



独立行政法人地域医療機能推進機構

東京城東病院

令和3年7月発行

Vol.28

# じょうとう

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



## 看護の日のイベントを開催しました！



5月12日は、何の日かご存じですか？日本看護協会は21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要であると提唱しました。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、1990年に近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日である5月12日を「看護の日」に制定しました。

日本では毎年5月12日を含む週を「看護の日・看護週間」として全国各地、各病院でいろんな活動・イベントが開催されました。

昨年度はコロナ禍でイベントは開催できませんでしたが、今年度は、当院で行っている新型コロナ感染対策の取り組みや急速に進んでいるコロナウイルスワクチン

接種時の注意点などを1階ロビーに掲示致しました。

今後も、地域の皆さんのお役に立てるイベントを企画したいと思います。

副看護部長 大塚 敏江



## 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。

## コロナウイルスワクチン 接種について



参考資料: 厚生労働省 新型コロナワクチンQ&A

### スムーズに接種 を受けるには

事前に記入漏れのないよう**予診票に記  
載**しておきましょう。



### スムーズに接種 を受けるには

予め**接種部位を出  
して**おきましょう。

**半袖のシャツ**だと腕  
まくりがしやすくなり  
ます。



### 接種時の注意点

針を刺した時に電気が  
走るような痛み、指先ま  
でのしびれなど、**異常を  
感じた場合は看護師に  
直ちに伝え**ましょう。



### 接種時の注意点

接種部位は**揉まない  
よう**にしましょう。



### 接種後の注意点



注射部位は**清潔**に保つようにしま  
しょう。入浴は大丈夫です  
が、**接種部位を擦ら  
ない**ようにしましょう。接種当日の**激しい  
運動は控え**ましょう。

### アナフィラキシー ショック

接種終了後は15分程度待機していただき、  
アレルギー反応の出現を観察します

**皮膚症状**  
かゆみ、じんま疹、皮膚の赤みなど

**消化器症状**  
腹痛、悪心、吐気など

**粘膜症状**  
喉のかゆみ、目の見えにくさ、くしゃみなど

**呼吸器症状**  
声がれ、息苦しさなど

**全身性症状**  
だるさ、脈拍が早くなる、意識混濁など



### 生じるかも しれない 副作用

注射部位の痛み

疲労

頭痛

筋肉痛

発熱

当院では、医療従事者や住民の方を対象にコロナワクチン接種を行っています。

どんなワクチンでも、副反応が起こる可能性があります。副反応は、ワクチンが免疫をつけるための反応です。多くは2~3日位でおさまりますが、接種後に気になる症状があったら、かかりつけ医に相談しましょう。

まだ、コロナワクチン接種を受けていない方は、区市町村のホームページからコロナワクチン接種の予約方法が掲載されていますのでご覧ください。

これから暑い日々が続きますが、手洗い・マスク着用など感染対策は引き続き行っていきましょう。

患者様や地域の皆様が安心して当院をご利用頂けるように、これからも病院全体で感染対策に取り組んでいきます。

副看護部長 大塚 敏江

# 一日看護体験学習



東京都ナースプラザは、広く都民の皆様に「看護」への関心と理解を深めていただくための事業として、中学生・高校生・看護職をめざす社会人を対象に、都内の病院・介護老人保健施設等での「一日看護体験学習」を行っています。当院もこの事業に参加し、5月25日～28日の4日間、高校3年生7名の参加がありました。コロナ禍のため短い体験時間でしたが、感染に注意し、施設見学後病棟に行き血圧測定、車椅子での移送など看護体験をしました。どの生徒さんも看護師の話を熱心に聞き、「想像以上に体力を使う職業だが、やりがいを感じる事ができた。」等、将来看護師になる気持ちが強くなったと言われ、たのもしく感じました。（看護部長 永井純子）

## 健診案内 No.23

### 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」「胃がん内視鏡検査」を実施しています。

江東区から受診券が送付された方が対象の、とてもお得な検査です。

当院では令和4年2月18日(金)まで(胃がん内視鏡検査は令和3年12月24日まで)お受けいただけます。予約制となりますので、お電話でご連絡ください。

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13:00～16:30にお願いいたします。

1～2月は大変混み合います。  
お早めにご予約ください。

## 薬の豆知識 No.22

### みなさんは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、弱くしたりします。

\*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。

## 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.4

隅田川沿岸を歩いていると、去年からランニングをされている方が非常に多い印象です。そして、衣装が色とりどりです。

休日に遠出が難しくなったため、私はもっぱら犬のお散歩です。対岸からは、トランペットの練習音が聞こえてくる時もあります。すれ違う犬同士はお友達と会えて嬉しいようです。ワンコにとっては最大の娯楽ですね。

沿岸には、季節ごとにお花が植え替えられて、私自身も癒やしになります。

新型コロナの問題が落ち着いたら、京都に行きたい。伊豆の温泉にも行きたい。友達と会いたい。両親にも会いに行きたい。

早く終息することを願っています。

看護部 小林由里子



# 診療担当医一覧

令和3年7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	担当医師 9:00	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	坂部 日出夫 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	野田 和男 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】			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
						菊地 美和
皮膚科 受付 13:30 ~ 15:30		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		萩原 義信【第3】 (整形・予約)			太田 裕彦【第1・3・5】 9:00
		阪井 守 14:00	青山 圭 13:30 【乳腺】	清水 香 14:00		濱野 美枝 14:00
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。

## じょうとうレシピ

28



### 切り干し大根のキムチ和え

～「腸」を整えて免疫力を高めよう!!～

#### 材料 (4人分)

- ・白菜キムチ …………… 100g
- ・切り干し大根(乾燥) …… 40g
- ・きゅうり …………… 1本
- ・ごま油 …………… 大さじ1
- ・いりごま …………… 大さじ1

#### 作り方

- ①切り干し大根はたっぷりの水で戻し、柔らかくなったら水気を絞る。
- ②キュウリは細切りにし、分量外の塩をふる。しんなりしたら水気を絞る。
- ③材料を全て混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付けたら完成。

#### 健康ひと口メモ 是非、お試しください!

免疫力アップのために「腸内環境を整える」ことが注目されています。腸内には多くの免疫細胞が存在し、病原菌やウイルスなどの外敵から体を守ってくれる働きがあります。その働きを十分に発揮するためには、発酵食品や食物繊維を摂り、腸内環境を整えることが大切です。今回は発酵食品の「キムチ」と食物繊維が豊富な「切り干し大根」を使って簡単にできるレシピです。腸内環境を整えて、健康に過ごしましょう!



## 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……

ワクチン接種も加速し、接種を終え少し安心という方も多いのでは。

コロナ終息に期待も高まります。まだ時間はかかりそうですが、ずっと我慢してきたこと、また始められるといいですね。子供たちの学校生活も規制が多く大変です。少しずつでも楽しめる日

が早く来ることを願います。

(健康管理センター・谷古宇)

