



独立行政法人地域医療機能推進機構

東 京 城 東 病 院

令和5年1月発行

Vol.34

じょうとう

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



院長 中馬 敦

「2023年を迎えて」



新しい年 2023 年を迎え、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。

日本で新型コロナウイルスが蔓延してから丸3年が経過しました。ワクチン接種も進み、昨年から日常生活が戻りつつあります。しかしこの文章を書いている12月下旬時点では感染拡大（第8波）により東京の新規感染者も1日当たり1万人を超える日々であります。コロナの完全終息は難しいとは思いますが、今年こそは皆様安心してコロナ前のような普通の生活、社会活動ができますよう心より願っております。

城東病院では国からの要請で、一昨年9月末からコロナ専用病院となり、一般患者様の入院受け入れを中止しておりました。その後昨年10月からコロナ患者様の入院受け入れを継続しながら、一般患者様の入院診療を再開しました。以前と比べ医師と看護師が減少しており、現在多くの一般患者様の入院受け入れができておりません。地域の方々には、長い間大変ご不便とご迷惑をおかけし、誠に申し訳なく思います。

今後医師と看護師確保に努め、一日も早く内科、外科、整形外科の各診療科において、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。

今年も皆様のご健康とご活躍をお祈りし、引き続きご指導とご支援を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。

第7回JCHO学会に参加して



当院が所属する JCHO グループでの学会があり、ポスター発表をしてきました。今回は、初の地方開催となり熊本県へ行ってきました。私自身も初めての学会発表であり、とても緊張していましたが、『緊張して食事が喉を通らない』と聞きますが、熊本名物あか牛料理は喉を通りとてもおいしく、上質な脂のおかげか発表もなめらかに終えた気がします。



リハビリテーション科 仲野 健太

今回、JCHO 学会は熊本で開催され、私は「当院における COVID-19 治療クリニカルパスの有用性と今後の課題」について発表してきました。私は以前から、人前に立つ事や話す事が苦手で、その苦手を少しでも克服したいと考えていました。

発表が近づくと手に汗と動機を感じ、「早く終わって欲しい…」ただその思いだけでした。

不慣れな中、無事に発表を終えた私の気持ちはスッキリ。熊本での残りの時間を有意義に過ごすことが出来ました。

クリニカルパス委員会 田村 一義

今年 10 月に熊本県で開催された第 7 回 JCHO 地域医療総合医学会で発表を行いました。発表は今回が初めてでしたが、今後の課題を見つける上で、大変貴重な経験になりました。学会出席までは、パワーポイントの作成や発表の練習などの準備を通して、多く勉強する機会を得ました。また、学会期間中は、自分自身の発表のほか、自分の研究分野に関連する他者の発表を聞き、多くの刺激を受けました。次回またこのような機会に恵まれたときには、発表を通して参加者とのディスカッションが行えるように研究分野での知識を深めるなどして努力したいと思います。

リハビリテーション科 阪井 祥太

私は日頃からがん看護に興味を持ち、患者さんに安心して治療を受けて頂くためにどうしたらいいのかを考え、まず看護師の実態調査をさせていただきました。その結果から、様々な課題に現在取り組みを始めているところです。学会では、様々な職種が沢山集まり、日頃の成果を発表し共有することができる場所です。初めての発表で緊張もしましたが、日々のケアから芽生えた疑問に取り組み、その結果がより質の高いケアへとつながること、また継続学習の大切さを改めて感じることができました。

自己の課題に今後も取り組み、患者により良い看護が提供できるよう精進していきたいと思います。

化学療法委員会 野澤 幸

私は、「5 階病棟における看護師の労働環境に伴う心理的变化を知る ～新型コロナ専用病院への機能変化に対応して～」という演題でポスター発表しました。どんな質問が来るのか緊張しましたが、皆様のご協力のおかげで無事発表できました。全国の JCHO 病院から参加されており、研修と一緒に勉強した仲間とも再会できました。熊本城を観光したり、石川さゆりさんの歌声に感極まってしまったり、仲間とおいしい食事をしたり、準備は大変でしたが、とても楽しい学会でした。

5 階病棟 石橋 直子

学会発表は初めての経験だったため緊張も強くありましたが、無事に終わることができてホッとしています。JCHO 全体の学会だったため、多くの分野について発表を見ることができ、得るものが多い場でした。また、コロナ禍以降、各研修もオンラインが多くなっている中での現地開催は、他病院で活躍する仲間の姿を実際に見ることができ、良い刺激となりました。

6 階病棟 大木 彩



お得な健診のお知らせです！

健康管理センターでは、季節限定でお得な健診をご提供いたします。

※健康保険等の補助を利用されない「個人利用者様」に限ります。

1.季節限定 日帰り人間ドック

対象期間：令和5年1月4日～4月28日

検査項目：身体計測・血圧測定・視力・聴力・眼底・心電図・尿検査・血液検査(脂質、肝機能、糖代謝、痛風、貧血、腎機能等)・腹部超音波・胸部X線・胃部X線・便潜血反応

検査料金：通常39,490円のところ⇒

26,400円(税込)

2.季節限定 レディース検診

対象期間：令和5年1月10日～4月25日 ※火・木のみ

検査項目：マンモグラフィ検査(乳房X線)・子宮頸がん検査

検査料金：通常8,902円のところ⇒ **8,250円**(税込)

1日の予約枠に限りがございます。
あらかじめご了承ください。



ご予約、その他お問い合わせは、健康管理センターまで

電話番号 **03-3637-0945** (直通)

受付時間 平日 13:00～16:30 お願いします



長引くコロナ禍において、家で家族と過ごす時間が増えてきています。

我が家では最近、休日に娘と二人でお菓子作りをする事が増えてきました。

初めは簡単なプリンからでしたが、だんだんと道具が増えていき、絞り器や材料の薄力粉など専門店で購入し、どんどん楽しくなってきました。

最近のブームは抹茶を使ったお菓子です。

抹茶のいいところは栄養素が豊富に含まれており、アンチエイジング・免疫力を高める・リラックス効果・ストレス軽減に期待ができると言われてしています。

私としての実感は抹茶のお菓子を食べるようになって、リラックスすることができたり、睡眠の質も深くなったような気がします。



これからも抹茶だけでなく、楽しみながら、身体にも良いお菓子作りを探求してみたいと思っています。ただし、食べ過ぎには注意です(笑)

医事課 岡崎紘子

薬の豆知識 No.28

～薬に頼ってはいけないこともアル！～

皆さんは、おなかの調子が悪い時、どうしていますか？

胸やけがするから 胃薬を

おなかがゴロゴロするから 整腸剤を

便秘しているから 下剤を

下痢してるから 下痢止めを

こんな感じで薬を飲んでいませんか？

これは、間違いではないのですが、下痢止めの薬には注意が必要です。

急な下痢の原因には、ストレス、おなかの冷え、食あたりなどがあります。

食あたりの場合は、下痢止めの薬をむやみに飲まずに、医師の診察を受けることをおすすめします。 これからの季節、食中毒が増加します。

もともと、下痢は、腸の中の悪いものを早く排泄しようとする体の反応の一つなのです。

なんでも薬で対応しようとせず、普段の生活を見直してみましよう。



診療担当医一覧

令和5年1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	齊藤 豊 9:00	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 【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 【糖尿病】		渡邊 秀美代【第2・4】 【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【第1・3・5】 9:00
	午後 受付 13:30 ~ 15:00	休診	萩原 義信【第3】 (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】
						佐久間 詳浩 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。

しょうじょうとんレシピー 34

～免疫力アップのための「腸」活レシピ!!～

きのこの クリームスープ



栄養量 (1人分)

エネルギー	100kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	6.0g
塩分	1.8g
食物繊維	2.7g
ビタミンD	1.7μg

材料 (4人分)

- ・マッシュルーム 200g (2パック)
- ・まいたけ 100g (1パック)
- ・しめじ 100g (1パック)
- ・バター 20g
- ・薄力粉 大さじ1
- ・水 1カップ
- ・顆粒コンソメ 1カップ
- ・牛乳 1カップ
- ・塩 小さじ1/4
- ・コショウ 適量

作り方

- ①きのこは、石づきを取り、食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンにバターを熱してきのこを炒める。
- ③2に薄力粉を入れて炒め、粉っぽさがなくなったら水とコンソメを加える。
- ④3が煮立ったら、牛乳を加え、蓋をして弱火で5分煮る。
- ⑤軽くとろみが付いたら、塩・コショウで味を調える。
- ⑥器に盛り付けたら完成。

健康ひとメモ 是非、お試しください!

きのこは、食物繊維が豊富で腸活にぴったりの食材です。食物繊維をしっかり摂ることで、①腸の中にたまった老廃物を体外に排出する、②善玉菌のエサとなり腸内環境を整える働きが期待できます。さらに、きのこには、骨の健康に役立つビタミンDが豊富に含まれています。カルシウムたっぷりの牛乳と合わせて摂ることで、骨粗しょう症の予防にもなります。食物繊維をしっかり食べて、腸内環境を整えましょう!



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)

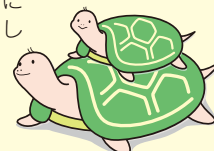
URL: <http://joto.jcho.go.jp>



- 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

学術活動は、学会参加報告であったように発表準備は大変ですが、より良い医療の礎になります。新年を迎えるにあたり、常に学ぶ心を忘れず、地域の皆様のご期待に添えるよう邁進する思いを新たにしました。本年もよろしくお願いいたします。



(整形外科 小林)