

足立東部病院だより

発行日：平成29年9月
発行：足立東部病院
広報委員会
東京都足立区梅島2-35-16
03-3880-1221

特定健診、がん検診は足立東部病院で

特定健診

区から届いた受診券が、そのままになっていませんか？足立区は、特定健診受診率が低く、特に生活習慣病のリスクが高まる40代受診率が低いという驚きの結果が！

足立区の特定健診受診率は45.3%
特に、40歳代受診率は27.6%
(平成27年度)

40代は、糖尿病のリスクが30代の約4倍高まるという結果が出ています。



H27国民健康栄養調査

《持参する物》

- 区から届いている受診券(黄色の封筒です)※
- 健康保険証
- 当院の診察券(初診の方はお作りします)
※受診券がない(お忘れ)場合は特定健診を受けることが出来ません。

健診で異常が見つかった場合は、栄養指導や、内視鏡、CT、MRIによる精密検査など、フォローアップ体制も万全です。

がん検診

当院では下記のがん検診も行っております。足立区役所にお申込みいただき、受診券をご持参ください。

- 大腸がん検診(検便)
- 前立腺がん検診(血液検査)
- 胃がんハイリスク検診(血液検査)
- 肺がん検診(胸部レントゲン)

「自分は健康だから必要ない」「病気になってから病院へ行けばいい」とお考えのあなた。『病気を予防するために』『病気を早く発見するために』受診してみたいはいかがですか？



スタッフ一同
おまちしています！



【がん検診問い合わせ先：お問い合わせコールあだち】
TEL 3880-0039
受付時間 毎日 8:00~20:00

各科から一言



薬局

入院される際は、今飲んでいるお薬とお薬手帳をお持ちください。

手術室

手術中に患者様がリラックスできるよう、好きな音楽を流しています。



地域連携室

地域連携室がオープンしました！さわやかグリーンのユニフォームは相談員です。よろしくお願いします。

療養病棟

100歳超えても元気に入浴、おいしいお食事を食べましょう！笑顔があふれる療養病棟です。

医事課

いつも笑顔でお迎えます！



放射線科

『いつのまにか骨折』していませんか？レントゲンで確認しましょう！

編集後記

リニューアルしました！

広報委員会が新しく設置されるにあたり、広報誌をリニューアル致しました。取り組みやお知らせ等はもちろん、足立東部病院の自慢の職員たちが、地域の方々にお役に立てるような情報発信もしていきます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

広報委員会一同

医療法人社団厚友会 足立東部病院

《病院理念 人権を尊重し安心と信頼の医療を提供します》

〒121-0816 東京都足立区梅島2-35-16 電話:03-3880-1221
ホームページ: <http://www.adachitobu.or.jp> E-mail: adachitoubujimu@y7.dion

【診療科目】※詳細はホームページまたはお電話にてご確認ください
○内科 ○外科 ○整形外科 ○脳神経外科 ○循環器科 ○消化器科 ○肛門科

【診療時間】月～金 午前9:00～12:30 午後14:00～17:15(受付終了)
土 午前9:00～12:30 休診 日曜・祝日・年末年始



七夕の日の大掃除

平成29年7月7日、17:00～30分、職員で病院周辺を掃除しました。このような企画を継続し、これからもきれいな足立東部病院をつくっていきます！

医事課長、掃除監督中



國枝院長、今成事務長も参加しました！

院内コンサート
開催します♪

日時：平成29年9月30日(土)
14:00より

場所：3階患者食堂兼談話室

出演：Jazzギタリスト
須古典明氏

詳細は後日発表いたします。
看護部

自転車置き場担当します！



こんなにたくさんのゴミが！

栄養科だより ~旬の食材でからだメンテナンス~

これから旬の鮭は抗酸化作用の高い栄養素がたっぷり！夏の紫外線で疲れた身体をケアしてくれます。

おすすめ献立

- ・ご飯
- ・鮭のゴマ味噌マヨゲリル
- ・茄子とみょうがの酢の物
- ・キノコと厚揚げのオイスターソース炒め
- ・麩と椎茸のすまし汁



鮭のゴマ味噌マヨ焼き

- | | | |
|---|--------|------|
| A | ・鮭切り身 | 2切れ |
| | ・マヨネーズ | 大1 |
| | ・味噌 | 大1/2 |
| | ・みりん | 大1/2 |
| | ・白ごま | 小1 |

1. 鮭の水気を拭き取り3等分にカットする。
 2. 1.の表面に混ぜ合わせたAを塗り、焦がさないよう様子を見ながらトースターで火を通す。(焦げないように途中アルミホイルを被せる)
- ★好きな野菜と一緒にグリルしてもOK。



コレダケ体操 ~ちょっとした努力を毎日コツコツと~



10秒でできる！コレダケ体操で借金(腰痛) < 貯金(予防)で疼痛ゼロ！

腰をかがめた時、長時間同じ姿勢を続けた時、このような時に腰の負担(借金)が蓄積します。その際、腰が痛くなくても時間と共に腰が耐えられず、痛みが生じます。

痛みの予防(貯金)として私達がお勧めするのは、10秒で誰でも出来る「コレダケ体操！！」この体操をこまめに行う事で、腰の負担を軽減出来ます。

方法は、写真の通りです。腰が疲れたと感じた時に、こまめに行い腰痛ゼロの生活を目指しましょう！

リハビリテーション科 伴瀬 実沙 市村 怜士



防災訓練を行いました

平成29年7月28日、職員による防災訓練を実施いたしました。災害時に冷静に行動できるよう、防災意識を高めていきたいです。



ライフラインチェック・報告



担架搬送訓練

療養病棟のつぶやき

Vol.5 食べられなくなったとき

ご飯が食べられなくなる～ご高齢者を診療する中でよくある場面です。内科 浅岡 京子
検査をしても原因不明。あれこれ試してみただけでも食べられない。天寿なのかもしれません。もはや、ご本人は意思表示ができず、ご家族の希望を伺うことになります。

胃ろうなどの経腸栄養や高カロリー点滴で栄養を補給する方法があります。最小限の点滴や皮下点滴、もしくは何もしないで自然に近い形でお看取することもあります。いずれの選択をされた場合も、我々は全力でサポートしますし、お悩みの場合は相談にのります。

ただ、栄養を与えないと本人が苦しんでしまうと思いますが、天寿の場合はそんなことはないのです。自然な形で最期を迎えられるご高齢者は苦しまずに穏やかであることを申し添えておきます。



内科 浅岡 京子