



ささえあい



第16号 平成24年8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/

主な記事

- ・新規CT導入のご案内
- ・金町中央病院公開講座のご報告
- ・中学生職場体験のご報告
- ・旬の食材
- ・8月外来担当医表
- ・病院からのお知らせ
- ・編集後記

～ CT 新しくないました ～

先の東日本大震災、原発事故によって放射線被ばくに関する注目度が高まっている昨今、医療業界でも放射線を用いた検査に『低線量化』が求められています。

当院画像検査科では、葛飾区の中でも先駆けて低線量撮影が可能な64列マルチスライスCTを導入いたしました。これまでの装置に比べはるかに少ないエックス線で、低ノイズな画像が作成できます。

さらに、息止め時間の大幅な短縮も実現しており、患者様には少ない負担で安心して検査を受けていただけるようになりました。

東芝メディカルシステムズ社製
Aquilion CXL
64列マルチスライスCT



8月末で終了です！

特定健康診査はもう受診されましたか？

6月から始まりました「特定健診」も残すところ今月のみとなりました。

この「特定健診」は生活習慣病の発症の可能性を判定するために腹囲、血圧、血糖、脂質など内臓脂肪型肥満に着目した健康診査で、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無料の健診となっています。

年に一度の無料健診です。受診されていない方は是非この機会に受診していただき、健康チェックをされてはいかがでしょうか。

毎年8月は締め切り月となっていますので最終週は混雑が予想されます。

お早目の受診をお勧め致します。

♪ 金町中央病院公開講座のご報告 ♪



6月15日（金）午後3時より当院4階食堂にて、患者様及び地域の方を対象にした外来看護部による講座『糖尿病とセルフケア』を開催いたしました。

「糖尿病」の原因・症状の他、主な感染症・足の手入れ・お口の中の健康などについてお話しさせていただきました。

当日まで興味をもっていただけの内容かと不安も多少ありましたが、たくさんの方にご参加いただき、改めて関心の高さを実感することができました。

講座の内容が少しでも糖尿病患者様のお役にできれば幸いです。

ご来場いただいた地域の皆様、本当にありがとうございました。

外来看護部 小磯

次回の公開講座は、10月19日（金）4階食堂にて開催いたします。当院看護部によるテーマ『インフルエンザの知識と正しい手洗いの方法の実演』を予定しています。沢山のの方々のご参加をお待ちしています。

☆ 中学生が職場体験のため来院しました ☆

本年も7月12、13日の2日間、東金町中学校の2年生3名（男子1名、女子2名）が職場体験実習のため当院へ来院しました。職場体験中は病棟でスタッフと一緒にケアや入浴の見学、介助や食事の配膳などを行いました。

手洗い検査機グリッターバッグによる手洗いチェックに大変興味をもった様子でしたので、手指衛生の大切さを実感できたのではないかと考えております。

忙しそうにフロアを移動するスタッフを見て「看護師って想像以上に体力をつかう仕事」という感想をもったとのことでした。

緊張してやや疲れた様子でしたが、2日間がんばってくれました。ありがとうございました。



看護部長 松本

食中毒に注意しましょう。

食中毒は、一年を通して発生していますが、気温・湿度が高くなる夏期は特に注意が必要です。

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、調理の前後や調理中はこまめに手を洗いましょう。

食中毒の原因となる菌の多くは、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止すると言われています。食べ物に付着した菌を増やさないためには、食品を低温で保存することが重要です。

～ 食中毒予防の3原則 ～ 「つけない」「増やさない」「やっつける」

また、ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。

特に肉料理は中心までよく加熱することが大事で、目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。

食中毒予防のためにも、食品衛生に関する正しい知識を身につけて食中毒を予防しましょう。

旬の食材「もも」



「もも」は多くの伝説をもつ神秘的な果物で不老長寿の果物といわれてきました。原産地は中国。旬は7～8月です。

書物によれば、孫悟空が天界で長生きするために盗んだものが「もも」で、魔除けの力・邪気を払う力が備わっているからだといわれています。「もも」には栄養分があり、ペクチンをふくんでいるので血行を良くし便秘にもよい果物です。特に果実の種は「桃仁（とうじん）」と呼ばれ婦人病の漢方薬として使用されています。

ポリフェノール的一种であるカテキン類も含まれ、がん予防や老化防止にも期待ができます。

桃のフラン（2人分）

ひとり分 約80Kcal

《材料》

黄桃（缶詰可）	3個（2つ割）
卵	1/2個
砂糖	大さじ1
牛乳	80ml
バニラエッセンス	少々



《作り方》

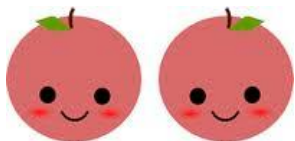
黄桃を食べやすい形に切る。

オーブンを予熱しておく（トースター可）

ボウルに卵・砂糖・牛乳・バニラエッセンスの順に加え混ぜる。（a）

耐熱容器に黄桃を入れ（a）を注ぎ10分位焼き、**出来上がり！！**

【おいしい「もも」の選び方】



- ・ふっくらときれいな丸みをしていて、全体的に紅く色づいているもの。
- ・皮の濃いほうに甘みがあり、色の濃い部分に白い点々が出ていたらより濃厚な甘みがあります。
- ・冷やしすぎると甘みが落ちるので、食べる2～3時間前に冷蔵庫の野菜室へ入れると丁度食べごろになります。

8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	吉永	吉永	野田	村田	野田
	P M	三浦	山下		田中	吉田	吉永(1・3・5週) 尾高(2・4週)
整形外科 リウマチ科	A M	森下	竹之内		斉藤	森下	竹之内
	P M	森下	竹之内		斉藤	森下	竹之内
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・5週) 鈴木(2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。

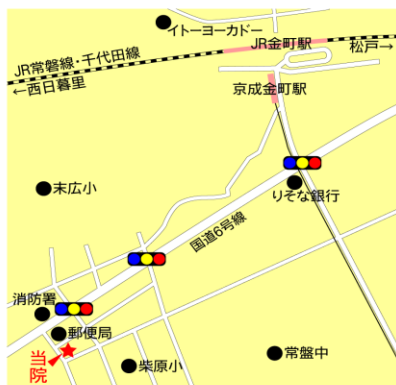
病院からのお知らせ

9月からは75歳以上と一定の障害のある65~74歳の方を対象とした健診（長寿健診）が始まります。この健診は問診・身体計測・血圧測定・血中脂質検査・肝機能検査・血糖検査・尿検査・貧血検査・心電図・胸部エックス線検査などを行う年一回の無料の健診となっています。

該当する方には8月末に葛飾区よりお知らせが届きます。内容をご確認いただき、必要事項を記入の上後ご来院下さい。

是非この機会に受診していただき、健康チェックをされてはいかがでしょうか。

締め切り月の10月の最終週は混雑が予想されます。お早目の受診をお勧め致します。



☆編集後記☆

7月は皆さまお待ちかねのロンドンオリンピックも始まり、寝不足の方も多いのではないのでしょうか。

当院においても、7月より常勤の医師の着任があり、今後ますます皆さまの診療にお応えすべく体制構築を図ってまいります。

日本の活躍をオンタイムで見守りたいですが、くれぐれも寝不足にならない範囲で応援しましょう！



<常勤医師のご紹介> 外科部長 吉永和史 医師