

今月のトピック

緩和ケア病棟

緩和ケア病棟長 宮崎 聡

緩和ケア病棟立ち上げに伴いワーキンググループを編成し、途中新型コロナで立ち止まった時期もありましたが、11月1日より無事開設の運びへとこぎつけることができました。

緩和ケア病棟は看取りが中心だと思われがちですが、当病棟では看取りはもちろん、症状緩和、退院在宅医療支援、再入院を行うことで、患者さんにとってより便利で身近に感じていただけることが必要であると考えております。

そのためには、患者さんやその御家族の方々と医療者側との信頼関係の構築が何よりも重要な課題の一つです。

病棟開設以来1ヶ月が経ちますが、病棟スタッフ同士の細やかな情報共有を密にした緩和ケア医療が十分に満たされているかどうかは、手探りの状況です。それはまだ不器用で不慣れなものかと思われます。

今後患者さんやその御家族の方々とすれ違う場面があることも予想されます。しかし、それは経験と時間、そして各々の自覚によって緩和ケア医療に対する質の向上となり解決していくと思われます。

最後になりますが、複十字病院緩和ケア病棟は患者さんやその御家族の方々の心の動きにしっかりと向き合っていける医療者を目指しており、一同は「力強い存在」となるべく日々努力いたします。



令和2年度、火災予防業務協力者表彰において日頃の業務に対し、当院が感謝状を清瀬消防署長よりいただきました。今後も火災予防に対し積極的に取り組んで参りたいと思います。

感謝状を手にする大田院長



医療法人社団 吾勢会 指田医院

住 所 〒188-0011 西東京市田無町4-2-11

電 話 042-461-1128

F A X 042-461-1136

診療科 内科・外科・脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	休診	○	○	休診
午後 15:00~19:00	○	○	○		○	休診	

受付時間：午前診11:30まで、午後診18:30まで

交通手段：西武新宿線田無駅 北口より徒歩3分

駐 車 場：有



指田医院 院長 指田 純



当医院は昭和28年12月初代院長指田吾一により開設され、二代目勢郎、三代目院長である純に至る60年以上の間、多摩地区（西東京市）の地域医療を中心に従事してきました。歴代の院長は専門が異なり、自分の専門を生かした形で「かかりつけ医」として診療にあたってきました。

「当院の診療と私の専門」

私は脳神経外科の専門医として20世紀末まで大学病院、基幹病院などで手術に明け暮れる毎日を送っていました。指田医院に戻り「メスをおいた脳外科医」として「かかりつけ医」として何が出来るかを考え、その頃から社会問題になりつつあった「認知症」の勉強をはじめました。また私が脳神経外科の師と仰ぐ先生が脳神経外科医として「頭痛」に取り組んでおられた事もあり、「認知症」と「頭痛」を2本柱として「かかりつけ医」として住民の求める事にも応えられる様に脳卒中のリスクファクターである生活習慣病を含め、一般内科的な疾患にも対応しています。また「認知症」と「頭痛」の診断のためCTスキャンを導入し、5大がん連携医療機関としても対応しています。

「患者さんと接する上で心掛けている事」

私で3代目となる医院ですから、かかりつけの患者様の高齢化が進み、新たな問題に見舞われる事も多々あり、その都度患者様中心にいかに対応すればベストかを考えつつ診療にあたっています。診察室には初代、先代院長の写真を背負い、初心を忘れず「かかりつけ医」として対応できる様に心がけています。

現在、西東京市医師会会長として複十字病院登録医幹事会の末席に加えて頂き、病診連携が円滑に行える様にお手伝いしていきます。ヨロシクお願いします。

本部の普及広報活動

公益財団法人結核予防会事業部 副部長 佐藤 利光

コロナの影響で本部の広報活動も昨年は大きく制限されました。最も大きかったのは3月の結核予防全国大会（静岡県）が開催ひと月前に中止となったことです。大きい意味にはいろいろあって、規模、費用、準備期間、携わる人の数などですが、やはり70年続く歴史あるイベントがなくなってしまったという喪失感が最も大きかったのです。本部の広報活動は、機関誌複十字の発行等ありますが、中でも9/24からの「結核予防週間」は大事な一週間です。厚労省主催の活動に結核予防会も主催の一員として加わります。昨年は従来のようなイベントはできず、恒例の厚生労働大臣表敬訪問の機会も得られませんでした。この時期コロナ対策の本丸へ行くなどどう考えても無理ですが、恒例行事なのでひとまず一度申し入れをしてみました。そのまま反応なしで終わりました。予防週間には、初めてスカイツー西東京、通称田無タワーのライトアップを試みました。結核予防のシンボルカラーの赤色です。複十字病院は、多摩小平保健所管内にあります。西東京・清瀬・東村山・東久留米・小平の5市を管轄する保健所で、病院や結研と縁があり、患者さんもこの地域からは多いのです。複十字の登録医制度に加わる医院もたくさんあります。田無タワーはこの地域の名物です。私はこの間、何回か様子を見に行きました。いつもはタワーを見て、紫は晴・緑は曇・青は雨、と翌日の天気を知るのですが、この週はずっと赤です。ジョギングをする人たちの中には、「赤って珍しくない？」と話をしている人がいました。田無タワーには問い合わせも来たようで、本会の紹介もしてくれました。コロナの東京アラートと間違えられないかという心配も内心あったのですが大丈夫でした。予防週間に先立つ9/11には、結研の石川信克先生にFM東久留米に出てもらいました。結研の歴代の先生方はNHK番組「きょうの健康」に出演されていますが、それよりもずっと面白い内容でした。結核予防全国大会は今度3/2（火）に東京で行います。オンラインでの開催になり、後日結核予防会のホームページから見られるようにします。



結核予防のシンボルカラーの赤色です。複十字病院は、多摩小平保健所管内にあります。西東京・清瀬・東村山・東久留米・小平の5市を管轄する保健所で、病院や結研と縁があり、患者さんもこの地域からは多いのです。複十字の登録医制度に加わる医院もたくさんあります。田無タワーはこの地域の名物です。私はこの間、何回か様子を見に行きました。いつもはタワーを見て、紫は晴・緑は曇・青は雨、と翌日の天気を知るのですが、この週はずっと赤です。ジョギングをする人たちの中には、「赤って珍しくない？」と話をしている人がいました。田無タワーには問い合わせも来たようで、本会の紹介もしてくれました。コロナの東京アラートと間違えられないかという心配も内心あったのですが大丈夫でした。予防週間に先立つ9/11には、結研の石川信克先生にFM東久留米に出てもらいました。結研の歴代の先生方はNHK番組「きょうの健康」に出演されていますが、それよりもずっと面白い内容でした。結核予防全国大会は今度3/2（火）に東京で行います。オンラインでの開催になり、後日結核予防会のホームページから見られるようにします。

新

医

師

の

紹

介



Doctor
A la carte

にかいどう しょうこ
二階堂 祥子



- 配属先／中央手術部
麻酔科
- 出身地／神奈川県
- 出身大学、卒業年／
日本大学
2007年卒

▶大学卒業後の主な経歴

湘南鎌倉総合病院、静岡県徳洲会病院で初期研修修了後、日本大学医学部附属板橋病院、日本大学病院の麻酔科にて勤務

▶専門医・認定医資格

日本専門医機構認定麻酔専門医、日本麻酔科学会認定指導医

▶趣味及び特技

ジョギング、読書

▶患者さんへのメッセージ

患者さんに安心して手術を受けて頂き、術後もできるだけ痛みなく過ごせる麻酔を提供できるよう努力したいと思います。宜しくお願い申し上げます。

食事で免疫力を高めましょう

栄養科 吉崎 友香子

冬本番を迎え、様々な感染症が流行するこの時期を乗り越えるには免疫力が重要となってきます。免疫とは細菌やウイルスなど外敵から身体を守る仕組みのことで、病気にかかりにくい身体にするためにはこのパワーが欠かせません。

免疫力を高めるには食事や適度な運動・睡眠も大切です。手洗い・消毒・マスクといった基本的な感染症対策を行いつつ、生活習慣を見直して自身の免疫力を高めましょう。

①偏りなく主食・主菜・副菜の揃った食事

各栄養素はそれぞれ役割がありますが、栄養素を利用するには他の栄養素の働きが不可欠です。体に良いからと特定の栄養素・食品種類だけをたくさんとっても、きちんと機能してくれません。それぞれの栄養素を最大限に活かすために、色々な食品を組み合わせるバランスよく食べましょう。

手軽に栄養素のバランスをチェックする方法として、主食・主菜・副菜の3つのお皿によるチェック方法があります。

主食は体を動かすエネルギー源に、主菜に含まれるたんぱく質は免疫細胞の主原料に、副菜に含まれるビタミン・ミネラルはバリア機能を果たす皮膚や粘膜の健康を保ち、免疫細胞の活性化を促します。これらの3つのお皿を毎食揃える習慣をつけましょう。3つのお皿に加えて、一日のうちに牛乳や乳製品、果物を適量をとることを忘れずに。

②腸内環境を整える

腸は食物の消化吸収だけでなく、免疫機能とも密接に関係し、腸内環境を整え腸の健康を保つことは、免疫力を高めることに繋がります。腸内環境を整えるには乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を増やす必要がありますが、発酵食品などの直接善玉菌を含む食品（プロバイオティクス）をとる方法と善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を多く含む食品（プレバイオティクス）をとる方法があります。



主食…ご飯・パン・麺など

主菜…魚・肉・卵・大豆製品など

副菜…野菜・きのこ・海藻など



清瀬どろんご保育園の園児の皆さんからの贈り物

敷地内にある提携保育園「清瀬どろんご保育園」の園児の皆さんから当院の職員に勤労感謝の日の贈り物をいただきました。きれいな色のリボンや毛糸を工夫して組み合わせて作ったとても可愛らしい手作りのリースです。“まもてくれてありがとう”のメッセージもほほえましいです。『複十字シール運動』のマスコットキャラクター『シールぼうや』、『シールちゃん』と一緒に飾ってみました。



Twitter始めました!



複十字病院は
公益財団法人結核予防会の病院です

予約・紹介のご案内

■受付時間

平日 8:30~17:00 土曜日 8:30~12:00

■医療機関・紹介状をお持ちの患者さんのご予約

電話 042-491-9128

FAX 042-491-3553

■再診・初診（紹介状なし）のご予約

電話 042-491-6228

複十字病院

〒204-8522 東京都清瀬市松山3-1-24

代表電話 042-491-4111

代表FAX 042-492-4765

交通のご案内

■電車でお越しの方

・西武池袋線「清瀬駅南口」より徒歩12分

または、バス『南口2番乗り場』より3つ目「複十字病院前」下車

・JR中央線 武蔵小金井駅より「清瀬駅南口ゆき」バス『保育園入口』下車
バス停より徒歩5分

■お車でお越しの方

・小金井街道「清瀬高校入口」信号を曲がり 西に300メートル

・所沢街道「全生園東」信号を曲がり病院通りを東北に2キロメートル