



ささえあい

主な記事

- ・ 特定健診はじまります。
- ・ 公開講座のお知らせ。
- ・ 当院の取り組みのご紹介。
- ・ 旬の食材『アボカド』他
- ・ 6月外来担当医表
- ・ 病院からのお知らせ
- ・ 編集後記

第15号 平成24年6月	隔月発行
医療法人社団玲瓏会 金町中央病院	発行元 東京都葛飾区金町1-9-1
病院長 野田 剛	TEL 03-3607-2001
担当部署 広報チーム	FAX 03-3607-2082 http://www.reiroukai.or.jp/

「葛飾区特定健康診査・特定保健指導(特定健診)」 はじまります。

6月より「葛飾区特定健康診査・特定保健指導」が始まります。
葛飾区国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方を対象とした、
糖尿病や内臓脂肪型肥満などの生活習慣病予防のための健康診査・保健指導です。

受診期間は6月1日から8月31日です。

対象者には5月末に受診票が郵送されます。
必要事項を記入し、保険証をお持ちになり
受診して下さい。

特定健診はぜひ金町中
央病院で、お早目に♪

毎年締めきり前の8月最終週は混雑いたします。

早めに受診していただくとお待ちになる時間が
あまりかかりません。ご予約を早めに立ててい
ただくようご協力よろしくお願ひいたします。



♪ 金町中央病院公開講座のお知らせ ♪

6月15日(金) 15時～当院4階食堂にて公開講座を開催します。
テーマは「糖尿病とセルフケア」です。糖尿病になると、感染症が起これり
やすくなると言われていいます。なぜ感染が起これりやすいか？というご説明や、ご
自分でできる口腔ケア・足のケアについてみなさんと一緒に学びたいと思います。
たくさんの地域のみなさまのご参加をお待ちしております。



入院患者様の退院のお手伝い

当院では地域連携室の医療ソーシャルワーカーだけでなく多職種による退院支援をすすめています。患者様は急性の症状などで入院となり、治療のためベッド上で過ごしていただく日が多くなります。日常の生活動作が低下し、退院後の生活に支障が出ることも多く、ご家族の負担が増加することがあります。

そこで当院での取り組みをご紹介します。

- ①入院前の生活状況をケアマネジャーや訪問看護師から得ることで在宅生活を見据えたスムーズな退院支援を行います。
- ②入院時からご家族にお話しを聞き、お手伝いするかたにお声かけいたします。
- ③月曜日に全病棟の患者様の退院に向けたカンファレンスを行い、病態および今後の見通しについて多職種で情報の共有を図ります。
- ④患者さんのご家族を中心に、退院後の不安がないようにお手伝いいたします。
(各種制度のご説明・問い合わせ先のご説明・社会資源のご説明など)
- ⑤安全に退院していただくことにより、新たな地域の救急患者様を受け入れることができます。



入院に伴い様々な生活の問題が発生します。医師、病棟の看護師、地域連携室医療ソーシャルワーカーにお声かけください。私たち職員は患者様だけでなくご家族のご負担も軽減できるよう、努めてまいります。当院は東京都2次救急病院でありますので、ご家族には治療の期間についてのご理解をいただきながら、患者様のお手伝いを協働して行っていきたくと考えております。



また、外来に2か所、各病棟ナースステーション前にアンケート箱がございます。地域連携室でもご相談窓口としての機能を強化いたします。皆さまの忌憚のないご意見に謙虚に耳を傾け、より良い地域の病院を目指してまいります。ご協力よろしくお願いたします。



旬の食材 ① 【アボカド】

「アボカド」は森のバターとも呼ばれ、世界一栄養価の高い果物です。「アボカド」の脂肪は不飽和脂肪酸でオレイン酸が大量に含まれ、オリーブオイルに似た性質を持ち、動脈硬化症を予防する効果があります。その他の性質としてビタミンC・食物繊維・カリウムなどが挙げられます。

ビタミンEは1日の必要量の約1/3も含まれています。不規則な食生活やダイエットなどで栄養が不足しがちな方にとって非常によい食品です。ちなみに「アボカド」はスペイン語で「弁護士」を指す言葉だそうです。



日本では「アボガド」と呼ぶ方が多いですが「アボカド」が正式名称なのだそうです。



海老とアボカドのサラダ

材料： 海老 20g×6本
アボカド 100g (1/2個)
レタス 1~2枚
きゅうり 約1/3本
トマト 約1/2個
※ドレッシングはお好みで！

おおむね4人分です。1人あたり、約80kcalです。(ドレッシングの種類によりエネルギー量が変わります)



旬の食材 ② 「さくらんぼ」

近年、季節を感じる果物は少なくなりましたが「さくらんぼ」は6~7月の限られた時季にしか出回らない季節感あふれる果実ですね。ビタミンCをはじめビタミンB群・カロチン・カルシウム・鉄分・カリウムなどバランスよく含まれています。シミ・そばかすを抑制する美容効果、貧血予防、むくみの改善、高血圧の予防などが健康効果として挙げられています。

酸味はリンゴ酸・クエン酸・酒石酸・コハク酸などの有機酸によるもので、疲労回復や食欲増進・血行促進に効果的に働きます。果肉の赤や紫色はポリフェノールの一種アントシアニンという色素であり、毛細血管の強化、目の疲れ、活性酸素の生成を抑える働きもあります。

栄養科



6月の外来担当医表（下線は常勤医師） 赤字は女性医師です

		月	火	水	木	金	土
内科	A M	関川 伊藤	福田 佐藤(太)	田島 水沢 豊崎(糖尿病)	平井 所(糖尿病)	佐藤(淳) 和泉 梅本	呉 小山
	P M	橋本	関川 佐藤(太)	河田 豊崎(糖尿病)	河田 所(糖尿病)	星野	高嶋(1週) 前田(2~5週)
外科	A M	野田	山下	白井	野田	村田	野田
	P M	三浦	山下	白井 (手術)	田中	高野	尾高(2・4週)
整形外科 リウマチ 科	A M	森下	竹之内	森下	斉藤	森下	竹之内
	P M				(手術)		
婦人科	A M	石毛					木村
	P M			星合			木村
泌尿器科	P M	鈴木	今莊	清田(1・3・4週)	吉良		
脳外科				古屋			

※診療時間については各科によって異なります。※当日の変更もございます。事前にお問い合わせください。

病院からのお知らせ 葛飾区健康診査のお知らせ

6月から始まる「特定健診」以外にもいろいろな健康診査があります。乳がん検診、子宮がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、子育てママの健康チェックなど、いずれも無料または低価格で検査することができます。詳細は葛飾区ホームページや「広報かつしか」をご覧ください。また、当院受付にもお声かけください。



医事課



編集後記

今年は、春一番を聞くこともなく梅雨も間近となり、季節があわただしく過ぎていきますね。この度、当院では春一番の朗報として、内科関川医師が副院長に就任し、院内に新しい風が吹き始めています。地域のみなさまに職員一同「さくらんぼ」の効用のように健康効果を提供し、安心して通っていただけるよう、努めてまいります。(T)

