

# じ ん だ い

第48号

発行：医療法人社団 欣助会 吉祥寺病院



2017.4.17 (月)

調布市深大寺北町4-17-1 ☎042-482-9151

URL [www.kichijoji-hospital.com](http://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



八ヶ岳 硫黄岳から横岳、赤岳を望む 撮影 H29.3.16 横溝 博章

## Contents

病院機能評価 更新受審を終えて .....	1
機能評価を終えて.....	2
病院機能評価でケアプロセス調査を担って.....	2
機能評価を体験して.....	3
病院機能評価を受審して.....	3
深大寺道をゆく ～その③～ .....	4
東京マラソン2017体験記 .....	8
新人紹介コーナー/行事予定 .....	9
当院のおすすめメニュー.....	10
外来担当表/当院略図/編集後記.....	11

# 病院機能評価 更新受審を終えて

院長 塚本 一



吉祥寺病院は平成28年10月26日・27日に病院機能評価を受審し、29年2月3日付で認定証を頂きました。当院にとっては4回目の認定となります。

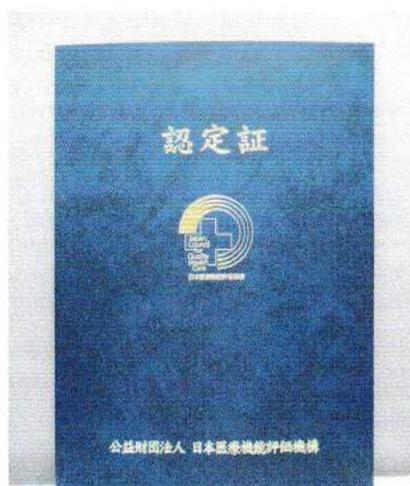
私が院長になったのは11年4月で、その時の目標は①医局の強化 ②ソフトの強化 ③ハードの強化 の3つでした。1つ目の医局の強化については、常勤医を増やして医局が病院を引っ張っていけるようにすること。2つ目は病院全体の質を向上させるため機能評価を受審すること。3つ目はボロボロになっていた本館・A棟・職員食堂等を建て替えることでした。

目標の2つ目に病院機能評価の受審をあげましたが、当時は「今でも忙しいのにそんな事には関われない」という声や「機能評価の認定を受けても診療報酬が上がるわけでもなく無駄」などの否定的な意見が大勢を占めていました。そのため病院機能評価と比べ病院の現状はどうだろうか検討しようと提案し、事務長を中心として機能評価点検委員会を11年6月に発足。1年間の検討期間を設け、その間に良い病院にするには世間一般が良いと考える尺度に当院も合わせる必要があるのではと職員を説得しました。機能評価点検委員会のレポートが12年6月に提出されたのを機に、1年後の機能評価の受審を宣言し、私が委員長となり病院機能評価受審委員会を発足しました。

13年10月17日に初めて病院機能評価を受審し、12月17日に認定を受けました。この認定において「7.3精神科診療の展開と管理」の項目の「7.3.2リハビリテーションメニューが整備され活用している」については、最高点の5(極めて積極的に行われている)の評価を頂きました。それ以降18年、23年と受審してきましたが、なかなか最高点は頂けませんでした。5段階評価が4段階評価に変更となった今回の受審において、久しぶりに最高点のS(秀でている)を2項目頂きました。「2.2.24患者・家族への退院支援を適切に行っている」「2.2.25必要な患者に継続した診療ケアを実施している」の2項目です。2.2.24では「入院時から患者さんの退院後の生活を考え多職種が連携しており、SSTプログラムの充実や患者さんの状態に応じての対応・長期入院者への取り組みが積極的に行なわれている。家族心理教育、家族教室、家族会など家族支援も充実しており、このような多職種での退院支援の取り組みを高く評価する」とされ、2.2.25では「地域の作業所・就労支援施設・保健所などとの連携や自院の訪問看護も積極的に行なわれており、社会復帰からの脱落を防ぐ工夫がなされていることを高く評価する」とされS評価が付きました。

初回認定から久しぶりの最高点取得であり、各職種の頑張りが評価された事がとても嬉しく、また職員の協力で感謝しています。

今後ともより良い病院を目指し努力していきたいと思っていますので、宜しくお願い致します。



## 機能評価を終えて

A3看護師長 河岸 光子

私が2000年に吉祥寺病院へ入職した時当時の看護師長より「来年機能評価を受けるので読んでおいて」と資料を渡され初めて聞く言葉と内容を見て、何が何だか分からない状況でした。そのころの看護マニュアルはほとんどが教科書や資料のコピーをそのまま入れているものが多く、当院独自にマニュアルを作る力量もありませんでした。しかし、初めての受審ということで、院長・看護部長のリーダーシップの下、全スタッフが一丸となって、病棟の壁や階段、庭などをきれいにした記憶があります。

その後5年ごとの再受審を2006年、2011年、2016年と受け、そのたびに看護のマニュアルを現状に合ったものに修正し、質の高い内容に作り上げてきています。マニュアルを作ることで常に現場との整合性や見直しができ、独り歩きしていたマニュアルも日常で使えるマニュアルになりつつあり、看護の質も上がってきました。

今回の機能評価再受審では、今までと違いケアプロセスに注目されたので、今までの受審内容からみると未知な内容で探りながらでしたが、日頃実践しているリハビリを示すことが出来、当院にとって得意技を見せることができるのでは、と思うと楽しみになってきました。

丁度その頃入院し様々なプログラムへ導入しようとしていた患者さんで、夏ごろ退院を目指すケースがありました。入院時カンファ、中間カンファ、退院支援委員会、退院前カンファと行う経過の中で作業療法、服薬教室(SST)、ステップバイステップグループ(SST)、デイケア通所訓練、退院前訪問、栄養指導、家族へファミリーサポートセミナー導入と

あらゆるプログラムをこなし、無事退院されデイケア通所、退院後訪問につなげることが出来ました。

この患者さんは長年服薬に関して親子間で葛藤があり、症状悪化から暴力に悩んでいたケースだったのですが、穏やかな普通の生活に戻ることが出来ました。これは退院前訪問を実施して具体的に本人と家族からお話を聞き、部屋の状況から知る機会となりました。そして、退院後もデイケアや訪問によって本人・家族の中に風通しが良くなったことで両親は「こんなに良くなったことがなかった、今までで一番今が良いです。」という感想をいただきました。

今回のケースは吉祥寺病院にとって特別なアプローチではなく、日常的にカンファレンスで話し合っていて進めている内容だったので、チームが一丸になって取り組むことが出来ました。再受審認定の合格の結果をいただいたことも主治医との連携、チーム全員が同じ目標に向かう動きの中で得たものと確信し、当院の特色を示すことが出来たことは感慨深いものでした。今回新たな認定証が届き4つ星がキラキラ輝いて見え、ミシュランの4つ星のようで、この先も星が増えていくことが楽しみとなりました。

看護チームの力量、多職種との連携、退院支援へのチーム力は確実にレベルアップしています。

この先、留まることなく良い病院作りに貢献できればと願っています。

他の病院の管理を担っている方から機能評価を受審すると聞くと「病院が良くなりますよ、チーム力が必ず上がります。」と伝えています。

## 病院機能評価でケアプロセス調査を担って

B3病棟 看護師長 成田 弘子

良質な医療の実践の確認のために、ケアプロセス中心の評価は症例トレースという方法であることを知り、責任の重さを感じた。

看護部長から、全病棟が一斉に取り組み、全看護師の意識の統一を図るという指示であった、毎月の進捗状況報告は薄氷を踏む思いであった。

運良く？担うことが決まってからは、「やるし

かない！」と腹をくくり、受け持ち看護師を中心にチーム一丸となって看護実践をした。

審査を受ける準備等、ハラハラドキドキで当日を迎えたが、終わって見れば、チームにとって貴重な経験として、今に繋がっている。

借しまずご協力をいただいた皆様とこの機会をいただいたことに感謝している。

## 機能評価を体験して

B3病棟 看護主任 古屋 幸子

今回の機能評価で初めて「ケアプロセス評価」という言葉を聞き、正直参考資料に目を通して、どういふものか今一つピンとこなかった。

機能評価は実施指導などと同様、担当者数名が聞かれたことに解答していく形式をイメージしていた。

機能評価を実際に体験してまず気が付いた事は、その場の雰囲気明るく話しやすいものである事だった。

緊張で委縮するようなことがなく、サーベイヤ-

に聞かれたことを、関わりのあるそれぞれの人が率先して質問に答えていた。

その様子を見て、一人の事例を通してここまで多くの人たちが関わっている、患者の思い、希望に沿ったケアや退院支援を行っているのだと改めて実感した。

ケアプロセスとは自分たちが普段行っている事を明らかにし、入院している期間のみならず、その人の未来に向けてかかわっていく事の大切さに気づくきっかけとなった。

## 病院機能評価を受審して

B3担当相談員 PSW 工藤 綾乃

個人的には初めての病院機能評価でとても緊張しましたが、サーベイヤ-の方々も優しく、雰囲気も和やかでした。

対象の患者様のケースでは、当院入院前から地域支援者の関わりがあり、当院入院前後でも退院に向けた支援を切らさず地域支援者に繋ぐことができたこととお話しました。

退院に向けては、ご本人のご希望を伺いながら院内でも他職種と相談しながら進めており、吉祥寺病院で力を入れている「チーム医療」の部分をアピールできたのではないかと感じました。

対象のケースはまだ入院中の方のため、今後どのように退院に向けて取り組んでいくか、評価やご指摘いただいた部分も取り入れて検討していきます。



## 深大寺道をゆく ～その③～

医局 医師 西岡 暁

春うらら。随分と佳い陽気です。そんな中「深大寺道」を探しに来たのですが、何故かまだ深大寺に居座っています。

深大寺の開基である満功(まんくう)上人は、深大寺の他にも御自身の生家(付近?)にもう一つお寺を開きました。

今の佐須町2丁目にある「祇園寺」です。満功上人が初めに開いたお寺は、実はこの祇園寺で、深大寺はその後に開かれたものだ、という伝説もあるようです。



そして遙か九百年の後。祇園寺は、村人から「佐須のお薬師さん」と親しまれようになりました。今でも毎年9月の「薬師大祭」で奉納される「目玉団子」が、眼病を始め諸病に靈験あらたかだと有難がられています。祇園寺の境内には、病院近くで出会ったものよりも更に古い(1702年の)庚申塔が立っています。

それはそうと、調布駅方面から祇園寺に来る方は「調布市ミニバス」に乗られると思います。その運賃は、210円です。事程左様に、今百円で買えるものは随分減ってしまいましたが、吉祥寺病院開院の頃は、百円あれば結構色々なものが(信じられないかも知れませんが、鉛筆なら十本も)買えました。

お若い皆さんはご存知ないでしょうが、その頃百円玉はまだなくて、百円といえば百円札でした。その百円札も、戦後の新円切替の時点では新札が間に合わずに戦前の聖徳太子の図柄そのままでしたが、吉祥寺病院が誕生したのと時を同じくしてデザインを一新し、板垣退助の肖像が描かれました。その百

円札の原料は、100%国産の三桧(ミツマタ)の木でした。さすが、新生日本の心意気。それに引き換え現在の紙幣の原料は、皆さんご存知ないかもしれませんが、ほぼ(ネパールと中国からの)輸入品なのです。それでも「大日本帝国印刷局」の文字が刷られている旧百円札は現在も尚失効はしておらず、今でも100円として使えるそうです。意外ですね。

木と言えば、祇園寺には「自由の松」と名付けられた立派な赤松の大木が、二本も聳えています。その脇には説明板が立てられていて、こう書かれています。

「明治41年9月…自由民権政治確立の為活躍した先輩諸士の…一大慰霊祭を挙行した。…その時板垣退助が記念の為植えたのがこの『自由の松』である。板垣死すとも自由の松はすくすくとのびている。」

祇園寺の「自由の松」は、板垣退助手植えの松でした。

祇園寺のサイトには、「調布七福神の一つ福祿寿が…本堂に祀られ、正月7日間は、健康・商売繁盛を願う人で大変賑わっています。」「水木しげる先生作の『ゲゲゲの鬼太郎』では、本堂の縁の下が妖怪の集会場として登場して…」とあります。水木さんは(皆さんご存知でしょうが)、2015年に93歳で亡くなられるまで市内富士見町に(半世紀以上)お住まいになった調布市名誉市民です。

おっといけない。つい祇園寺の話になってしまいました。ここは深大寺でしたね。

深大寺の南側には、(神代植物公園の本園に遅れること24年の)1985年に開園した水生植物園があつて、「水生」なので当然かもしれませんが、ここは幾つもの湧水が湧き出る湿地帯です。

またここには、どこか他所の県の高原かと惑わされるような木道が敷かれています。園内には五つの池があり、園内の水は(その上流にあたる)深沙大王堂裏の湧き水を水源とする逆川(さかさかわ)の流れを取り入れつつ、野川に向けて南東へ流れてゆきます。

この辺りを昔の人は「城山」と呼んでいました。



何故の城山なのかの答は水生植物園の中にあります。園内の池に敷かれた木道を渡ってもゆけますが、池と湿地を左に見ながら坂を登ったところに「都旧跡 深大寺城趾」の石碑が。

そう、ここは「深大寺城」の城趾なのです。そしてここが深大寺城の城山なのでした。

林を抜けてお城の(第二郭)の跡に入ると、低い石柱の点在する不思議な光景の芝の広場になっています。

その一角には、さほど広くはないものの毎年蕎麦の花が咲き誇る「深大寺城そば畑」なるものがあります。「神代植物公園、そば組合、深大寺小学校」の三者連名の看板には「花の見頃 9月中旬、収穫 11月上旬」と書かれています。



深大寺城は、平安時代に伯江氏が築いたといわれる古い城ですが、長きに亘って廃れていました。

1537年、北条家によって江戸から追われて河越(現在の川越)にあった扇谷上杉(おうぎがやつうえすぎ)家の若き当主・上杉朝定(ともさだ; その時弱冠13歳!)は、小田原に本拠を置いた北条勢を多摩川以南に抑え込むべくこの深大寺城を再築しました。上杉朝定は、その折同時に河越の本城と出城の

深大寺城とを結ぶ軍道を拓きました。これを「深大寺道(じんたいじみち)」といいます。

そんな訳で深大寺道は、お寺の深大寺ではなく、ここ深大寺城を一方の起点とする古道なのでした。

さてここで、皆さんにお詫びせねばなりません。実は、ここまでは前口上でした。

にも拘らず、長々とお付き合いさせてしまい、相済みませんでした。どうか気を取り直して頂いて、ようやくここから始まる深大寺道の道行きをご一緒致しましょう。

行く春を惜しむこの日和。今日はこれから、深大寺道の道筋を辿ってゆきます。

道は時に人生にも譬(たと)えられますが、この深大寺道はどんな人生に繋がっているのか、そんなことも考えさせられるかも知れません。

まずは、水生植物園を出て右に曲がり、深大寺東参道を東に向かいます。ここで道の反対側をちょっと見て下さい。車道の一段高いところに階段状の歩道。その脇にか細い碑が立っていて、「深大寺小学校発祥の地」と読めます。

この碑文には、「深大寺小学校は、明治5年の学制令にもとづき深大寺村戸長富沢松之助と…村内有志がはかり、深大寺の末寺であった多聞院の建物を借りて、明治6年(1873)に設立された。このあたりが多聞院のあった場所であり、深大寺小学校発祥の地である。この地つづきに建つのが現在の深大寺小学校である。」とあります。



そうだったのですね。深大寺村の人々は、明治政府の学制施行の僅か一年後、日本で初の公立小学校が神田に出来たのと同じ年に、小学校を(建てる間も借しんで深大寺の末寺を借りて)創ったのです。碑文には「建物を借りて」としか書かれていませんが、廃仏毀釈によって全国のお寺が酷い目に遭わされた当時、多聞院も廃絶されてしまい、その御本尊だった毘沙門天立像(びしゃもんでんりゅうぞう; カルテット四天王のメンバー「多聞天」は、ソロになると「毘沙門天」と呼ばれます。)は、深大寺の白鳳仏の鎮座する釈迦堂に移されました。白鳳仏には及びませんが、この毘沙門天像も(約千年も大昔のものなので)充分に「古かった」仏像です。その多聞院を、深大寺村の人々が小学校へと姿を変えて遺したのです。その後百数十年が過ぎた今、深大寺(旧多聞院)の毘沙門天は、(祇園寺の福祿寿とともに)「調布七福神」の一つとして市内外の人々の信仰を集めています。

さて、その「地つづきに建つ」筈の小学校はどこにあるのでしょうか？

深大寺東参道の歩道の先には、長々と石垣が廻らされ、その奥の所々に白壁に瓦葺(かわらぶ)きの立派な塀が建つ広いお屋敷があるだけです。一体どなた様のお屋敷なのでしょう？

その先、瓦葺きの長塀に沿って坂道の歩を登りつめると、突き当たりの左手の信号機には何と「深大寺小前」の文字が。南側から望むのは初めてだったので気が付きませんでした。お屋敷と見えたのは深大寺小学校でした。ここを左に曲がると小学校の正門に出ます。近寄って正門を見ると、左側の門柱に(これは当たり前ですが)「深大寺小学校」の表札があります。ところが右の門柱には「旧弘道学舎



…」という表札が大きく掲げられています。これはどういうことでしょうか？

実はこの学校は、1873年の開校時は「弘道学舎」という校名でした。ところがすぐに「階梯学舎」に、二年後に「深大寺学校」と改称しました。廃仏毀釈の流れに抗って「寺」の名を入れた訳です。深大寺村、佐須村、柴崎村の三村を学区とし、開校時の生徒数は、男子43名、女子16名、職員は3名でしたが、今(2016年度)では生徒546名、職員28名と9倍の規模になっています。そして、深大寺城趾の蕎麦畑で蕎麦を育てているのはこの学校の生徒諸君なのでした。それにしても、公立の学校になった(140年後の)今なお開校時(私立学校時)の校名を正門に掲げているとは驚きです。

江戸時代に「弘道」の名を持つ学校は全国に幾つかありましたが、調布の地に最も近く「富沢松之助と村内有志」の時代に最も近い時期に開かれた「弘道館」といえば、御三家・水戸藩の藩校でしょうか？

水戸の弘道館の教育理念を表した言葉に「人、よく道を弘むるなり。」というのがあります。(これは水戸藩オリジナルではなく、論語から採ったもの。)深大寺村の学校の名は、ここから来ているのかも知れません。或いは、深大寺には村の鎮守社がありましたから、天台宗の開祖である最澄の言葉「道、人を弘む。人、道を弘む。」からなのかも知れません。

水戸弘道館の「弘道」の元になった(らしい)孔子の「人能弘道(人よく道を弘む)」(「論語」第15編)とは、「人こそが(真理の)道を発展させるのであって、道が人々を高めるのではない。」という意味(なので教育理念にし易い)だそうです。そもそも道を拓くのは人であって、人より先に道が在った訳ではない、ということでしょうね。

ここ深大寺小学校にも予防接種で伺ったことがあります。北ノ台小学校の時には歩いて行きました

が、深大寺小学校は病院からだど2キロ近くあるため、ここに行く時には病院の車を出して頂いた覚えがあります。予防接種は調布市医師会が全体として請け負っていた事業で、小児科の先生ばかりでないことは御存知の筈なのに、付き添いのお母様方の中には小児科的な質問をする方もいらして、ちょっと困らされたことも思い出されます。

④に続く・写真撮影S



# 東京マラソン2017体験記

医局 医師 西山 晃好

〈寒い…〉かれこれ1時間近くこの場所で立ったり座ったり、周りの人に隠れて風を避けたり座って風に当たらないよう工夫したりしていた。走り出すと暑くなるのがわかっていたので防寒着を着なかったが、着るべきだったか。周りには防寒対策でビニールを被っている人も多い、なるほどなあと思う(なんとスタート直前にスタッフが回収してくれる)。フルマラソンに出場するのは5回目だ。と言っても前走ったのは20年ほど前、その1年間に4回走った。どれもこれだけ大きな都市型大会ではなく、洞爺湖、サロマ湖、旭川、2度目の洞爺湖と、どれも自然の中だった。旭川で目標だったサブ3が達成できてもうマラソンは卒業と思い、その後はランニングからも遠ざかっていた。8年ほど前だったか、トレイルランにはまり、ランニングを再開した。普段は近くの市街地で走り、機を見ては大会に出たり、山に走りに行ったりしていた。たまにハーフマラソンには出ていたがフルマラソンはかつての目標を達成した時のイメージを保っていたくて走ることは考えなかった。もし無残な結果に終わったら自分の隠しようのない身体的衰えを突きつけられてしまうからだ。意外と臆病である。それでも東京マラソンには第1回大会から4回ほど連続してエントリーしては落選を繰り返していた。近年はエントリーもしなくなっていたが、駅伝部守田主将から部員(仲間に入れてもらっている、ありがたい)に対しエントリーの勧めがあり何気なくエントリー(ネットでいとも簡単に出来てしまう)、そしてここに立った。走る以上は初フルマラソンのタイムは超えた

い、それを持って身体的衰えに対する抵抗としようと思い、目標に設定、それをSNSで発信していた。〈大して練習もしてないのにやはり無残な結果に終わるのでは〉と不安に駆られる中、東京のど真ん中をこれだけの人(なんと約36000人)と一緒に走る喜びがじわじわと盛り上がってきた。天気も最高に良い。気がつけば、車椅子マラソンが一足先にスタート、そしていよいよ、スタートの合図、みんなが徐々にだが一斉に足踏みを始め、待ちに待ったとばかりに前に駆け出していく。その波に押され、自然と駆け出していた。これだけの人数がいるのに思いの外スタートはスムーズだ。楽しもうと思いつつも力を出し切ろうと懸命に走った。残り2kmの表示が絶望的に遠いと感じながらも何とかゴール。やった、フニッシャーだ。タイムは……しかし満足だ。大会は実に多くのボランティアによって支えられていた。いっぱい元気ももらった。来年はボランティアをやろう。出場を聞きつけた多くの病院の仲間から職場で顔合わせのごとに応援していただいた、それこそ本当に嬉しかった。



撮影者 M.K

新しい仲間を  
ご紹介!

# 新人紹介コーナー

MM

デイケア・ナイトケア室 作業療法士

- ① 青森県
- ② スタッフの仲が良い
- ③ 継続は力なり
- ④ 水泳

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

## 平成29年度 吉祥寺病院行事予定

4月

### 行事関係

- 1日(土) 喫茶カトレア
- 3日(月) 新採用者オリエンテーション
- 4日(火) 新採用者オリエンテーション
- 5日(水) レク(花見)
- 8日(土) ファミリーサポートセミナー
- 15日(土) 家族会
- 26日(水) 防災訓練(夜間想定)

### 研修関係(予定)

- 急性期治療病床を考える会
- 看護研修(プリセプティ①)
- 看護研究オリエンテーション
- 院内教育研修(新採用者:防災について)



5月

### 行事関係

- 11日(木) レク(ピクニック)
- 13日(土) ファミリーサポートセミナー
- 20日(土) 家族会
- 25日(木) 東精協レク(ミニオリエンティング)

### 研修関係(予定)

- 看護研修(プリセプター②、プリセプティ②)
- 看護研修(1年目:注射の知識と技術【前】①)
- 看護研修(3年目:発達段階講義)
- 看護研修(1年目:暴力防止の知識と技術【前】①)
- 看護研究①
- 看護研修(1年目:注射の知識と技術【前】②)
- 看護研修(3年目①)
- 看護研修(実践研修:地域との連携)
- 院内教育研修

6月

### 行事関係

- 3日(土) 喫茶カトレア
- 10日(土) ファミリーサポートセミナー
- 17日(土) 家族会
- 22日(木) 東精協レク(卓球大会)
- 24日(土) 家族教室

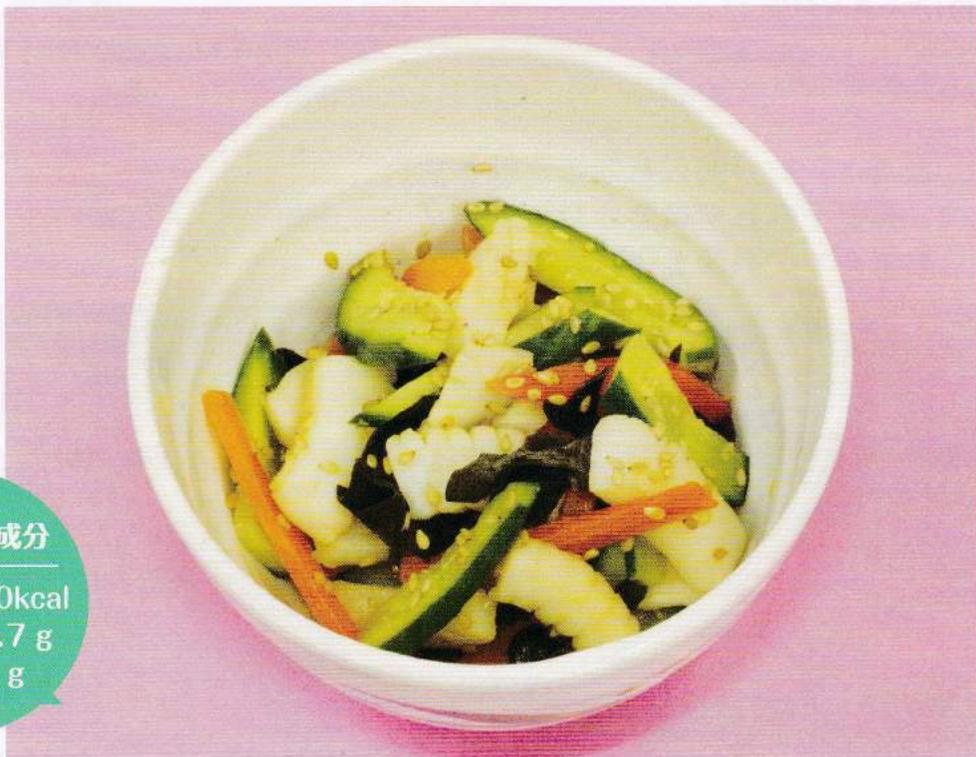
### 研修関係(予定)

- 看護研修(プリセプター③、プリセプティ③)
- 看護事例検討会①
- 看護研修(地域施設見学)
- 看護研修(1年目薬物療法)
- 看護研修(1年目急変時の対応)
- 看護研修(2年目①)
- 院内教育研修(救急対応とAED)

※ A4病棟終日禁煙(他病棟はH29.10~終日禁煙)

当院のおすすめ  
メニュー

# イカと人参の華風和え



## 1人分栄養成分

エネルギー 60kcal  
タンパク 5.7g  
塩分 0.9g

## 材料 (2人分)

イカ…………… 60g  
おろし生姜(市販) …… 2g  
料理酒…………… 小さじ1  
きゅうり…………… 60g(1/2位)  
にんじん…………… 20g(中1/4)  
きくらげ…………… 少々  
白いりごま…………… 小さじ1  
酢…………… 小さじ2  
みりん…………… 小さじ1/3  
サラダ油…………… 小さじ1/2  
醤油…………… 小さじ2  
化学調味料…少々

} A

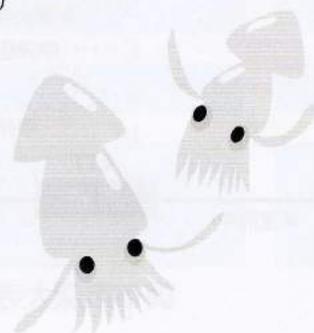
## 作り方

- ① 胡瓜は半分に切って斜め2mmのスライス、人参はたんざくに切り、さっとボイルしておく
- ② きくらげを戻し、適当な大きさに切りさっとボイルする
- ③ イカはたんざくに切りボイルし、酒とおろし生姜を混ぜた調味料で和え、下味をつけておく
- ④ ボールにAの調味料を合わせてタレを作る
- ⑤ 合わせたタレに、胡瓜、人参、きくらげ、イカを和える

※さらにセロリを加えてもいいです  
(セロリも斜めスライスに切る)

## イカの栄養

イカにはタウリンというアミノ酸が含まれていて、この「タウリン」は身体の中のコレステロールを減らすという作用があると言われています。又ビタミンB群とビタミンEが豊富で他にミネラル成分も多く含まれています。



## 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	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 / 中込	森 / 清野		森	森
診察室(5)	周東 / 押久保	山室 / 市川(弓)	山室 / 高岡	鶴殿 / 山室	周東 / 林	山室 / 中込
診察室(6)	土井	土井 / 清野	西山 / 押久保	土井	岡田 / 土井	西山 / 林

### 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



調布市深大寺北町 4-17-1

### 編集後記

出会いと別れのシーズン到来で涙が欠かせませんが、卒業式に涙が付き物なのは日本だけのようですね。日本人らしさを表す事柄なののでしょうか。人に対する思いの形ですよ。私はもっぱら胃が痛む思いです。

今回の特集は病院機能評価更新についてお送りいたしました。今後も病院の時事ネタを織り込んだ吉祥寺病院ならではの広報誌を発行していきますのでどうぞよろしく願いいたします。

(素敵女子)

花粉症の季節がやってきました。重度の花粉症なので1月のうちから抗アレルギー薬やサプリメントを内服しているおかげもあってか、今のところひどい症状は出ていません。花粉症の方は早めの対策をお勧めします。

(M.K)