



独立行政法人地域医療機能推進機構

東京城東病院

令和4年11月発行

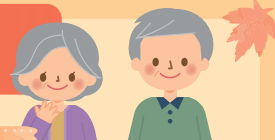
Vol.33

じょうとう

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



敬老イベントを行いました。



患者サービス接遇向上委員会では敬老の日企画として、1階ロビーにて「STOP!骨粗鬆症!!」というテーマで掲示イベントを実施しました。

いつまでも元気で過ごすためには、骨粗鬆症の予防と早期治療が重要です。

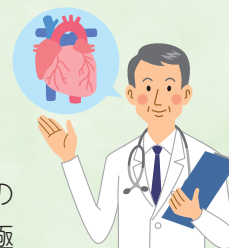
「STOP!骨粗鬆症!!」では、整形外科 小林医師より骨粗鬆症とはどんな病気なのかと骨粗鬆症の検査方法・治療について、今瀬理学療法士・原理学療法士より骨粗鬆症を予防する運動について、高橋栄養士より骨粗鬆症を予防する食事のポイントについて、イラストなどを用いて分かりやすく説明した掲示物を作成し、1階ロビーの掲示板に掲示しました。



今後も地域の皆様のお役に立てるようなイベントを企画したいと思っています。次回もお楽しみに♪

敬老の日イベントチーム

第4回 健康講座 in 東大島図書館



8月23日に「心臓と血管に良い食事」をテーマに講演をさせていただきました。

血管を守るためには高血圧の予防が大切であること、また、そのために大切な6つのポイントについてお話ししました。6つのポイントとは、①減塩、②生野菜・生果物の積極的摂取、③適正体重の維持、④運動、⑤節酒、⑥禁煙です。減塩の話を中心に、自身の塩分摂取量の振り返りや減塩のポイント、地域による塩分摂取量の違いなどについて説明しました。

講演終了後には、「塩分を摂りすぎていました。」「普段の生活が大切ですね。気を付けていきたいです。」「野菜の美味しい食べ方を教えてほしいです。」等、たくさんの質問やご意見をいただきました。

大変暑い中、お越しいただいた皆さま、誠にありがとうございました。

管理栄養士 根本 友梨





もしもの時のために「人生会議」

11月30日（いい看取り・看取られ）は「人生会議の日」です。

この機会に「人生会議」について考えてみませんか。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。

あなたが大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有する取り組みを「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」といい、自らが希望する医療やケアを受けるための大切なプロセスになっています。

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称が「人生会議」です。

では「人生会議」とは具体的にどのようなものなのでしょうか。

「人生会議」とは、これからご自身が受ける医療やケアについて、自分の考えを家族や近しい方、医療ケアチームと繰り返し話し合い、考え、「心づもり」として書き留めたものを周囲と共有する、という、ご自身の意思決定を支援する手順のことです。

あなたは今後どんな生き方をしたいですか？大切な人にどんな生き方をしてほしいですか？

自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていること、どこでどのような医療・ケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

化学療法委員会

*このような取り組みは、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。



できるだけ
病気と
戦いたい！

痛いのは
イヤだなあ

お金、
心配だなあ

子供には
迷惑かけたく
ないなあ

いつも
妻と一緒に
いいなあ



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。

私のステイホーム日記改め「城東つれづれ日記」の連載を始めました。職員が思うままに記してまいります。よろしくお願いします!!

城東つれづれ日記 No.1

長年ゴールド免許を更新していた私ですが、今年、一念発起し車の運転を始めました!

あまりに久しぶりのため、最初は運転席に座りエンジンをかけるだけでもドキドキ。まずはペーパードライバー講習を受けることから始め、車線変更や駐車など手に汗握りながら練習しました。

練習の甲斐あり、子どもの保育園の送迎や近くのスーパーなど生活圏での運転はだいぶ慣れてきました。そこで、思い切って海までドライブ! 家族を乗せて、目指せ九十九里!!

初めての高速道路に緊張しつつ、4歳の息子が歌うウルトラマンの歌に勇気づけられ海を目指すこと1時間と少し。目の前にキラキラと輝く海が! 海が大好きな息子もテンションが上がり、波と追いかけて楽しんでいました。海で遊んだ後は美味しい海鮮料理を食べ、温泉に入って帰宅。家族で海ドライブを満喫しました!

今後とも安全第一で、色々な場所へのドライブを楽しみたいと思います。

医療福祉相談室 SW杉浦



健診案内

No.27



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)を実施しています。区から受診券が送付された方が対象で、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」を【予約制】で行っております。

期間は令和5年2月20日までとなります。1~2月は大変混み合いますので、お早めに予約をお願いいたします。

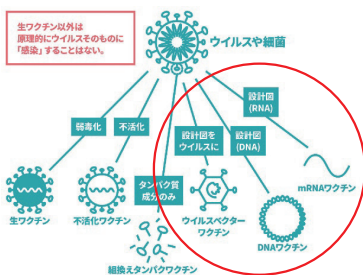
電話番号 03-3637-0945(直通)
受付時間 平日 13:00~16:30の間に
お願いします。

薬の豆知識 No.27

~予防接種受けていますか? ワクチンの種類と投与間隔~

当院でも始まりました! インフルエンザの予防接種の季節です

1. 予防接種とは? 毒性を弱めた病原体(ウイルスや細菌)や毒素を、前もって投与しておくことにより、その病気に罹りにくくすることを予防接種といい、投与するものをワクチンといいます。
2. ワクチンの種類(厚生労働省 Hp 参照)



- 生ワクチン: 生きた細菌やウイルスを繰り返し培養するなど、病原性をきわめて弱くしたもの(例: 麻疹、BCG、ロタウイルスなど)
- 不活化ワクチン: 細菌やウイルスの、ホルマリン処理などによって毒性をなくしたもの(例: インフルエンザ、肝炎など)
- トキシノイド: 細菌が作る毒素を、ホルマリン処理などによって毒性をなくしたもの(例: 破傷風、ジフテリアなど)
- mRNA/DNA/ ウイルスベクターワクチン: キャリア分子に抗原ウイルスのタンパク質をつくるもとになる遺伝情報の一部を封入したもの(新型コロナウイルス)

3. 接種間隔

生ワクチンどうし、生ワクチンと新型コロナウイルスワクチンは間隔をあける必要があるので注意が必要です。(右表は、当院取り扱いワクチン一覧)

*破傷風トキシノイドなど緊急性を要するものは除く

ワクチン名	他のワクチン接種までの間隔			
	不活化ワクチン		生ワクチン	mRNA ワクチン
	インフルエンザ	ニューモバックス NP ヘプタバックス II ビームゲン ジングリックス	ミールピック おたふくかぜ 水痘 (帯状疱疹)	新型コロナウイルス
インフルエンザワクチン	制限なし	制限なし	制限なし	制限なし
不活化ワクチン ニューモバックス NP (肺炎球菌ワクチン) ヘプタバックス II (B型肝炎) ビームゲン (B型肝炎) ジングリックス (帯状疱疹ワクチン)	制限なし	制限なし	制限なし	2週以上あけて
生ワクチン ミールピック(麻しん風しん混合ワクチン) 乾燥弱毒性おたふくかぜワクチン 乾燥弱毒性水痘ワクチン(帯状疱疹ワクチン)	制限なし	制限なし	27日以上あけて	2週以上あけて
mRNA ワクチン 新型コロナウイルスワクチン	制限なし	2週以上あけて	2週以上あけて	※7/24~7/27明けの場合 2回目接種: 3週間あけて 3回目接種: 28日から5カ月以上 4回目接種: 38日から5カ月以上

診療担当医一覧

令和4年11月現在

外来名		月	火	水	木	金
内科	午前 受付 8:30 ~ 11:30	尾関 由美 9:00	多々良 礼音 9:00	西田 陽司 8:30	佐伯 公子 9:00	田中 顕道 9:00
		野田 和男 8:30	小泉 千里 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
		柴山 雅行 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 【第1・3・5週】【糖尿病】
	午後 (予約のみ)	柴山 雅行 9:00 【糖尿病】	河口 謙二郎	正廣 紀衣	河口 謙二郎	西成田 進
			松田 寿久 8:30 【糖尿病】		渡邊 秀美代 9:00 【第2・4週】 【内分泌・甲状腺】	藤井 隆史 14:00 【脳神経内科】
						青山 弘幸
						鈴木 敏晃
						担当医師 14:00
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 受付 8:30 ~ 11:30	清水 香 9:30	佐藤 裕一 9:00	濱野 美枝 9:30	休診	清水 香 9:30
			(交代制) 9:30			太田 裕彦 9:00 【第1・3・5週】
	午後 受付 13:30 ~ 15:00	休診	萩原 義信 9:30 【第3週】 (整形・予約)	青山 圭 13:00 【乳腺】		清水 香 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	中馬 敦 9:00	中馬 敦 9:00
		小林 倫子 9:00	斉藤 忍 9:00	斉藤 忍 9:00	仲澤 徹郎 9:00	小林 倫子 9:00
				肥留川 恒平 9:00	小林 倫子 9:00	神谷 光史郎 9:00 【第2・4週】

- 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

牛蒡とひじきの ごまマヨサラダ



栄養量 (1人分)

エネルギー	126kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	9.1g
塩分	0.8g
食物繊維	4.1g

腸活レシピ第3弾は食物繊維たっぷりの健康副菜。貝だくさんで噛み応えがあり、満足感のある1品です！よく冷やして食べるとよりおいしいです♪

材料 (3~4人分)

- ・牛蒡…………… 1/2本 (60g)
- ・人参…………… 1/2本 (60g)
- ・コーン…………… 1/2缶 (30g)
- ・むき枝豆…………… 30g
- ・乾燥ひじき… 大さじ1.5 (5g)
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・白すりごま……………大さじ2
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2

調理ポイント……………

しっかりと水気を絞ってから調味料と和えて下さい。そうすることで味がほやけません。

作り方

- ① たっぶりの水で乾燥ひじきを戻しておく。冷凍むき枝豆は冷凍庫から出して解凍しておく。
- ② 牛蒡はよく洗い、包丁の裏で皮を軽くこそげとり、ささがき又は細切りにする。人参は皮を剥き細切りにする。
- ③ 鍋にたっぶりのお湯を沸かす。沸騰したら、ひじき、ごぼう、にんじんを入れ2分~3分ほど茹でる。
- ④ ざるにあけて、流水で冷やす。水気をしっかりと絞りボウルに入れる。
- ⑤ 汁気を切ったコーンと枝豆を加え、軽く混ぜる。
- ⑥ Aを加えよく混ぜ合わせたら出来上がり。

健康ひと口メモ

是非、お試しください！


牛蒡には便秘の改善に役立つ不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が、ひじきには水溶性食物繊維がたっぷり含まれています。便のかさを増してお通じをよくし、腸内を掃除してくれる不溶性食物繊維、腸内細菌のエサとなる水溶性食物繊維、どちらも食物繊維ですが2種類をバランスよく摂ることがポイントです。



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……

いつも「じょうとう」をお読みいただきありがとうございます。
今回、敬老の日特集で「STOP！ 骨粗しょう症！！」をテーマに院内掲示を行いました。
みなさん、一度ご自身の骨密度を調べてみてはいかがでしょうか。
(地域連携室 大塚)

