

じんだい

第59号

発行：医療法人社団 欣助会 吉祥寺病院



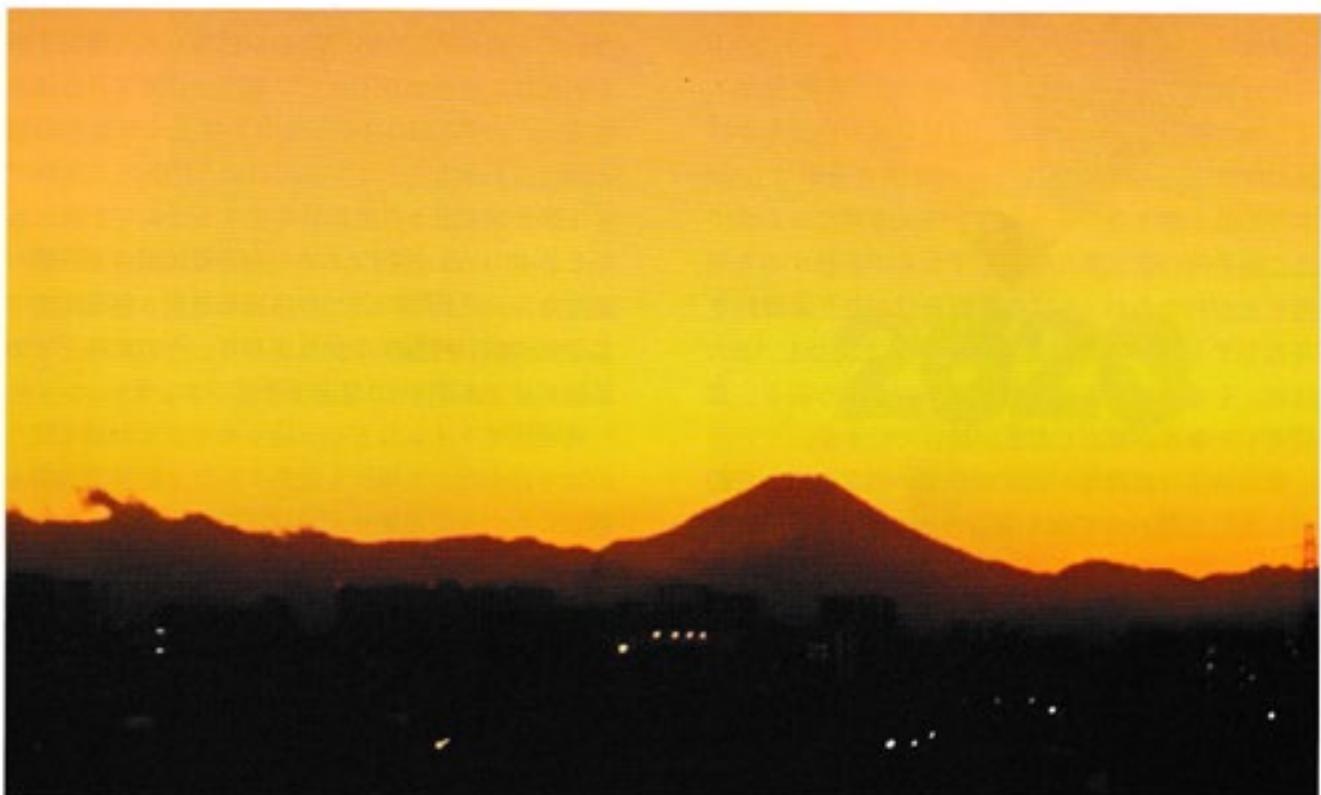
2020.1.27 (月)

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
全職員相互の力を發揮できる医療



元日の富士山

Contents

新年のご挨拶	1
新年のご挨拶	3
2020年 新年によせて	4
本能寺からお玉ヶ池へ～その④～	5
B棟リフォーム工事・中間報告	8
調布医学会 最優秀賞受賞！	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



新年のご挨拶

院長 塚本 一

明けましておめでとうございます。

今年は元号が平成から令和にかわり初めての新年です。昨年もいろいろな事がありました。

アメリカと中国の貿易摩擦がエスカレートし、9月には制裁・報復関税の「第4弾」を同時に発動しました。長引くアメリカ・中国の貿易摩擦は世界経済にも影響を与え、世界全体の経済成長率は10年ぶりの低水準となりそうです。また6月には香港で逃亡犯条例の改正案に反対し学生らが参加する大規模デモが行なわれ、9月に香港政府が改正案撤回を発表しましたが、行政長官選挙の民主化など「5大要求」を掲げるデモ隊と警察隊との衝突が続き、逮捕者や死傷者が続出し混乱が続いています。

隣国韓国は前政権が慰安婦問題の恒久的解決を約束したにも関わらず全く守ろうとせず、1月には徵用工の問題で韓国裁判所が韓国国内にある日本企業の資産差し押さえを決定しました。7月に日本は韓国向け輸出管理を厳格化し、それに対し韓国政府は8月に日韓軍事情報包括保護協定(GSOMIA)の破棄を通告するなど日韓関係はこれまでにない程悪化しています。

日本国内に目を向けると5月に天皇陛下が即位され、元号が平成から令和に改まりました。

9月には日本で初めてラグビーワールドカップが開催され、日本代表が予選リーグ4戦全勝で初の8強入りを果たし日本中が大いに盛り上りました。今までラグビーにあまり興味がなかった人々がラグビーの楽しさ、面白さを理解するようになりとても嬉しく思います。10月にはノーベル化学賞にリチウムイオン電池を開発した旭化成の吉野彰名誉フェローが選ばれ、このところ毎年のように日本からノーベル賞受賞者がいることを誇らしく思います。

吉祥寺病院の1年を振り返りますとB棟内装リニューアル工事と就労支援に特化したデイケアを新しく開設したことが大きな出来事だと思います。

B棟については建て替え工事を中心に話を進めていましたが、東京オリンピックが決定した後、工事費が2倍以上に跳ね上がり、とても実現できなくなってしまいました。世の中の情勢も考え耐震工事と内装リニューアル工事でB棟を一新しようと考え方を変え、一昨年10月から昨年2月までB棟の耐震工事を行いました。続いて4月より内装リニューアル工事を開始し8月末には終了する予定でした。しかしB棟は古い建物であるため、梁の高さが各階一定でなく、各病室のドアの高さを拡張・新設するのに予定の倍の時間がかかりました。そのためドアの拡張だけで工期が10月末まで伸びました。

洗面所やトイレなどの水回りや今までお湯を使うのに不自由だった場所も改善するため給湯器設備も新しくしたところ配管が設計図通りに通っておらず期間がまたまた延びてしまいました。

食堂や病室などの空調も全て新しい物に換え、外装・屋上防水工事も追加したため昨年内には工事が終了しませんでした。初めは5か月間程度の工事期間を見込んでいましたが、既に9か月が経過しておりその間B棟スタッフや患者さんには大変ご迷惑をお掛けしています。皆様のご協力本当に感謝しています。

デイケアについては、当院では就労・就学を目指すホップアップデイケアと日常生活を整えるのんびりリカバリー・デイケアの2本立てで行っています。しかしホップアップデイケアにおいても就労に時間がかかりモチベーションが低下してしまったり、就労してもなかなか定着できず再びデイケア利用となるケースもありました。そのため医療機関の強みをいかしデイケア型ワンストップ就労支援プログラムを開始しました。

しゅう吉(就労支援プログラム IN 吉祥寺)グループは一般就労(障害者雇用)を目指すメンバーが対象で、昨年7月から専任講師も加わり病院隣地のロ



グハウスを利用して開始されました。週4日以上プログラムに参加できる方が対象で、1クール3か月で行なわれています。現在就労者2名(省庁)と内定者2名(介護・出版)、転職支援1名(スポーツ用品メーカー)であり、滑り出しは順調で見学者も増えています。

今後入院治療から就労を意識した関わりを病院全体で持ち、入院から退院・就労から定着まで切れ目のない支援体制を構築していきたいと思っています。

国内情勢も医療体制もどんどん変化していく時代ですが、環境変化に対応しより良い病院を目指したいと考えていますので、今年も宜しくお願ひ致します。





新年のご挨拶

看護部長 伊藤 久代

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

令和最初の1年、いろいろなニュースや出来事がありましたが、病院と関連したことでは、関東地方を直撃した台風19号が印象に残っています。関東、東北各地で洪水や河川の決壊などで甚大な被害をもたらしました。地球温暖化が進めばさらに自然災害は激化し、都下直下型地震でも、河川の堤防の決壊で広範囲に渡る浸水被害がでることが想定されています。病院の近くでも、多摩川水域で河川の氾濫、下水の逆流などで浸水した家屋も多く、避難勧告が出た職員もあり、浸水被害などはなかったようですが、今後は地震だけでなく、台風や豪雨による水害なども想定して防災・減災の対策することが病院としても個人としても必要だと思いました。

台風19号では首都圏の交通機関の計画運休が前に報道されたので、病院会議で業務の計画、業務必要人員の確保、停電などに備え非常食を提供できる準備、宿泊できる体制等を決めるなどの台風への事前準備ができました。病院内では被害もなく業務を継続できました。看護部では昨年4月から災害時等の看護職員のアクションプラン、緊急時の職員の配置や勤務計画などについてのマニュアルづくりを始めています。今回の台風で経験したことでもマニュアルづくりに生かしていきたいと思います。病院は災害発生時にも業務を中止することはできません。今後病院全体でも具体的なマニュアルの整備に取り組んでいくことになっています。昨年建物の耐震工事が終了していますので、ハード、ソフト面ともに災害に強い病院になっていかなくてはと思っています。

昨年2月からA2病棟が急性期治療病棟として動き始め、急性期の病棟が救急入院病棟と2つになりました。入院患者数の6-7割を急性期の病棟に入院してきます。月によって、また、日によっても入

院患者数に波があり、入院を受ける病棟には、ほんとにご苦労をかけたと思います。急性期の治療は患者さんを短期の入院で症状の改善や日常生活に近い状態にもどして生活の場に帰っていただくことが重要です。そのために多職種でのカンファレンスで情報交換し、作業療法、心理教育、服薬指導、生活指導、退院前訪問看護などその患者さんにあったきめ細かい治療やケアを、退院後の支援も含めて提供しています。急性期以外の病棟では入院してくる患者数は少ないが、じっくりとした治療や看護援助が必要な患者さんが多い。援助方法の工夫やいろいろなプログラムを活用し、患者さんの機能の回復や生活を支援していく必要があります。急性期も慢性期も、患者さんやご家族の希望や意思をしっかりと把握し、患者さん、ご家族と共に歩める治療や支援をしていきたいと考えています。

また、昨年度新しく取り組んだことに措置患者退院後支援のガイドラインの作成があります。行政(保健所)と協働し、患者さんも含めて退院後の支援計画を作成し、退院後は保健所が通院施設と協働して支援計画に沿って患者支援をするというものです。実際に実践を始めていますが、さらに支援数が増やしていくと良いと思います。

今年も看護の対応や技術に磨きをかけ、看護職員ワンチームになって患者さん・家族とともに考え、歩み、患者さん、家族の方に喜んでもらえる援助を実践していきたいと思います。





2020年 新年によせて

事務長 根岸 麻矢

2019年「今年の漢字」は「令」でした。「令和」元年ですから。

さて、昨年の令といえば私の中では「発令」でした。昨年も全国で災害が起きました。自分の身に降りかかったことといえば台風被害が最も身近な出来事でした。おかげさまで直接的被害はありませんでしたが、今回の東京直撃台風は10月12日土曜から日曜日にかけて起こりましたね。病院は週末とはいえ出勤しなければならない職員が大勢います。ましてや「計画運休」により、職員の出勤時間にさえ大きく影響を与えました。事前に報道されたとはいえば急でした。平時に、災害の場合は「計画運休」をするので休日日のない企業は準備しておいてください…位の話があれば気持ちに余裕が持てましたけれど。準備ができる時間は限られていますので、前日の金曜日に臨時病院会議を開催し、臨時の体制について各部署長と情報の共有や検討をしました。

計画運休で病院にたどり着けない職員のために、まず「辿り着くための方法」と「帰らなくて良い方法」を検討しました。「辿り着くための方法」として職員駐車場を開放しました。都内ですから駐車スペースも限られています。駐車場を契約している職員もいますが大多数の職員は普段、電車とバスを使って通勤しています。幸い直撃した土曜日は休日出勤なので、普段駐車場を契約している職員があまり出勤しません。事前に車通勤希望者を募り総務課で駐車場と車を管理することで、希望者全員が無事出勤できました。

次に「帰らなくて良い方法」です。金曜日日勤で、土曜日(日曜日も同じ)も勤務なのでこのまま帰らないで残りたい…という職員のために休憩スペースを確保しました。それがデイケアセンターのログハウスです。(ログハウスについては前号「就労支援プログラムについて」の項や、今号の院長ご挨拶ページでも写真を掲載しています。) 山小屋の

雰囲気でキャンプ気分を味わえることも気分転換になって良い点ですが、それ以上に、ライフラインが病院と異なるところが災害時には魅力の一つでした。昨年3月に購入するまで一般の4人家族の居宅でしたから設備は整っています。そこにパソコンを設置しネットで天気や被害情報を見られるようにして宿泊したい職員をいつでも迎えられるようにしていました。結局誰も泊まることはありませんでしたが…帰宅困難者を出さずに済んだことは不幸中の幸いでした。

人の手配以外に台風被害で心配なのは設備の安全と、食事の供給です。設備担当の総務課と栄養科それぞれのトップが災害時に備え泊まり込みました。結果何事もなかったので泊まる必要はなかったのですが、2人がいるというだけで夜勤職員の気持ちがどれだけ楽になったことか。本当に感謝しています。

前日の臨時病院会議を踏まえ、平時に災害対策について定期的に話し合いルール作りをする大切さ、災害時に直ぐに対応できる定期的な訓練の重要性を改めて知る機会となりました。本年は、災害に強い病院作りとして何か形にしたいと考えています。



本能寺からお玉ヶ池へ～その④～

医局 西岡 晓

前風にとどめん 水の藻に うち出る浪や 春の福
(伝・明智光秀作)

「じんだい」読者の皆様、あけましておめでとうございます。皆様の許にも大いなる「福」が訪れますようお祈り申し上げます。

いよいよ東京オリンピック・パラリンピック、そして(明智所縁の者にとっては何と言っても)大河ドラマ「麒麟がくる」の年、が明けました。「本能寺の変」から438年、「お玉ヶ池種痘所」開所から335年の年です。そこで(?)本誌上では、(昨年同様)この「本能寺からお玉ヶ池へ」という不思議なお話にお付き合い頂ければ幸いです。

(三宅良齋が歿した二年後に世を去つて)良齋と同じく東京・駒込追分(現・文京区向丘2丁目)の願行寺に葬られた俳人・細木香以(1822~1870)が最後に詠んだ句には、奇しくも「芭蕉」が詠われます。(ここで「芭蕉」は、俳聖・芭蕉さんのことではなく、バナナの親戚(?)の植物ですが…)

己れにも顧きての上か 破芭蕉

前回ご紹介した良齋の曾孫・三浦義彰の「三宅良齋略伝」には、著者が願行寺を訪れる場面が描かれ、森鷗外の評伝「細木香以」を引用しています。その文には、もう少し続きがありました。余談になりますが、良齋が江戸での生活と共に始めた林洞海の孫娘・赤松登志子は森鷗外の最初の妻です。(が、何故か一年半で離縁されました。)

今は西教寺も願行寺も修築せられ、願行寺の生垣は一変して堅固な石垣となった。ただ空に聳えて鬱蒼たる古木の両三株がその上を蔽うているだけが、昔の姿を存しているのである。

わたくしはある日香以が一家の墓を訪おうと思って、願行寺の門に入った。門内の杉の木立の中に、紺飛白の浴衣を著た杜漢が鉄唾輪を振っていて、人の来たのを顧みだにしない。

本堂の東側から北裏へ掛けて並び立っている墓石を一つ一つ見て歩いた。日はもう傾きかかって来る

に、尋ねる墓表は見附からなかった。

忽ち桜子の笑う声がしたので、わたくしは振り向いて見た。顔容の美くしい女が子を抱いてたたずんで、わたくしの墓表の文字を読んで歩くのを見ていた。

わたくしは搜索を中止して、「あなたはお寺の方ですか」と聞いた。

「はい。どなたのお墓をお尋なさいますのです。」女の声音は顔色と共ににはればれとしていて、陰鬱な周囲の光景には調和していなかった。

「摶津国屋と云うものです。苗字はさいきでしょうか。」魯文の記事には「さいき」とも「ほそき」とも傍訳がしてあるが、わたくしは「さいき」が正しい讀であるのを、たまたま植字者が「ほそき」と誤ったものかと思っていたのである。

「では細いと云う字を書くのでしょうか。」この女は文字を識っていた。

「そうです。御存じでしょうか。」「ええ、存じています。あの衝當にあるのが摶津国屋の墓でございます。」抱かれている桜子はわたくしを見て、頬に笑って跳り上がった。

私がこの長い一文を引用した所以は、願行寺がその頃と現在とあまり大した変貌を示していないから願行寺の記述を鷗外の麗文に借りる為と、子を抱いて鷗外に応接した美しい住持が妻とのことを書ききたかった為であった。

願行寺の周囲でその頃と今と異なるは一高の寮が農学部に名前のみ変わったことと3、4軒の店なるものが住宅や下宿屋の如き家に変わったこと位であろうと思う。

私は勝手知った願行寺の庫裏に赴いて案内を乞うた。出て来たのは、年の頃50程の頬の豊かな品のよい婦人であった。私は良齋と遊亀の戒名を尋ねた。歿年が明かであったから戒名は直ちに知れた。良齋のは慶応4年7月3日の頃に觀龍院殿總譽子厚英信居士とある。遊亀のは明治32年10月1日の頃に紫雲院殿厚學遊月貞信大姉とあった。私はかの婦人に谷中への改葬はいつ頃であったろうかと尋ねて見た。

「私が願行寺に来た時はもう御墓は御座いません

でした。」と云う答であった。

願行寺の今の住職は若い人の筈であるから私はこの言葉でこの婦人が先の住職の末亡人であることを脳気に悟った。次いで話は寺の由来に移った。寺は良辯僧正の開基だそうである。願行上人の頃は鎌倉扇ヶ谷にあり、慶長以前は華嚴真宗であったと云う。それが慶長15年に家康公が浄土に改宗せしめたと云う。今門前にある不動尊はその頃の御本尊の名残とも云い江戸時代の大山阿夫利神社尊崇の盛であった頃再興されたものと伝えられている。さて寺は鎌倉から江戸の貝塚付近に移り、更に天和2年には今の駒込に移つたものであるとか。

「由緒のある寺で御座いましたが………」と云う言葉に私は過ぐる年祖父の法要でこの寺の本堂に座っている時、仏様の下を鼠が走り回っていた光景を不図思い浮かべた。そして現在の住職はまだ若いのだと云うことのみで未だその人を見たことがなかったので、

「住職は？」と尋ねた。

「只今の住職は先年大正大学を出まして只今〇〇に出征しております。」

「はあ、それは御苦労様のことです……」

私の手はもうこの会話の頃には震つて来る蟲蚊で真赤にふくれていた。私は願行寺の門を出で、西教寺の角を曲がった時に忽ち、はたと思い当つた。先の何事か聞落としたと云う事柄は正にこれであつた。駒外が香以の墓を探している時、子を抱いて立っていたのは正にこの婦人であろう。そうして抱かれていた子は今出征中の若い住職に違ひないであろうと。

駒外は香以伝に、この婦人のことを新教の牧師の如くと評し、更に「壽阿彌の手紙」の中の増田氏攝苔の記事の項に再びこの婦人を叙して、美しい怜憐らしい言語の明晰な女子と云つてゐる。その頃から既に二十年の余は経過している。寺のあたりはあまり変らないにしても人々は何と変貌したことか。私は不思議な感慨に身をゆだねて、本郷の通りを歩いた。

「三宅良齋略伝」は、ここで終わっています。文中にあるように、(三百年近い泰平の世が終わる年=)1868年に歿した三宅良齋は願行寺に葬られましたが、(40年余り後に谷中霊園の)天王寺墓地に改葬されました。

ジョン万次郎(1527~1898)が撮影した三宅良齋

の写真が今に残つていて、(東京駅近くのKITT E内の)インターメディアテクに展示されています。次に登場する坪井信道とは異なり、三宅良齋の顕彰碑を建てた方は(残念ながら、今のところは)おられません。

[5] 信道

「本能寺の変」から18年後の「関ヶ原の戦い」で西軍に与して敗れた織田信長の孫・秀信(1580~1605)ですが、その息子の一人が美濃国經永村(現・岐阜県揖斐川町)に逃れ、長じて坪井正信という農民になりました。正信の長男は坪井光信、光信の五男に信之といいます。信之は若くして亡くなりましたが、その四男が坪井信道(1795~1848)です。

信道は、僅か9歳で両親を亡くして一家離散の憂き目に遭いながらも、諸国での苦学の末蘭方医になつた人です。信道を医の道に導いたのは、兄・淨界でした。淨界は、末弟の信道に「織田信長後裔である坪井家の再興とその為に医家として身を立てること」を勧めたのです。信道の医学は、九州各地で学んだ漢方に始まりましたが、20歳になると「広島蘭学の祖」中井厚沢に入門し、蘭方医の道を歩み出します。その4年後、信道は江戸に上り(厚沢と同じく大槻玄沢の弟子で)今でも使われている「脾」や「腺」という「漢字」を発明した宇田川玄真(1770~1835)の蘭学塾・風雲堂に入門しました。

1827年(文政10年)、信道は深川三好町(現・江東区三好3丁目)に「安懷堂」という蘭学塾を開きます。あの緒方洪庵(1810~1863)も入門した安懷堂は、(日本風にアレンジしない)本場オランダ式の臨床講義が好評で、入門者がどんどん増えたため、深川冬木町(現・江東区冬木)にも二つ目の塾を開き、「日習堂」と名付けました。

その後信道は、伊東玄朴(1801~1871)、戸塚静海(1799~1876)と並んで「江戸三大蘭方医」と呼ばれるほどの名医になりますが、1848年(嘉永元年)、肺癌(胃癌の肺転移かも?)のため人生の幕を下ろしました。享年54。坪井信道の墓所は染井靈園(豊島区駒込5丁目)にあり、顕彰碑と略伝看板が出身地・揖斐川町(の公民館の敷地)に建っています。

安懷堂&日習堂は、信道の死後も発展しましたが、運悪く1855年(安政2年)の大地震と翌年の水

書で壊滅的打撃を被り、そのまま廃校の止む無きに至りました。「安政大地震」と言えば、去年のお正月に「深大寺道をゆく」旅で「深大寺用水」との関わりをお話しましたね。

信道歿して10年、(二代目信道)=坪井信友と(信道の娘婿=)信良は、ともに発起人の一人として「お玉ヶ池種痘所」を開設します。([4]でも述べたように、その話は次回に譲ります。)そして5年後、種痘所は幕府の「医学所」となり、後に医学所の三代目頭取になった松本良順(=三宅良齋の盟友の順天堂開祖・佐藤泰然の次男)は、信道のことを「生き菩薩」と讃えたものです。

手塚治虫の名作漫画「陽だまりの樹」に、緒方洪庵が「恩師坪井先生のご子息を入塾させたのだが」

「なまけぐせが強く、意見しても無駄なので、破門したことがある」と語る場面(全集版第5巻34ページ)がありますが、その「坪井先生のご子息」とは、信友のことです。父・信道の目にも「なまけぐせ」が映ったのか、坪井家の跡継ぎにはなれなかった信友(二代目「信道」の名は繼がせて貰いました。)ですが、(種痘所設立の3年ほど前から)吉田松陰、桂小五郎ら長州の志士たちと親交を結んだ憂国の人だったようです。その坪井信友は、お玉ヶ池種痘所設立の7年後の「禁門の変」で長州が敗れたため二年間入牢し(たことで体調を崩し)、桂らが拓いた明治の世を見ることなく、1867年(慶応3年)肺結核でこの世を去りました。享年36。



B棟リフォーム工事・中間報告

総務課

B棟リフォーム工事は現在、最終工程に入りもうすぐ竣工の予定です。当初8月中旬の終了予定が伸び11月となり、さらに年越しの状態となってしまいました。実際に壁を削ったり床をはがしたりする中で、配管の劣化や床の歪みなどが見つかり、追加工事が増えました。ある程度の工事の延長は予想していましたが、正直これほど延長になるとは想定外でした。工事の延長と工事の中で騒音や振動で皆様にご迷惑をおかけしています。申し訳ございません。

コンクリートを削る音や振動は想像以上に大きなもので、職員は電話や会話が聞き取れない、患者の方はテレビや電話の音が聞こえないなどの声を聞いております。度々申し訳ございません。その分、きれいになって使いやすくなったB棟となるよう最後の仕上げまで気を抜かず取り組んでいきます。じんかい4月号では工事が終わり新しくなったB棟を大々的に掲載します！ ご期待ください。



調布医学会 最優秀賞受賞！

禁煙推進委員会

2019年9月29日に開催されました第3回調布医学会学術集会において、小松 晃 作業療法科長が発表した「精神科病院での敷地内禁煙の取り組み」が最優秀賞に選ばれ、調布市医師会より表彰状が授与

されました。禁煙推進委員会を立ち上げ、3年間にわたる取り組みの成果と具体的な発表に非常に参考になったと多くの方から評価を受けました。



新しい仲間を
ご紹介！

新人紹介コーナー

IS

A3病棟 看護師

- ① 鹿児島
- ② アットホームでスタッフの皆さんのが優しい
- ③ 遊び心を忘れずに
- ④ ヨガ

KN

A2病棟 看護助手

- ① 愛知県名古屋市
- ② 患者さんも、スタッフも幅広い年齢の方がいらっしゃるので活気があり、明るく感じました。
- ③ 健康であること。自分の機業は自分でとる。
- ④ 諸布市の藤田家跡地で純文学の本を読むこと。

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

HS

B1病棟 看護師

- ① 北海道
- ② スタッフが皆優しい
- ③ マイペース
- ④ カメラ

OA

B1病棟 看護師

- ① 東京都武藏野市
- ② きれいな庭がある
- ③ 患者さんと笑顔で接する
- ④ 海釣り・スノボ



令和元年度 吉祥寺病院行事予定

1月

行事関係

- 6日(月) 仕事始め
- 9日(木) 初詣(深大寺)
- 11日(土) 貯湯槽点検・清掃
- 12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⑦)
- 看護研修(プリセプター⑥)
- 看護研修(患者の思い②)
- 看護研修(2年目研修③)

2月

行事関係

- 8日(土) ファミリーサポートセミナー
- 15日(土) レク(文化祭)
- 16日(土) 家族会
- 22日(土) 家族教室

研修関係(予定)

- 看護研修(看護研究発表会)
- 看護研修(プリセプティ⑧)
- 看護研修(プリセプター⑦)

3月

行事関係

- 14日(土) ファミリーサポートセミナー
- 21日(土) 家族会

研修関係(予定)

- 看護研修(事例検討会⑤)
- 看護研修(2020年度プリセプター①)



当院のおすすめ
メニュー

酢 豚

1人分栄養成分

エネルギー 374kcal
タンパク 14 g
塩分 2.1 g



材 料 (2人分)

A	豚肉角切り…	120 g (一口サイズ)
	おろし生姜……………	少々
	醤油……………	6 g (小さじ1杯)
	片栗粉…	8 g (肉全体にまぶす程度)
	揚げ油	
	玉ねぎ……………	140 g (中玉2/3個)
	人参……………	60 g (1/3本)
	バイナップル(缶)…	40 g (好みで)
	椎茸……………	40 g (4個)
	ブロッコリー……………	60 g
	炒め油……………	3 g (小さじ1杯)
	砂糖……………	12 g (小さじ4杯)
B	醤油……………	22 g (小さじ4杯)
	酢……………	6 g (小さじ1杯)
	化学調味料…	0.2 g (ひとつまみ)
	片栗粉……………	4 g (小さじ1杯)

作り方

- ① Aを合わせお肉に下味を付ける
- ② ①の下味を付けている間に玉ねぎ、人参、椎茸、ブロッコリーを1口大に切っておく
- ③ ①に片栗粉をまぶし、熱した油でこんがりするまで揚げる
- ④ ②の具材とバイナップルを油で炒める
- ⑤ ③の調味料を加え、④も加える
- ⑥ 調味料が全体に絡んだら片栗粉でとろみをつける
- ⑦ 茄でたブロッコリーを飾る

酢に含まれるクエン酸には、カルシウムやマグネシウム等体内に吸収されにくいミネラルと結びついて、吸収されやすい形に変える「キレート作用」があります。

また、酢の酸味は気分を爽やかにして食欲を増進させたり、唾液の量を増やして消化吸収を助ける効果もあります。

日々のお食事にお酢を取り入れてみて下さい。

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	龜山
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 / 井川	森	森
診察室(5)	清野	山室 / 長澤	山室 / 南(倫)	山室	長澤	山室
診察室(6)	土井	土井	西山	土井	岡田 / 土井	井川

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

12月、院内南庭の木に大きな蜂の巣を発見しひっくりしました。幸い巣に蜂はおらず、無事に取り除くことができました。温暖化の影響で暖かい日が続き、冬まで残っていたのでしょうか？

(N.Y)

明けましておめでとうございます。新年もよろしくお願い致します。年末年始は仕事に明け暮れていたので、初詣に行けませんでした。ただ、職員のおもちの差し入れを頂き、ほんの少し正月気分を味わい、心が温かくなりました。

(M.T)