見え自然に囲まれた場所から赴任してまいりましたどうぞよろしくをお願いします。東京城東病院で13施設目の勤務地となります。

東京城東病院の周囲はマンションが立ち並び大都会の真ん中に位置し圧倒されるばかりです。

当院の課題は新型コロナ禍の中、収益を伸ばし黒字にすることが必要です、そのためにも職員のみなさまの協力により経営改善を進める必要があります。職員全員が経費節減・収益増に努め東京城東病院が黒字になるよう一緒に頑張ってもらいましょう。よろしくをお願いします。



### 副看護部長・地域連携室 大塚 敏江

地域の皆さんこんにちは。令和3年4月より東京城東病院へ赴任しました大塚と申します。昨年度まではJCHO千葉病院で勤務しておりました。

今回、初めての転勤で東京勤務となり、千葉との違いに驚きや戸惑いを感じながらも、新しい物事との出会いに胸を膨らませる毎日です。

当院は地域の皆様の多様なニーズに応えられるように進化し、生活を支える医療を提供できるように変化して参ります。看護部の理念である「『来て良かった』と思える看護を提供します。」を具現化できるよう誠心誠意精進してまいります。患者様に寄り添いご家族様を支援していきたいと思っています。チーム医療の推進を図りながら、知識・技術・接遇の教育に尽力する所存です。

これからも地域の皆様に信頼される病院を目指してまいりますので、皆様のご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

### 副薬剤部長 加藤 一馬

4月1日付でJCHO東京城東病院に副薬剤部長として採用となりました加藤一馬です。

平成2年に当時の国立病院（現国立病院機構）に就職してから30年あまり国立病院機構の薬剤師として勤務してまいりました。その間、院外処方箋の全面発行、病院の移転作業、当初は届け出制だった薬剤管理指導の取得など経験しました。今回初めてJCHO勤務となり、勤務施設は現施設で6施設目となります。

前任地の下総精神医療センターは、統合失調症や双極性障害、薬物依存症などの精神疾患の治療がメインの精神病院でした。JCHO東京城東病院は職員が一丸となって地域の皆様に必要とされる医療を実践することを目標としている病院とのことです。早くJCHOのシステムに慣れ少しでもそのお手伝いができるように頑張っていく所存です。どうぞ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)** 地域の皆様に必要とされる安全な医療・福祉の提供に努めます

- (基本方針)**
- 1 患者さまの権利と人格を尊重し、患者さま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 地域の皆さまの健康管理を通じ、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。

## 整形外科 松崎 真紅子

4月より勤務させていただくこととなりました、整形外科の松崎真紅子と申します。

平成29年東京女子医大卒で現在医者5年目となりました。これまでは東京女子医大本院・分院、船橋の総合病院等で勤務して参りました。学生時代より手外科の繊細さに魅了され、今回手外科疾患の患者様も多いこちらの病院に来ることができ大変嬉しく思っております。

写真は以前南米を旅行したときのものです。一日も早く自由な往来のできる世界に戻ることを願いつつ、できるだけ通常通りの診療を継続できるよう心がけていきたいと思っています。少しでも地域の皆様に貢献できるように努めて参りますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 整形外科 肥留川 恒平

北里大学病院より参りました、整形外科の肥留川恒平と申します。

今年度より東京城東病院整形外科配属になりましたので一言ご挨拶申し上げます。

北里大学病院で2年の初期研修の後に同大学病院整形外科に入局し、初めての出向として東京城東病院に赴任させて頂いております。勉強の毎日であり数多く経験を積ませて頂いており将来は手の外科医になりたいと思っております。

写真はNBA観戦した際のもので、コロナ渦でありこういったスタジアムでの観戦も中々できない日々となっておりますが、これを乗り越えた先の新しい日常のために微力ながらお手伝いできたらと思っております。

至らぬ点多々あるかと思いますが、一生懸命頑張りますのでご指導御鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。



## 新年度を迎え新しい仲間が増えました



暖かな春の始まりで早々と桜も終わり、様々な花が咲き誇る季節となりましたが、東京城東病院にも新しい職員が入りました。新規採用は医師2名、その他5名、転勤による異動職員10名、総勢17名の新しい仲間が増えました。

新しい環境では分からないこともあり皆様にご迷惑をお掛けすることがあるかもしれませんが、1日でも早くお役に立てるよう頑張っておりますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

### 職種別の新しい顔ぶれ

医師 整形外科	2名	臨床検査技師	1名	福祉職	1名
看護職	2名	放射線技師	4名	介護職	1名
薬剤師	1名	理学療法士	1名	事務職	4名

## 2021年度 接遇標語決定

2021年度のJCHO東京城東病院の接遇標語が決定しました。

24作品の応募の中から、以下の4作品が選ばれました。

患者様にご協力いただいた患者満足度調査の結果をふまえ、接遇標語は決定しています。

より良い接遇ができるよう、職員一丸となって取り組んでいきますので、よろしくお願い致します。

### 4・5・6月

「その会話、声はひびくよ。気をつけて。」

医事課

### 7・8・9月

「マスクでも 伝わる笑顔 豊かな目元」

外来

### 10・11・12月

「あいさつで みんなにひろがる 笑顔の輪」

外来 中西友子

### 1・2・3月

「目を合わせ 伝えるやさしさ 大切に」

外来 中西友子

## VRで旅行体験



新型コロナウイルスの感染拡大により、ご家族にも会うことが難しい状況の中、何か利用者様に楽しんでいただけるようなものはないかと考えていたところ、ちょうど出逢ったのが、VRバーチャルツアーでした。コロナ禍において、移動などに制限がある高齢者等の方々に、VRゴーグルやスクリーン投影による映像であたかも現地を訪問しているような体験で観光気分を味わっていただくというもので、今回は「普段は見られない鉄道車両基地・高尾登山電鉄のVR探検ツアー」に1フロア33名が参加しました。見慣れないゴーグルを抵抗感なくすんなり装着した利用者様（すごい！）は、見学できる機会の少ない京王電鉄若葉台工場内の見学や高尾登山電鉄ケーブルカーの乗車体験、京王電鉄の運転席からの映像などを満喫し「電車の下を初めて見た！」「電車が目の前に！」と手を伸ばしたり、「高尾山懐かしい～」と思い出話をされたりと約1時間半の“旅行”を存分に楽しめました。コロナ禍だからこそ体験できたかもしれないVRバーチャルツアー。今後も、老健での生活をより楽しんでいただけるよう、様々なことに取り組んで参りたいと思います。

附属介護老人保健施設 平川 真紀子





# 都内の小中学生から医療従事者への 励ましのお手紙が届きました



令和3年1月、東京都内の小中学生から新型コロナウイルスに立ち向かっている医療従事者へ応援や感謝の気持ちをメッセージが送られ、当院にも48校2400枚のメッセージが届きました。院内数か所に掲示し、多くの職員に見てもらいました。職員一同、励ましや感謝の言葉に大変感謝し、うれしく感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、私たちにできることを最大限尽力してまいります。

ワクチン接種が始まりましたが、コロナ禍の終息までもう少し時間がかかりそうです。この状況が1日も早く解消され、平穏な日常を取り戻せるよう心から願っております。

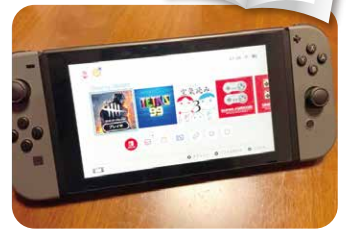
看護部長 永井 純子

## わたしのステイホーム日記

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.3

新型コロナウイルスが流行してから、おうち時間が長くなり、ゲームをしたり、動画を見たりする時間が増えた方も多いと思います。まさに私もその一人で、妹がホラーゲームをやっていたことをきっかけに、YouTubeでホラーゲーム（デッドバイデライトというゲームです）の実況動画を見るようになりました。その動画を見ているうちに、自分でもやってみたくなり、昨年の12月にニンテンドースイッチを購入。それからは時間を見つけて、部屋を暗くしてゲームをしています。ホラーゲームならではの緊張感がストレスになっているのでは！？と思うこともありますが、それも含めてとっても楽しいです。おすすめのゲームがあれば、ぜひ教えてください！



栄養管理室 根本 友梨

## 薬の豆知識 No.21



### 光線過敏症に注意しましょう

手足が痛い時、腰や肩が痛い時など貼り薬を使うことがあると思います。

貼り薬は貼り続けることで、赤くなったり、かゆくなったりすることがあります。このようなときは、薬をはがして、赤みやかゆみが治まるまで同じ場所には貼らないようにしましょう。

また、薬を貼っていたところが太陽光にあたり、赤くなることもあります。

特にケトプロフェン製剤（モーラスパップ、モーラステープ、ケトプロフェンパップ、ケトプロフェンテープなど）は光線過敏症といって、はがした後もしばらくは、太陽光にあたり赤くなったり、皮膚の炎症を起こすことがあります。

上着を羽織ったり、日傘をさすなどして、直射日光を避けるようにしましょう。

特に、肌の弱い方は気をつけておきましょう。

皮膚に異常が現れた場合は、医師または薬剤師に相談してください。

このマークに注意しましょう



## 健診案内 No.22

### 健康管理センターからのお知らせ

当院健康管理センターでは平日の午前中に、会社の健康診断や、個人でもお受けいただける人間ドックや生活習慣病予防健診を実施しています。また、健康診断のオプション検査として、頭部MRI検査や胸部CT検査、動脈硬化や骨密度検査、血液による腫瘍マーカー検査、リウマチや甲状腺の検査などを追加してお受けいただけます。

#### ＜江東区区民健診＞

今年度も6月より、江東区の各種健診（検診）が予定されています。当院では「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」「胃がん内視鏡検査」を実施する予定です。

江東区から受診券が送付された方が対象となります。予約制となりますので、受診券が届きましたら、お電話でご予約をお願いいたします。

電話番号 03-3637-0945 (直通)  
受付時間 平日13:00~16:30の間に  
お願いします。

# 診療担当医一覧

令和3年5月現在

外来名		月	火	水	木	金
内科	午前 受付 8:30 ~ 11:30	武山 博之 9:00	河口 謙二郎 9:00	福島 嗣郎 8:30	河口 謙二郎 9:00	田中 顕道 9:00
		野田 和男 8:30	生沼 慎一郎 8:30	菊地 美和 8:30	津田 恭彦 8:30	西成田 進 9:00
		坂部 日出夫 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】	野田 和男 8:30
		山口 祐司 9:00 【糖尿病】	松田 寿久 8:30 【糖尿病】	野田 和男 8:30		坂部 日出夫 8:30
						辻本 裕紀 9:00 【糖尿病】
	午後 (予約のみ)	長谷川 優	河口 謙二郎	正廣 紀衣	河口 謙二郎	西成田 進
		山口 祐司 9:00 【糖尿病】	生沼 慎一郎	長谷川 優	渡邊 秀美代【第2・4】 【内分泌・甲状腺】	宮内 淑史 14:00 【脳神経内科】
			松田 寿久 13:30 【糖尿病】			青山 弘幸
	皮膚科 受付 13:00 ~ 16:00		古谷野 美弥 13:30			
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 受付 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 受付 13:30 ~ 15:30	阪井 守 14:00	萩原 義信【第3】 (整形・予約)	清水 香 14:00		太田 裕彦【第1・3・5】 9:00
整形外科	午前 受付 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	中馬 敦 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 松崎】	小林 倫子 9:00	肥留川 恒平 9:00	神谷 光史郎 9:00
		松崎 真紅子 9:00	神谷 光史郎 9:00 【第1週 肥留川】	松崎真紅子 / 肥留川恒平 【第1・3・5】【第2・4】 9:00	(松崎真紅子) (9:00)	肥留川恒平 / 松崎真紅子 【第1・3・5】【第2・4】 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。

27

## 椎茸鶏そぼろ

ご飯によく合う甘辛鶏そぼろに椎茸をプラス。  
しいたけとお肉のダブルの旨みで、  
食がどんどん進みます。



### 材料 (3~4人分)

鶏ひき肉 ..... 200g  
椎茸 ..... 50g  
生姜 ..... 1 かけ  
油 ..... 大匙 1/2  
酒 ..... 大匙 1  
みりん ..... 大匙 1  
A { 砂糖 ..... 小匙 1  
醤油 ..... 大匙 1 と 1/2  
万能ネギ ..... 適量

### 作り方

- しいたけは石づきを落とし、5mm角のみじん切りにする。生姜も5mm角のみじん切りにする。
- フライパンを中火に熱し、サラダ油をひいて、しょうが、ひき肉、椎茸を炒める。
- 酒、みりんを加え、肉の色が変わるまで炒りつける。A (砂糖、醤油) を加え、汁気がなくなるまで、さらに炒りつける。
- 味をみて器に盛り、万能ネギをお好みで散らす  
※パットに広げて粗熱をとり、冷めてから密閉容器などに入れば、冷蔵で5日、冷凍でも保存可能です。

**アレンジ** 椎茸の他、エリンギや舞茸などのキノコを加えても、食感や風味が増します。ごはん以外にも、お粥やおにぎりに混ぜたり、冷や奴や、おひたしに添えるのもオススメです。色々な料理と相性の良い、常備菜にぴったりな一品です。

### 健康ひとメモ

是非、お試しください!

健康的な免疫力を整えるには、バランスの良い食事をするのが大切です。特に、体の細胞や免疫物質を作る、たんぱく質を摂取することで免疫の働きが維持できます。また、きのこには食物繊維の一種であるβ-グルカンという成分が含まれ、マクロファージを刺激して免疫力を整える働きがあります。良質なたんぱく質源である鶏肉や、きのこの中でもβ-グルカンが圧倒的に多い椎茸は積極的に食事に取り入れたい食材です。




**栄養量 (全量)**

エネルギー ..... 552kcal  
たんぱく質 ..... 45.9g  
脂質 ..... 28.9g  
食物繊維 ..... 2.5g  
塩分 ..... 4.3g

## 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 .....

GWは、皆様、いかがお過ごしでしたか？  
我が家のベランダは早々と咲いてしまったチューリップの残骸が、新たに植えた野菜の苗に変わりました。花の次は食べられるものに挑戦しています。(詳しくは26号をご参照ください)  
いつになったらマスクをしないで出かけられるのかわかりませんが、ワクチン接種も少しずつ進み、やっと光が見えてきた気がします。  
あと少し、会食や旅行や観劇が以前のようにできるまで、共に頑張りましょう。  
(総務企画課・久保田)

