

じん だ い

第80号

2025.7.7 (月)

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



夏

Contents

副看護部長よりご挨拶	2
医師よりご挨拶	3
防災対策部会の活動報告.....	5
【連載】本能寺からお玉ヶ池へ ～その②④～	7
【リレー連載】部署紹介	10
コラム 健康豆知識 / 当院のおすすめメニュー.....	11
外来担当表 / 当院略図 / 編集後記	12



このたび、4月1日付で副看護部長を拝命いたしました寺岡貴子と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。

入職から3か月が経ち、少しずつ職場の雰囲気や業務にも慣れ、日々多くのことを学ばせていただいております。

久しぶりに臨床の現場に戻り、改めて「現場の看護の力」の大きさを実感しています。多くの患者様がさまざまな背景を抱えながらも、その方らしく過ごされている姿や、患者様・ご家族に寄り添いながら丁寧に看護を実践されているスタッフの皆様の姿勢に、深く感銘を受けております。

また、日々のカンファレンスやケアの場面に参加させていただく中で、「意思決定支援」や「終末期ケア」、「患者様の尊厳ある最期」に対するチームの姿勢に触れ、私自身もその一員として自分にできることをしっかり考えていきたいと強く感じています。

教育・研修体制も充実しており、新人教育からリーダー育成に至るまで、職員の成長を支える仕組みが整っていますが、今後は看護

職員のクリニカルラダーの導入が計画されています。私自身も、皆様とともに学び続ける姿勢を大切にし、成長し続けてまいりたいと存じます。

副看護部長としては、まだまだ新参者ではありますが、現場の声を丁寧に受けとめ、看護職員の皆様が働きやすく、力を発揮できる職場づくりをお手伝いできればと思っております。そして、患者様にとっても、ここで過ごしてよかったと思っていただけるような看護を、皆様と一緒に築いていきたいと考えています。

至らぬ点多々あるかと存じますが、どうかご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

よろしく
お願いいたします



今年度より東京女子医科大学病院からの出向という形で勤務させていただいております、池田大和と申します。新しい環境の中、まだ慣れないことも多いですが、日々の臨床において多くの場面で皆様に支えていただいております、このような温かなご配慮に心より感謝申し上げます。

ここで少し、私が精神科を志すに至った経緯についてお話しさせていただきます。私の父は整形外科医で、朝から晩まで働く姿を身近に見て育ちました。田舎の地域ということもあり、専門にとらわれず幅広い疾患に対応し、必要があれば往診にも駆けつけていました。幼い頃に父の車に同乗し、往診箱を抱えて訪問先の家々へ向かう姿を間近に見たことを、今でも印象深く覚えています。そんな父の背中には、医師という職業をととても身近に感じさせるものであり、私にとっての憧れでもありました。そのため、当初は自然と整形外科医を目指していました。

学生時代にはサッカーや野球などのチームスポーツに打ち込み、仲間と協力しながら目標に向かう中で、人と関わることの面白さや難しさ、そして奥深さを実感しました。また、心理学や推理小説が好きだったこともあり、人の心の動きへの関心はいつしか強いものとなりました。今振り返ると、「人は人との関係の中で支えられ、成長していく」という実感が、精神科への関心の土台になっていたのだと思います。

精神科を強く意識するようになったのは、初期研修で精神科をローテーションしたときでした。指導医の先生が時間をかけて信頼関係を築く中で、長く心を閉ざしていた患者様が、ある日ふと悩みを語り始めた場面に立ち会いました。その姿に深く感銘を受け、「自分もこんなふうに、人の心に寄り添いながら支えられる医師になりたい」と強く思い、精神科を志す決意

を固めました。精神科は手術や処置といった明確な技術が中心となる診療科とは異なり、対話や観察、信頼関係の構築といった対人スキルが診療の軸となります。治療の進展がすぐに数値で表れるわけではなく、関わり方に正解があるわけでもありません。そのために悩むこともありますが、それでも、患者様の表情がふと和らいだ瞬間や、「先生と話して少し気が楽になった」と言ってくれたときには、大きなやりがいと、自分なりの成長を感じます。

現在勤務している吉祥寺病院は、急性期精神医療に強みを持ち、特に統合失調症治療において日本一を目指している病院です。スピード感が求められる現場である一方、丁寧な観察と関係性の構築も欠かせず、日々学びの連続です。医師だけでなく、看護師、精神保健福祉士、臨床心理士、作業療法士など多職種が連携して治療にあたる体制が整っており、カンファレンスでは多角的な視点から活発な意見交換がなされています。患者様の生活が大きく前進する場面にも幾度となく立ち会い、「チームで治療する精神科医療」の奥深さを実感しています。

まだまだ力不足を痛感する日々ではありますが、吉祥寺病院での経験を通じて、多職種と協力しながら一歩ずつ、患者様にとってより良い関わりを目指していきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



本年度より吉祥寺病院医局に入局させていただきました、医師の堀江 駿と申します。早いもので入職から2か月と少し経ち、少しずつ環境に慣れてきました。吉祥寺病院で働いた一番の印象は、とにかく人間関係が良いということです。上級医の先生方は丁寧に優しくご指導くださる一方で、未熟な私にも様々な裁量権をゆだねてくださるので、自分なりに主体的に診療を行うことができ、毎日大変大きなやりがいを感じております。看護師をはじめとするコメディカルの方々との話し合いの場も多く存在し、医師の視点からでは気づかないような内容もチームで検討することができ、チーム医療という言葉をもっと具現している病院だと強く感じました。ここまで気軽に多職種の方々と相談し合える病院はなかなかないと思います。これからも様々な職種の方々の視点を勉強し、患者さんへの治療に活かしていければと感じております。

また、医師としては珍しい完全週休二日制で、しっかりと自分の時間を確保できることも大きな魅力に感じております。休日は自分の趣味や、友人との交流にあてられるため、毎日メリハリをもって勤務することができ、結果的に能率の向上につながっていると思います。近年、世間一般でもマインドフルネスという言葉が浸透してきています。私も自分なりにマインドフルネスを意識して生活しておりますので、この場で少し紹介させていただこうと思います。(ほとんど趣味の話になりそうですが……)

まず、根本として、できる限りポジティブ思考でいこうと考えております。人間だから失敗するのは当たり前と考えて、うまくいかなくても気持ちを切り替え、次に活かすように心がけています。その上で自分の大きな趣味4つを上手く組み合わせて、気持ちの安定につなげています。簡単に紹介させていただきます。

第1の趣味は運動です。週に2〜3回は、ジムで筋トレと有酸素運動を行っています。他の日も、天気さえよければ、1駅・2駅分は歩きます。もともと運動習慣はあったのですが、昨年は引っ越しなどで忙しく、ほとんど運動ができませんでした。今年になり再開しましたが、明らかに身体面・精神面

ともに調子がいいのを実感しています。運動は交感神経をいい具合に高めてくれて心地よいストレスになるため、精神的に良いとよく言われますが、これは事実だと思います。

第2の趣味は温泉とサウナです。スーパー銭湯のようなところから、町の小さな銭湯、都市部のサウナ施設など、多岐にわたって出沒します。サウナブームでどこもなかなか混雑していますが、お気に入りのところを見つけては楽しんでいます。運動とは逆で、温泉は副交感神経を活発にして、リラックス効果をもたらしてくれます。上手く組み合わせることで、精神面に非常にいい効果をもたらすと思います。私の地元は鹿児島県で、温泉に関しては日本有数の環境ですが、さすがは日本。世界最大規模の大都市、東京近辺にもいい温泉はたくさんあります。お勧めの温泉がありましたら、ぜひご教示いただきたいです。

第3の趣味はドライブです。今年の1月に、ようやく以前から欲しかった車を購入しました。都心の駐車場が、郊外の1LDKよりも高いことに驚愕しながらも、日々快適な車ライフを送っています。休日は、温泉のために郊外に出かけることや、近隣の県に1泊で遊びに行くことも多いです。

第4の趣味の前にもう1つ。法律が好きなので、裁判傍聴に行くという趣味もありますが、特殊な趣味のため今回は割愛します。第4の趣味は何といってもお酒です。お酒好きが多い九州の出身ということもあり、お酒には目がありません。今まで日本酒だけはあまり好んで飲むことはありませんでしたが、最近好きになり、オールラウンダーになりました。(テキーラは飲めませんが……。)一番好きなのは、下町の雑多な飲み屋さんで飲むことです。神田、新橋、赤羽、アメ横、亀戸……。この辺に出沒することが多いです。ガード下や屋外のお店も大好きです。お酒が好きな方がいらっしゃいましたら、ぜひ気軽にお声がけください。

このような形で、駄文を連ねましたが、皆さんと協力して、1人でも多くの地域の方々の精神面の健康に携われれば何よりと感じております。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

吉祥寺病院において災害時に必要な具体的な対応について検討する目的で防災対策部会が令和2年に発足しました。防災訓練や緊急時マニュアル、BCP再編（事業継続計画）、DPAT隊員の教育や訓練の場として検討、活動しています。まだまだ不足する点も多く課題はありますが、部会のメンバーで話し合いながら少しずつ良い方向にと考えております。今回は『じんだい』の場をお借りして、最近の防災部会の活動についてご報告させていただきます。

新 EMIS ランチタイム学習会の実施

イーミス EMIS とは厚生労働省が運用する『広域災害救急医療情報システム』のことです。阪神大震災の翌年、平成8年から運用開始された災害時に被災した地域の医療機関の状況や、支援可能な全国の医療機関の情報を確認することができるシステムです。

大規模災害が発生した時には兎にも角にも情報が重要です。万が一、当院が被災し外部からの支援要請する際にも当院の状況を適切かつタイムリーに情報発信することが鍵となりますが EMIS はその情報発信、情報収集を手助けしてくれる大切なシステムなのです。

当院においても防災部会や DPAT 隊員（じんだい第77号をご参照ください）を中心に大規模災害発生を想定し入力訓練を実施してきましたが、令和7年4月より EMIS システムが新しくなり院内職員への周知も含め改めて学習会を実施しました。昼食後にふらっと立ち寄れるよう昼休みの時間に実施するよう工夫したこともあり、医局、看護部、総務部、事務部と多職種の方に参加いただきました。この学習会を機に EMIS を知った方、知ってはいたけど初めて操作した方、前システムとの差を確認できた方、様々な感想をいただくことができました。同時に課題も見えてきましたので部会に持ち帰り検討を進めていきたいと思っております。





調布市緊急医療救護所設置訓練への参加

震度 6 弱以上の地震が発生した場合、調布市内 8 箇所の病院と狛江市との境界線にある慈恵医大三病院に緊急医療救護所が開設されます。この度は 5 月 18 日に東京さつきホスピタルにて行われた緊急医療救護所設置訓練に参加してきましたのでご報告いたします。

緊急医療救護所には多くの近隣住民や在勤者が訪れることが予想されます。訪れた軽傷者の処置を行い、重・中傷者の方は、病院内で処置にあたり、災害拠点病院などへ搬送をするのが役割です。

普段の業務とは違い、一緒に仕事をしている仲間、環境ではない中でとパートナーを組みコミュニケーションをとり傷病者の対応していかなければなりません。日頃から地域連携において顔の見える関係作りがとても大切であることを改めて痛感しました。平時から、災害時を想定し、何をどのように準備しておくことが必要か防災対策部会に持ち帰り話し合っていきたいと考えています。



本能寺からお玉ヶ池へ ～その②④～

医局 西岡 暁

卯の花も 母なき宿ぞ

すさま 冷じき (芭蕉)

この句は、「蕉門十哲」筆頭(=)宝井其角の母の五七日

(当時は、初七日や四十九日に次いで重要な法事)に寄せ

て芭蕉さんが詠んだ句です。夏の句なので、夏の季語「卯の花」を詠んでいます。法事の営まれた其角の家は、南茅場町の薬師堂(智泉院@中央区日本橋茅場町1丁目)の境内に在って、空木の生垣を廻らしていました。白く可憐な卯の花は芭蕉さんの眼にも沁みたことでしょう。もしかすると、「母なき宿」の寂しさに3年前に喪くした自身の母の面影を重ねたのかも知れません。この時其角が詠んだのは、次の脇句(なので「七・七」)で「短夜」が夏の季語です。

香消え残る 短夜も夢 (其角)

「江戸名所図会」には「俳仙宝晋斎其角翁宿」というコマがあり、

「茅場町薬師堂の辺なりと云い伝ふ 元禄の末ここに住す 即ち終焉の地なり 按ずるに 梅が香や隣は萩生惣右衛門」という句は 其角翁のすさびなる由…… その可否はしらずといえども……」と書



著者近影

いてあります。「梅が香や……」の句は其角の作だと云われているけれど、本当かどうかは知りませんよ、と云うのです。実際、萩生惣右衛門(萩生徂徠; 父は徳川綱吉の奥医師、兄は吉宗の奥医師; 1666～1728)が、薬師堂の「隣」に「護園塾」を開いた1709年(宝永6年)は、其角が没して2年の後なので、其角の句であろう筈はありません。その代わり(?)に、江戸名所図会の「薬師の縁日」の画には其角の次の句が添えてあります。

夕やくし すゝしき風の 誓かな (其角)

今でもよく云われる「秋の夜長」に比べれば、現代の私たちは余り使わなくなった言葉「夏の短夜」ですが、現代の俳句にも短夜を詠んだ句があります。この句の作者(本名・五十嵐久雄。「ホトトギス」同人; 1899～2000)は、京都帝国大学卒業の内科医です。

短夜や 歳時記の友 皆逝きて (五十嵐播水)

[28] 愛宕下

京橋から東海道を半里ほど歩くと、仙台藩伊達家の江戸中屋敷があり、その「大名小路」を挟んで(西)向いが久喜藩米津屋敷、更にその西隣が生坂藩



西尾忠久「わたし彩の江戸名所図会 茅場町薬師堂」

出典：大人の塗り絵

(岡山藩支藩) 池田家の上屋敷です。池田屋敷の跡地に 1874 年 (明治 7 年)、**東京府病院** (@港区西新橋 3 丁目) が開院しました。初代院長は岩佐純、二代目院長は「**お玉ヶ池種痘所**」発起人 (の一人)・坪井信良です。愛宕山の東の麓「芝愛宕下」と云う地域に在ったので、東京府病院は「**愛宕下病院**」とも呼ばれました。

愛宕下病院 (= 東京府病院) の跡地に 1921 年 (大正 10 年) に開学した**東京慈恵会医科大学**は、日向国諸県郡穆佐郷 (現・宮崎市高岡町) 生まれで鹿児島医学校 (現・鹿児島大学医学部) を卒業し、イギリスの**セント・トーマス病院医学校** (現・ロンドン大学キングス・カレッジ生命科学医学部) に留学して帰国後東京海軍病院長 & 海軍軍医学校長となった**高木兼寛** (1849 ~ 1920) が 1881 年 (明治 14 年) に開設した「成医会講習所」と翌年開院した「有志共立東京病院」を源流としています。「有志共立東京病院」は、[12] で述べた三井慈善病院 (現・三井記念病院) と同じ慈善病院です。有志共立東京病院は、「東京慈恵医院」を経てその後「東京慈恵会医院」 (現・東京慈恵会医科大学附属病院) となりましたが、その「評議委員」には (東大を去って 17 年の) **三宅秀** が加わるようになりました。

高木兼寛に登場して戴いたからには、その偉業をお話しないではられません。兼寛は、「**ビタミンの父**」や「**脚気をなくした男**」と呼ばれる偉大な功績を残した医師です。



高木兼寛
出典：ウィキペディア

「**本能寺からお玉ヶ池へ**」の流れの外だと思われるかも知れませんが、[15] で述べたように、**三宅良斎**の娘婿・佐々木東洋と**坪井信道の**娘婿・坪井信良の両者が関わった東京府病院の在った場所に建つ慈恵医大の創始者が高木兼寛だという史実に免じてお赦し下さい。もう一つ、[10] で述べたように、三宅秀は 1888 年 (明治 21 年) 日本初の医学博士になりましたが、その時同時に博士になった (4 人の中の一人) のが高木兼寛でした。

熊本大学大学院生命科学研究部公衆衛生学講座の公式サイト冒頭に、何故か (高木兼寛の慈恵医大「建学の精神」である)

「**病気を診ずして病人を診よ**」

との言葉が掲げられています。そして「脚気対策の功労者 高木兼寛」と云うページでその功績を紹介していますので読んでみましょう。

「……イギリスへの留学経験のあった高木は、イギリスでは見られなかった脚気の原因が和食にあると考え、特に『白米』に注目した。

高木は自分の仮説を証明するため、……『戦艦筑波』で、『白米に麦を加える』という新しい食事療法の導入を試みた。その結果、『筑波』乗組員の脚気患者は激減し、その原因が白米食にあることを明らかにしたのである。そして、高木は海軍の食事を米・麦混合食と変更し、脚気患者を減らすことに成功した。

一方、陸軍軍医首脳 森林太郎 (鷗外) は、白米主体である和食の優位性を実験研究によって証明し、高木の説を“統計にもとづく学理なき説”と非難した。陸軍では高木の学説を採用することなく白米食を続け、その後も多くの脚気患者を発生させることになる。

歴史を振り返ったとき、実験研究による病因解明に先立ち病気の治療法が確立した例がいくつかある。また、原因が明らかになっても、治療ができない病気もある。分子生物学を中心とした分野が先端医学の主流である昨今、**臨床疫学研究の意義を日本で初めて証明したのが高木兼寛**なのである。高木はビタミン B1 不足という脚気の根本的な原因がわからなくても、食事を変更することによって脚気患者を減らせることに気づいたのである。」

この高木兼寛の研究は、1906 年 (明治 39 年) の「**LANCET**」誌に掲載されました。**脚気の予防、治療法を世界で初めて発表したのです**。ご存知の

ように、「LANCET」は現在の5大医学雑誌の一つであり、その中でもインパクトファクターの堂々第一位に輝いています。ですから、今では高木兼寛は「ビタミンの父」であると同時に「日本疫学の父」「EBM (Evidence-Based Medicine = 根拠に基づく医療) の先駆者」とも呼ばれています。

日本の医学は、ともすれば臨床研究を軽視する嫌いがありましたが、(カナダ発祥の) EBMが導入されてからのここ20年ほどでようやく臨床研究が重視されるようになりました。ところが、実は百年以上も前に、臨床研究の重要性を示した(ばかりでなく、「研究」に止めず研究の成果を医療に活用する、正に現在のEBMの実践を先取りした)医師が日本にもいたのです。それが「EBMの先駆者」高木兼寛でした。

それから半世紀の1959年(昭和34年)、イギリスの「南極地名委員会」は、(日本側から要請した訳ではないのに) ビタミン学に貢献した4名(中2名がノーベル賞受賞者)の学者と並んで「ビタミンの父」たる高木兼寛を顕彰して南極大陸の一つの岬に「高木岬」という名を付けました。その理由として「日本帝国海軍軍医総監・高木兼寛男爵は、1882年食事の改善によって脚気の予防に初めて成功した。」と挙げています。

高木兼寛の功績はまだあります。

留学先の聖トーマス病院にはフローレンス・ナイチンゲール(1820～1910)が創立した**世界初の看護学校**(現・ロンドン大学キングス・カレッジ・フローレンス・ナイチンゲール看護・助産・緩和ケア学部)があったことから、日本にも看護学校が必要と考え、1885年(明治18年)、(愛宕下病院の跡地に前年に開院した)有志共立東京病院内に**日本初の看護学校**である「有志共立東京病院看護婦教育所」を開設しました。この時(日本第二の近代医学学校である)東京大学にはまだ看護婦養成所はありません。当時の学長が三宅秀だった帝国大学医科大学に「帝国大学医科大学第一医院附属看病婦練習科」が開設されたのは、高木の看護婦教育所に遅れること2年の1887年(明治20年)のことです。看護教育においては、高木の看護婦教育所の方が(三宅秀の?)帝国大学医科大学(現・東京大学医学部)より先行したのです。熊本大学公衆衛生学講座のサイトで「日本初の看護学校を創設する」と書かれた所以です。しかも(?),高木兼寛の場合は、ロンドンでナイチンゲール看護学校を**実際に目にした**ことが

看護婦教育所の設立に繋がったのに対し、三宅秀の方は、桜井女学校看護婦養成所(1886年開所。桜井女学校は、女子学院、東京女子大の前身で、来春の朝ドラ「風、薫る」のヒロインの出身校。)から実習病院を頼まれたことから、桜井女学校のスタッフ(ナイチンゲール看護学校出身のイギリス人)を引き抜く形で帝国大学看病婦練習科を設立したに過ぎません(?)。

話は飛びますが、国立大学であるロンドン大学に個人名(フローレンス・ナイチンゲール)を冠した学部があるのですから、[9]で提唱(?)した国立「**濱口梧陵大学**」というのもありかも知れませんね。

有志共立東京病院看護婦教育所の最初の教科書は「Hand-Book of NURSING」。何と(?)英語の教科書です。この看護婦教育所は、慈恵看護専門学校の前身になりますが、1887年(明治20年)に「東京慈恵医院看護婦教育所」と改名し、日本で初めての看護留学生をナイチンゲール看護学校に留学させました。慈恵医大は、看護専門学校に加えて1992年(平成4年)に日本初の「**医学部看護学科**」を開設しました。そして当院は、その慈恵医大看護学科の実習病院になっています。

帝国大学看病法講習科の方は、ようやく戦後1957年(昭和27年)に「東京大学医学部附属看護学校」になりましたが、何と2002年(平成24年)に閉校してしまいました。そのことによって(?)東京大学は、ロンドン大学の足元にも遥かに遠く及ばない大学に成り下がって(か、元々か?)しまったのです。



聖トーマス病院・ナイチンゲール病棟
出典：Google マップ

吉祥寺病院へ入ってすぐ、オープンカウンターから見える場所が医事課です。

人は第一印象が大事といいますが、医事課は来院された患者様、ご家族様、関係機関の方々が最初に接する病院職員です。日ごろから丁寧な対応を心掛けています。

診療部、看護部、地域生活支援部、事務部と4つに大別される当院の組織の中で、医事課は事務部に所属しています。事務部には二つ部署がありますが、医事課は患者様に関する事務を担当しています。

医事課の役割は大きく3つあります。一つ目は診療行為を適切に収入に換えること、また、その利益を最大化させることです。二つ目は診療や看護サービスの提供などの病院の活動から派生する事務を行うことです。三つ目は良質な患者サービスを提供することです。この役割を果たす上で、ミスなく確実に役割を遂行することはもちろんのこと、他部署と協働することを大切にしています。他部署の業務を知り、情報共有を心掛けることでスムーズに最良の患者サービスの提供につながられるよう業務に取り組んでいます。

主な業務は受付対応や電話交換、診療受付といった受付業務や、レセプト請求業務、患者小遣い

に関する業務、精神保健福祉法に関わる事務業務があります。ほかには各種統計資料の作成及び分析、報告業務や未収金回収といった業務もあり、患者様に関する事務と一言でいうものの、内容は多岐にわたります。わたしたちはこの業務を11名の職員で行っています。

2年に一度、厚生労働省によっておこなわれる「診療報酬改定」は日本の医療全体に大きな影響を与え、病院の経営＝わたしたちの生活に影響する非常に重要なものです。医事課にとっては最大のイベントです。診療行為に対する点数の見直しや算定ルール変更が行われるため、厚生労働省からの通知や疑義解釈を読み込み、各種研修への参加をして積極的に収益を上げるための情報収集を行っています。そこで得た情報を院内の関係部署へ周知し、改定に伴う組織的な対応を図っています。また、医事会計システムの更新作業や、施設基準の届出も行っています。

これからも医事課の役割を全うすることで吉祥寺病院の継続的な発展へ貢献し、病院の理念にもある患者様やご家族の側に立った対応を心掛けることで安心と信頼につながるよう、医事課スタッフ一丸となり、ひとつひとつの業務を丁寧に取り組んでいこうと思います。



Vol.1

水分摂取についての雑感

栄養科 石川 由花

今回から恐れ多くも、じんだい巻末に健康豆知識コラムのご依頼をいただきました。医師、看護師、薬剤師等スペシャリストの皆様もいる前で、私如きに何を語れと言うのかと空恐ろしさで編集担当者からの原稿依頼特記を見なかったことにして業務に注力をしていたのですが、社会人生活で通用するはずもなく、自爆スイッチを握りしめる心地でお引き受けするに至りました。じんだい読者の皆様におかれましては、この連載を読み自分は一体何を見せられているのだろうというお気持ちになる事があるかもしれません。そんな方は引き続きレシピのほうに目を移して、栄養科スタッフが提供する細やかな食の楽しみをご堪能ください。

本題です。患者さんに始まりご家族とご自身の健康維持に、水分摂取を励行せずにはいられない季節になりました。管理栄養士がよく口走りがちな「水分ちゃんと摂ってください!」ですが、そのちゃんと何んなのか? とうっすら思っているんじゃないでしょうか。年齢や疾病を考慮する必要がありますが、だいたい体重×30ml くらいだと私は

習いました。そうしますと体重 65kg なら 1950ml という事になります。「〇カリスエット 2.0L 一日 1 本は飲んでいきます!」と栄養指導等でご快答いただくことがあります。不思議な程すいすい量が飲め、発汗等で体から抜けていく水分と電解質の補給に適しているのですが、毎度お願いするのが「糖分」の存在を確認することです。賢明な方は既に希釈して愛飲されているかと思います。

夜行バスで寝不足気味に到着した夏の京都、尿意を懸念し水分を我慢、名高いご利益を求めて稲荷山頂上を目指し、息を切らして千本鳥居を駆け登るほど料金が上がる伏見稲荷大社の飲料自動販売機で、無事に干乾びた私は一の峰のお稲荷さんに目の前真っ白で金運祈願し、即水分購入がソールドアウトのインバウンドでも大人気なポカ〇スエットは 100ml 当たり 6.2g の炭水化物が含まれますが、2.0L サイズ 1 本であれば約 124g、炭水化物は 1g=4kcal なので 496kcal になります。院内で見つけ次第、目が糾弾するポテトチップ 60g 1 袋が 340kcal、すぐその松屋の牛めし小が 517kcal です。脱水予防の水分摂取のはずが体重増を期待できるエネルギー摂取といい勝負になっています。メタボの夏 日本の夏……。

カロリーオフを表さない清涼飲料水は、大体そのくらいの糖分ですから大容量で飲まず半分はお茶やお水でカバーするのが賢明かと思っています。

当院のおすすめメニュー

ポークビーンズ



豆類が得意ではない自分がこの料理に出会って、給食の中で一番好きなメニューとなりました! ご飯もすすむポークビーンズを是非お召し上がりください。(担当 大石)

材 料

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------|------|
| ①大豆(茹でたもの)..... | 15g | ⑦サラダ油..... | 1g |
| ②賽の目に切ったジャガイモ... | 20g | ⑧ケチャップ..... | 15g |
| ③賽の目に切ったにんじん..... | 10g | ⑨砂糖..... | 1g |
| ④千切りにしたベーコン..... | 5g | ⑩味の素..... | 0.1g |
| ⑤豚小間..... | 20g | ⑪塩..... | 0.1g |
| ⑥1×4cm 位に切った玉ねぎ... | 20g | | |

作り方

- ⑦のサラダ油をひいて④のベーコンを弱～中火くらいで焦げないように良い香りがするまで炒める。
- 1 に⑤の豚小間を入れ炒め⑥の玉ねぎを追加し焦げないように炒める。
- ①～③を 2 に入れ⑧～⑪で調味する。

お好みでタバスコや粒コショウ等、香辛料を入れてレタスと一緒にタコスに挟んでメキシコ風を楽しむこともできますね。

外来担当表

● 初 診

	月	火	水	木	金	土
第1週	畑	岡田	森	田澤	狩野	市川
第2週	中村	山室	澤井	宮崎	西岡	池田
第3週	畑	岡田	森	田澤	狩野	市川
第4週	中村	山室	森(栄)	宮崎	西岡	池田
第5週	畑	岡田	森	田澤	狩野	市川

● 再 診

	月	火	水	木	金	土
午 前	土井 市川 森 田澤	院長 土井 市川 西岡 山室 池田	原藤 森 西岡 山室 岡田 狩野	市川 田澤 山室 畑 宮崎 中村	市川 森 西岡 岡田 畑	森 西岡 山室 狩野 亀山
午 後	澤井		森(栄) 澤井	相馬 西本	森(栄) 塚本 永尾	小島

受付時間

月～金

午前 9時～11時 (初診・再診)
午後 1時～ 3時 (初診)
※午後の再診は事前予約の場合受け付けています

土

午前 9時～11時
午後 入院は受け入れています

当院は「敷地内全面禁煙」です。

至立川

JR中央線

至新宿

三鷹

南口

人見街道

東八道路

武蔵境通り

調布北高校
神代植物公園

深大寺

中央自動車道

吉祥寺病院

甲州街道

北口

調布

京王線

至府中

至新宿

最寄駅 (三鷹駅・調布駅) より
バス 15分
「調布北高校前」下車 徒歩 5分

調布市深大寺北町 4-17-1

編集後記

梅雨が明ければ、いよいよ本格的な夏の到来です。季節の変わり目は心身ともに揺らぎやすい時期ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？ 暑さに負けず、挑戦心を忘れず。そんな気持ちで今月号もお届けしました。2025 年も折り返しです。上半期を振り返りながら、下半期に向けて一歩ずつ進み、時には足を止めて一休み。夏のお供に、ぜひ本誌をどうぞ！

ペンネーム 玉子丼

つい最近新年を迎えたと思っていましたが、あっという間に本格的な夏がやってきました。

夏はどこかワクワクしますね。皆さんは夏と聞いてなにを思い浮かべますか？

楽しいな、嬉しいなといった体験は折にふれて支えてくれることがありますよね。人生山あり谷ありではありますが、皆さんの楽しいと思える瞬間が増えますように！

ペンネーム マチルダ

