



ささえあい

第21号 平成25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/>

主な記事

- ・ユニフォームを一新しました！
- ・公開講座のお知らせ。
- ・特定健診はじまります。
- ・検査科・医事課の新入職員ご紹介
- ・旬の食材『ピーマン』
- ・6月外来担当医表
- ・編集後記

☆全職員のユニフォームを一新しました☆



この度、約6年ぶりに全ての部署のユニフォームを変更致しました！

医師の白衣を含めユニフォームにネイビーのラインが入っており、より統一感のあるイメージとなりました。

ユニフォームに負けない**団結力**で、地域のニーズに応えられる医療を提供できるよう、より一層の努力をさせていただきます。

今後とも、よろしくお願い申し上げます。



★金町中央病院公開講座のお知らせ★

6月21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「腸内環境を整えるー便秘・下痢ー」です。

実際に腸内環境を整える働きのあるジュースを飲んでいただきながら、身体における腸の働きや、腸内環境を整えるとどうして免疫力が上がるのか、などのお話をさせていただきます。

お申し込みは不要です。たくさんの皆さまのご参加をお待ちしております。

参加費
無料です！



「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(特定健診)】がはじまります!
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、糖尿病などの生活習慣病予防の為の健康診査・保健指導がはじまります。

受診期間は6月1日(土)から8月31日(土)です。

対象者には5月末に葛飾区より受診券などを同封した「特定健康診査のおしらせ」が郵送されます。
受診券、葛飾区国民健康保険被保険者証をお持ちになり受診して下さい。

みなさまのご来院を
お待ちしております♪

毎年、8月の特定健診終了間際は非常に混雑しております。

お待ちいただく時間が長くなっておりますので、期日になりましたら早目の受診をお勧め致します。

詳しくは、葛飾区の国保年金課
または当院までお問い合わせください。



☆検査科・医事課に新しい仲間が加わりました☆

検査科では昨年12月に非常勤2名、今年4月に常勤2名が入職し、新しい検査科がスタートしています。

検査科の業務は採血、検体検査、生理機能検査、輸血検査、外注管理など様々な分野の検査をこなす必要があります。

患者さまに安心して検査、採血を受けていただけるよう、先輩技師のもとで研修を行っております。

医事課では1名入職し、久しぶりの新卒採用となりました。

日々諸先輩に指導を受け、受付や会計など患者さまと接する業務に意欲的に取り組んでおります。



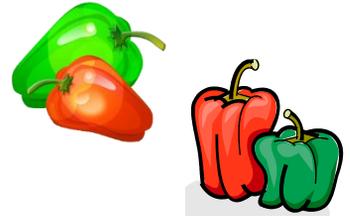
1日も早く、患者さまのお力に沿えるよう努めてまいります。

今後とも、よろしくお願い申し上げます。





旬の食材【ピーマン】



ピーマンはとうがらしの一種で、一般的によく見かけるピーマンは緑色の実を未熟なうちに収穫したものです。ピーマンは熟すにつれてカプサンチンという色素が増え、緑から赤色へ変化します。これを赤ピーマンと呼び、クセがなく甘くて食べやすいという特徴をもっています。

主な栄養効果は、大きめのピーマンならレモン1個分に相当するほどのビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCはコラーゲンを作る働きをするため、肌のハリを保ち、シミ、そばかす予防や、美肌効果などが期待できます。

旬は6月～9月、初夏から夏にかけてピーマンの美味しい時期です。成長する過程で高温を必要とするピーマンは夏にかけて栄養価が高くなるため、汗をかく事の多い夏場は発汗によるビタミンCの消費が激しいため、ピーマンを積極的に取り入れるといいですね。

ピーマンの卵詰め

(約80Kcal)

《材料》 2人分

ピーマン	2個
卵	2個

(調味料 適宜)	
マヨネーズ	適宜
塩	適宜
こしょう	適宜



《作り方》

- ①ピーマンを縦半分に切り、種をとる。
- ②ピーマンを熱湯で10～15秒くらい茹でる。
- ③沸騰したお湯に卵を入れて、ゆで卵を作る。
- ④ゆで卵を荒く刻んで、お好みで塩、こしょう、マヨネーズを使用して味を整える。
- ⑤ピーマンに卵を詰めて、**できあがり!**

まめ知識

通常ビタミンCは熱で壊れやすいとされていますが、ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強い特徴をもっています。

なぜなら、毛細血管を丈夫にするビタミンPがビタミンCの吸収を助ける働きをするため、加熱してもビタミンCの損失が少なくすみ、効率よく摂ることができるからです。



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)	谷口 宮塚(糖尿病) 佐々木	関川 所(糖尿病) 泉	山形 佐藤(淳) 梅本	山形 小山
	P M	橋本	関川 佐藤(太)	南 宮塚(糖尿病)	山形 所(糖尿病) 河田(腎臓・透析)	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		山下		田中	吉田	吉永(1・3・5) 尾高(2・4週)
整形外科 リウマチ科	A M		竹之内		斉藤	井上	竹之内
	P M		竹之内		斉藤	井上	
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	A M			松川			

※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。

自衛消防訓練を実施しました！

当院では、年に2回自衛消防訓練を実施しています。今回は4月10日(水)に東京消防庁の立会いのもと行い、非常の事態にも冷静かつ迅速な行動を出来るよう心がけ訓練いたしました。また、訓練終了後に「消火用散水栓」を使い実際に放水を体験しました。皆さまのご協力、誠にありがとうございました。



編集後記

今月の旬な食材「ピーマン」は、夏の到来を感じさせますね。今年もまた、夏バテには気をつけたいと思います。さて、6月より葛飾区の特設健診が始まります。忘れずに受診し、ご自身の健康状態を確認し、生活習慣病を予防しましょう。皆さまのご来院をお待ち申し上げます。

