

苦しくない内視鏡（胃カメラ・大腸カメラ）

「咽頭反射が強く、胃カメラを飲むのが苦手だ」「内視鏡検査を受けてみたいが、なんとなく怖い・・・」とお悩みの方。当院では鎮静剤を使用し、苦痛のない内視鏡検査を行っています。うとうと眠りに近い状態で検査を受けていただきますので、カメラを飲み込む苦しさや、大腸内視鏡検査時の腹痛等が軽減されます。

2017年におけるがん死亡数トップ3は、肺・大腸・胃の順となっておりますが、早期に発見することで治癒する可能性も高くなります。

まずは検査を受けてみましょう。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

（外科 相馬明紀）



院内研究・実践報告会



平成30年2月24日（土）『院内研究・実践報告会』を開催致しました。

職員の学術的研鑽、他職種との相互理解、そして当院の理念にもある「安心と信頼の医療」を提供するために平成16年より始まったこの会も、今年で14回目となりました。

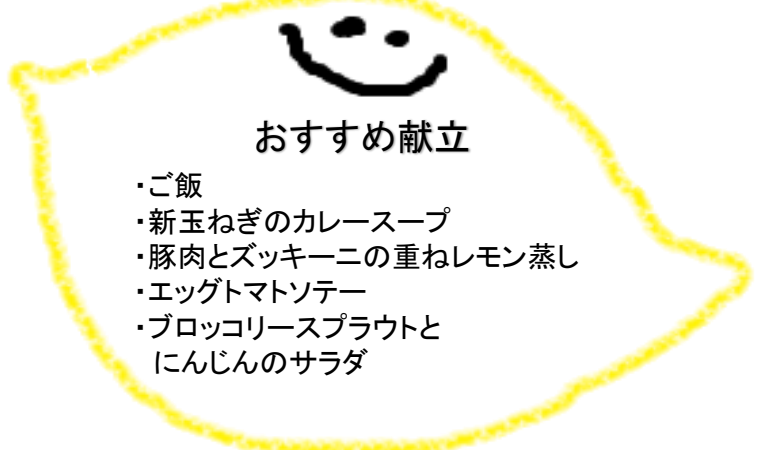
9つの部署と東京足立病院の職員の方にご参加いただき、11の演題の発表を行いました。発表の内容の多くは、日々の業務から生まれた疑問や問題を解決するもので、他部署職員の業務内容や取り組み方がわかりました。また、患者様に「安心と信頼の医療」を提供しようという思いを感じ取ることができました。

（リハビリテーション科 細野 義朗）



栄養科だより～初夏の爽やかレシピ～

ジメジメ蒸し暑いこの季節！レモンを皮ごと使った爽やかお肉料理です。レモンは実よりも皮にビタミンCやポリフェノールが含まれています。また、皮ごと食べることで香りが一層際立つのでおいしいですよ～！



おすすめ献立

- ・ご飯
- ・新玉ねぎのカレースープ
- ・豚肉とズッキーニの重ねレモン蒸し
- ・エッグトマトソテー
- ・ブロッコリースプラウトとにんじんのサラダ



豚肉とズッキーニの重ねレモン蒸し

材料（2人分）

- ・豚バラ肉 140g
- ・ズッキーニ 2本
- ・レモン 1/2個
- ・塩 少々
- ・酒 40ml
- ・分量通り薄めた麺つゆ 120ml

1人分 377kcal 塩分：2.5g

1. ズッキーニを5mm幅の輪切りにする。レモンは薄切りの輪切りを4等分にする。
2. 豚バラはズッキーニの直径に合わせた長さに切り、塩少々をふる。
3. お皿に一人分ずつ盛る。ズッキーニと豚肉を中心から外側に向かって円状に、交互に重ねていく。
4. 3. の上にレモンを散りばめる。酒を振りかけてふんわりラップをし、一皿ずつレンジで2～3分加熱する。
5. めんつゆをかける。

100歳まで歩くための三つの体操 ～『健康教室』で行った体操をご紹介します～

①立ち上がり



椅子に浅く座り、足を自分の方にひきましょう。
手の位置を、膝→腰→胸→頭としていくと、きつくなっていきます。
まずは、楽にできる位置に手を持っていきましょう。

はじめは1日10回×5セット
目標、1日10回×10セット!!

②つま先立ち



安全な場所で、安定したものにつかまって立ちます。
踵を上げます。ゆっくりおろしたほうが効果的!! 高く上げる必要はありません。しっかり10回できるくらいにしましょう。

はじめは1日10回×5セット
目標、1日10回×10セット!!

③足指の運動



汚れてもいいタオル・手拭いを用意します。
椅子に座り、足の下にタオルを伸ばして敷きます。
足指の曲げ伸ばしの動きで、タオルを引き寄せます。

何度も聞きます。あなたのお名前。

～患者様誤認防止対策について～

安全な医療を提供するため、**患者様にお名前の確認をさせていただきます。**

処置や検査、リハビリ、会計など、**様々な場面で、多くのスタッフが、何度も**お名前をお聞きしますので、フルネームでお答えください。

また、同姓同名や似ているお名前の患者様には、生年月日などをお聞きすることもあります。

ご面倒かと存じますが、みなさまのご理解をお願いいたします。

足立東部病院医療安全管理委員会

春のクリーンキャンペーン

平成30年3月30日（金）職員による『春のクリーンキャンペーン』を実施しました。

花冷えのする日でしたが、職員有志約30名が集まり、正面玄関や駐車場、駐輪場などを清掃しました。



職人のような手つきで苔を剥がしています!!

療養病棟のつぶやき

～地域に開かれた療養病棟を目指して～

今年4月に、新たに診療報酬改定がされました。超高齢社会の中、病院での療養から在宅療養への流れをさらに促す方針となります。要は、『できるだけ住み慣れた自宅で最期を迎えましょう』ということです。

老化や死は避けられないものです。医療的にあれこれ介入し過ぎず、在宅でお好きなように過ごす方が良い場合も多いのです。

と言っても、在宅療養には不安はつきもの。当院の療養病棟はそのような方々の受け皿になりたいと思います。

介護疲れのご家族の休息を兼ねる短期間の入院（レスパイト入院）や、癌の末期などでギリギリまで家で過ごしたいけれど、最期は心配なので病院で診てほしいという場合の入院など、今までの閉ざされたイメージの療養病棟ではなく、在宅医療に携わる方々との連携も取りながら、開かれた療養病棟づくりに励んでいきます。



内科 浅岡 京子