



独立行政法人地域医療機能推進機構

東 京 城 東 病 院

令和7年5月発行

Vol.43

じょうとう

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



東京城東病院着任にあたって



看護部長 茂木 真由美

令和7年4月より、東京城東病院に看護部長として転勤となりました。看護師になって以来4か所目のJCHO 病院となりますが、今までの経験を活かし、よりよい病院となるよう尽力したいと思っています。

当院は、令和3年のコロナ禍に国からの要請があり、専門病院として地域の方々の健康を支える使命を果たしました。その分、一般の方々の診療を制限することとなり、多大なご不便をおかけしました。現在、医師、看護師、他コメディカルスタッフで協力し、通常診療に戻ることを目指して努力しているところです。

この地域は、全国平均と比べて高齢化率は高いとはいえません。ですが、昔からの団地もあり、高齢の方々への医療・福祉の提供は重要です。当院には、住み慣れた地域での療養を支援する「地域包括ケア病棟」があります。また、「介護老人保健施設」と「地域包括支援センター」を併設しています。地域の高齢者の方々とそのご家族が幸せに暮らせるための環境が整っています。

一方、周辺地域ではマンションの建築も進み、子育て世代も増加しています。半面、自然に触れることができる場所でもあります。「人情のまち」としての歴史と、「進化するまち」としての発展の両側面を備え、住みやすい環境といえます。今後も人口増加が見込まれており、より一層健康増進に向けた取り組みが必要といえるでしょう。

これからJCHO 病院として地域の方々の健康と生活を支え、安心して暮らせるまち創りに貢献していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

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。

新任のご挨拶

整形外科

辛 勲日



4月から城東病院で勤務することになりました、辛 勲日(しん ふにる)と申します。韓国の大学を卒業後、初期研修は北海道で行い、その後、北里大学病院の整形外科に入局しました。今年で3年目になり、今回ご縁があって城東病院に来ることになりました。まだまだ未熟で学ぶことも多いと思いますが、一日も早く戦力になれるよう頑張ります。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

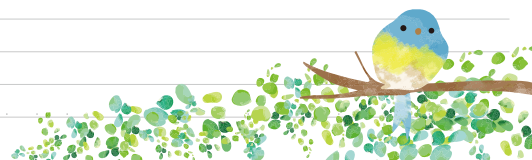


整形外科

八田 宗粹



このたび整形外科に赴任いたしました、八田宗粹と申します。これまで大学病院や地域医療の現場で整形外科診療に携わってまいりました。今後は、地域の皆さまの健康と生活の質の向上に貢献できるよう、丁寧でわかりやすい診療を心がけてまいります。関節や骨の痛み、けがなど、気になる症状がありましたらお気軽にご相談ください。スタッフ一同と連携し、安心して通っていただける診療を目指します。どうぞよろしくお願いいたします。



健診案内

No.43



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、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、就職時の健康診断などを実施しています。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」「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」「乳がん検診」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の間をお願いします。

城東つれづれ日記 No.10



新年度になりましたね。私の娘はこの春、小学校6年生になりました。コロナ禍の休校中に入学した娘がもう6年生になるなんて、時間が経つのはあっという間だなと思います。

娘は昨年から学校の吹奏学部に入り、活動をしています。入部する前は「できるかな、嫌にならないかな…」と心配していましたが、「やるかやらないかで迷ったら、やってみる方を選んで」と声をかけ、背中を押しました。

結果的には楽しく活動が続けることができ、年度末のスプリングコンサートでは素敵な演奏を聴かせてくれました。娘の「好き」がまたひとつ増えたこと、楽しく活動をしている姿を見ることができたことは母として幸せだなと思いました。それと同時に、私も何かに迷った時、挑戦してみる方を選びたいと感じました。

みなさんは新年度に挑戦してみたいことはありますか?この一年も素敵な出会いがあり、幸せなことがたくさん訪れますようにと願っています。



4階病棟 大塚 咲子

「出張糖尿病講座」と「KOTO 生き粋体操教室」を共同開催しました

2025年2月19日(水)、江東区(亀戸東長寿サポートセンター)主催の体操教室と当院(糖尿病委員会)主催の糖尿病教室が初の試みでコラボレーションしました!今回は12名参加されました。毎月第3水曜日の14:00から行っている「KOTO 生き粋体操教室」の前半で、看護師と管理栄養士による「出張糖尿病講座」を行いました。

まずは、当院看護師から「糖尿病ってどんな病気?」、次に管理栄養士による「糖尿病を知って生き生き」と題した講話を行いました。続いて主催者、参加者皆でお馴染みの「KOTO 生き粋体操」を踊り、良い汗を流しました。

終了後、参加者から「おやつはどのくらい食べたら良いの」「家族が糖尿病だから参考になった」「久しぶりに体操を踊ったけど、だんだん思い出せたので良かった」などの質問、感想が聞かれました。帰り際、参加者同士が笑顔で情報交換される姿もあり、たいへん有意義な時間となりました。

コロナ禍を経て、今回多数の皆様からご参加いただき、集合型の教室はやっぱり良いなぁとしみじみ感じる1時間でした。今後も皆様からのご意見を参考に、当院と亀戸東長寿サポートセンターによるコラボ企画を実施し、バージョンアップしていければと考えております。皆様、ぜひお気軽にお越しください!



講話
看護師による



メモとって
います



管理栄養士
による講話



全員
集合!



講師も
皆いきいき!



立っても座つても
楽しく踊れます



終盤のりにのって
きています



頭も身体もフル
回転しました

薬の豆知識 No.41

「睡眠薬」と「睡眠改善薬」の違いは?

不眠症を改善させる薬には、大きく、「睡眠薬」と「睡眠改善薬」の2種類に分けられます。これらは作用機序が違うため、使用方法や入手手段が異なってきます。

「睡眠薬」は、不眠症の治療のために医師が処方する薬です。大きく4種類に分類され、ベンゾジアゼピン系睡眠薬、非ベンゾジアゼピン系睡眠薬、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬が挙げられます。「睡眠薬」の中でも催眠効果が早く現れ、薬の血中濃度の低下が早い薬は「睡眠導入剤」と呼ばれ、「入眠障害」を訴える人によく処方されます。

一方で、「睡眠改善薬」は医師の処方箋なしに薬局で買う事ができます。これらは、抗ヒスタミン剤を主成分としており、睡眠薬に比べて簡単に手に入りますが、効果はさほど強くなく効き目も長持ちする訳ではありません。

副作用の症状は、どちらも似ている傾向で、代表的な副作用は眠気、ふらつき、転倒等があります。ほかにも睡眠薬では、精神運動機能の低下や前向き健忘、頭痛等があります。また、服薬量に依存する傾向も見られますので、医師の指示を守らずに自己判断で服用したり、市販の薬を連日服用するという事は避ける様にして下さい。



参考文献:Medical Doc

2025年度 接遇標語決定

2025年度のJCHO東京城東病院の接遇標語が決定しました。

9作品の応募の中から、以下の4作品が選ばれました。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、よろしくお願いいたします。

4・5・6月

「過信せず 再確認で 事故防止」

臨床検査科 前田亜寿香

慣れた業務であっても確認を怠らないようにするため。

7・8・9月

「レスポンス すばやく行い 得る信頼」

総務企画課 大楽悠華

患者さんの質問や要望に早く対応することを心掛けることで、患者さんの信頼を得ることに繋がるのではないかと考えました。

10・11・12月

「焦らない 早くやるより 安全に」

放射線 高田直弥

焦りによる事故を防ぐため。これを忘れると患者様の負担になることもあるので。

1・2・3月

「『ありがとう』 飛びかう空間 ひろがる笑顔」

栄養管理室 鴨下朋美

忙しい中でもお互いに感謝の気持ちを伝え合うことで、その場の空気が変わり、より良い業務につながると思い、考えました。

診療担当医一覧

令和7年5月1日現在

診療科	診療時間		月	火	水	木	金
内科	午前	初診 / 予約	鎌田 勇樹 8:30~11:30	多々良 礼音 8:30~11:30	長瀬 隆英 9:00~11:30	加納 永将 9:00~11:30	鎌田 勇樹 8:30~11:30
			野田 和男 8:30~11:30	齊藤 豊 9:00~11:30	鎌田 勇樹 8:30~11:30	河口 謙二郎 9:00~11:30	野田 和男 8:30~11:30
			坂部 日出夫 8:30~11:30		野田 和男 8:30~11:30	津田 恭彦 8:30~11:30	坂部 日出夫 8:30~11:30
			作田 敏明 9:00~11:30 【糖尿病】	坂部 日出夫 8:30~11:30	坂部 日出夫 8:30~11:30		江本 薫子 9:00~11:30 【糖尿病】
				松田 寿久 9:00~11:30 【糖尿病】			
	予約のみ				立石 晶子 9:00~11:30 【リウマチ】		
午後	初診 / 予約	作田 敏明 13:00~15:30 【糖尿病】			河口 謙二郎13:00~15:30	徳重 克年 14:00~15:45	
		鎌田 勇樹 13:00~15:30	松田 寿久 13:00~15:30 【糖尿病】		渡邊 秀美代13:30~15:30 【内分泌・甲状腺】		
			相澤 直樹 13:00~15:30 【第2・3・4・5週】				
脳神経内科	午後	予約のみ					藤井 隆史 15:00~15:30 【脳神経内科】
脳神経外科	午後	予約のみ					担当医師 13:30~15:30
皮膚科	午前 午後	10:00~11:30 14:00~15:30				吉岡 勇輔 午前:10:00~11:30 午後:14:00~15:30	
消化器科・外科	午前	初診 / 予約	清水 香 9:30~11:30	徳重 克年 9:30~11:30	濱野 美枝 9:30~11:30	清水 香 9:30~11:30	濱野 美枝 9:30~11:30
			阪井 守 9:30~11:30		徳重 克年 9:30~11:30	本田 善子 9:30~11:30	本田 善子 9:30~11:30
				佐藤 裕一 9:00~11:30 (予約)	阪井 守 9:30~11:30		徳重 克年 9:30~11:30
	午後	予約のみ		徳重 克年 14:00~15:45	徳重 克年 14:00~15:45		徳重 克年 14:00~15:45
			青山 圭 13:00 【乳腺】				
整形外科	午前		斉藤 忍 9:00	中馬 敦 9:00	中馬 敦 9:00	仲澤 徹郎 9:00	江口 和 9:00
			小林 倫子 9:00	斉藤 忍 9:00	斉藤 忍 9:00	小林 倫子 9:00	八田 宗粋 9:00
			辛 勲日 9:00	江口 和 9:00	江口 和 9:00	八田 宗粋 9:00	神谷 光史郎 9:00 【第4週】
				肥留川 恒平 9:00 【第1・3週】	肥留川 恒平 9:00 【第1・3週】	辛 勲日 9:00	
				八田 宗粋 9:00 【第2・4・5週】	辛 勲日 9:00 【第2・4・5週】		

●各初診受付時間：8:30～11:30（内科は13:30～15:30も受付可。） ●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。 ●担当医師名の横の時間は診療開始時間です。

じょとんレシピ

43

春キャベツのシュウマイ



材料 (2人分)

- ・豚ひき肉 250g
- ・春キャベツ(葉3枚) 60g
- ・玉ねぎ1/2 80g
- ・しょうが 少々
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・醤油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・付けたれ..... 醤油、からし、黒酢
などお好みで

作り方

1. 下準備: キャベツは太めの千切りする(カット野菜でも可)。玉ねぎはみじん切りにする。
2. たねを作る: ボールに入れ玉ねぎに片栗粉をまぶす。そこにひき肉、しょうが、塩、醤油、ごま油を入れてよくこねる。
3. 成形: 好みの大きさにたねを丸め、千切りにしたキャベツを周りに張り付ける(写真は8等分に丸めたもの)。
4. 蒸す: フライパンを用意し、フライパンよりも大きめにクッキングシートを切る。その上に3を乗せる。クッキングシートの下に水を入れる(目安はフライパンの深さ1cmくらい)。蓋をして、中火で加熱し、沸騰したら弱火で10分蒸す。
5. 皿に盛り付けお好みの付けたれをつけて食べる。

栄養量 (1人分)

- エネルギー.....378kcal
- たんぱく質.....23.0g
- 脂質26.0g
- 塩分0.7g
- 食物繊維1.2mg

健康ひとメモ

春キャベツは葉の巻きがゆるく柔らかいのが特徴です。キャベツにはビタミンU(別名キャベジン)が含まれており、胃腸の粘膜を丈夫にし、傷ついた粘膜を修復してくれます。胃の炎症などを予防、改善してくれますのでこれから夏の暑さで胃腸が弱らないように対策していきましょう。生食がおすすめされることが多いですが、蒸し料理ならビタミンの損失を減らすことができます。火を通すと柔らかく、さらに甘く感じます。試してみてください。



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: <https://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・・・

桜の季節も終わり、緑がまぶしい頃となりました。
ゴールデンウィークは皆さまどのように過ごされましたか？
日差しが強くなる季節です。紫外線と脱水に気を付けてお過ごしください。



外来看護 中田