令和8年10月発行

独立行政法人地域医療機能推進機構
東京城東病院

Vol.49

じょうとう

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



01　令和８年度城東自衛消防訓練審査会に参加しました！







本年度は若手２名で参加しました！

このたび自衛消防大会に参加させていただき、2号消火栓の操法を担当しました。(と、いっても私は報告受けるだけのお飾り防火管理者役でしたが･･･)
夏真っ盛りの体感気温 50 度位の状況で練習が始まりました。
城東消防署員の皆様から丁寧に何度も細かく教えていただき、本当に感謝いたします。
2 号消火栓は、火災発生時の初期消火において重要な設備であり、火災時の初動対応の大切さを強く実感しました。たった２人で設備を操作する訓練で、迅速さだけでなく、声を掛け合いながら隊員同士のアイコンタクトや次の動作を先読みし、お互いを信用して正確に行動することが求められます。最初は戸惑い、思うように動けませんでしたが、ホースの延長、姿勢、合図、放水までの一つ一つの動作に集中し、落ち着いて行動することを意識しました。繰り返し練習する中で少しずつ連携が取れるようになりました。
そして幾度かの辛く厳しい練習を耐え抜き（？）、本番を迎えることとなりました。
大会当日は大変緊張しましたが、これまで繰り返してきた訓練の大切さを改めて実感する機会となりました。思うように出来た点もあれば、改善すべき点もありましたが、本番ならではの緊張感の中で得た経験は非常に貴重でした。今回の参加を通じて、消火技術だけでなく、日頃から備える意識と協力の大切さを学びました。今後も訓練を重ね、いざという時に迅速かつ安全に行動できるよう努めてまいります。自衛消防隊の一員として、防火防災への責任を改めて強く感じた大会でした。
結果が全てではございません！君たちはよくやった！！ﾊﾟﾁﾊﾟﾁﾊﾟﾁ👏

総務企画課 舘野 徹

02　夜間を想定した防災訓練を実施　2026 年 9 月 10 日 ｜ 参加者 25 名

9 月 10 日、夜間を想定した防災訓練を実施しました。職員 25 名が参加し、それぞれの役割をアクションカードで確認しながら訓練に取り組みました。
限られた人数で対応する夜間を想定し、各自が自分の役割を確かめる機会となりました。今後も訓練を重ね、災害時に落ち着いて行動できるよう備えていきます。


指示出しも冷静に


落ち着いて移動します


現況と手順を確認します


情報交換し連携をはかります

JCHO東京城東病院　理念・基本方針

（理　　念）地域の皆さん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　患者さんの権利と人格を尊重し、患者さん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　地域の皆さんの健康管理を通じ、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。

敬老の日イベント２０２６を実施しました

９月１６日（水）に敬老の日イベント２０２６を開催しました。
今年度は２部制で、第１部は江口和副院長による「骨と筋肉を元気に！骨粗しょう症とサルコペニアを知ろう」というテーマの公開講座、第２部は亀戸東長寿サポートセンターによる KOTO 活き粋体操という、充実した内容のイベントになりました。
当日は雨が降ったりやんだりの天気でしたが、４０名以上の方に参加いただきました。
江口副院長の骨粗しょう症の講義を聞き、運動の大切さを実感した後に、みんなで KOTO 活き粋体操を行いました。
KOTO 活き粋体操には職員も参加し、和気あいあいとした雰囲気のイベントになりました。
今後もイベントの開催を予定しています。ぜひ多くのかたに参加していただければと思います。





インフルエンザの予防接種 が始まりました

今シーズンは、例年よりかなり早い時期からインフルエンザの流行が始まっています。背景には、これまでとは性質が異なる新しい変異株「サブクレード K」の広がりがあるとみられ、猛暑による冷房の使用で室内の乾燥・換気不足が続いたことも影響していると考えられています。
これを受け今年のワクチンはサブクレード K に対応した新しい型に更新されており、より高い効果が期待できます。ワクチンは感染そのものを完全に防ぐものではありませんが、感染した時の重症化や入院を防ぐ効果があることが分かっています。特に 65 歳以上の方や、心臓・腎臓・呼吸器の病気、糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方は重症化しやすいため、早めの接種をお勧めします。
ウイルスは年ごとに変化するため、過去に接種した方や一度インフルエンザにかかったことがある方も、毎年の接種をお勧めします。A 型・B 型など型が異なれば同じシーズン内に複数回感染することもあります。ご自身とご家族、周囲の方を守るためにも、早めのご検討をお願いします。

健診案内 No.49



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、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、胸部・腹部 CT 検査、骨密度検査、動脈硬化検査、及び血液による腫瘍マーカー検査、リウマチ、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）を実施しております。区から受診券が送付された方が対象の**とてもお得な検診**です。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」「胃がん内視鏡検診」「乳がん検診」を【予約制】で行っております。**江東区から送られた【受診券シール】を必ずお手元に**、お電話でご連絡ください。

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の間にお願いします。

亀戸東 長サポだより （長サポ：長寿サポートセンター：地域包括支援センター）

悪徳商法・詐欺に気をつけよう！



９月は高齢者悪質商法被害防止月間でした。

長サポでは日頃から消費者被害防止の周知活動をしています。我々の担当地域でも「不用品買い取りトラブル」や「通信販売トラブル」などの報告が度々あります。

被害の未然防止・深刻化防止のためには「早期発見＝まわりの人が気づくこと」が重要となります。

また被害に遭われる高齢者の中には、認知機能が低下し、理解したり判断したりすることが難しくなっている場合もあります。長サポは認知症や成年後見の相談窓口でもあります。どうしたらいいか迷う時は、長サポにご相談を！

年末年始は様々な悪質商法や詐欺などの被害が増える時期です。被害に遭わないよう気をつけましょう！

亀戸東長寿サポートセンターは、江東区から委託を受けて、江東区亀戸 7、8、9 丁目に住む高齢の方と特定の病気で介護保険を申請する 40 歳以上の方の相談窓口です。介護・介護予防・認知症・権利擁護等の相談を行っています。

ご相談は、お住まいの地域の担当の長寿サポートセンター（地域包括支援センター）にご相談ください。

亀戸東長寿サポートセンター	【場　所】東京城東病院　2階　　【電　話】03-5875-3451 【相談時間】月～金曜日 9:00～18:00　土曜日 9:00～15:00（定休日 日曜日・祝祭日・年末年始）

薬の豆知識 No.46 ～薬の副作用について～



① 副作用はどうして起きるの？

薬は、体にとっては「異物」です。したがって、副作用のない薬はありませんが、これを有効に、安全面に注意して利用しているのです。薬ができるまでには長い年月と費用をかけて有効性と安全性がチェックされ、さらに使用量、使用方法の検討が行われます。そして正しく使用すれば有効であり、安全であると判断されたもののみが医薬品となります。そのため使用方法や、使用量が適正でないと副作用が現れることがあります。またわずかではありますが、安全性に注意して使用していても、現れることもあります。

② 副作用と思われる症状にはどのようなものがある？

症状には個人差があります。これは年齢、体質、性別、人種差、病気の種類などが関係しているためです。副作用の代表的な例としてアレルギー反応による発疹や発熱があります。その他の症状：吐き気、下痢、めまい、けいれんなどが現れた場合には、症状の程度と、使っている薬によって対処法が異なります。

③ 副作用を少なくするにはどうすれば良い？

まず、薬を正しく使用することです。市販薬であれば、使用上の注意をよく読んで、理解したうえで用いることが大切です。また病院から処方された薬は、薬の袋の指示通りに使用してください。疑問な点があるときは遠慮なく薬剤師にお尋ねください。また過去に何らかの副作用の現れたことのある薬がありましたら、必ず医師に伝えてください。

城東 つれづれ日記 No.15



「食欲の秋」という言葉がありますが、皆さんは秋になると何か食べたくなりますか？私はさつまいもや栗、かぼちゃなど、秋ならではの食べ物が気になります。

そこで今年は、コンビニやスーパーで見かけた秋限定のスイーツを少しずつ楽しんでみることにしました。最近は、さつまいもや栗を使ったスイーツがたくさん並んでいて、どれにしようか迷ってしまいます。実際に食べてみると、同じさつまいもでも商品によって味や食感が違い、意外と食べ比べてみるのも楽しいものです。仕事終わりに新しい商品を発見することが、ちょっとした楽しみにもなっています。



食べ過ぎには気をつけながら、今年も秋の味覚を楽しみたいと思います。皆さんもお気に入りの「食欲の秋」を探してみてはいかがでしょうか？

診療担当医一覧

令和８年10月１日現在

診療科	診療時間		月	火	水	木	金
内科	午前 受付診療 8:30～11:30	初診/予約	鎌田 勇樹【呼吸器内科】	多々良 礼音【血液内科】	長瀬 隆英【呼吸器内科】 9:00～	武藤 紗也加【腎臓内科】 9:00～	鎌田 勇樹【呼吸器内科】
			野田 和男【循環器内科】	齊藤 豊【腎臓内科】 9:00～	鎌田 勇樹【呼吸器内科】	河口 謙二郎【内科】 9:00～	野田 和男【循環器内科】
			坂部 日出夫【呼吸器内科】	竹内 ありさ【総合診療科】	野田 和男【循環器内科】	竹内 ありさ【総合診療科】	坂部 日出夫【呼吸器内科】
			南雲 彩子【糖尿病内科】 9:00～	坂部 日出夫【呼吸器内科】	坂部 日出夫【呼吸器内科】	南雲 彩子【糖尿病内科】 9:00～	江本 薫子【糖尿病内科】 9:00～
				松田 寿久【糖尿病内科】 9:00～	南雲 彩子【糖尿病内科】 9:00～		
		要予約				立石 晶子【リウマチ科】 9:00～11:30	
	午後 受付診療 13:30～	初診/予約	南雲 彩子【糖尿病内科】 13:00～15:30	松田 寿久【糖尿病内科】 13:00～15:30		河口 謙二郎【内科】 13:00～15:30	德重 克年【消化器・肝臓】 14:00～15:45
			鎌田 勇樹【呼吸器内科】 13:00～15:30	相澤 直樹【循環器内科】 【第2・3・4・5週】13:00～15:30		渡邉 秀美代【内分泌・甲状腺】 13:30～15:30	竹内 ありさ【総合診療科】 13:00～15:30
		要予約	臼井 隆一【循環器内科】 【第1・3・5週】		鵜野 起久也【循環器内科】 【第2・4週】		
脳神経内科	午後	要予約				成田 遼 15:00～16:00	
脳神経外科	午後	要予約					担当医師 13:30～15:30
泌尿器科	午後	要予約			1・3・5週 加藤 繭子		
					2・4週 黒川 幸一郎		
皮膚科	受付・診療 午前 10:00～11:30 午後 14:00～15:30					吉岡 勇輔	
消化器科・外科	午前 受付 8:30～ 診療 9:30～	初診/予約	清水 香【消化器一般】	德重 克年【消化器・肝臓】	濱野 美枝【消化・肝胆膵】	清水 香【消化器一般】	濱野 美枝【消化器・肝胆膵】
			阪井 守【消化器・肛門】		阪井 守【消化器・肛門】	本田 善子【消化器・ヘルニア】	本田 善子【消化器・ヘルニア】
				佐藤 裕一 1・3週 9:00～	德重 克年【消化器・肝臓】		德重 克年【消化器・肝臓】
	午後 受付 13:30～ 診療 14:00～	要予約		德重 克年【消化器・肝臓】	德重 克年【消化器・肝臓】		德重 克年【消化器・肝臓】
				青山 圭【乳腺】 13:00～	西村 明浩 13:30～		
専門外来 ヘルニア 肛門	午前 受付 8:30～ 診療 9:30～	初診/予約	阪井 守【肛門】		阪井 守【肛門】	本田 善子【ヘルニア】	本田 善子【ヘルニア】
整形外科	午前 受付 8:30～ 診療 9:00～		斉藤 忍【手外科・上肢】	中馬 敦【股関節外科・下肢】	中馬 敦【股関節外科・下肢】	小林 倫子【手外科・上肢】	江口 和【脊椎・脊髄】
			小林 倫子【手外科・上肢】	斉藤 忍【手外科・上肢】	斉藤 忍【手外科・上肢】	阿部 圭宏【手外科・上肢】	阿部 圭宏【手外科・上肢】
			阿部 圭宏【手外科・上肢】	江口 和【脊椎・脊髄】	江口 和【脊椎・脊髄】	西村 涼【整形外科一般】	田中 遼成【整形外科一般】
			西村 涼【整形外科一般】	田中 遼成【整形外科一般】	肥留川 恒平【整形外科一般】	仲澤 徹郎	秋元 理多
							神谷 光史郎 【第4週】
	午後		橋本 瑛子【肩】 【第2週】14:00～16:00				

●各科初診受付時間：8:30～11:30（内科は13:30～15:30も受付けます。） ●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。 ●担当医師名の下の時間は診療開始時間です。

じょうとうレシピ 49

食欲の秋！ヘルシーな免疫力アップレシピ　～揚げないかぼちゃコロッケ～



材料（12個分）

かぼちゃ…… 小1/4個
コンソメ …… 小さじ1
パン粉　…… 大さじ4
オリーブオイル…小さじ2

作り方

1. フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて炒る。
2. パン粉がきつね色になったら粗熱をとる。
3. かぼちゃは種を取って、レンジに3～5分かけてやわらかくし、コンソメを入れてつぶす。
4. かぼちゃを12等分し丸め、2のパン粉を付ける。
5. 器に盛り付けたら完成

栄養量（1人分4個）

エネルギー… 97kcal
たんぱく質 …… 2.2g
脂質…… 2.4g
塩分…… 0.5g
ビタミンE……3.3mg

健康ひとロメモ

今回紹介したレシピは揚げていないので、通常のコロッケと比較し約半分のエネルギーです。また、かぼちゃには、抗酸化作用のあるビタミンEや免疫力を高めるβ-カロテンが豊富に含まれているため、これからの時期にピッタリの食材です。

牛ひき肉や刻んだ玉ねぎを炒めてかぼちゃに混ぜたり、中にチーズを入れたり、ケチャップをかけたり…
いろいろなアレンジを楽しめます！



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：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・・・・

この夏は、台風・洪水・地震など自然災害が多かったですね。改めて自然災害の怖さを感じるとともに、防災対策を見直さなければと思いました。皆さんも防災グッズや、避難場所を改めて確認してみましょう。

