

あかれんが

✠ 複十字病院だより

〒204-8522 清瀬市松山3-1-24
TEL : 042-491-4111 <http://www.fukujuji.org>

【発行責任者】結核予防会 理事長 工藤翔二



病院長就任のご挨拶

院長 後藤 元



この度、工藤前院長の後を受けまして病院長を拝命しました後藤元です。

本年4月1日から院長補佐として当院に勤務して参りました。秋篠宮殿下、妃殿下お手植えの枝垂桜が、丁度満開であったあの日から3か月が

経ち、病院にも慣れてきたところです。

思い起こせば、医学部卒業後、大学病院で結核病棟を担当したのが、私の医師生活のスタートでした。それから40年の時を隔てて、我が国の結核診療をリードしてきた複十字病院で仕事をするようになったことに、私なりに深い感慨を覚えています。

当院のカンファランスに参加する度に、この間の結核診療の進歩に目を見張る思いがしておりますが、同

時に、複十字病院が、この「結核」というゆるぎない幹から、「呼吸器疾患全般」へ、さらに「がん」、「生活習慣病」へと、力強く枝を伸ばしてきたことにも、強い印象を受けています。この4つの領域は、今後、世界でも稀な高齢化社会を迎えようとしている我が国にあって、医療の根幹となるべき領域であります。したがって、複十字病院としても、この北多摩の地に深く根を下ろした木を、さらに大きな、さらに頑健な樹木へと育てていかなければならないと思っています。

幸い、当院は、これまで、登録医会の先生方をはじめ、地域の病院、医院、クリニックの先生方、行政の皆様など多くの方々のお力添えを賜ることができました。こうしたつながりを大切に、さらに発展させ、当院の理念である「患者の方々中心の、最新、最良の医療」を一層充実させたいと願っております。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

結核予防会理事長就任と院長交代のご挨拶

工藤 翔二



2008年4月以来、尾形正方名誉院長の後を継いで、複十字病院院長を務めさせて頂きましたが、このたび公益財団法人結核予防会理事長を拝命するにあたって、院長を交代することになりました。後任には、多摩地区で唯一の医科大学である杏林大学の医学部長をこの3月まで務められた後藤 元先生（現、複十字病院院長補佐）が就任されます。

この6年余、多くの職員と地域の皆様に支えられて院長職を全うできましたことを、心より御礼申し上げます。結核医療の聖地として“世界文化遺産”を目指している清瀬は、今、緑と自然に包まれた“医療と福祉の街”として発展しています。その中で、複十字病院はこれからも後藤新病院長のもとで、歩みを続けてゆきます。私も、これまで通り外来診療を担当させて頂きませんが、理事長として複十字病院の発展に力を尽くします。

公益財団法人結核予防会（総裁秋篠宮紀子妃殿下）は、昭和14年（1939年）の発足以来75年間にわたって、各都道府県で活躍する結核予防会とともに、日本の結核と国民の健康のために尽くしてきました。私の新たな勤務地である結核予防会本部は千代田区三崎町（水道橋）にあります。そこには、人間ドック、集団健診事業を進める「第一健康相談所」があります。また、清瀬市には日本の結核研究を担ってきた「結核研究所」と「複十字病院」（339床）が、東村山市には「新山手病院」（180床）と隣接する介護老人保健施設「保生の森」、メディカルマンション「グリューネスハイム新山手」があります。結核予防会は予防から医療、介護、保健、そして研究まで一体なって進めています。皆様には複十字病院と結核予防会に引き続きご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

随筆

清瀬松山緑地保全地域

結核予防会 理事長 工藤 翔二

大雨が続いた翌日、病院に隣接する「清瀬松山緑地保全地域」を散歩した。あの土砂降りの雨水はどこに行ったのだろうか。散歩道はしっとりしているが、ぬかるみはどこにもなく、森林のもつ吸水力を感じる。落ち葉を踏む足底が気持ちよい。

この緑地保全地域は、「東京都が市街地に残る樹林や歴史的遺産と一体となった自然地などを都民の共有財産として残す目的」で指定したものだ。4万3千平米の敷地内には、アカマツを中心に、コナラ、クヌギ、ヤマザクラなどの木々が茂っている。4月から5月、木々の間から見えていた病院の建物が、日ごとに伸びてゆく若葉の陰に隠れて、やがて深緑一色となってゆく移ろいは、自然の息吹そのものである。

この地域はかつて清瀬高校の校地とともに複十字病院（当時は結核研究所付属療養所）の16棟、600床を超える結核病棟が立ち並んでいたところである。その時代に植えられたケヤキやヒマラヤスギなどの巨木が残っている。昭和20年代から40年代にかけて、病舎の中で営まれていた結核医療と、療養する患者さんの姿に思いを

馳せてみた。

渋谷金太郎清瀬市長は、かつて15施設約5,000床の結核病床があって、世界の結核根絶に向けた研究と治療の中心だったKIYOSEを、ユネスコの「世界文化遺産」に登録する活動を始めている。この4月3日、「結核ゆかりの地ツアー」には約60人の関係省庁、市議の方々やメディアが参加して、国内唯一の結核専門研究施設である結核研究所も特別に公開された。5月28日、6月11日には、清瀬高校320人の生徒さんが授業の一環として、複十字病院の草むしりをしてくれた。何人かがボランティアでこれからも続けるという。若人たちが清瀬の歴史に触れて、自分たちの土地を愛する気持ちが育ってくれると嬉しい。

今、緑地保全地区と病院の敷地は、金網でしっかりと境がされている。アメリカの公園のようにフェンスがなく、元気になった患者さんが自由に散歩できるといいな、災害時に避難できる場所にはならないだろうか、そんな思いもよぎった。

64列CTと3次元ワークステーション 導入のお知らせ

放射線診療部 放射線診断科 黒崎 敦子

この4月から当院放射線診療部において、64列128スライスCT (SOMATOM Definition AS+) と3次元ワークステーション (SYNAPSE VINCENT) が導入され、稼働し始めました。このCTはこれまでの16列に比べると検出器の数は4倍の64列となり、1回転0.33秒で128枚の画像を高速で撮影します。また、逐次近似法という再構成法を用いることで、高画質かつ低被曝（従来と比較して30-60%低減）での検査が可能となりました。CTガントリーの開口径も70cmから78cmへと広くなり、低被曝、高速、高画質とともに、患者様に優しい検査を実現できます。さらに、3次元ワークステーションで作成された臓器の3D画像は、病変部位や血管構造、各種臓器の立体的な位置の把握が容易となり、病気の診断や手術などの治療、患者様への説明などに対する力強い支援となりえます。今後も、日々の診療に貢献できるように放射線診療部は一丸となって進んでゆきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

図1-5 (SOMATOM Definition AS+ と 各種3D画像)



当院で採用している超音波気管支鏡（Endobronchial Ultrasonography：EBUS）についてお話しします。

EBUS検査は気管支腔内に超音波プローブを挿入し気道壁および壁外の組織の断層像を得る検査です。1990年代に入りこのような検査が実用化され、さらに軽量・小型化され、2007年新型の気管支鏡が登場し現在に至ります。超音波プローブには気道の長軸方向のスキャンを行なう convex type と radial scanning transducer を備えたものがあります。前者は気管及び気管支の中核側検査（経気管支針生検：TBNA transe bronchial needle biopsy）で使用、後者は末梢異常影の検査に対して使用します。当院では両方採用しています。

EBUS-TBNAによる各症例のリンパ節 staging における診断では、感度93.3%、特異度100%、正診率95.3%と非常に高い診断率の報告もあります。

原因不明の縦隔リンパ節腫脹や縦隔腫瘍も診断が可能で、サルコイドーシスでは91.8%の診断率を得られた報告がある。

CT及びPETの診断成績と比較検討した結果、CTの感度76.9%、特異度55.3%、正診率60.8%、PETの感度80.0%、特異度70.1%、正診率72.5%と比較し、EBUS-TBNAでは感度92.3%、特異度100%、正診率98.0%であり、有意に良好であると報告されている。

肺癌委員会報告より、コンベックス走査式超音波気管支鏡は本邦で開発され、欧米諸国を含め多くの施設で臨床応用に至っている。EBUS-TBNAは今まで縦隔鏡に頼っていた縦隔リンパ節転移診断を含む、気管・気管支周囲病変に対する病理診断を、リアルタイムに局所麻酔下で経気管支的に行なうことを可能にした画期的な検査法である。そして肺癌においてはリンパ節転移を正しく診断することはその後の治療法や予後を左右する重要な因子である。

EBUSの先端にあるプローブにより穿刺予定のリンパ節を描出する。Power dopplerにて既存の周囲血管との位置関係を確認、さらにリンパ節内の血流を描出する。

EBUS-TBNAは肺がんの診療を専門に行なう施設において、治療方針を決定するための不可欠な診断法であり、予後推定の面からも重要な診断方法である。

ガイドシース併用気管支腔内超音波断層法（EBUS-GS：EBUS-Guide Sheath）EBUS-GSは外径1.4mmの細径超音波プローブにガイドシースをかぶせて病変まで誘導しEBUSにて病変部に到達したことを確認後、プローブのみ抜きし残したガイドシースに生検カンシやブラシを挿入することで同一箇所での数度にわたる検査が可能となった。EBUS-GS導入により正診率の向上が期待できる。

2010年度全国調査では、EBUS-TBNA使用し施設は28.5%、radial型気管支腔内超音波装置使用は20%前後であった。



図1. 超音波内視鏡（コンベックスタイプ）先端より出た、ディスプレイブル吸引性検針



図2. EBUS-TBNAのエコー画像

複十字病院での

「奉仕」体験活動を行って

東京都立清瀬高等学校 主任教諭 岸田 直子 先生



「奉仕」とは平成19年度からすべての都立高校で始まった教科です。福祉に関わる活動、子どもの健全育成に関わる活動、環境保護に関わる活動、文化・芸術に関わる活動など各学校でどのような活動をするかは任されています。今年度、清瀬高校では清瀬という地域に密着した活動をするに決し、お祭りやイベント、学童保育、防災マップ作りなどを行うことになりました。隣接する複十字病院でも活動をさせていただきたいとお願いし、庶務の方々とお話を重ね、1学年319人の生徒の活動を受け入れていただくことになりました。この場を借りまして、改めてお礼申し上げます。夏は草取り、秋は落ち葉集め、冬は雪かき……と環境保全活動で院内にお邪魔いたしますが、よろしく願いいたします。以下、何人かの生徒の感想を紹介いたします。

清瀬が「医療と福祉の街」「呼吸器を専門としている街」であることがわかりました。

病院に来る方が少しでも気持ちよく入ってもらえるように、正門の草取りをしました。雨が降っていて大変でしたが、終わったときにリヤカーに雑草がたくさん積まれていて、達成感を味わうことができました。



最初はめんどくさいなあと思っていたけれど、みんなで作るととても楽しかったし、人のためになると思うとうれしく、よりやる気が出ました。奉仕活動をする心が明るくなります。

病院の方々や通院の方々に「ありがとう」と言われたとき、「ああ、やってよかったな」と清々しい気持ちになりました。

花壇に散歩道を作り、途中にベンチを置いたり、アーチを立てたり、噴水を造ったりすると患者さんの心が少しでも癒されるのではないかと思います。

社会に奉仕することはなかなか機会がなく難しいけれど、少しでも良いから社会に貢献できることをしたいと思いました。



複十字病院はいつも登校時に見ているけれどあまり身近に感じたことはありませんでした。奉仕活動で初めて敷地内に入りました。病院の方々は「ありがとう」と声をかけてくださり、笑顔がすてきで、さすが医療関係の仕事に就いている人たちだなと思いました。秋の落ち葉集めもがんばりたいです。

草を取る前は草の量が多すぎて大変そうだなと思いました。しかしたくさんの方が草取りをした後だいぶすっきりしました。みんなで協力すると1時間でもたくさんの草を取ることができました。





緩和ケア医療の本質

中央手術部 麻酔科長 宮崎 聡

当院の緩和ケアの歴史は今年の9月で9年目を迎えます。手探り状態からのスタートでしたが、まる8年が経過しようとしております。おかげさまで昨年度は日本緩和医療学会に登録されている緩和ケアチームの平均症例依頼件数を上回ることができました。これはチーム及び各種医療スタッフ、各病棟ナース、リンクナースそして主治医先生方のご協力のもと達成できたものと思います。

当院緩和ケアチームの対象患者は、がん患者以外にも非がんの呼吸器疾患の患者さんの緩和依頼を受けるようになり、複十字病院ならでの緩和ケアチームの進むべき道筋が見えてきたように思われます。

さて緩和ケア医療の本質は何かと言う本題ですが、まず薬剤による諸症状のコントロール、患者さんの希望とまた家族の意向の聞き取り、それに対してなにをすべきか、どう向き合うか、どれもとても難しい重要な問題の一つです。しかしそこにある本質とは何か？

私はその本質は対話にありそしてその原点は言葉にあるのではないかと思います。

みなさんは普段言葉というものを意識されたことがありますか？言葉は使い方によっては人を不幸にする力（呪詛）から幸福（祝福）にする不思議な力があります。

対価を求める「言葉」、その場しのぎの「言葉」、飾っただけの「言葉」では患者さんには届きません。自分の内にある「こころからのことば」、それこそが究極の対話になるのではないのでしょうか。（あえてひらがなで「ことば」と書かせていただきました。）

患者さんと向き合ったとき、まずは真似でも構いません自分の心に残っている言葉を患者さんに発して下さい。またそのような努力をしてみてください。いつの日かその努力が「言葉」から「ことば」になると信じて継続してください。その努力こそが「ことば」を発する準備段階であり、ついには自分のものになると確信しております。

その「ことば」を受けた患者さんは苦しみの中のほんの一部にかもしれませんがきっと救いの一つとなることでしょう。

これは緩和ケア医療に限った事ではなく医療全般しいては社会全般に言える事ではないでしょうか。

不肖私、宮崎 聡はこれに向かって日々努力しています。（たまに患者さんに怒られます。）

「ほろよいず」コンサート

2014年4月23日（水）午後7時より、当院新外来にて、男声カルテット「ほろよいず」による春のコンサートが開催されました。ポピュラーソングを中心にしたプログラムが好評で、めでたく10回目を迎えた今回も大盛況のうちに終幕しました。



new!

新

医師の紹介

病理診断部長


 きくち ふみひと
菊地 文史

6月から勤務させて頂いております菊地文史でございます。1977年に杏林大学を卒業、東京大学病理学教室に入局いたしました。以来、杏林大学、NTT関東病院、日立総合病院などの施設にお世話になりながら、人体病理に係わってまいりました。医学部を卒業した仲間と人体病理に興味を持つ者は決して多いとは言えず、さらに私自身が興味を持っております。間葉系腫瘍の分野ではどこで開かれる会に出席してもほぼ同じ顔ぶれといった状態です。いつもの先生方とお会いするのは、同窓会に参加しているような気分で楽しいのですが、一抹の寂しさを感じないわけではありません。

そうした数少ない病理医は必然的に幅広い分野を相手にすることになります。

診断するにあたり、目の前に差し出されるのは「担当医からの依頼書」と「検体」あるいは「プレパラート」と呼ばれる標本のみであります。これを参照しただけで結論にたどり着く事も勿論ありますが、問題はたどり着かないとき、即ち結論に自信が持てないとき、全く手も足も出ない時です。この時、病理医が頼りにするのは教科書、論文などの文献よりも臨床の担当医なのです。

これまで、間葉系腫瘍例を診断する際には執刀医である整形外科医と放射線医とのdiscussionを組織診断する過程の一部として認識してまいりました。一人の病理医が全分野をカバーする事など、私には至難の業としか思えません。これから複十字病院で病理を担当するにあたり臨床各科の先生方にお教え頂くことが多々あると想像しておりますが、どうぞ宜しくご指導頂きますようお願い申し上げます。

乳腺センター専門役


 いきうお ふみこ
生魚 史子

5月から乳腺センターに入職させていただきました、生魚 史子（いきうお ふみこ）と申します。苗字が珍しいのですが、熊本県水俣市に由来する日本に23世帯のみの珍名だそうです。読み方が分かると覚えやすい名前だと思います。

私は杏林大学を平成15年に卒業後、順天堂大学大学院を経て獨協医科大学、東京医科大学病院八王子医療センターと大学病院で勤務してまいりました。乳腺の疾患、殊に乳がんは患者さんも多く、今は共働き夫婦が多い中、働き盛りの元気な50歳代の女性に多い疾患です。女性の方が9割以上であり、治療の経過も長く、病気に対しよく勉強されている患者さんが多いため、不安な気持ちや本当は外来で聞きたかったけれど聞きづらくて聞けなかったこと、など女性ならではの疑問や不安、についてなるべく耳を傾けながら治療が進められる様な外

来を心がけていきたいと思っております。今までの大学病院での経験を生かしながら地域の患者さんとのコミュニケーションを大事にし、外来、手術、化学療法、緩和医療とリンクする治療をじっくりできればうれしく思います。

これからいろいろとお世話になるとは思いますがご指導ご鞭撻の程、何卒宜しくお願いいたします。

★ 看護の日のイベント ★



ナイチンゲールの誕生日である5月12日に、看護部では看護の日のイベントを行っています。今年も5月12日（月）9時～15時、玄関ホールにて開催しました。

今年『看護の心をみんなの心に』をテーマに、各部署から工夫を凝らしたポスターが勢ぞろい、素敵な作品が揃いました。

イベント内容は以下の通りです。

血圧測定、体脂肪率測定、看護なんでも相談、手洗いコーナー、血糖値測定、栄養相談、肺年齢測定、介護用品展示をはじめ、おまつりムードで抽選会、職員作品の切り絵、OG職員の生け花療養型病棟患者様による絵画展。無料配布品を寄付して頂いた職員OGや職員家族の竹細工は大盛況でした。来場された方も大変喜んで下さる方が多く、『楽しかった、ありがとう』など声を掛けていって下さいました。栄養相談は、栄養士に塩分のアドバイスを受け、自らの健康に留意するきっかけになるため、多くの参加者がいました。

また、昨年大好評だった複十字のキャラクターのシールぼうやが登場し、汗だくになりながら呼吸器外科の先生に協力して頂きました。今後このイベントは継続してゆく予定です。

各イベント報告

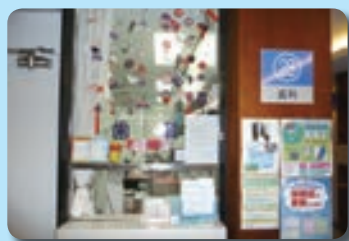
- ★血圧測定 59名
正常値入りの用紙に測定値を書き入れて渡しました。
- ★体脂肪率測定 62名
正常値入りの用紙に測定値を書き入れて渡しました。
- ★手洗い 73名
グリッターバッグを用いて洗い残しを確認してもらいました
- ★看護なんでも相談 3件
- ★栄養相談（食品の塩分量について）119名
- ★血糖測定 88名
業者も参加
- ★肺年齢測定 51名



2014年看護の日イベント担当 3S病棟 稲垣 絵美子

歯科・口腔ケアセンター開設のお知らせ

センター長 石黒 和夫



歯科受付



歯科スタッフ

複十字病院にはこれまで診療センターの一つとして生活習慣病センター（含む循環器科、糖尿病科、整形外科、歯科）がありましたが、今年4月より二つに分かれ、歯科だけが独立し歯科・口腔ケアセンターに、他が糖尿病・生活習慣病センターとなりました。そのセンター長に私が拝命されたので、ご挨拶方々歯科・口腔ケアという名前の意義についてご説明させていただきます。

歯科といえば、それこそ昔は虫歯になったら削って詰め、虫歯や歯周病がひどくなったら抜いて入れ歯を入れるだけというイメージの所でした。しかし近年歯科疾患と他の全身疾患との関係があきらかになってきました。すなわち、歯周病と糖尿病、心内膜炎、動脈硬化、脳卒中との関係、又、口腔内を不潔にしている人が誤嚥することによっておこる誤嚥性肺炎との関係です。口腔ケアをすることが単に虫歯や歯周病の予防になるだけでなく、上記の全身疾患の予防になり、ひいてはその人の人生のQOLの向上につながるということがあきらかになってきたのです。

いままで歯が痛いとか歯が欠けた時にしか歯科を受診しなかった人がほとんどだとは思いますが、ご自分で時期を決めて定期的に口腔ケアのために歯科を受診してみてください。歯科では主に歯石除去と歯周病チェック、虫歯チェックを行います。（もちろんご本人の日々の歯磨きが一番重要なのは申し上げるまでもありません）我々歯科スタッフが皆様のQOLの向上に少しでもお役に立てたら幸いです。

ICT・ICCにアフガニスタンから研修生見学!!

医療安全管理部副部長 感染予防対策室 佐藤 厚子

もう4か月以上も過ぎてしまいましたが、2014年1月24日ICT抗菌薬ラウンド、ICT会議へ、2月3日は8:00からのICC（感染対策委員会）へ、アフガニスタン・イスラム共和国、通称アフガニスタンから研修生の見学がありました。

アフガニスタン国ではこれまで入院による結核治療が可能な施設がなく、日本の無償資金協力により、2013年8月にアフガニスタン国カブールに国立感染症病院が建設され、「この施設が有効に活用されるために、病院の感染管理を中心とした病院運営を病院長始めとするコアスタッフが学ぶ必要がある」との主旨から企画された「院内感染症管理研修」とのことでした。

私には、感染経路別予防策と廃棄物処理に隔離予防策の講義を担当する機会も頂きました。研修では講義のほかに、手指衛生の実習とエプロン・ガウン・手袋などのPPE（個人防護具）の装着の実習を行いました。特に手指衛生の実習は目に見え実感できて好評だったことを後日お聞きしました。また、ヘパフィルターのサイズ、機能についての質問の際には、経理課へお願いして研修時間内に即対応していただきお返事が出来たことも大変喜んで頂けたようです。

今回の見学・研修に際して、特に永井先生には、事前の打ち合わせからICC、ICT、ラウンド資料の英訳などに加えて、研修生により解り易くようと組織の資料も追加して作成していただくなど、大変お世話になりました。英訳した資料を作成し通訳の方に事前に説明、参加前に研修生とも予習等され、当日は英語表記のスライドをダリ語（アフガニスタンの公用語）に訳して研修生へ伝えるという、大変な作業だったと思います。研修を担当された永井先生や通訳の方、また質問に対して即対応してくれた経理・三武サービス（委託）スタッフ、ご協力頂きましたすべてのみなさまに感謝申し上げます。



写真1 講義終了後に筆者と



写真2 ICTの会議で



写真3 ICTメンバーとラウンドの様子



写真4 ICC後に院長と

永年勤続職員が表彰されました

優秀な成績で永年にわたり当院に勤務をした職員が、「永年勤続職員表彰」を受けました。主催は結核予防会本部です。今年度は30年表彰が1名、20年表彰が6名で合計7名が表彰されました。

年数	所属/役職	ふりがな氏名
30年表彰	栄養科 主任	やまだ ひろのり 山田 浩範
	看護部 部長	わたなべ まさこ 渡辺 昌子
20年表彰	医療安全管理部 副部長	さとう あつこ 佐藤 厚子
	健康管理センター管理課 課長代理	いとう ひろみち 伊藤 広道
	看護部 主任	いずみ とよこ 和泉 豊子
	臨床検査部臨床検査技術科 主任	なるせ ひろし 成瀬 博
	事務部経理課 主任	ささき なおこ 佐々木 直子

30年永年勤続表彰

栄養科 山田 浩範

結核予防会に入職して、今年で30年だそうです。他人事のようで、いろいろな事があったはずなのですが、過ぎてしまうとはやいものでそんなになるんだというかんじです。内訳は、新山手（保生園）病院で11年、複十字病院で19年となります。

それでも30年ともなると、この間にはさまざまなことがあり変化もありました。個人的に元々は調理作業がしくて厨房内業務もあるところとして働きはじめたのですが、徐々に事務作業の比率が増えていきました。

実際の業務においては、個人の意見だけでなく「日本人の食事摂取基準の改正」「診療報酬改定」などによる変化も大きく、栄養食事指導料が算定可能となったこと、近年ではNSTなどこれまでは委員会くらいであった他職種との共同作業が増えたこと、給食では食事の味だけでなく適温給食、配膳時間の変更（入職時の夕食の配膳時間は16時30分でした）などが大きな出来事としてすぐに浮かびます。そのようなさまざまな事に対し長くいてもいまだにバタバタしており回りに助けられながらの毎日です。

複十字病院に関しては移動後に南館ができたりしたことがあったものの先日初めて道路に面していない部分の端まで行き敷地内を実感した次第です。30年もたちましたが今後続く人達の手本になるどころか、御迷惑などかけることがあるかもしれませんが、今後ともよろしくをお願いします。

「長田功先生を偲ぶお別れの会」が開催されました

結核予防会理事長の長田功先生がかねてより病気療養中のところ2014年3月18日に逝去されました。4月30日（水）に結核予防会主催で「長田功先生を偲ぶお別れの会」が開催され、東京大学医学部の同級生である当院尾形正方名誉院長が参列者を代表して故人に贈る言葉を述べられました。



栄 養 科 便 り

DHA・EPAは、どちらもいわし・サバなどの青魚に豊富に含まれる成分です。近年、生活習慣病予防などに役立つ成分として注目されています。

DHA・EPAは、健康な生活を維持するのに欠かせない必須脂肪酸で、脂肪酸は体の中で体調を整える等の働きをしており、バランス良く摂ることが必要です。

脂肪酸は、「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分類でき、「不飽和脂肪酸」はさらに「一価不飽和脂肪酸」と「多価不飽和脂肪酸」に分類できます。一価不飽和脂肪酸のオレイン酸には、「善玉」といわれるHDL-コレステロールを下げずに総コレステロールを低下させる働きがあります。

私たち人間は、「多価不飽和脂肪酸」を体内で合成することができませんので、食物から摂取することが必要です。このような脂肪酸を「必須脂肪酸」といいます。

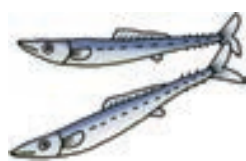
必須脂肪酸は、体のなかの代謝過程で働いています。そのため、不足したりバランスが崩れたりすると、体調を崩す原因になるとも考えられ、必要量を補う必要があります。

また、DHA・EPAなど魚介類由来の脂肪酸摂取が多い人ほど、長期間の循環器疾患死亡リスクが低いことが明らかになりました。

30歳以上の成人男女のうち、脳卒中や心筋梗塞などの既往歴のある人を除外した9,190人を対象に、24年間を追跡したところ、魚介類由来の脂肪酸摂取が多いグループは、摂取が少ないグループに比べて、循環器疾患の脂肪リスクが20%低い結果となりました。

国民健康・栄養調査によれば、近年の魚介類摂取量は減少傾向にあるとの結果も出ています。循環器疾患予防のためにも、積極的に魚介類を摂取していきたいです。

厚生労働省は、**18歳以上の男女に1日1g以上のDHA・EPA摂取**を推奨しています。



さんま、-生-1尾150g
DHA 2.1g
EPA 1.3g



ほんまぐろ、生-脂身-刺身150g
DHA 4.3g
EPA 1.9g



まいわし、-生-1尾80g
DHA 0.9g
EPA 1.1g

〈「健康ニュース（滋賀医科大学 公表リリース）」より〉



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量（350g以上）に近づきます

複十字病院の理念

複十字病院は、質の高い温かな医療と看護を提供するとともに、医療連携を推進し地域社会が求める包括的な医療の実現を目指します。

● 病院運営の基本方針 ●

1. 呼吸器疾患、がん、生活習慣病を柱とした質の高い温かな医療と看護の充実を図る。
2. 国の高度結核専門施設、東京都（肺がん、大腸がん、乳がん）診療連携協力病院としての役割をはたす。
3. 複十字病院登録医会を中心に医療連携を推進し、在宅医療、救急医療、災害時対応など地域医療に貢献する。
4. 健診事業を発展させ、疾患の早期発見と予防医療を推進する。
5. 複十字病院『患者権利章典』を尊重する。

複十字病院『患者権利章典』

患者のみなさまは、人間としての尊厳のもとに医療を受ける権利があります。医療は患者と病院がお互いの信頼関係のなかで共につくり上げるものであり、みなさまに主体的に参加していただくことが必要です。病院と病院職員は「患者中心の医療」の理念のもとに、複十字病院『患者権利章典』を守り、みなさまの医療に対する主体的な参加を支援します。

● 患者さんの権利 ●

1. 人格を尊重され、思いやりのある最新で最良の医療を受ける権利があります。
2. 病気の診断・治療方針・今後の見込みについて知る権利があります。
3. 十分な説明を受けた後、ご自身の選択に基づく治療を受け、また、法の許す範囲で拒否する権利があります。
4. 他の医療機関の医師の意見（セカンドオピニオン）を聞く権利があります。
5. プライバシーを保護される権利があります。
6. ご自身の診療記録、治療費の内容について開示を求める権利があります。
7. 退院後のことについて指導を受ける権利があります。

● 患者さんにご協力いただくこと（責任）●

1. ご自身のこれまでの病歴や現在の病状について担当医に詳しくお話し下さい。
2. 病気を治すために、ご自身も必要な努力をして下さい。
3. 治療を継続して受けられない場合は、担当医師にご相談下さい。
4. ご自身や他の方の診療、入院生活に支障を与えないようにして下さい。

人事異動

【採用】

(医師)	後藤元	4/1
(医師)	及川真一	4/1
(医師)	住谷泰	4/1
(医師)	松田周一	4/1
(臨床検査技師)	藤井奏衣	4/1
(臨床検査技師)	温井奈美	4/1
(臨床検査技師)	宮良幸千代	4/1
(薬剤師)	永井舞	4/1
(事務員)	中村汐里	4/1
(看護師)	大島麻未	4/1
(看護師)	鈴木久美子	4/1
(看護師)	田島茉美	4/1
(看護師)	中島京子	4/1
(看護師)	今井由布子	4/1
(看護師)	石井良美	4/1

(看護師)	野口実	4/1
(看護師)	八木沼 ゆかり	4/1
(看護師)	本橋 理賀子	4/1
(看護師)	小林 文子	4/1
(看護師)	松田 美佳	4/1
(医師)	生魚 史子	5/1
(薬剤師)	太田 久子	5/15
(放射線技師)	平賀 真	5/15
(医師)	菊地 文史	6/1

【退職】

(看護師)	中村 由美	3/31
(看護師)	志賀 みどり	4/14
(看護師)	川島 知鶴恵	4/30
(看護師)	馬場 涼	5/31
(看護師)	平 良 由香利	6/14

行事予定

1. 登録医会第12回総会

日時▶2014年7月5日(土) 16:30
場所▶結核研究所 講堂

2. 職員健康診断

日時▶2014年7月18日(金)・22日(火)・23日(水)
場所▶結核研究所

3. 自衛消防訓練審査会

日時▶2014年9月12日(金) 9:00
場所▶清瀬市コミュニティープラザ ひまわり

編集後記

夏休みのご予定はたてられましたか？私は主人の実家の沖縄へ行く予定です。高所恐怖症の主人はJALかANAが安全と言って、いつもどちらかに予約していましたが、今回はスカイエアという航空会社で予約してきました。今、話題のCAの制服がミニスカートの航空会社です。高所恐怖症よりもミニスカートが勝ったようです。主人は料金が格安だからと、言っていました。 (Y)

表紙の写真

スペイン在住の高校時代の友人に導かれ、スペインカタルーニャのLA TOSSA DE MONTBUI (ラ・トッサ・デ・モンブイ) へ。小高い丘の上には、千年以上の時を経て静かに佇むサンタマリア教会と鐘楼がありました。同行の画家の友人の絵筆を借りて写生したのも良い思い出です。(AK)