

じんだい

第66号

2022.2.22 (火)

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



小岩井農場

Contents

新年度のご挨拶	1
新年のご挨拶	2
新年のご挨拶	3
本能寺からお玉ヶ池へ ～その⑩～	4
今年もブルーサークル運動に参加しました	7
レク委員会 令和3年12月病棟イベント!	8
今年も一年ありがとうイベント	9
当院のおすすめメニュー	10
外来担当表 / 当院略図 / 巻頭写真募集 / 編集後記	11

明けましておめでとうございます。

一昨年(2021年)の1月に中国武漢から始まった新型コロナウイルス感染症はあっという間に全世界へ広がりパンデミック(感染症の世界的大流行)となりました。

日本においても三密の回避、ワクチン接種、緊急事態宣言などさまざまな手段で感染予防に対応してきましたが、感染増の波が5回にわたり繰り返されました。第5波は感染者数が爆発的に増加し入院やホテル待機などでは対応できず、在宅待機のまま亡くなる方も出ました。

東京オリンピック、パラリンピックは2020年に開催予定でしたが1年延期され、ワクチン接種の効果もあったのか第4波と第5波の狭間に開催することができ、日本選手の頑張りで金27、銀14、銅17の計58個のメダルを獲得し、金は米国・中国に続いて第3位でした。メダル数も2016年リオ・デ・ジャネイロ五輪の41個を上回り、頑張る日本選手の姿に全国民が励まされました。

感染者数として爆発的に増加した第5波でしたが、昨年8月20日頃をピークに急激に減少し、このまま終息するかと思われた矢先に南アフリカで新たな変異株であるオミクロン株が蔓延し始めました。新型コロナウイルスは武漢株から始まり、アルファ株、デルタ株に続き再びオミクロン株という新たな変異株の登場で、まだまだ油断できない状態が続いています。

オミクロン株については感染力は強いものの病原性は弱く、南アフリカでも死亡者は少数で感染者増も短期間でおさまる可能性が高いと言われていました。しかし2020年、2021年は世界全体が新型コロナウイルスで大きく傷ついた2年でした。

吉祥寺病院を振り返りますと昨年1月に女子閉鎖病棟で37名(職員7名、患者30名)のクラスターが発生し、青木病院、都立松沢病院、国立精神・神経医療研究センター病院などのご協力で死亡者を出さずになんとか1ヶ月で終息することができました。しかしその後も7月、8月、9月と救急病棟、急性期治療病棟、一般病棟で1人から4人の新規感染者が認められ、職員はその対応に追われました。また感染が終結しても2週間は当該病棟では新規入院が受けられず、病院全体としては一昨年より昨年の方

が大きく収益が落ち込み苦しい状況が続いています。

納涼会や忘年会などの院内行事もコロナ禍により行えず、職員間の交流や懇親の場もなくなってしまったため、職員をねぎらい連携を強めるため、夏はレモネード専門のキッチンカーを呼び、冬はクジ付き豪華お弁当を食べるなどのイベントも合わせて行いました。

医療面においては難治例のためのクロザリル治療例も年6件を越え、医局の先生方もクロザリルの効果を実感し治療法の1つとして軌道に乗ってきました。また11月18日、19日に5回目となる病院機能評価も受審しました。

医局においては昨年より専門医教育基幹施設として2名の専攻医が入局してきましたが、今年も4月から新しく2名の専攻医を迎えます。

ハード面では今年1月からB病棟の保護室を改修し6部屋から8部屋へ増やし、4床室2部屋を3床室へ変更することによりアメニティも改善する予定です。またのびのびになっていた電子カルテの導入も今年中に完了したいと考えています。

2022年度の吉祥寺病院の基本目標は「つながりを大切にして選ばれる病院になろう!」です。

今年も地域で必要とされ求められる病院になるよう努力したいと思っていますので、宜しくお願い致します。



新年明けまして、おめでとうございます。

4月に看護部長へ就任し、8ヶ月が過ぎました。この8ヶ月は初めて経験する事の連続で、何がなんだかよくわからないうちにあっという間に過ぎた、というのが正直な感想です。

4月～5月には職員に対する新型コロナウイルスワクチンの接種がありました。接種当日までの事務手続きやスケジュール調整、ワクチン搬送に関する事などから始まり、各部署の勤務調整、当日のワクチン接種担当スタッフへの手技説明と実施、その後の事務処理まで、院内各部署のスタッフ総出で行い、無事に終了することができました。

7～8月は病棟に入院している患者様のワクチン接種でした。特に高齢で長期にご入院されている患者様には、感染予防と重症化を防ぐ観点からなるべく接種して頂きたく、病棟スタッフの説明で多くの患者様に接種して頂くことができました。個々の自治体から配布される接種券の準備や当日の各病棟の会場準備、患者様の誘導など、各部署が協力して計画的に行うことができ、予定通りに終えることができました。

しかし7月、8月に2つの病棟からコロナウイルス陽性者が出てしまい、感染予防の大変さや難しさを再認識することになりました。ここでは、その後のスタッフの感染予防策の徹底により、クラスター化せずに収束することができました。

この間に調布市医師会からの依頼で、調布市民へのワクチン大規模接種における業務や、多摩府中保健所からの依頼で、保健所でのコロナ関連の業務補助(主に、コロナ陽性患者の電話による健康観察など)などにスタッフが赴き、各所で活躍してくれました。

コロナウイルスに関する事が一段落してからは、病院機能評価受審のための準備が押し迫り、日々行っていることを整理し、ケアプロセスのための症例の選定とプレゼンテーションの練習を行いました。しかし、1週間前に急なケアプロセス症例の変更というハプニング等もあり、当日までバタバタしてしまいました。いざアピールするとなると、本番では普段行っていることを適切に伝えることが難しく、もっと準備ができたことや整理できたことなど

があったのではないかと悔やむ部分もありましたが、各部署で、できる限りのアピールを行い、サーベイヤーからもできているところは適切に評価して頂けたのではないかと思います。

また、12月には医療法第25条病院立ち入り検査並びに精神病院実地指導がありました。これは、普段私たちが行っていることが法律やその他の決まりごとに従ってきちんと行われているのかということをチェックして頂き、できていないことは指導され、指摘事項は改善策を提出しなければいけないというものです。今回大きな指摘事項はないものの、更に病院が良くなるようなヒントを頂きましたので、今後活かしていきたいと思います。

このように昨年4月からのことを振り返ると、「何がなんだかわからないうちに過ぎた」と冒頭で書きましたが、一部署だけが頑張ればどうにかなることはひとつもなく、各部署がそれぞれのことを行いながら、全体が連携しなくては成り立たないことを実感する8か月だったことが確認できました。

今、私の大の趣味である全国高校サッカー選手権大会をテレビ観戦しながらこの原稿を書いています。どのカテゴリーのサッカーも観戦しますが、特に高校サッカーには感動する物語があり、感情移入してしまいます。彼らは、そのチームならではの戦術を理解し、個々の力を発揮しながら全体が連携してゴールを狙う姿勢を見せてくれています。私も、病院としての戦術を各部署の方々と共有し、ゴールを目指して更に多くの人と連携していけるようにしていきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします！



あけましておめでとうございます。

コロナ禍も3年目に突入し、生活する上で消毒やマスクなどの感染防止作業もいつの間にか苦なく行えるようになってきていることに驚きます。逆に、その二つがなくなると不安になるかもしれません。

去年は12月末から正月にかけて院内クラスターもあり職員は大変な思いをしましたが、経営的には夏場の感染者による病棟閉鎖期間(各病棟約2週間)が痛く、未だに尾を引いている状況です。

コロナ禍となり1年目は頑張れる気力も、2年目を迎え緊張の糸が切れるというより糸の存在さえも分からなくなるような慢性的な状態になったように感じます。この様な時は目新しい世界を体験して現実に戻る方がよっぽど現実を受け入れられるような気がします。

夏場の職員イベントでキッチンカーが来てレモネードを振る舞ってもらうという非日常はまさに現実を見つめ直す良い機会となりました。

話は変わりますが、私はお酒が飲めません。身体に合わないのだと思います。そしてインドア派です。そんな私がコロナ禍を体験し、アフター5の大切さを実感しています。

今日こんなことがあった・・・あんなことで失敗した・・・なんで先輩はあの時ああしたのですか？などなど、お酒を飲まなくても仕事帰りに寄り道して、同僚や先輩後輩と世間話をしながら心の中のモヤモヤを形にすることが大切なのだと思います。きっと

新人さんたちはそうやって職場に慣れていき、受け入れられていくのでしょうか。ところが、去年はそのようなこともできず経過していきました。それはひとえにコロナ対策が万全だったということなのかもしれませんが、明らかなコミュニケーション不足も否めない状況だったのだと思います。コミュニケーション不足の恐ろしいところは、自分の気持ちも相手の気持ちも両方伝わらないか、間違っただけで伝わる可能性があること、そして間違っているかどうか分からずに経過することです。新人さんは特に、上手くいかないモヤモヤを抱えたままそれが膨らんでいき溜まったものが爆発か、溜め過ぎて重くなり持ち続けて疲れちゃうか。職場で対処している各部科長の心中は穏やかなはずがありません。こんな状況に対して病院として職場環境改善のために何ができるのでしょうか。

本年は、人材育成会議メンバー主導で人材育成研修会が開催されます。院内各部署や会議体は何をしているのか、企業が利益を得ることと病院の収入源についてなど、職場で知っていなければならない基本的な知識の習得から、自己を見つめ自己を知ったうえで、職場に対して何ができるかを考えるグループワークの時間を多く作っていただけるようです。

本年も、様々な角度から職場環境を良くしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。



春立つを よろこぶ人に似るあられ霰
 少し落せる 正月の空 (与謝野晶子)

「じんだい」読者の皆様、あけましておめでとうございます。

「本能寺の変」440周年の年の幕開けです。この年が、読者の皆様にとって素晴らしい飛躍の年になりますように！

[12] 和泉橋 (2)

「正月の空」も早や三度みたび。それでも「本能寺からお玉ヶ池へ」の道行みちゆきはまだまだ続きます。

ではありますが、その前に「お玉ヶ池種痘所」再建の功勞者について今一度振り返っておきましょう。

昨年秋に、大正・昭和時代の法律家 & 医史学者・山崎佐が講演で「お玉ヶ池種痘所が後に… 東京帝大の医学部となつて… これ等は実に三宅良齋、浜口吉兵衛の功績であること」と語った話をしました。「本能寺」から…の流れを「お玉ヶ池」に流れ着かせたのは「三宅良齋、浜口吉兵衛の功績」(「浜口吉兵衛」は山崎佐の誤記で、本当は「浜口儀兵衛」。ヤマサ醤油7代目の濱口梧陵のことです。)だということです。「本能寺」からのこの流れが「お玉ヶ池」へ流れ着くにあたって、明智光秀の末裔である三宅良齋に「力をあはせて… 種痘所ふたたびひらを再營…」(「種痘諭文」by お玉ヶ池種痘所)いた江戸の蘭方医たちの中に織田信長の末裔である坪井信道(二代目とその親族)がしっかり加わっていたことは、山崎の言う「三宅良齋、浜口吉兵衛の功績」には、坪井信道等の力添えがあったことを現しています。即ち、「本能寺からお玉ヶ池へ」の流れは、光秀から良齋への明智家の流れと信長から信道への織田家の流れの合流でもあったのです。

そしてその流れの流れ着く先 = 「東京大学医学部」の「創立」は、([9] で述べたように)「お玉ヶ池種痘所」の開所でしたから、私に言わせれば、「東京大学」はアメリカ式に命名する(ことはあり得ないでしょうが、)のであれば「濱口梧陵大学」になる筈なのです。

醤油倉の 匂ひも人も 冬ぬくし (服部嵐翠)

ヤマサ醤油の濱口梧陵は、お玉ヶ池種痘所の再建によって江戸の医療に多大なる貢献をしました。勿論梧陵は、江戸のみならず地元・銚子の医療にも貢献したいと考えていました。そこで、銚子の医師・関寛齋(1830～1912)を江戸のお玉ヶ池種痘所に派遣し、良齋等に種痘術や当時江戸で大流行していたコレラの防疫法を学ばせ、見事江戸のパンデミックが銚子に及ぶのを防いだのです。

種痘は、人類初のワクチンです。予防接種薬が「ワクチン」と呼ばれるのは、最初のワクチンである痘瘡ワクチンの原料がワクシニアウイルス(=牛痘ウイルス)であることに由来しています。ご存知の方もいらっしゃるでしょうが、「vaccine」の語源はラテン語の「vacca」です。vaccaは、日本語で(現代イタリア語でも)「(雌)牛(英語のcow)」の意味です。日本語の「ワクチン」はドイツ語の「vakzin」から来ています。

皆様ご存知のように、ワクチン(種痘)によって痘瘡(天然痘)は根絶されました。(1980年5月、WHOによる「天然痘根絶宣言」)日本では、1955年(昭和30年)が痘瘡発生の最後の年です。濱口梧陵は、(お玉ヶ池種痘所によって)種痘の日本、とりわけ江戸での普及に多大な貢献をした人です。

一方、山崎佐が「お玉ヶ池種痘所」(の再建)と言う「功績」を挙げた二人とした中のもう一人は、三宅良齋です。良齋の長男・秀は、([10] で述べたように)東大理学部教授の池田菊苗が「うま味」を発見する基になるアイデアを提供しました。それによって池田は、1909年(明治42年)にうま味調味料「味の素」を発明します。味の素は「発酵法」で作られますが、その50年近く後、うま味調味料の製造法として「RNA分解法」を発明したのがヤマサ醤油です。そして、RNA分解の過程で産生されるうま味成分以外の核酸成分の活用法を研究する中で、1980年代に研究用試薬として製品化されたのがヌクレオチドの一種「シュードウリジン(pseudouridine)」です。そして2005年、ドイツの製薬会社ビオンテックのカタリン・カリコ上級副社長と、アメリカ・ペンシルベニア大学のド

リュー・ワイスマン教授の2人によってシュードウリジンで構成した mRNA ワクチンが開発されました。そして³今、ファイザー社とモデルナ社に新型コロナウイルスワクチンの原料=シュードウリジンを提供しているのがヤマサ醤油なのです。

「お玉ヶ池種痘所」から時(と言っても、150年近い月日)を隔てて、ヤマサ醤油は、国内に止まらずグローバルな規模で、感染症医療に多大な貢献をすることになりました。そのお蔭で、COVID-19 パンデミックに苦しむ世界中の人々が救われることに繋がったのです。昨春[9]で「東大卒業生は、ヤマサ醤油には足を向けて寝られない。」と申しましたが、ヤマサ製のシュードウリジンがワクチンの原料になったことを思えば、東大関係者ばかりでなく、世界中のあらゆる人々にとってヤマサ醤油は大恩人(?)なのではないでしょうか？

神田川 流れ流れて いまはもう
カルチェラタンを恋うことも無き (道浦母都子^{もとこ})

この歌は「神田川」を詠っていますが、東京の神田川の歌にパリのカルチェラタンが何故出てくるのか？と、不思議に思われる方もおられるでしょうね。ここで詠われた「カルチェラタン」は、パリのそれではなく、1968年のパリのカルチェラタンに呼応した学生運動が大きく興った東京・神田駿河台の学生街を指しています。神田川で言え

ば、御茶ノ水橋^{ひじりばし}や聖橋の南側の地域です。その聖橋の1km下流に架かるのが和泉橋です。

「本能寺からお玉ヶ池へ」の流れは、江戸・神田のお玉ヶ池には止まらず、「お玉ヶ池種痘所」の(誕生してすぐの焼失後、濱口梧陵の助けによって場所を変えての)再建によって下谷和泉橋通へと流れが変わり、明治維新後は「^{とど}大学東校」「第一大学区医学校」と名を変えて、下谷和泉橋通の藤堂藩上屋敷跡に1874年(明治7年)「東京医学校」が開校しました。(再びの余談になるのに)しつこいようですが、藤堂藩は、伊勢、伊賀の二か国を領国としていて、一般には「津藩」と呼ばれるようですが、伊賀では決して「津藩」とは言いません。また、松尾芭蕉のことを伊賀では「芭蕉さん」と呼び慣らわしています。(それで、こちらでも同様にしています。何せ私は伊賀の生まれなもので…)

東京医学校は、開校2年後に本郷の加賀藩上屋敷跡(現・東京大学本郷キャンパス)に移転します。

こうして「本能寺からお玉ヶ池へ」の流れは、老子の「上善如水」の教え(=最上の善い生き方は、争うことをせず、誰もが嫌がる低い所へと流れてゆく「水」のようなものだ。の意)には反するかのようになり、坂を上って本郷に流れ着いたのです。

東京医学校が本郷に移った後も、医学校の医院はそのまま和泉橋通に残り、本郷に新たに「東京医学校第一医院」(現・東京大学医学部附属病院)が開院したので、「(「下谷和泉橋通」改め)神田和泉町の医



ヤマサ醤油

院は「(東京医学校)第二医院」となりました。東京医学校が東京開成学校と統合されて「東京大学医学部」が発足するとその附属医院となり、「東京大学医学部附属医院第二医院」となります。

1886年(明治19年)3月、帝国大学令が公布され、東京大学医学部は「帝国大学医科大学」になりました。前々回述べたように、初代の医科大学学長には(「東京大学医学部開基の大功労者」)である三宅良斎の長男・三宅秀が就任します。勿論「東京大学医学部附属医院第二医院」は、「医科大学附属第二医院」と名を変えて診療を続けました。

ところが、20世紀を迎えた1901年(明治34年)冬、医科大学第二医院は火事で全焼してしまいます。斎藤茂吉(1882~1953)の随筆「三筋町界限」に「凄かったのは第二医院の火事で、あまりの驚愕に看護婦に気のふれたのがあって…」と書かれたように、96名の入院患者のうち1/4近い21名もが死亡した、という大惨事でした。火事と言えば、医科大学の源流であるお玉ヶ池種痘所の開所時の火事が思い起こされます。

斎藤茂吉は、東京帝国大学医科大学を卒業して精神科医になった人ですから、私たちにとっては精神科の大先輩ということになります。斎藤茂吉には、或る御縁があつて秋にも再登場して頂く予定です。

その後第二医院は、二度と再建されることはありませんでした。何と、帝国大学の「運動場」になってしまったのです。そして、第二医院が焼失して8

年後の1909年(明治42年)春、第二医院の跡地に「三井慈善病院」が開院します。「慈善病院」とは、徳川幕府の「養生所」のように無料で受診出来る病院のことで、この三井慈善病院の場合は、(内科、外科、眼科、耳鼻科、皮膚科の5科、の)診療業務は医科大学に委託されました。「三井記念病院 百年のあゆみ」(2006年)によれば、「お玉ヶ池種痘所の社会福祉の精神は、東京帝国大学医科大学附属第二医院を経て、…三井慈善病院へと引き継がれていく…」ことになり、1919年(大正8年)には「泉橋慈善病院」、1943年(昭和18年)「三井厚生病院」と名を変え、更に1970年(昭和45年)の新病棟建設に伴って「三井記念病院」に改称して「お玉ヶ池種痘所の社会福祉の精神」が「引き継がれて」いきます。(勿論、「精神」だけしか(?)引き継げず、三井記念病院は他院と同じ保険医療機関ですから、慈善病院ではありません。)するとここで、当院との関わりを思い出しました。三井記念病院精神科の中嶋義文部長は、かつて当院に在籍されたことがあります。

ここ迄、京都の「本能寺」から江戸の「お玉ヶ池」(→下谷和泉橋通→本郷)への300年ほどの流れを辿って来ましたが、その流れの一部(?)は、こうして下谷和泉橋通に留まり、医科大学第二医院、三井慈善病院と姿を変えて、現在の三井記念病院に繋がっているのです。



東京帝国大学医科大学附属第二病院

今年もブルーサークル運動に参加しました 総務課 千葉 浩明

昨年から活動しているブルーサークル運動に今年2回目の参加をしました。

今年も、世界糖尿病デーの11月5日に合わせて調布駅前の東山病院が中心となって当院をはじめ、同市の青木病院や市医師会館、トリエ調布、味の素スタジアムなどでライトアップを実施しました。

2回目の参加で11月5日から11月13日までライトアップを行いました。

昨年の反省を踏まえ、綺麗に映えるよう試行錯誤しながら点灯しましたが、なかなか思うような青色を出すことが出来ずに次回の課題となりましたが、近隣の方々、患者様、職員よりイイネ!! と好評をいただきました。

少しでも運動をご理解いただけるようになったかなと実感しています。



レク委員会 令和3年12月病棟イベント!

吉祥寺病院では毎年、演歌歌手やアイドル歌手などをお呼びして、盛大なクリスマスショーを觀賞してきました。しかし、コロナ禍で令和2年は中止となりました。
令和3年は少しでもクリスマス気分を味わってもらえたらと、各病棟毎にイベントを行いました。

A2

チョコバナナを作って食べました。



A3

ビンゴ大会を行いました。



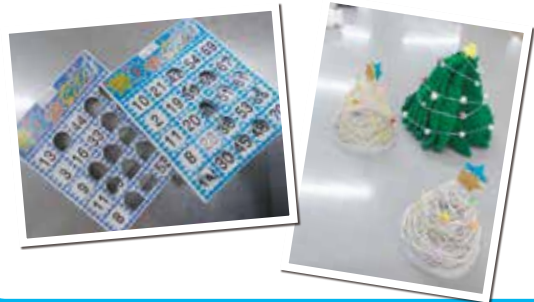
A4

ウクレレ&ハンドベルの演奏と、クイズ大会を行いました。



B1

患者様が作ったクリスマスツリーを飾り、ビンゴ大会を行いました。



B2

クリスマスの飾りつけを行い、お菓子セットの抽選会を行いました。



B3

くじ引き大会を行いました。



今年も一年ありがとうイベント

広報委員会 岩間 千花子

この1月号が皆さまのお手元に届く頃には年が明けて、2022年が動き出しているころだと思います。この記事は昨年病院で行われたイベントを振り返っていききたいと思います。とても楽しかったイベントだったのでこんなワクワクしたイベントが今年も行われる事を楽しみに…皆さまの1年の活力となればよいなと思います。

昨年に引き続き、新型コロナウイルスの影響で忘年会の開催が出来なかったため、企画運営会議プレゼント with 忘年会実行委員主催のもと“今年も一年ありがとうイベント”が開催されました!! 内容は、3種類のお弁当と豪華賞品が当たる福引イベントです。

お弁当の1つ目は『懐石料理青山の六歌仙』和食・洋食・中華に精通した料理長が作る高貴な料理を、料理を演出するに厳選された折に盛り付けてあります。美味しいご飯を探求し厳選したお米と共に、宮内庁御用達の料理となっています。

2つ目は、『シュマンの Menu Chemins』シェフの実家の農園から届く米と車海老、アサリ、イカのパエリアを始め、自家製フランクソーセージ、岡山のグリル野菜など種々の料理を楽しめるミシュラン1つ星獲得の料理店のフルコース風フレンチ BOX。

3つ目は、『肉のお弁当壱虎の秘伝タレ中落ちカルビ弁当(ハンバーグ入り)』旨味たっぷりのカルビに干し貝柱や干し海老を入れた秘伝のタレをかけて召し上がると、ご飯の下に隠れている牛100%のハンバーグも美味しく召し上がれます。添え塩でシンプルに食べる野菜も一緒に。芸能人御用達の有名店。以上のラインナップからお好みのお弁当を選ぶことができます。

福引イベントは誰もが羨む特賞から、参加者全員が参加賞を貰えるという皆が嬉しい企画になっています。(商品一覧の写真あり)

食事中にお話しはできないけれど、お弁当を選ぶ時や福引の当選結果当日は職場の話題の中心だったと思います。ワイワイみんなで飲み会も楽しいですがお弁当を選ぶ日、美味しいお弁当を食べる日、当選結果の日と1つのイベントで何日間もワクワクできる企画をありがとうございました。しかしながらコロナ禍で職場の飲み会に参加できていない職員も多くいると思いますので、いち早いコロナウイルスの終息を願いつつ、また来年も楽しいイベントが開催される事を楽しみにまた1年頑張りたいと思います。



当院のおすすめ
メニュー

鯖の南蛮漬け

1人分栄養成分

エネルギー 222kcal
タンパク 13.5g
塩分 1.2g



材料 (2人分)

さば(切身) 2切れ
醤油..... 小さじ1と1/2
片栗粉..... 小さじ2
玉ねぎ..... 80g(中1/4個)
赤ピーマン..... 20g(小1/4個)
ピーマン..... 30g(1/2個)
A { おろし生姜..... 小さじ1
酢..... 小さじ2
醤油..... 小さじ1
砂糖..... 小さじ1/2
唐辛子..... お好みで
味の素..... ひとつまみ

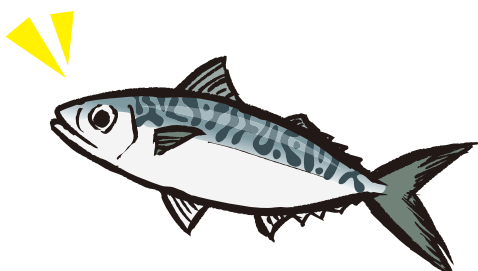
作り方

- ① 鯖は15分程醤油に漬けて下味を付ける
- ② 玉ねぎはスライス、ピーマンは細切りにしておく
- ③ Aの材料を合せ、②の野菜を加える
- ④ ①に片栗粉をまんべんなくまぶして温めた油でこんがりするまで揚げる
- ⑤ ③に④の魚を合せ、味が馴染むまで冷ます

1年を通して手に入りやすく、食卓でも馴染の深い「サバ」。みそ煮や塩焼き等の和の料理のほか、フライにしても美味しいです。

そんなサバには元気な体づくりをサポートしてくれる栄養素がたっぷり含まれています。特に注目したい栄養素がDHA・EPA・ビタミンDです。これらの栄養素は血液をサラサラにする効果や筋肉や骨の強化に欠かせない栄養素です。

ぜひ積極的に食卓に「サバ」を取り入れてみてはいかがでしょうか。



外来担当表

● 初診

	月	火	水	木	金	土
第1・3・5週	畑	岡田	森	田澤	鈴木	市川
第2・4週	狩野	西岡	宮原	山室	中村	土井

● 再診

	月	火	水	木	金	土
原藤	院長	原藤	土井	土井	森	森
土井	土井	森	市川	市川	西岡	西岡
市川	市川	西岡	田澤	森	山室	山室
森	西岡	山室	山室	西岡	狩野	狩野
田澤	山室	岡田	岡田	岡田	亀山	亀山
清野	岡田	中村	畑	畑		
		宮原	鈴木	澤井		
		森(栄)		種田		
		南				

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

巻頭写真募集

広報委員会では、季節(春・夏・秋・冬)に応じた、じんだいの巻頭写真を募集しています。写真は季節に応じたものであれば、ジャンルは問いません。写真を撮るのが好きな方、提供いただける職員の方は、広報委員会メンバーにお声掛けください。たくさんの応募をお待ちしています。



編集後記

317種類のスープが収められている「世界のスープ図鑑」という分厚い本を読みました。著者によるスープの定義によると、日本のおしるこや肉じゃが、フランスのラトイユもスープという事になるらしいです。それならお茶漬けやすいとんもスープなの?としばらく考え込みました。一段と寒さもきびしくなって参りましたね。色々な枠にとらわれず、自由な発想でスープを作り、皆さん温まってみてはいかがでしょうか。(M)

令和4年のスタートです。今年の干支は壬寅(みずのえ・とら)。壬寅には、「冬がきびしいほど春の芽吹きは生命力に溢れ華々しく生まれる」といった意味合いがあるそうですよ。昨年は、新型コロナウイルスが変異を続け、どこか緊張の強いられる日々を送られた方がほとんどではないでしょうか。今年こそ新型コロナウイルスが収束し、まさに壬寅にふさわしい年になってほしいと願わずにはられません。

しかし、まだまだ、新型コロナウイルスは人への感染の手を緩めてくれません。こんな時は感染対策を継続しながら自分をケアすることが大切です。そこで一つおすすめしたいのは、笑うことです。笑うことで身体に良い脳内物質が分泌されたり、免疫系が活性化したりするそうですよ。とても笑う気分になれない時は口角を上げるだけでも効果があるそうです。不思議ですね。ここで、口角をあげる今年ならではの方法をお伝えしたいと思います。今年は2022年ですので、「にーまるにつにっ」と声に出してください。口角が2段階で上がります。是非、皆さんの免疫力をあげていただければと思います。

最後になりますが、本年もよろしくお祈り申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。(マチルダ)