



ささえあい

主な記事

- ・新入職医師のご挨拶
- ・インフルエンザの予防接種について
- ・公開講座のお知らせ
- ・薬学部大学生の病院実習のご報告
- ・旬の食材『さといも』
- ・10月外来担当医表
- ・長寿医療健康診査について
- ・編集後記

第23号 平成25年10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/

☆新入職医師のご挨拶☆



はじめまして、7月1日より金町中央病院の血液浄化センター部長・泌尿器科部長を拝命した熊野信太郎と申します。

東京大学を卒業後、同大学泌尿器外科学教室に入局し、関連病院などで泌尿器科および腎不全外科学の研修を行いました。

当院では慢性腎不全患者に対する血液透析療法と泌尿器疾患に対する専門的治療を担当いたします。

血液透析療法に関しましては、バスキュラーアクセスの作成から透析導入、バスキュラーアクセスのトラブルも含め維持透析の管理などをシームレスに入院や外来にて行うことができます。

また泌尿器疾患に対しては、東京慈恵会医科大学葛飾医療センターからの診療協力もあり、平日は毎日外来診療を行っております。

両診療分野において、最新の治療指針をアップデートし、他の高次医療機関とも連携を密にしながら、外来入院加療も行えるよう目指しております。チームで支えあい、地域に根ざした頼れる医療に貢献できればと考えております。

皆様方の温かいご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



★ インフルエンザワクチンの予防接種を受けましょう ★

インフルエンザは初冬から春先にかけて流行し、高齢の方がかかると肺炎など合併症を起こし重症化することがあります。予防接種を受けることで感染を防いだり、発症した場合でも重症化を軽減する効果があります。

インフルエンザワクチンの予防接種は当院でも受けられます！

当院では10月より予防接種を受けられる体制を整えております。
ご希望される場合は、受付でその旨をお申しつけください。

また、葛飾区では65歳以上の方を対象にインフルエンザワクチンの
予防接種費用の補助があります。お申込みが必要となりますので、
詳しくは葛飾区保健所または当院受付までお問い合わせください。



「葛飾区感染症週報」

葛飾区のホームページでは、葛飾区内の感染症の**流行状況**や**予防対策**について記載した「葛飾区感染症週報」を閲覧できます。ぜひ1度ご覧になってみてはいかがでしょうか。

★ 金町中央病院公開講座のお知らせ ★

日時：10月18日（金）15時～16時
当院4階食堂にて公開講座を開催します。

テーマは「**防ごう！ノロウイルス感染**」です。

参加費
無料です！

毎年冬場になると、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行します。
そこで本年度の看護部による1回目の公開講座はノロウイルスの特徴、
感染経路や感染防止対策を含めた、**自宅でできる対処法**をわかりやすく
ご紹介します。

お申し込みは不要です。たくさんの方のご参加をお待ちしています！



薬学部実習生紹介

当院薬剤科では、一昨年から薬学部5年生の11週間実習を受け入れ始めました。薬剤師免許取得を目指し、大学で学んできた知識を基に9月から約2ヵ月半をかけて一生懸命実施的な実習に励んでいます。

緊張しながらも毎日フレッシュに頑張っていますので、どうぞよろしく
お願いいたします。





旬の食材【さといも】



さといもは、サトイモ科の植物で旬は10月～12月。
名前の由来は、里でとれるので「里の芋」=さといもと呼ばれるようになったそうです。

さといもの特徴の一つであるヌルヌルとしたぬめりは、水溶性の食物繊維の一種である**ガラクトン**と**ムチン**によるものです。このぬめりが、さまざまな健康効果を発揮しています。

まず、**ガラクトン**は脳細胞を活性化して老化やボケを防ぎ、免疫力を高める効果があるといわれています。**ムチン**には、胃粘膜を守る働きがあるため、胃壁を保護し胃炎や胃潰瘍を予防することもできます。

「食欲の秋」で疲れた胃にはとても心強い野菜ですね。

調理をする際には、**ムチン**は熱に弱いため長時間火を通しすぎると効果が失われてしまいます。ポイントは短時間茹でてから水で洗い流すと、ぬめりをとることができ栄養も効率よく摂ることができるためおススメです。

今月は、さといもを使用した山形県の郷土料理である「芋煮」をご紹介します。
この献立を参考にさまざまな野菜などでアレンジして作ってみてはいかがでしょうか。

芋煮

(約80Kcal)

《材料》 2人分

さといも	4個
牛肉	20g
こんにゃく	20g
長ネギ	20g
油揚げ	5g
人参	10g
しめじ	5g
サラダ油	適宜
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2



《作り方》

- ①さといもは皮を剥き、さっとゆでておく。
- ②こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、熱湯で茹でる。
- ③牛肉は3～4cmに切る。その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に水を入れ、野菜、肉、調味料を入れて煮る。
- ⑤適宜、あく抜きをして味を調えれば**できあがり!**

10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	<u>関川</u> 伊藤	<u>福田</u> 佐藤(太)	谷口 宮塚(糖尿病) 佐々木	<u>関川</u> 所(糖尿病) 泉	<u>山形</u> 佐藤(淳) 梅本	<u>山形</u> 小山
	P M	橋本	<u>関川</u> 佐藤(太)	南 宮塚(糖尿病)	<u>山形</u> 所(糖尿病) 河田(腎臓・透析)	星野	<u>高嶋</u> (1週) 前田(2~5週)
外科	A M	<u>野田</u>	<u>吉永</u>	<u>吉永</u>	<u>野田</u>	村田	<u>野田</u>
	P M		山下		田中	池内	<u>吉永</u> (1・3・5) 尾高(2・4週)
整形外科 リウマチ 科	A M	<u>斉藤</u>	<u>菅田</u>	<u>浦木</u>	<u>斉藤</u>	井上	
	P M	<u>斉藤</u>	<u>菅田</u>	<u>浦木</u>	<u>斉藤</u>	井上	
婦人科	A M	<u>石毛</u>					木村
	P M			星合			木村
泌尿器科	A M		<u>熊野</u>	<u>熊野</u>		<u>熊野</u>	
	P M	<u>鈴木</u>		清田(1・3・4・5週) 鈴木(2週)	吉良		
脳外科	A M			石川			

※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。

長寿医療健康診査は受診されましたか？ 10月末で終了です！

後期高齢者医療制度に加入している区民の方（75歳以上の方、一定の障害のある65歳から74歳までの方）を対象とした健康診査が9月から始まっています。

受診できる期間は、**平成25年10月31日**までとなります。

対象の方には、葛飾区より8月末に受診の案内と受診券などの封筒が郵送されています。必要事項をご記入の上、保険証と当院に受診したことがある方は、当院の診察券をお持ちいただき、受診してください。

年に1回の無料健康診査です。ぜひご利用ください！



編集後記

暑〜い夏が過ぎ、行楽の秋、スポーツの秋とお出かけする絶好の季節となりましたが、体調の管理はいかがでしょう？今年もインフルエンザの季節がやってきます。当院では毎年インフルエンザの予防接種を行っています。ご希望の方は、受付にてその旨をお伝えください。