じ ん だ い

第46号
2016.10.14（金）
発行：医療法人社団　欣助会　吉祥寺病院

調布市深大寺北町4-17-1　☎042-482-9151
URL　www.kichijoji-hospital.com

基本理念

患者様やご家族の側に立った医療
患者様の社会復帰を目指す医療
全職員相互の力を発揮できる医療

紅葉の影

Contents

深大寺道をゆく……1
夏休みの思い出……3
「禁煙推進委員会」の紹介……4
超電導リニア、時速500キロを体感!! しました。……5
自衛消防訓練審査会……6
新人紹介コーナー/行事予定……7
当院のおすすめメニュー……8
外来担当表/当院略図/編集後記……9

深大寺道をゆく ～その①～

医局　医師　西岡　暁

皆さんは、「深大寺道（じんだいじみち）」をご存知ですか？「何それ？」「知らない」と思われるかも知れませんね。ですが、実は吉祥寺病院の職員なら、かなりの方が毎日通勤に使っておられますし、そうでない方も「これまでに一度も歩いたことがない」という方は恐らくおられないのではないでしょうか？　ふと見上げれば、今日は何ともスッキリ秋晴れ。お散歩日和、です。そこで今日は、「深大寺道」を辿って歩いてみましょう。その前に、ちょっと遠回りかも知れませんが、深大寺道の起点を探しにゆきます。

〔1〕

先ずは、病院前の道を「花水木」の方に向かって歩き出しましょう。

病院の前にはアパートや住宅が軒を並べていますが、私が吉祥寺病院に入職した頃は確かここは林で、どなたもお住まいではありませんでした。その先の、外来患者さんたちがお世話になっている「さつき薬局」の場所も、当時は同じように草木が生えているだけでした。左手は、今は老人保健施設「花水木」となっていますが、元々はここも（ご存知の方もいらっしゃいますが、）吉祥寺病院の敷地で、この部分には木造の職員寮が建っていました。

その先へ歩を進めると、今でも当時とあまり変わらぬ右側に竹林、左には植木や野菜の畑地という景色に出逢えます。竹林を過ぎると、右手にツートンカラーの小学校が見えてきます。一時停止、右折禁止の標識とカーブミラーの立つ四つ角で、左手を見て下さい。木陰なので少し分かりにくいかも知れませんが、よく見ると小さな石塔がありますね。

この随分古びた石塔には、お地蔵さんとはちょっと違う変わった姿の石仏が浮き彫りになっています。仏像の右脇には「庚申供養塔」、左側には「寛延元歳…」、右下に「深大寺村講中」、左下には「三十人建之」の文字が刻まれています。

これは、江戸時代の「庚申塔（こうしんとう）」というもので、この異形の仏は「青面金剛（しょうめんこんごう）」と言います。「寛延元歳」とは寛延元年（1748年）のことで、この塔の建てられた年を表しています。何と、270年も昔のことですね。薄く苔むしたこの古（いにしえ）の塔は、時を超えて古き江戸の薫り（?）までも漂わせているかのようです。

庚申（供養）塔とは、中国の道教に由来する庚申信仰に基づく石塔です。「庚申」とは、干支の「庚申（かのえさる）」のことで、ご存知のように干支は「十干」と「十二支」の組み合わせで60通りあって、暦に当てはめると60年で「還暦」となる訳です。吉祥寺病院がその還暦を過ぎた今、干支に縁のある庚申塔に巡り合ったのも何かの御縁でしょうか？

一年間の暦を見ると、60日毎に庚申の日が廻ってきます。道教の教えによれば、最高神・天帝がこの世の全ての者を監視して裁くために、人々の身体の中に「三尸（さんし）」と呼ばれる小さな虫を忍び込ませているそうです。この虫は、60日に一度の庚申（かのえさる）の夜、寝ている人の身体から這い出て、その人がしてきた悪行を天帝に報告しに行くので、その夜眠っている人の寿命は縮むものとされました。その夜が庚申日の夜にあたります。三尸の働きを防ぐために、庚申日には村人が集まって、天帝や猿田彦や青面金剛を祀り、夜通し勤行をしたり宴会をしたりする庚申待（こうしんまち）という風習がありました。庚申待を何回か続けた記念に建立されたのが、ここにあるような庚申塔です。なかでも、60日ごとに3年＝18回続けたことを記念するものが多いようです。

調布市内には庚申塔が66基あり、（ここから150メートル程北東）深大寺東町8丁目の諏訪神社には、市内の幾つかの庚申塔が集められてもいますが、ここ深大寺北町4丁目の庚申塔は、江戸時代ここが深大寺村だった頃に建てられてから、270年もの長い間、ずっとこの場所にあるそうです。

ここに彫られた青面金剛は庚申講の御本尊で、仏とは言ってもインド由来のものではなく、庚申信仰そのものと同様に中国の道教からのようです。

深大寺北町4丁目の庚申塔

青面金剛は帝釈天（たいしゃくてん）の使者で、全身が青色の夜叉（やしゃ）神、赤い眼が三つ、手が4～6本あり、頭に髑髏（どくろ）を被り、髪は火焔の色のおどろおどろしい姿をしている、とされてい

ます。ここの青面金剛は、彩色されていませんので、その独特の青い色は想像するしかありません。手は6本もありますね。中国の仏ではありますが、その恐ろしげなお姿からは、そのルーツにインドの（シヴァ神の化身である）マハーカーラ（中国名を「大黒天」）を見ることが出来そうです。庚申信仰では青面金剛は、災い除け、中でも病気治癒に霊験があるとされますので、同じ町内の当院もその御利益を頂くことがあるのかも知れません（?）。

よ〜く見ると、この青面金剛像の下の方には、二羽の鶏と（更にその下に）三匹の猿が彫られています。庚申待が申（さる）の日の夜に始まって酉（とり）の日の夜明けに終わるので、その申と酉を表したものと言われています。また三匹の猿は、日光東照宮で有名な「見ざる、聞かざる、言わざる」の三猿でもあり、古代アジアに広く流布されたその教えが、日本には「不見、不聞、不言」という天台宗の教えとして伝わったようです。そして、古から牛馬の守り神、疫病除けの神とされていた猿が、さる（申＝猿）繋がりで、庚申塔に（青面金剛と共に）よく彫られるようになったようです。

庚申信仰自体は民間信仰ですが、平安時代まで貴族に限られていたものを、室町時代頃に各地の民衆に広めたのは、天台宗の関係者だったと言います。そのこととの関係は分かりませんが、ここ調布で「天台宗」と言えば深大寺ですね。今日も後程深大寺に寄ってみましょう。

この庚申塔の立つ辻を右に曲がります。庚申塔を背に少し行くと、先ほどから姿を見せていた調布市立北ノ台小学校があります。

ここには、調布市の予防接種で来たことがあります。そんなことを言えば、ご不審に思われるかも知れません。今では予防接種は市内69軒の指定医療機関での個別接種となりましたが、昔は地元の学校などを会場とする集団接種というものがあったのです。

北ノ台小学校の西隣の植木畑（?）の処の三差路の角で左側をよく見て下さい。こちら側からは（裏になって）見にくいのですが、「深大寺地域福祉センター」の青い小さな案内板があります。その示す方へと左折しましょう。福祉センターの先で高圧線の鉄塔に突き当たったら右に折れて下さい。150メートルほどで神代植物公園の自由広場（無料区画）です。この左手奥には調布市総合体育館があります。そこは、当院の患者さんが病院の体育館でもあるかのようによく使わせてもらっている所です。

この辺りは江戸時代は「深大寺村」でしたが、明治維新の後（1889年）に、佐須村、柴崎村等と合併して「神代村」になりました。明治時代にこの地には、東京の街路樹用の苗木畑が造られました。昭和に入り（1940年）東京府は、軍の極秘指令を受けて「大緑地帯」（空襲に備える防空緑地）としてこの辺りの約71万㎡の用地を買収・徴収し、神代村の村名に因んで「神代緑地」と名付けました。第二次世界大戦の始まった1941年に（他市にもまたがっていますが、調布市では西町の部分に）調布飛行場が竣工すると、飛行場は軍用となり、その北東隣にあった神代緑地には防空のため高射砲の陣地が造られました。戦後の農地解放で大部分が農家に返されましたが、残った土地を主体に新「神代緑地」として公開した後、1961年、その名を「神代植物公園」とあらため、当時は都内唯一の植物園として開園しました。

神代植物公園は、調布市民のみならず幅広い都民の皆さんから愛されていて、一万本の薔薇が咲き乱れる「ばら園」が有名です。薔薇以外の花や木を入れれば、公園内の植物は十万本に及ぶそうです。この公園には、OT散歩等で患者さんたちがよく寄らせてもらっていますし、毎年春には病院行事のお花見でお世話になる場所です。

神代植物公園は、深大寺のすぐ北側に位置しています。それもその筈、この公園の敷地は、江戸時代までは深大寺の寺領でした。植物公園はばら園を始め近現代の趣ですが、お隣の深大寺といえば、（このまま植物公園を出てすぐの北門から入ると余り分かりませんが、お寺の南側）参道側正面から石段を登って入ると、「寺は古かった。山門が藁葺（わらぶ）きで桃山時代の建築というから古いものである。入母屋造りの本堂も、その横の石段を上がったところにある小さな堂も、こけがとりついたようにくろずんでいる…」と松本清張が書いたように、堂々たる山門（1695年建立）を潜ると中世日本へタイムスリップ出来る所です。この山門の造りは、日本建築様式で「薬医門」といい、その「薬医」の謂われは、医師の通用門とも医家の門とも、他の説もあるようで、未だによく分からないそうです。

深大寺は、東京では浅草寺に次ぐ歴史を持つ古刹（こさつ）で

す。清張は「古かった」と言いましたが、その古さは並大抵のものではありません。

深大寺縁起によれば、天平時代(約1300年もの大昔)、この地の豪族・温井(ぬくい)氏の娘を母、福満(ふくまん)という名の渡来人を父とする満功上人(まんくうしょうにん)が、御両親の縁結びの神である深沙大王(じんじゃだいおう)を祀るお堂を建てたのが深大寺の始まりで、深沙大王を祀ったので「深沙大王寺」と称し、略して「深大寺」と呼ばれました。

(次号〔2〕に続く)

夏休みの思い出

A3病棟　看護師　榎本　有那

今年の夏休みは、友人達総勢16名で富士登山に行ってきました。昨年、初めて挑んだ富士登山。決して楽ではない道のり。佇む断崖絶壁のような岩々。しかし、それを超えた先には日本一の高台から望む絶景。そう、御来光です。壮大な雲海からゆっくりと顔をのぞかせる朝日は、それまでの苦痛を吹き飛ばすほどの絶景。その御来光を今年も是非とも拝みたい！と意気込み、0泊2日の弾丸富士登山を敢行いたしました。今年はタイミングがあまりよくなく、富士登山予定日は台風接近の予報。しかし！予定日2日前には晴れの予報！予定通りに富士登山へ出発することが出来ました。山梨に入り、五合目までは車で向かいます。三合目あたりから車窓には雲と太陽の絶妙なコントラスト！

これは今年も御来光にありつけるぞ！とテンションが高まりました。富士吉田口に到着し、まずは高度に慣れるため、2時間ほど駐車場で待機。着替え等々済ませ、いざ出発！総勢16名と大人数であるためチームに分かれて挑みます。私はゆっくりのんびりチームで登りました。夜の20時に五合目を出発。五合目から六合目にかけては緩やかな道のり。六合目を過ぎ、七合目に差し掛かるあたりから登山らしくなってきます。まるでロッククライミングのように岩をよじ登っていく道が多くなってきます。このあたりからは高山病にも注意が必要。呼吸に気を遣いながらゆっくりと登っていきます。七合目を過ぎると、気が付けば雲の上の世界です。ヘッドランプを消し、空を見上げれば満天の星空。登っている辛さを忘れられる瞬間です。そんな星空に助けられながら登っていき、八合目を過ぎたあたりから急に天候が一変。風が強くなり、霧雨が出現。九合目に差し掛かると突風も出現。何とか登りきり頂上へ到着！しかし、悪天候は続き、結局今年は御来光を拝むことはできませんでした。幸い、下山中にやっと晴れ間が見え、七合目から富士五湖を拝むことが出来ました。

楽しいだけではない富士登山ですが、辛さもあるから絶景を拝めた時の達成感が大きいものであると感じます。残念ながら今年は御来光を視ることは叶いませんでしたが、来年にリベンジしたいと思います。

◀三合目辺りからの車窓

七合目から麓の望む▶

「禁煙推進委員会」の紹介

禁煙推進委員会　小松 晃

「受動喫煙による死亡者は年間1万5000人」

今年、厚労省の研究班が発表した数字です。1年間に交通事故で亡くなる人の3倍以上が、他人が吸うタバコの煙にさらされることで亡くなっているそうです。タバコの煙に含まれる有害物質の研究は世界的に年々進み、“60種類以上も発がん物質を含むタバコは吸うべきではない”“受動喫煙による被害は法規制すべき”というのが国際標準になっています。日本は先進国の中でも対策が遅れているようですが、2020年の東京オリンピック開催に向けて、罰則つきの新法も検討され始めていると聞きます。

このような社会情勢に鑑み、当院でも医療機関として更なる治療環境改善を図るべく、本年9月より“病棟内禁煙”を開始しました。

禁煙推進委員会は、病棟内禁煙実施前に今年の7月に新たにスタートした新しい委員会です。設置の目的は、その名の通り、病院内の禁煙を推進することにあります。メンバーにはタバコを吸う人も、吸わない人も、以前は吸っていたけれど禁煙に成功した人もいて、吸わない人の偏った意見で活動が進まないように配慮しています。

委員会では、9月からの禁煙実施に向けて、院長からの公示文書の配布や、各病棟での説明を進め、作業療法科と協力した喫煙防止教育のDVDを用いた患者様対象の勉強会や、ちょうふタバコ対策ネットワークの講師によるタバコの害を学ぶ職員向けの健康増進研修会も開催しました。また、喫煙する患者様各々の受け止め方を知るために、アンケートも実施しました。今後も委員会は定期的に開催し、タバコに関する院内のさまざまな課題に取り組んでいきます。

吉祥寺病院では、患者様の中に喫煙習慣のある方も少なくなかったため、院内の喫煙に関しては分煙の徹底を図ることでこれまで対応してきました。その方針から、平成16年に完成した新棟（A棟）の各病棟にも喫煙所が設置されました。しかし、分煙では受動喫煙の被害は完全になくすことができないということが各国の研究により明らかになってきました。

家庭でよく行われる“換気扇の下での喫煙”や“子供のいない部屋での喫煙”は、じわじわと拡がる煙がやがて家族の肺に届くそうです。完全に煙の漏れない喫煙室を作ることも現実的には不可能で、漏れ出した煙の拡散により、結局は喫煙する本人のみならず、職場の同僚や同じ病棟の仲の良い入院患者さんなど、周囲の人の健康をもむしばんでいきます。これがタバコの本当の恐さです。

“ストレス解消になる”“リラックスできる”と喫煙のメリットを唱える方が喫煙される人には、多いようです。ニコチン中毒というメカニズムが背景にはあるのですが、実際にそう感じるのは事実でしょうし、だからやめられないというのもその通りでしょう。喫煙する方のそういった事情を考えれば、禁煙を推進していくのは大変そうだと考えてしまいます。

ここで、委員会が当院に入院中の喫煙する方に行ったアンケートの結果を一部ご紹介しましょう。アンケートに回答してくださった方78人のうち、健康に重大な悪影響を及ぼすと答えた方は、39%でした。残念ながら半数以上の方にはその認識が薄く、良い影響の方が大きいと答えた方も26%いました。それでも、“タバコをやめたい”と思う方は55%いて、9月からの病棟内禁煙のルールに関しては、“なんとか守れると思う”と答えた方が半数を越え63%でした。「やっぱり健康への関心は高いんだ。ましてや他の人の健康を害するなら我慢しよう、とみんな考えてくれているんだ」と、ちょっと楽観的ではありますがアンケートから禁煙推進への勇気をちょっぴりもらいました。

そして迎えた9月。今のところ、大きな混乱もなく過ぎております。それどころか、これまでよりも良眠できている人もいるという嬉しい副産物の報告もありました。

病棟内禁煙は、下記の通り実施中です。喫煙する方にとってはつらい状況かと思いますが、ご協力に感謝いたします。そして今後ともよろしくお願いいたします。

病棟内禁煙

A4病棟は、24時間禁煙
その他の病棟は、夜間帯（21時～6時）禁煙

超電導リニア、時速500キロを体感!!しました。

A4病棟　看護師　守田　亨

皆さん、超電導リニアって、ご存知ですか？　リニアモーターカーなんて呼ばれたりもしますけど、超電導リニアは、車両に搭載した超電導磁石と地上コイルの間の磁力によって、車両を10cm浮上させ、超高速で走行する鉄道のことです。そして、それは2027年の開業を目指しているJR中央新幹線のことで、東京～名古屋間を40分で走行する次世代超高速大量輸送システムのことです。幼い頃から鉄道好きだった私は、御多分に洩れず速く走る新幹線が大好きで、両親の実家に帰郷する時にはよく乗っていました。その一方でリニアモーターカーの技術開発の研究は、1962年から始まっています(ちなみに東海道新幹線の開業は1964年)。それが従来の新幹線を始めとする、軌道接地走行の技術的問題点を回避できる浮上走行を行うモノでした。リニアモーターカーの実験は、私の自宅からほど近い国分寺の鉄道技術研究所で行われていました。所内に実験線があって試験走行がなされて、1972年(昭和47年)には構内の480 mの実験線で、60km/hでの有人浮上走行に成功しています。その後も研究開発は進められ、1977年(昭和52年)4月に宮崎に実験センターを移し、1979年(昭和54年)12月21日に無人走行ながらも517 km/hの当時の世界最高記録を達成しています。ちょうどその頃小学生だった私は、こうしたニュースを耳にする度に心を躍らせて早く乗ってみたいなとワクワクしながら鉄道技術研究所の近くまでよく散歩に出かけていました。その後、1996(平成8年)に山梨実験センターが開設され、より営業運転に近づけるための走行試験が繰り返され、2015年(平成27年)4月16日には、L0系が590km/hで走行し、鉄道における世界最高速度を記録し、さらに4月21日には603km/hで走行し、鉄道における世界最高度記録を更新しました。

そうした中で、JR東海はその超電導リニアの体験乗車を2014年度より開始しました。2014年は11月と12月、2015年3月に合計で16日間実施され、約5700人が超電導リニアに乗車。平均の応募倍率はおよそ64倍?!　2015年度は6月から8月、10月と11月、2016年3月に合計で41日間実施され、約2万6000人が超電導リニアに乗車。前年度より日数、座席数ともに増やされましたが、平均の応募倍率はおよそ20倍という高倍率で、応募してもなかなか「体験乗車」し難い現状でした。私も2014年と2015年に2回ずつ応募しましたが…落選。ちなみに今年の東京マラソンの応募倍率が12.2倍なので、その倍率の高さが窺いしれます。しかし今年も7月から体験乗車が始まると聞き、子どもの夏休みに合わせて8月の体験乗車に応募しました。応募すると言っても、平均倍率20倍の難関なので、当選するかはともかく、応募しないことにはどうにもならない！との思いで、インターネットでエントリーしました。

そしてその1ヶ月後に…「この度は、JR東海超電導リニア体験乗車にご応募いただき、ありがとうございます。 厳正なる抽選の結果、当選されましたので今後のお手続きをご案内いたします。」という当選のメールが配信されてきました!!　もう吃驚して、直ぐにコンビニに入金を済ませてきました。

そして当日までの2ヶ月は一緒に行く予定の子どもとほぼ毎日リニア話をしていました。

そして「体験乗車」する当日の8月25日になりました。天気も快晴で気持ちも盛り上がって、山梨実験センターへと向かいました。会場は満員で老若男女の人々の熱気で騒ついていました。乗車直前の集合会場では、2～3号車のリニアの座席と同じように椅子が配置され、待機するようになっていました。会場の側面には、リニアの歴史の資料展示がされており、待機する人たちが挙ってパネル展示を眺めて談笑したり、写真を撮影したりして賑わっていました。そして乗車の30分前になると、映画館のように照明が落とされ、動画による乗車説明が始まりました。『超電導リニア、時速500キロを体感せよ…』というテロップが流れ、動画が終わるまで会場は静まり返っていました。動画による説明が終わると、いよいよ乗車体験…車内への入口は飛行機の搭乗口を思わせるモノで、新幹線などの時のそれとは趣が違っていてドキドキ感を倍増させてくれます。体験乗車は実質、実験線を2往復するもので、発車して始めの数分間は速度が時速150 km/hに上がるまではタイヤによる走行で、それを越えると車両を10cm浮上させ、超高速で走行に切り替わります。「只今より超電導による浮上走行へと切り替わります」と車内アナウンスが入ると、今までの電車に乗っている感じがなくなる…ノイズや振動から解放された感じになっていることが体感できます!!

そして徐々に速度は上昇し、「只今、時速500キロに到達しております」との車内アナウンスに乗客はざわめき、車内の表示パネルに映し出されている「時速500km/h」の表示をカメラやスマホで思い思いに撮影していました。

体験乗車は実験線を30分間余り走行するものでしたが、およそ50年前から開発されてきた技術が結集されたモノを体験できたことは本当に貴重な時間でした。もう一度…との思いはあるのですが、正直こういった体験は、独り占めするのではなく、多くの人たちが共有するべきモノなのかとも思い、今後の体験乗車の応募には申し込みをしないことにしています。皆さんも「超電導リニア、時速500キロを体感!!」してみては如何ですか？　もちろん、その前に約X倍の応募倍率を突破しなければなりませんが…。

自衛消防訓練審査会を終えて

調布消防署が主催する平成28年度自衛消防訓練審査会に、当院も1号消火栓の部で出場しました。

本年はB1病棟の小川 愛実さん(指揮者)とA4病棟の城間 敦さん(操作員)のお二人が、7月の夏の盛りから凡そ2カ月(計8回)に亘る訓練を行い、当日を迎えました。

今年は訓練の途中でも雨に泣かされたのですが、本番当日(9/8)も台風が上陸するのでは、というその日だったため9/15(木)に延期となりました。

訓練実施からまるまる2週間が空いてしまったため、二人のモチベーションが心配でしたが、開会式直後のざわめきが残る中、最初の参加隊として出場しました。

細かい点は色々ありますが、酷暑や雨の中、頑張ってくれた二人に「お疲れ様」と労いたいです。また、忙しい中　訓練の時間を割いて頂いた師長をはじめ二人の勤務のフォローして頂いた其々の病棟の皆様に、この場を借りてお礼申し上げます。

自衛消防訓練審査会に参加して　B1病棟　看護師　小川 愛実

台風による影響で延期になった審査会も、無事に終えることが出来ました。

深大寺消防署や病院の職員の方々に、約2か月間のご指導のおかげで、審査会当日は良い成績を残すことが出来なかったが、貴重な体験をすることが出来ました。

夜間の緊急対応などで、迅速かつ適切な判断が必要であるため、今回学んだ知識や経験を活かし、再度振り返り実践で活かせるようにしていきたいと思いました。

自衛消防訓練審査会に参加して思う事　A4病棟　看護助手　城間　敦

まず、消防大会のメンバーに任命された時、不安でしかありませんでした。

消防の道具や動きなど、知らない事だらけで自分には絶対出来ないと思ってました。

しかし、メンバー達とそれらを一つ一つクリアしていき、出来ないと思ってたことが出来る様になり、自信にも繋がりました。

本番では良い結果は出せなかったですけど、自分にとっては間違いなく良い経験になったと思います。

メンバーや、消防署の方々、協力してくれた周りの方達には感謝の気持ちでいっぱいです。

新人紹介コーナー

新しい仲間をご紹介！

氏名
1. 出身地
2. 吉祥寺病院の第一印象
3. 私のモットー
4. 最近ハマっていること

RM（A4病棟 看護師）
1. 石川県
2. 親切に声をかけて下さる職員が多い
3. いつも優しく誠実に看護する
4. スイミング

MN（A4病棟 看護師）
1. 福岡県
2. 柔らかい雰囲気
3. 一期一会を大事にしています
4. Podcast を良く聴いています

HK（A4病棟 看護師）
1. 京都府
2. きれい
3. マイペース
4. 旅行

KT（検査室 臨床検査技師）
1. 東京都
2. 南国のホテルのようでした
3. 仕事と遊び メリハリをつける
4. 通勤前のドンキホーテ巡り

AI（薬剤科 薬剤師）
1. 福島県
2. 活気がある
3. 感謝の気持ちを忘れない
4. ストレッチ（一本堂のレージンパン）

RT（総務課 事務員）
1. 神奈川県
2. 明るくてきれい
3. なるようになる、なるようにしかならない
4. 海外ドラマ観賞

平成28年度　吉祥寺病院行事予定

10月

行事関係
- 6日（木）運動会
- 8日（土）ファミリーサポートセミナー
- 15日（土）家族会
- 25日（火）東精協学会
- 26日（水）東精協レク（ゲートボール）
- 26日（水）27日（木）病院機能評価
- 29日（土）家族会
- 29日（土）受水槽定期清掃
- 30日（日）高架水槽・貯湯槽定期清掃

研修関係（予定）
- 看護研修（プリセプター⑤、プリセプティー⑤）
- 看護事例検討会
- 実践研修（チーム力を高める 1-②）
- 看護研修（CVPPP アドバンスコース④・⑤）
- 看護研修（4年目看護を語る）
- 院内教育研修（医療安全対策）

11月

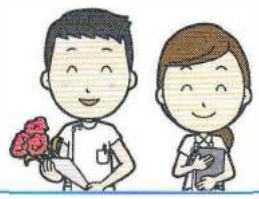
行事関係
- 1日（火）インフルエンザ予防接種～12/2（金）
- 5日（土）喫茶カトレア
- 12日（土）ファミリーサポートセミナー
- 13日（日）受電設備定期点検（停電作業）
- 14日（月）防災訓練（昼間・大規模災害想定）
- 17日（木）文化祭
- 19日（土）家族会
- 21日（月）採用者オリエンテーション
- 30日（水）東精協レク（オセロ）

研修関係（予定）
- 看護研修（2年目②）
- 看護実践研修（患者の思い実践編）
- 看護研修（1年目薬物療法看護後）
- 看護研修（1年目 CVPPP 後）
- 看護研修（4年目アサーション）
- 看護研修（1年目薬物療法看護）
- 看護助手研修（コミュニケーション）
- 院内教育研修（症例検討）

12月

行事関係
- 4日（日）受電設備定期点検（停電作業）予備日
- 10日（土）ファミリーサポートセミナー
- 15日（木）レク（Xmas 会）
- 16日（金）忘年会
- 17日（土）家族会
- 12/29（木）～1/3（火）年末年始

研修関係（予定）
- 看護研修（3年目③）
- 看護事例検討
- 看護研修（1年目アサーション）
- 看護研究④
- 実践研修（チーム力を高める 2-①）
- 院内教育研修（感染対策）



院のおすすめメニュー

きのこと厚揚げのピリ辛炒め

1人分栄養成分

エネルギー 98kcal
タンパク 6.0 g
塩分 0.5 g

材　料（2人分）

しいたけ	2枚
えのきだけ	80 g
厚揚げ	80 g
生姜	ひとかけら
おろしにんにく（チューブ等）	少々
サラダ油	小さじ1
豆板醤	少々
A 鶏ガラだし	小さじ1/2
A オイスターソース	小さじ1
A 水	大さじ2
A 片栗粉	小さじ1
A 化学調味料	少々
グリンピース	小さじ1

作り方

❶ しいたけはたんざくに切る
❷ えのきだけはいしづきを取り、ほぐしておく
❸ 厚揚げは3cmの大きさに切る
❹ 生姜は皮をむいて千切りにする
❺ 鍋に油を入れ、生姜とおろしにんにくを炒め風味が出てきたら、しいたけ・えのきだけ厚揚げを入れ、炒める
❻ Aの調味料を合わせ、❺に加え炒める（豆板醤はお好みで量を加減して下さい）
❼ 塩ゆでしたグリンピースを飾る（彩りは万能ねぎでもいいです）

えのきの栄養について

ビタミン・ナイアシン・カリウム・食物繊維等の栄養が含まれています
特にビタミンB1を多く含み疲労回復やストレス緩和に効果があります。
カリウムも豊富に含まれているので利尿作用があり高血圧の予防にも役立ちます
また食物繊維は腸の働きを活性化させ、便秘に効果があると言われています

外来担当表

	月	火	水	木	金	土
診察室 (1)	原藤	院長	原藤	小木	原藤 (隔週)	原藤 / 水落
診察室 (2)	市川	市川	岡田	市川	市川	亀山
診察室 (3)	田澤	西岡	西岡	田澤	西岡	西岡
診察室 (4)	森 / 森 (栄)	岡田 / 浅野	森 / 森 (栄)	河野 / 浅野	森	森
診察室 (5)	齊藤 / 周東	山室 / 市川 (弓)	山室 / 高岡	鵜殿 / 山室	周東 / 浅野	初瀬 / 山室
診察室 (6)	土井	土井 / 浅野	西山 / 初瀬	土井	岡田 / 土井	西山

受付時間

月~金　午前 9時~11時 (初診・再診)
午後 1時~ 3時 (初診)

土　午前 9時~11時

調布市深大寺北町4-17-1

編集後記

第45号から始まった、“おらが地元は「●●」です。”は、みんなが楽しんで読める企画になるのでは、と編集部でも盛り上がっています。おらが地元のあるあるを、じんだいに載せてみませんか？練馬でも、松戸でも、調布でもどこでもいいんです。寄稿して下さる方、大募集です!!

(や)

先日、稲刈りが終ったと実家から連絡がありました。新米の季節です。私にとって秋は美味しいものがたくさんあって幸せを感じられる季節です。食べ物以外にも多くの魅力を持つ秋。皆さんも沢山の「秋」を楽しんでください。

(K)