

病院名変更のご挨拶



院長 國枝 博之

福寿会足立東部病院院長 國枝 博之

これまで地域住民の皆様とともに歩んでまいりました、「医療法人社団厚友会 足立東部病院」は、令和元年10月1日より「医療法人社団東部福寿会 福寿会足立東部病院」へ名称変更いたしました。

今後は福寿会グループの基幹病院として、今まで以上に安心・安全な医療の提供にスタッフ一同心がけていきます。また、地域の皆様や医療機関等のご期待に添うべくさらに邁進してまいりますので、変わらぬご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

みんなで防ごう！インフルエンザ

今年もインフルエンザが流行する季節がやってきました。インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症で、かぜとは異なる病気です。非常に感染力が強いため、世界規模で流行が起こることもしばしばあります。以下のことに気を付け、健康的に冬を乗り切りましょう！

①こまめに手洗いしよう！

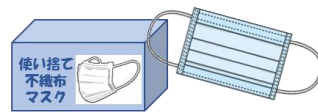
帰宅時や、調理の前後、食事の前など、石けんでこまめに手洗いをしましょう。手指消毒用アルコールも有効です。手洗いや手指消毒ができないときは、手で口や鼻などを触らないように気を付けましょう。

手指消毒剤は、手洗いのほかに玄関に置くのもおススメ！



②人ごみを避け、外出時はマスクを着用しよう！

マスクには、のどの乾燥を防ぎ、ウイルスの侵入を抑える効果があります。また、インフルエンザに罹った人や、咳やくしゃみの症状がある人は、マスクを着用することで感染を広げにくくする効果があります。



マスクは正しく着用し、使い捨てにしましょう。

③体力を付けよう！

バランスの良い食事と十分な睡眠に心がけ、体力を付けると免疫力が高まります。

④室内を保温・保湿しよう！

インフルエンザウイルスは低温・乾燥を好みます。このため、室温は20～25℃、湿度は50～60％に保つようにしましょう。さらに、教室やオフィスなど多くの人が集まる場所では、1～2時間に1回、換気しましょう。

⑤予防接種を受けよう！

インフルエンザウイルスには様々な型があるため、予防接種をしても100％感染を防ぐものではありませんが、発症しても症状を軽くする効果があります。早い時期に接種すると、流行が収まる前に効き目が切れてしまいますので、流行のピークに一番効き目が出るよう、11月中旬から12月中旬に接種することをお勧めします。

インフルエンザ予防接種は完全予約制にて実施いたします。ご予約は医事課受付またはお電話にて承ります。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

いびきでお悩みの方や、自分では自覚していないけれどいびきを指摘される方にぴったりの体操をご紹介します！

口の周りの筋肉が緩むと寝ている間に口が開きやすくなります。（＝口呼吸の状態）舌は筋肉のカタマリなので、舌が緩むと寝ている間に空気の通り道を狭めてしまいます。（＝いびきの発生）舌の筋肉をトレーニングして口呼吸を防止し、安眠を目指しましょう！

とにかく大きく!! よこに開いて!! 高く突き出して!! 恥ずかしがらずに!!



「あー」



「いー」



「うー」



「べー」

健康教室開催

～睡眠障害 Part2～

10月19日（土）第8回健康教室を開催致しました。今回は『睡眠障害Part2』と題し、昨年11月の健康教室でたいへん好評をいただいた睡眠時無呼吸症候群について、より詳しい講義を行いました。特に、簡易検査の方法を実際にスタッフに装着して説明することで、わかりやすくお伝え出来たと思います。

「日中いつも眠い」「居眠り運転をしそうになる」「大きないびきをかき、息が止まる」等でお悩みの方はいらっしゃいませんか？または、ご家族にこのような症状の方はいらっしゃいませんか？詳しく検査をして正しく治療しましょう。



みなさんとても真剣に聴いていらっしゃいました。



実際に検査機器を装着し、説明しました。



健康教室恒例の体操も行いました。院長、手がキチンと上がっていませんね～

療養病棟のつづやき ～ユーモアの大切さ～

数年前、日本の緩和ケアの第一人者である柏木哲夫先生の講演を聞きました。「緩和ケアとユーモア」という、一見相容れないようなタイトル。聞いてみると、回診のときに患者さんから「先生、順調に弱っています。」と言われた話など、最期が目の前に迫ったなかでの患者さんご家族、医療スタッフとのユーモアあふれる出来事がたくさん紹介され、とても心温まる内容でした。ユーモアとは「にもかかわらず」笑うことだそうです。苦しい、悲しい状況の中でもついでしてしまうもの。そうすることで、当人だけでなく相手や周りの人たちも癒されるのでしょう。

当院の療養病棟も、温かな笑顔と笑いが自然と出てくるような病棟にしていけたらなあと感じました。



内科 浅岡 京子

風しんクーポン (風しん抗体検査・予防接種) 受付中

2019年4月より、国による『風しんに関する追加的政策』が実施されています。現在も都市部において風しんの流行は続いています。しかし、風しんクーポン使用率はわずか5%にとどまっています。送付された『風しんクーポン券』がそのままになっていませんか？

【昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性】

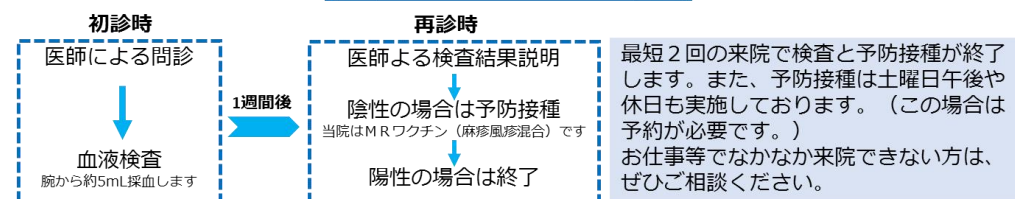
既に、市区町村からクーポン券が送付されております。保険証や運転免許証等の身分が証明できるものとともに当院へご持参ください。無料で風しん抗体検査が受けられます。また、検査の結果、国の定める基準より抗体価が低い場合は、無料で風しん予防接種を1回受けられます。

クーポン券の有効期限は2020年3月31日です。お早めにご来院ください。

【昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性】

2020年4月以降に市区町村からクーポン券が送付されます。早めに欲しい方は、お住まいの市区町村へお問い合わせください。 足立区保健予防課：03-3880-5892

検査・予防接種の流れ



栄養科だより ～免疫力UP食材でほかほかパーティーメニュー！～

彩り野菜と鶏肉の

シチューポットパイ

クリスマス、お正月にも！



★緑黄色野菜のビタミンACEで免疫力UP！
★鶏肉、牛乳のたんぱく質で体力づくり！

材料(2人分) 1人分：547kcal

・鶏もも肉	80g	・冷凍パイ生地	1枚
・塩(鶏肉下味)	少々	・卵黄	1個
・かぼちゃ	60g	・小麦粉	大1
・ほうれん草	2房	・バター	大1
・たまねぎ	1/4個	・コンソメキューブ(5g)	1個
・油	小1	・塩	少々
・水	1/2カップ	・胡椒	少々
・牛乳	1と1/2カップ		

1. 玉ねぎを粗みじん切りに、かぼちゃは3cm角に、ほうれん草は3cmの長さに切る。鶏もも肉も3cm角に切り、塩で下味をつける。
2. 鍋に油をしき、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草を加える。油が回ったらバター、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。
3. 混ぜながら水を加える。煮立ったら、牛乳、コンソメを加え、とろみがつくまで混ぜながら煮立たせる。塩・胡椒で味を調える。
4. シチューができたら耐熱容器に盛り、十分冷ます。パイ生地は横2等分し、使う15分ほど前に室温で解凍しておく。オーブンは230℃に温めておく。
5. シチューが冷めたら、パイ生地を耐熱容器の大きさに伸ばし、容器にふたをするように被せる。パイ生地に卵黄をぬる。
6. 230℃のオーブンで15分ほど焼く。

Point!

★シチューが熱いと、上に張ったパイ生地が熱で溶けて凹んでしまいます。スープはしっかり冷まししょう！

お知らせ

新任医師のご紹介

11月より、整形外科に二名の医師が着任いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

ごあいさつ



かんべ 清久 医師

生物学的製剤によるリウマチ治療や、肩関節とくに五十肩の治療を専門としています。
関節が痛い方、リウマチの治療でお悩みの方、五十肩と言われてなかなかよく治らない方、お気軽にご相談ください。

外来診察日 毎週火曜日 9:00～12:00

ごあいさつ



よしもと 健児 医師

「地域に根差した病院で、患者様が身近に感じることができる医師として働きたい」という思いで働いています。
身体の痛みがありましたら、どうぞ我慢せずに受診してください。

外来診察日 毎週木曜日 14:00～16:00

第9回健康教室

『インフルエンザ』

日時：12月21日(土)

14:00～15:00

場所：3階患者食堂兼談話室

当院の患者様はもちろん、ご家族やお友達、近隣の皆様など、どなたでもご参加できます。医事課受付、またはお電話にてお申し込み下さい。

○インフルエンザ予防接種 完全予約制です

- ・一般(65歳未満) ￥4000円
 - ・65歳～74歳 ￥2500円
 - ・75歳以上 無料
- 区から送付された用紙をご持参ください。
ご予約は医事課受付、またはお電話にて承ります。

○肺炎球菌予防接種 予約不要です

- ・65 70 75 80 85 90 95 100歳となる方および101歳以上の方 ￥4000円 区から送付された用紙をご持参ください。
 - ・上記以外の方 ￥8800円
- ※肺炎球菌予防接種は一度接種すると、5年間効果があります。
お問い合わせコールあだち03-3880-0039午前8時から午後8時まで

編集後記

10月1日より病院名が変わりましたが、広報委員会はこれからも変わらず、患者様にとって有益な情報や病院の取り組みを発信していきます。どうぞよろしくお願い致します。

さて、近年、異常気象による災害が多く発生し、心が痛むニュースが続いております。気持ちも落ち込みますが、こんな時こそ災害が起きた時にどういう行動をとるか、家族や友人と話し合う機会を設けてみてはいかがでしょうか？

職員一同、地域の皆様の健康と安全を心から祈っております。

広報委員会一同

医療法人社団東部福寿会 福寿会足立東部病院

《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