

じんだい

第61号

2020.7.19 (日)

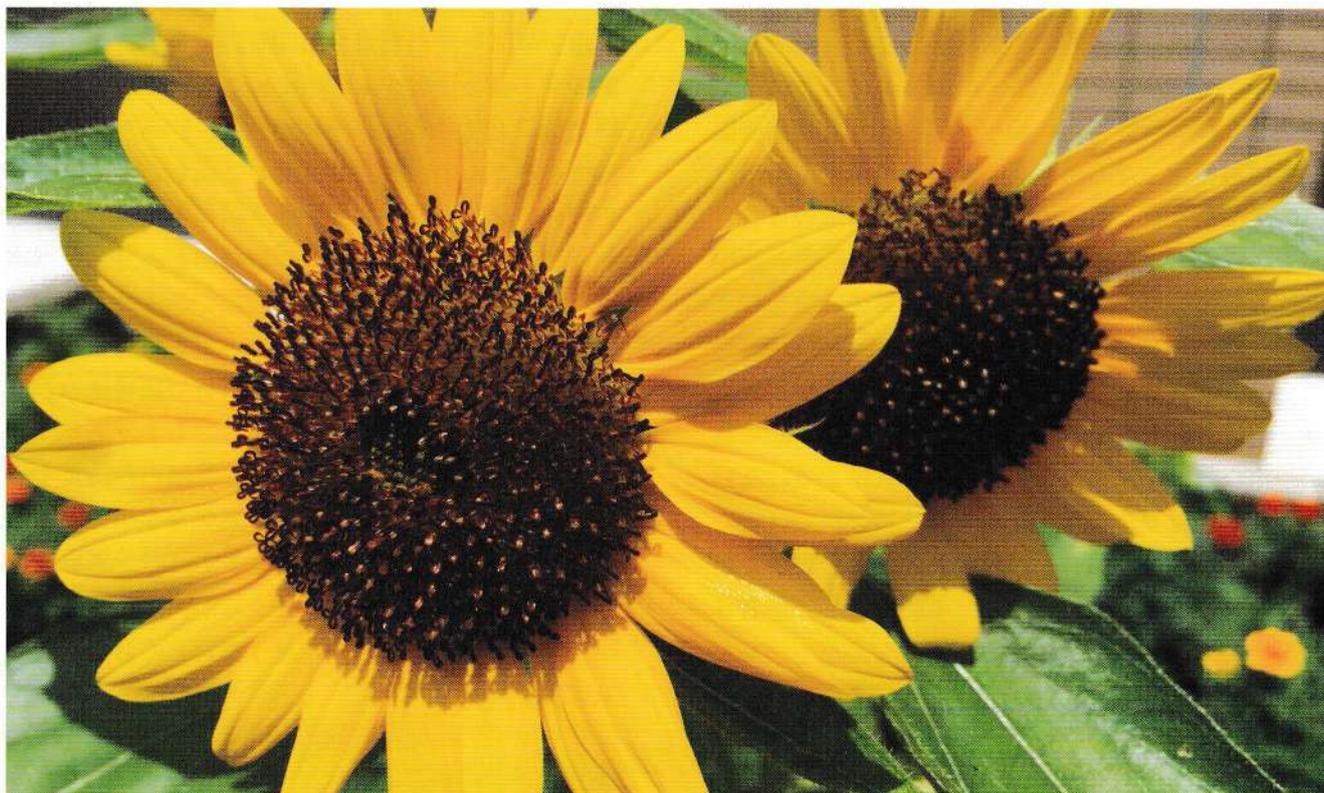
発行：医療法人社団 欣助会 吉祥寺病院

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



ひまわり 院庭にて

Contents

私が精神科を選んだ理由と今感じていること	1
私が精神科を選んだ理由と最近思ったこと	2
人の内なるものに触れて	2
本能寺からお玉ヶ池へ ～その⑤～	3
新人紹介コーナー	6
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

私が精神科を選んだ理由と今感じていること

医局 医師 狩野 悦生

今年4月から吉祥寺病院で後期研修を行わせて頂いている、狩野悦生(えつき)と申します。2016年4月から帝京大学医学部附属病院で初期研修を行い、2018年4月より同院精神神経科学講座に入局しました。そこから2年間後期研修を行い、現在に至ります。

私が精神科を選んだ理由を書かせて頂きます。まず初めて精神科に私がしっかりと触れたのは初期研修をしていた際に精神科を回った時です。学生時代にも実習で精神科に回ってはいましたが、たったの1週間でしたので、その際には精神科のことはよく分からないまま実習が終わっていました。初期研修で精神科を回った際には、うつ病の患者さんを受け持たせて頂きました。入院時の面談からその患者さんを診させて頂き、毎日その患者さんの診察・診療を行わせて頂きました。その患者さんの診療を行う中で、精神科は内科や他の身体を診る科とは違い、例えば、検査をして検査の数値を頼りに診断が決まり、治療方針も決まる、というようにデータから診断や治療方針を決めるという診療がメインではないことに気が付きました。だからこそ精神科では特に患者さんと毎日会い、その日の患者さんの表情や口調等を見ることや、お話を詳しく聞くこと、患者さんが今まで歩んできた人生や性格、どんな生活をしているのかを把握すること等、「人を診ること」が大事なことだと感じました。そのことを意識しながら、その患者さんに会いに行き、ベッドサイドの椅子に座らせて貰いお話をし、その患者さんの仰っていたことをカルテに書き、診療をしていく中で、少しずつその患者さんの表情や話す内容が変化していったことに気が付きました。その気づきを得た時に、自分の目で患者さんの病状の変化を感じられる感覚を初めて知り、この感覚は精神科以外の科では感じる事ができない特別なものだと思います。だから私は精神科医になろうと思い、精神科に進むことにしました。勿論、医療には必ず客観的な指標や見方が必要ではあると思います。そうしないと偏った診療や間違った方向に進んでしまう危険があるからです。ですが、自分の目で患者さんの病状の変化を感じ取り、特にその病状が良くなっていく、と感じた時の治療者としての嬉しさは、

他の何のものにも代え難いものがあると思っております。だからこそ私は精神科を選んで良かったな、と今感じております。医療者として、客観的に物事を考えて診療を行う力も養いつつ、自分の目でも患者さんを診ていく。そんな精神科医になれたらな、と思っております。

そして、この4月から吉祥寺病院で研修を行わせて頂き感じていることも書かせて頂きます。吉祥寺病院では、医師だけではなく、看護師、精神保健福祉士、デイケア担当者、訪問看護担当者、その他多職種と一緒に患者さんを診ているな、という感覚を特に強く感じます。それは何故かという、多職種で患者さんの治療方針に関して話し合うカンファレンスや診察を行う機会が非常に多いからです。未熟な私にとって、どうすれば良いのだろうか？と困った時に患者さんを私とは別の目線で診ている他職種の皆様から出して頂くご意見はとても頼りになります。そのご意見を聞くことで、自分では考えつかなかったことに気付かせて下さることも多々あり、とても勉強になっております。また、困った時にすぐに相談に乗って下さる上級医の先生方が居て下さることもとても頼りになっております。

まだまだ未熟で至らないところが沢山ある私ですが、今後共、ご指導の程、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



私が精神科を選んだ理由と最近思ったこと

医局 医師 畑 馨

山梨大学医学部を卒業し、総合病院精神科に勤務したのち、精神科単科病院である井之頭病院より赴任しました、畑 馨と申します。

吉祥寺病院にきて2か月がたち、はじめは戸惑うことも多かったのですが、師長さんをはじめ多くの方に優しく声をかけていただき、とても感謝しております。

私が精神科を選んだのは、精神疾患に興味があったことや、小児科も選択肢として考えましたが適性をふまえて、専攻致しました。精神科の世界は奥深く、日々、悩みはつきませんが、病気だけではなく、その人の人生も考えながら、みていくことに魅力を感じています。

前任の井之頭病院には8年間勤務しました。病棟生活の中で、とても印象に残った患者さんがいらっしゃいました。その方は、20代でお若かったのですが、他の患者さんや看護師さんに暴力を振るったり、衣服を脱いで着ようとしなため、2年間も隔離されていました。あらゆる服薬調整を試みましたが、全く改善のきざしがみられず、お若いので、なんとか退院をと思いましたが、退院どころか保護室からもでられず、ほとほと困り果てていました。ご両親を説得して、クロザピンが処方できる大学病院に相談したところ、転院できるまで1年の待機期間はあったものの無事に、大学病院に転院できました。半年経って、大学病院の担当の先生からお電話をいただき、ご本人が退院され、ご自宅の近くを散歩できるまで回復されたと聞き、心底驚きました。

それ以来、クロザピンが治療の選択肢としてかなり重要なのではないかと考えるようになりました。

井之頭病院では、業務の一環で、三鷹陽だまり企画の運営会議にも、2か月に一度参加していました。会議では、グループホームの経営状況、入居者の不調時の対応、台風など災害の際の入居者の避難方法、2020年度に調布市内に開設する新しいグループホーム(滞在型ユニット、「風の音」)のことなど多岐にわたる話し合いがおこなわれていました。これまで、グループホームを運営する大変さについて考えたことはありませんでしたが、会議に参加して、いかに、グループホームが、職員の方々の善意で成り立っているかを目の当たりにしました。

患者様の幅広いニーズにお応えするよう、医療スタッフや地域の退院支援の方々と連携をとりながら、尽力して参りたいと思います。日々、精進致しますので、ご指導ご鞭撻、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



人の内なるものに触れて

医局 医師 種田 将

今年度より入職となりました。種田将と申します。地元は東京の杉並区で中高は野球部、大学はサッカー部に所属していました。趣味はゴルフと音楽です。北里大学医学部を卒業した後、杉並区の佼成病院で初期研修を行い、縁がありまして専攻医としてこちらに勤務となりました。父は皮膚科医ですが、皮膚科への勧誘を跳ね除け精神科の道に進みま

した。ちなみに叔父と従姉も精神科医をしています。精神科としては1年目であり、右も左も分からず始まり優しい先生方や親身なスタッフの人達にお世話になりっぱなしの日々を過ごしています。

私が精神科を選んだ理由は、面白いというのがありますが自分に合っていると思ったからです。性格的に良い意味でも悪い意味でもあまり周りに影響さ

れない人間なので患者さんそれぞれの言うことを冷静に受け止めて消化できるだろうと思いました。自分がまだ精神科のことなどまるで知らない小さいときに「24人のビリーミリガン」という解離性同一性障害の本を読んだのが精神科の分野に触れた最初の出来事でした。多数の人格が存在している中で、全員に同じ対応をするのではなく、それぞれの人格のことを理解して初めて真実が明らかになっていく過程は幼いながらとても興味を惹かれました。それまでもなんとなく頭の中にありましたが、はっきり精神科の道を考え始めたのは系統別講義からでした。普段あまり真面目に授業を聞くタイプではありませんでしたが、精神科の授業だけはなぜかちゃんと聞いていたものです。野球やサッカーなど団体スポーツをずっとやってきたのでチームメイトなど周りの人間の性質や全体の雰囲気など意識して動いていました。その影響もあり、人間の内なるものに関して関心があったのかもしれない。

精神科はまだ未知な領域が多く、データなどでは分からないことが多いので、内科や外科と全く違う分野でとても新鮮に感じました。分からないことが多い分野で模索していくことはこれからの長い医師生活を豊かで面白いものにしていくことだと思います。

精神疾患は人それぞれ症状が異なり、訴える内容も違います。患者毎の性質や生き立ちから、どのように人格形成していったかで症状発現の契機や時期

も異なり、改善の経過や症状の再燃の有無なども変わってきます。故に患者各々の性質をよく理解し、コントロールしていかなければ適切な治療を行えません。患者や家族に不利益な結果を招いてしまうようなエピソードを聞くたびに気を付けて観察することの重要性を再認識させられています。

精神疾患の患者は退院したらもう大丈夫というわけにはいかず、退院後の生活や通院状況、服薬調整など問題は様々です。退院後の生活は地域との関わり合いが必要になっていきますし、家族のサポートも大切です。そういった精神科ならではの様々な方との関わりを密接に持ちつつ、病院の熱意ある人たちと一体となりチーム吉祥寺の一員になれるように日々精進していきますので、どうか温かい目で見守ってください。よろしくお願いいたします。



本能寺からお玉ヶ池へ～その⑤～

医局 西岡 暁

「本能寺の変」に続く「山崎の戦い」で敗れた明智光秀は、居城・坂本城へ落ちようとするも叶わず自刃し、首は知恩院(@京都市東山区林下町)に葬るよう言い遺したとも伝えられています。その知恩院の開基である法然(浄土宗開祖; 1133~1212)のイメージソング(?) (が作られて今年で10年になります。)では、こう歌われます。

春来れば 花自ずから咲くように
秋くれば 葉は自ずから散るように
しあわせになるために 誰もが生まれてきたんだよ
悲しみの花の後からは 喜びの実が実るように

(さだまさし)

「深大寺道をゆく」旅では、芭蕉さんの桜の句をご覧頂きましたが、ガラシャが辞世に詠んだ「花」も、勿論「桜」です。東京の桜は今はもう葉桜ですが、ここで桜の句をもう一つ… ガラシャの「花」に通ずる趣を感じられるかも知れません。

さくらさくら さくさくら ちるさくら
(種田山頭火)

このシリーズは、昨春、ガラシャ姉妹の話から始

まりました。明智ガラシャ（しつこいようですが、「細川ガラシャ」というのは明治時代からの呼び方で、本来はこちらです。）の本名は、明智玉です。そしていよいよ今回、本命の（？）「お玉ヶ池」が登場します。このシリーズに大きな関わりがある二人の女性が同じ「玉」というお名前なのは、不思議なめぐり合わせを感じずにはられません。

この春お届けするのは、このシリーズのメインテーマである「お玉ヶ池」のお話です。

「本能寺の変」から275年の時を経て、江戸城下の神田・お玉ヶ池（跡）で、明智光秀の孫（＝ガラシャの甥）・三宅藤兵衛の末裔と織田信長の孫・秀信の末裔とがめぐり逢うこととなります。

[6] お玉ヶ池

一昨年の夏、「深大寺道をゆく」旅で石神井川を渡ったことがありました。

その折、石神井川の「小さな流れが、江戸時代は『大川』と呼ばれた隅田川の大きな流れになって東京湾に流れ込んでいるとは、ちょっと想像がつきません…」と申しましたが、（江戸時代よりもずっと）大昔、石神井川は（上流、中流は、今と変わらぬ流れですが）王子辺りから下流は、現在の（東への）流れとは異なり、（南へ流れ下り、今の姿からは想像もつきませんが、）途中で不忍池を経て更に南へ流れ、神田辺りまで来ると（こちらも現在の風景からは全く想像できませんが、何と）不忍池よりも大きかったという（後に「お玉ヶ池」と呼ばれることになる）池を抜け、その南、人形町辺りで江戸湾に注いでいました。その頃は「お玉ヶ池」という名はまだなくて、「桜が池」と呼ばれていたそうです。

都営地下鉄新宿線岩本町駅の（南東側）近くに「繁栄お玉稲荷大明神」（@千代田区岩本町2丁目）という立派なお名前の（割に少々小振りな？）神社があります。ここに「お玉ヶ池」の由来を書いた説明板（棒？）が立っていますので、読んでみましょう。

「この辺りに昔、お玉が池という池がありました。江戸の初めには不忍池よりも大きかったといわれますが、徐々に埋め立てられ姿を消したといいますが、最初に、桜が池と呼ばれましたが、ほとりにあった茶店のお玉という女性が池に身を投げたとのことから、お玉が池と呼ばれるようになったといえます。」

石神井川の流れは、その後（現在の東への流れに）改修されて荒川に注ぐこととなります。その上（？1660年に）お玉ヶ池の北側に神田川が開削された

ことによって、お玉ヶ池の（「池」としての）姿は完全に消えました。それでも江戸の人々には不忍池よりも大きかった「池」の印象が余程強かったとみえて、お玉ヶ池が（池で）無くなって200年は経つという頃でも、神田松枝町（現・千代田区岩本町2丁目）辺りは通称「お玉ヶ池」と呼ばれ続けたそうです。

さて突然ですが、ここで季節を少々先取りして、芭蕉さんの夏の句の一つ…。

瓜の皮 剥いたところや 蓮台野（芭蕉）

信長の大好物（の一つ）に真桑瓜があります。大河ドラマ「麒麟がくる」では、信長の父・信秀が美味しそうに食べていましたね。信長、光秀の時代は、「瓜」と言えば真桑瓜（今の時代、「甜瓜」と書かれることが多いようです。）でした。江戸時代になると、その名の元となった美濃国本巢郡真桑村（現・岐阜県本巢市）を差し置いて、山城国西岡の桂（現・京都市西京区）や、山城国相楽の狛野（現・木津川市山城町）、そして江戸の成子（現・新宿区西新宿、東京医大の北側エリア）が名産地になったそうです。芭蕉さんも真桑瓜は大好きで、大坂で亡くなる三か月ほど前（1694年夏）に京で詠んだのがこの句です。

この句で詠まれた「蓮台野」は、京の都の古の墓地＋火葬場で、現在の京都市北区紫野花ノ坊町から紫野西蓮台野町辺り、にあたります。とは言え、信長も光秀も蓮台野に墓所はありません。それどころか（？）、信長の遺骨は今尚行方知れずです。一方、光秀の遺骨は、菩提寺・西教寺（@滋賀県大津市坂本）の明智一族の墓ではなく、京都・東山の「明智光秀首塚」（@京都市東山区梅宮町）に収められています。

蓮台野に葬られた方の中には疫病に斃れた方も多かったことでしょう。我が国で古来（＝6世紀に中国、朝鮮から渡来して、）死に至る疫病として朝廷から庶民まで恐れられ、「日本書紀」の記載が世界最古の記録とも言われる感染症（勿論、当時は原因不明でした。）があります。それは、ICD分類B03＝痘瘡です。（因みに、同じウイルス感染症でもいま大問題のCOVID19はU07です。）

人類史上初のワクチンとされる（牛痘）種痘がイギリス人医師E. ジェンナーによって発表されたの

は、1798年のことでした。ジェンナーの牛痘が日本に伝わったのは、それから51年後、1849年のことです。[4]で登場した三宅良齋ごんさいの師・榎林栄建の兄・榎林宗建がバタヴィア(当時オランダ領。現ジャカルタ)から輸入したのです。

それから更に8年後の1857年(安政4年)6月、江戸・下谷練堀小路ねりべいこうじの仙台藩医・大槻俊齋(1804~1862)の家に、佐賀藩医&幕府奥医師・伊東玄朴(1800~1871)、薩摩藩医&幕府奥医師・戸塚静海(1799~1876)、津山藩医・箕作阮甫みつくりぼん ぽ(1799~1863)、佐倉藩医・三宅良齋(1817~1868)、福井藩医&幕府奥医師・坪井信良(1823~1904)、常陸府中藩医・手塚良仙の長男・手塚良庵(1827~1877)ら12名の蘭方医が、江戸にも種痘所を開設すべく集まりました。

「江戸にも」と言うのは、1849年(嘉永2年)の京都を嚆矢とする種痘所が、既に全国数か所で活動していたからです。江戸の種痘所が出遅れたのは、京都に種痘所が開かれ大坂で緒方洪庵(1810~1863)が「除痘館」を開いたまさにその年に、幕府が「蘭方禁止令」を出していたからでした。

大槻俊齋は、陸奥国赤井村(現・宮城県東松島市)出身の蘭方医で、手塚良庵の妹・海香の夫です。手塚良庵は、常陸府中藩医・手塚良仙の長男で緒方洪庵の適塾で学んだ蘭方医です。「鉄腕アトム」「火の鳥」etc.の手塚治虫(1928~1989)は、良庵の曾孫にあたります。

翌1858年5月、神田松枝町の幕府勘定奉行・川路聖謨かわじしあきら(1801~1868)下屋敷に種痘所が開かれます。川路は蘭学の理解者でしたし、何よりも種痘所開設を許可した老中・堀田正睦まさよし(1810~1864)は「蘭癖大名」で、種痘所発起人の三宅良齋を自らの藩医に採りたてた人だったのが、「蘭方禁止令」が出ていた江戸で種痘所を開くさいわいのには幸しました。神田松枝町は、その昔お玉ヶ池があった処なので、種痘所は通称「お玉ヶ池種痘所」と呼ばれました。お玉ヶ池種痘所の頭取には、大槻俊齋が就任します。ただ、神田お玉ヶ池は医者町ではありませんでしたから、当時「お玉ヶ池の先生」と言えば、「北辰一刀流」の千葉周作(1793~1856;種痘所の開所時は既に故人)でした。

ところが時はまさに「安政の大獄」の真っ最中…(井伊直弼なおすけら14代将軍に紀州の徳川慶福よしとみを推した南紀派に敵対する)一橋派(=14代将軍に一橋慶喜ひつぽしよしのぶを推したグループ)の川路聖謨は、お玉ヶ池種痘所

開所の前日に勘定奉行の職を解かれてしまいます。

お玉ヶ池の屋敷を種痘所に提供した川路聖謨は、幼児期に痘瘡を患い、痘痕あばたが目立つ顔写真が今に残る人です。また、お玉ヶ池生まれとも言われる宝井其角の師・松尾芭蕉も、其角の友人(単なる弟子説も)・大高源吾も、既往歴に痘瘡があったそうですから、「お玉ヶ池」という処は、元々(?)痘瘡には縁がある土地だったのでしょうか?

(手塚良庵の曾孫=)手塚治虫の漫画「陽だまりの樹」には、このお玉ヶ池種痘所が出来た時のことが描かれています。そこには「種痘所設立資金きよしゆつ 出者名簿」が大きく出ていて(全集版第6巻132ページ)、その名簿に「三宅良齋、坪井信道、手塚良庵」の三名が、文字通り並んで載っています。(ただし、三宅良齋の名前は「良齋」と、人数の83名は「82名」と誤記されています。)「陽だまりの樹」に描かれた「坪井信道」というのは、二代目信道(=坪井信友;1832~1867)のことです。

よく考えると(考えるまでもなく?)このことは、何とも驚くべきことなのではありませんか?!

明智光秀が、主君であり同志であった織田信長を斃した「本能寺の変」。それから275年後の江戸で、光秀の末裔である島原生まれの三宅良齋と信長の末裔である江戸っ子の二代目坪井信道(西美濃生まれの坪井信道の長男)、そしてその妹・牧の夫(で越中高岡生まれ)の坪井信良とが出逢っていたこと。出逢っただけでなく、力を合わせてお玉ヶ池種痘所の開設に尽力したということが、です。

「本能寺からお玉ヶ池へ」のお話は、ここまで来ると殆どゴールと言っても良いでしょう。ただ、漫画「陽だまりの樹」では、「お玉ヶ池種痘所」が登場する第33章は「東京大学事始め」と題されています。

何故「東京大学事始め」なのか? その答は、次回お話しするといたしましょう。



新しい仲間を
ご紹介!

新人紹介コーナー

FM

B1 病棟 看護助手

- 1 神奈川県相模原市
- 2 こんな所に病院が…!
- 3 一日一善
- 4 内臓を料理する事

KM

A4 病棟 看護師

- 1 東京都
- 2 住所が調布
- 3 感謝
- 4 写真撮影

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

SY

A3 病棟 看護師

- 1 宮城県栗原市
- 2 外観がカワイイ！
スタッフのみなさんが優しい！
- 3 Knowledge is power
- 4 みそ汁の具の組み合わせの研究

HK

A2 病棟 看護師

- 1 滋賀県
- 2 スタッフの皆さんがあたたかく、雰囲気の良い病院
- 3 笑顔で過ごす
- 4 家の周辺散策

OA

A4 病棟 看護師

- 1 千葉県
- 2 おしゃれな名前のキレイになった精神科病院
- 3 責任感を持って無理をせず一生懸命行う
- 4 自宅でできること(そうじ、アニメ鑑賞)

OA

A3 病棟 看護師

- 1 神奈川県川崎市
- 2 院庭が綺麗、職員さんが優しい・挨拶してくれる
- 3 自分に嘘をつかず、何事にも感謝して生きる
- 4 YouTube でキャンプ動画を観ること

HY

B1 病棟 看護助手

- 1 八王子市
- 2 オレンジ
- 3 好きな事に全力
- 4 ゲーム

SY

A4 病棟 看護師

- 1 静岡県浜松市
- 2 花が沢山咲いているきれいな病院
- 3 毎日笑顔で元気に過ごす。
- 4 映画を見る

OS

B2 病棟 看護助手

- 1 沖縄県
- 2 明るい職場だと思いました
- 3 1日に1つはできない事をなくせるように心がける
- 4 ご飯屋さん巡る

MY

A2 病棟 看護師

- 1 福島県
- 2 職員の方が優しい
- 3 特別にありません
- 4 特別にありません

HR

B1 病棟 看護師

- 1 千葉県市原市
- 2 調布市じゃん!
- 3 泰然自若
- 4 NINTENDO SWITCH

IC 相談室 PSW

- 1 山梨県
- 2 綺麗な病院
- 3 継続は力なり
- 4 過去のドラマを見返すこと

IK 薬剤科 薬剤師

- 1 山梨県
- 2 忙しい時間の中でも患者様の僅かな変化に気付ける病院
- 3 継続は力なり
- 4 インテリアづくり

KM B3病棟 看護師

- 1 東京都
- 2 人間関係が良い、アットホーム
- 3 患者さん1人1人に寄り添う看護
- 4 運転

MI A4病棟 看護師

- 1 埼玉県
- 2 病棟が綺麗！
- 3 睡眠時間7時間死守！
- 4 ボードゲーム(コロナが嫌い...)

FR デイケアナイトケア室 看護師

- 1 風光明媚な和歌山県で生まれ育ちました。
- 2 やさしい
- 3 なんとかなる!!
- 4 居心地の良い部屋づくり(Stay home !!)

SY B2病棟 看護助手

- 1 東京都府中市
- 2 きれいな病院
- 3 一所懸命
- 4 ウォーキング

令和2年度 吉祥寺病院行事予定

7月

行事関係

11日(土) ファミリーサポートセミナー

研修関係(予定)

看護研修(プリセプティ④)
看護研修(1年目コミュニケーション②)
院内教育研修(感染対策)
看護研究②
看護研修(4年目アサーション①)

8月

行事関係

8日(土) ファミリーサポートセミナー

研修関係(予定)

看護研修(実践研修事例検討会)
院内教育研修(CVPPP)



9月

行事関係

12日(土) ファミリーサポートセミナー
17日(木) レク(ピクニック)

研修関係(予定)

看護研修(プリセプティ⑤)
看護研修(プリセプター④)
看護研修(3年目②)
看護研究③
看護研修(1年目コミュニケーション③)

※コロナウィルス感染対策のため、各行事は中止となる可能性があります。

当院のおすすめ
メニュー

揚げ出し豆腐中華あんかけ



1人分栄養成分

エネルギー 401kcal
タンパク 10.6g
塩分 0.8g

材料 (2人分)

揚げ出し豆腐…………… 240g
揚げ油…………… 28g (適量)
《あんかけ》
豚こま肉…………… 80g
にんじん…………… 14g (1/10本)
青梗菜…………… 20g (1/4株)
もやし…………… 60g (1/4袋)
オイスターソース… 14g (大さじ1)
鶏ガラだし………… 1g (小さじ1/2)
砂糖…………… 1g (小さじ1/2)
酒…………… 2g (小さじ1/2)
片栗粉…………… 6g (小さじ1)

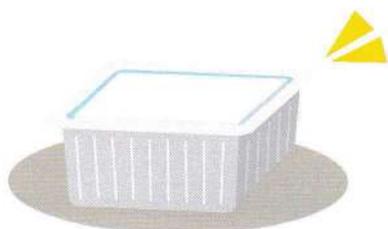
作り方

- ① 油を温め、揚げ出し豆腐の表面がカリッと
するまで揚げる。
- ② あんかけの豚こま肉と野菜を食べやすい
大きさにカットし、炒める
- ③ 野菜がしんなりしたら水50ccを加えて
加熱し、煮立ったらAの調味料も加える
- ④ 調味料が全体になじんだら水(小さじ1)で
溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける
- ⑤ ①をお皿に盛り付け、あんかけをかける

《豆腐の豆知識》

豆腐の原料として使われる大豆は“畑のお肉”とも言われ、良質なたんぱく質や脂質その他ビタミン・ミネラル等を含みます。栄養素が豊富なうえに低カロリーな食材の『豆腐』は水分量が多いため満腹感も得られ、どんな食材とも相性が良いです。

また食欲の低下しやすいこれからの季節にもさっぱりと食べられる豆腐はおかずや副菜として最適です。



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	原藤
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 / 澤井	森 / 森(栄)	岡田 / 白川	森	森
診察室(5)	清野	山室	山室	山室 / 畑	畑	山室
診察室(6)	土井	土井	南	土井	岡田 / 土井	狩野

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
午後も入院は受け入れています

当院は「敷地内全面禁煙」です。



調布市深大寺北町 4-17-1

編集後記

日ごとに暑さが厳しくなりますが、皆さま、いかがお過ごしですか？今年から「じんだい」の編集に携わせていただくことになりましたマチルダと申します。どうぞよろしくお願い致します。今月号では、新たに吉祥寺病院のメンバーとなったスタッフをご紹介します。仲間が増えるというのは嬉しいものですね。

これから本格的な夏を迎えます。今年はコロナウイルス対策のため新しい生活様式が求められていますね。どうぞ、皆さま、お身体に気をつけて新しい夏の過ごし方をみつけられますよう心よりお祈り申し上げます！
(マチルダ)

初めて編集後記を担当するので、上手に書けているか心配ですが、お読みいただけたら幸いです。私の地元はフルーツ王国です。さくらんぼにもも、ぶどうと美味しいフルーツがたくさんあります。お家で育てていなくても近所の農家さんから毎日のようにおすそわけが来るくらいこの時期はフルーツ三昧です。お家で食べられるのも良いですが、私は毎年、畑に行って、自分の手で取りその場で食べるのが大好きでこの時期はさくらんぼ狩りに行きます。しかし、今年はコロナウイルスの影響で行けませんでした。少し残念ですが、コロナウイルスの終息を祈りつつ、ぶどう狩りは行けたらいいなと密かに思っています。
(C・I)