

令和の時代を迎えて 足立東部病院院長 國枝 博之



院長 國枝 博之

昭和46年9月に開設した当院は、48年の時を近隣住民の皆様とともに歩み無事に令和の時代を迎えることができました。これも、ひとえに地域の皆様のご支援があったことと、大変感謝しております。

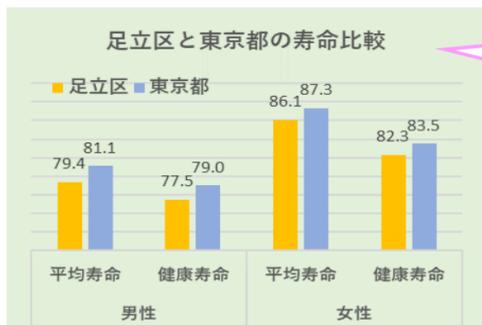
昭和や平成時代は、医療技術が進歩し日本人の平均寿命は世界でもトップクラスに入るようになり、人々の健康意識が高まりました。そして、これからの時代は長くなった人生を、いかに健康で有意義に過ごすかが重要視されます。

今後も、健康管理については、健診や健康教室等で地域の皆様と密接な関係を構築し、少しでも皆様の健康寿命を延ばして、毎日楽しく笑って暮らしていけるお手伝いをさせていただけるように努力してまいります。



特定健診実施中

『健康寿命』という言葉をご存知ですか？平均寿命のうち、心身ともに健康で自立した生活を送れる期間のことを『健康寿命』と呼びます。では、『足立区民の健康寿命が都平均より約2歳短い』という事実をご存知ですか？



足立区民は平均寿命も健康寿命も短いことがわかります。また、平均寿命と健康寿命の差が大きいと**寝たきり期間や介護が必要な期間が長くなってしまいます！**

この原因の一つが、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病です。

生活習慣病を早期に発見し治療することは、健康寿命を延ばすことにつながります。そのためにも特定健診は大変重要です。

受診に必要なもの

診察券 受診券 } 区から送付された封筒を
健康保険証 質問票(※) } ご持参ください



※質問票はご自宅で記入してご持参ください。わからない場合は、そのままご持参ください。

健診内容

問診 身体測定《身長・体重・腹囲・血圧（自動血圧計をご利用ください）》胸部レントゲン
心電図 血液検査 尿検査

健診結果について

健診約1か月後に、健診結果を聞きにご来院ください。医師が丁寧に説明いたします。

午前中は混雑しますので、午後の来院をお勧めします。



その他の健診について

特定健診の他にも、足立区が管理する各種健診（後期高齢者健診、胃がん検診、大腸がん検診等）を実施しています。予約の必要はありませんので、診療時間内に受診券をご持参ください。

⚠️ ご注意ください

例年、『受診後に結果を聞きに来ない』や、『検査容器を受け取ったが、検体を提出しない』という事例があります。検査結果をきちんと把握し、身体の状態や変化を知ることは、病気を未然に防いだり、早期発見につながったりします。ぜひ、健診結果をご自身の健康管理にお役立てください。

自衛消防隊優秀賞受賞



6月14日(金)、足立消防署において「自衛消防訓練審査会」が行われました。当院からは三名の男性職員が参加し、足立東部病院消防隊発足以来、初の優秀賞を受賞しました。

この審査会は、企業や施設、病院などから参加した自衛消防隊が、『火災発見→消火器による初期消火→119番通報→屋内消火栓による消火→鎮火（放水で的を倒す）』を、規律正しく迅速に行うことを競い合います。

隊員たちは、審査会へ向けて通常業務の合間に何度も足立消防署へ出向き、消防士から厳しい訓練を受けました。また、院内の防災委員会にも所属し、日ごろから防災活動に積極的に取り組んでおります。

今回受賞した優秀賞を励みに、これからも病院全体で防火防災意識を高めていきたいです。

優秀賞おめでとう！



消火器で初期消火を行う大塚隊員



消火栓のホースで消火を行う三島隊長

栄養科だより ~ジメジメムシムシを乗り切る~

酸味と辛味で暑さを吹き飛ばそう！

爽やかエスニック風ソーメン

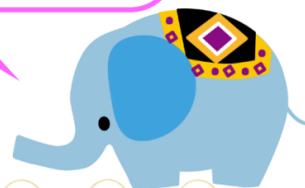
材料（2人分） 1人分：515kcal

・そうめん	160g	・つゆ	めんつゆ（3倍濃縮）	100ml
・しゃぶしゃぶ用豚肉	60g		酢	40ml
・卵焼き	卵	2個	豚肉のゆで汁	160ml
	出汁	大2	ラー油	好みの量
・パクチー	適量		ナンプラー	好みの量

1. 豚肉をゆでるお湯を沸かす。その間に、卵焼きをつくっておく。お湯が沸いたら、豚肉をさっとゆでる。あくをとり、ゆで汁はとっておく。豚肉と卵焼きは冷す。
2. ゆで汁をとりわけ、つゆをつくる。冷蔵庫に冷やしておく。
3. そうめんをゆでるお湯を沸かす間に、パクチーを3cm長さに、卵焼きを細切りにする。
4. そうめんを記載通りにゆで、水を切り、氷水でしめる。
5. お皿に、そうめん、豚肉、卵焼き、パクチーを盛る。つゆにラー油、ナンプラーを好みの量加える。

Point!

★そうめんにも肉、卵のたんぱく源をプラス！
★マンネリ打破！簡単エスニック風



骨盤底筋群を鍛えよう ～チョイ漏れ&おしりのトラブル予防に～

骨盤底筋群とは、骨盤の底にある筋肉の総称で、膀胱や子宮、直腸などの骨盤内臓器を下から支えています。骨盤底筋群を鍛えると、尿失禁や痔を予防することができます。まずは姿勢を整えましょう！姿勢が整えられたら、座って行える骨盤底筋群のトレーニングをしていきます。

風船を用意してくださいね！

1. 姿勢を整え、息を吸う。
2. 息を吐きながら、おしっこを我慢（または、肛門を締める）するようにして、骨盤底筋群を収縮させる。
3. 収縮させていた骨盤底筋群を緩ませ、一気に脱力する。



手指衛生キャンペーン

5月27日(月)～31日(金)、感染対策の基本となる手指衛生について、職員全員で勉強会を行いました。手洗いや手指消毒の必要性や、実施する手順やタイミングなどをDVDで学び、実際に手を洗って、洗い残しがないか、どんなところに汚れが残しやすいかのチェックを行いました。また、ICT（感染制御チーム）による感染対策における重要な細菌や、マスクの効果的な着脱方法についてのレクチャーを行いました。

チェッカーをアルコール消毒剤に見立て、手指全体にすりこみ、ライトを当てて確認します。

特殊なライトでチェッカーが光ります。手指全体にすりこめていますか？

すりこんだチェッカーを汚れに見立て、正しい手順で手を洗います。

正しい手洗いできましたか？

ライトを当てて、洗い残しがないか、どんなところに汚れが残しやすいかを確認します。

汚れが残っているところは、普段の手洗いでも気を付けるようにしましょう！

療養病棟のつぶやき ～人生の大先輩～

私が日々診療を行っていく中で、決して忘れないようにしていることがあります。それは、入院されている患者様方は「人生の大先輩」であるということです。今は寝たきりで言葉もほとんど発せられない方も、それぞれが、長く深みのある人生を歩んでこられたのです。我々は、言葉は伝わらなくても、患者様方から常に色々なことを教えていただいています。そして、もう一つ忘れてはいけないこと。それは、いずれは我々も通る道だということです。人生の最終段階が近づいてきたとき、自分ならどうしてほしいか、この処置は本当にご本人様が希望されているのか、そういう視点は常に意識するよう心掛けています。皆様が心穏やかに過ごせる場所を提供すること、それが我々の役割だと思います。



お知らせ

風しん抗体検査・予防接種実施中

2019年4月より、国による『風しんに関する追加的政策』がスタートしました。

【昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性】
市区町村からクーポン券が送付されますので、保険証や運転免許証等の身分が証明できるものとともに当院へご持参ください。無料で風しん抗体検査が受けられます。また、検査の結果、国の定める基準より抗体価が低い場合は、無料で風しん予防接種を1回受けられます。足立区以外にお住まいの方でも受診可能です。

【上記以外の19歳以上の男女の方】
足立区に風しん抗体検査の申請をし、受け取った受診票を当院へご持参ください。無料で風しん抗体検査が受けられます。風しん予防接種は自己負担金がかかりますのでご注意ください。足立区にお住まいの方のみ受診可能です。

風しんクーポンをご持参ください。予約不要です！

いずれも、抗体検査は予約不要、予防接種は予約制にて実施しています。詳しくは足立区へお問い合わせ下さい。 足立区保健予防課 03-3880-5892

トウブチャンネル開設

足立東部病院がおすすめする検査や健診等の情報を、1階外科診察室前のテレビからお届けしております。現在、『SAS（睡眠時無呼吸症候群）外来のお知らせ』、『特定健診のお知らせ』、『栄養指導のご案内』等を、わかりやすいイラストや写真を使って放映中です。今後は、健康に関する情報や、健康教室についてなど、チャンネル数を増やしていく予定です。どうぞお楽しみに！
※トウブチャンネル放送中に通常のテレビをご覧になりたい方は、内視鏡室前テレビをご利用ください。



編集後記

令和初の足立東部病院だより、いかがでしたか？広報委員会では、広報誌、健康教室などを通して皆さんの役に立てる足立東部病院をつくっていきます。今後ともよろしくお願い致します。そして、梅雨が去れば、暑い暑い夏がきます。お祭りやレジャー、お盆休み、楽しいことが満載の夏ですが、熱中症に注意をする季節です。水分補給はのどが渇く前に小まめにしましょう。少しでも体調が悪いと感じた際は、すぐに受診をするようにしてくださいね。皆さんが健康で楽しく夏を乗り越えられることを、スタッフ一同より願っております。

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> 腋臭症専用ホームページ: <http://adachitobu-wakiga.com/>

【診療科目】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(12:00受付終了) 午後14:00～17:30(17:00受付終了)
土 午前9:00～12:30(12:00受付終了)

休診 日曜・祝日・年末年始

※詳細はホームページまたはお電話にてご確認ください