



独立行政法人  
 国立国際医療研究センター  
*National Center for Global Health and Medicine*

# 国府台

発行人 〒272-8516 千葉県市川市国府台1-7-1  
 国立国際医療研究センター国府台病院長 上村 直実  
 TEL:047(372)3501 FAX:047(372)1858



2013. **8月**  
**第20号**

[ 国府台球場(市川市スポーツセンター内) ]

スポーツセンター内には、陸上競技場、市民体育館、野球場、テニスコートがあります。周辺は千葉商大、和洋女子大などに囲まれ、緑豊かで閑静な場所にあります。

## 目次

◇ NCGM市民公開講座	.....	2~3
◇ 新医師紹介	.....	4
◇ 地域医療連携病院のご紹介	.....	4
◇ 職場紹介	.....	5
◇ インターンシップ	.....	5
◇ 精神科リエゾンチームの紹介	.....	6
◇ 看護の日のイベント	.....	7
◇ 第10回肝臓病教室の開催報告	.....	8
◇ 肝臓病教室のご案内	.....	9
◇ ペインクリニック	.....	9
◇ 児童精神科病棟の行事(キャンプ)	.....	10
◇ 栄養一口メモ	.....	11
◇ 航空写真を撮影	.....	11
◇ 工事のご理解とご協力をお願い	.....	12
◇ 編集だより	.....	13

\* ホームページでは、カラーでご覧になれます <http://www.ncgmkohnodai.go.jp>

## 国立国際医療研究センター(NCGM) 市民公開講座

# メインテーマ：「地球規模で感染症を考える」

日時：平成25年6月22日（土）13:00～15:30

会場：スパイラルホール（南青山）

主催：国立国際医療研究センター 共催：読売新聞東京本社



梅雨の季節とは思えないスッキリと爽やかに晴れ渡った表参道の買物客で賑わう土曜日、南青山のスパイラルホールにおいて、第一回国立国際医療研究センター市民公開講座が読売新聞社共催で開催されました。

市民公開講座の開催は、読売新聞の紙面によりご案内し、はがきによる応募を頂き当選された350名様が無料招待されました。約千名の応募者の中から選ばれた方々が会場にお集まり頂き、予定していたプログラムが全て滞りなく終了いたしました。

国府台病院からは、上村院長と溝上肝炎・免疫研究センター長が講演を行いました。各講演者の講演内容とパネルディスカッションの概要は次のようなものでしたのでご紹介いたします。

### 第一部 基調講演



#### 主催者挨拶：「国立国際医療研究センターのビジョン」

春日 雅人 国立国際医療研究センター 総長

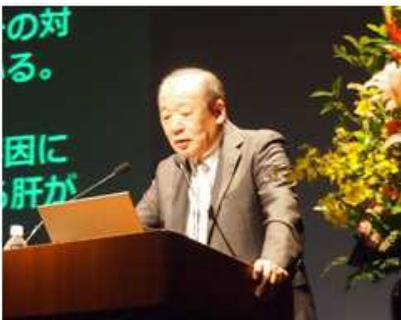
春日総長から、当センターの名称にある「国際医療」とは何かという視点から、センターの沿革、組織・機能・特徴について説明された上で“国立国際医療研究センターのビジョン”というテーマで講演がありました。特に研修医マッチング人気は全国一位、救急搬送件数は全国一位、HIVは診療ネットワークの中心、全国に3施設しかない特定感染症指定医療機関の一つ、特定機能病院であることの説明がありました。



#### 基調講演①：「ピロリ菌と胃がんについて」

上村 直実 国立国際医療研究センター 国府台病院長

ピロリ菌とは何か、ピロリ菌はどういう悪さをするのか、ピロリ菌と胃がんの関係、最新のピロリ感染検査方法の解説があり、また、除菌についての健康保険の適用範囲が説明されました。さらに、除菌の予防効果や除菌後の注意すべき事項など胃の健康は自分で管理することが重要であるなどを一般の方々にも分かりやすい内容で講演が行われました。



#### 基調講演②：「何故日本に肝がんが多いのか？」

溝上 雅史 国立国際医療研究センター 肝炎・免疫研究センター長

肝がんの死亡者数は予防対策と治療の進化により近年減少傾向であること、C型肝炎は日常生活では感染しないこと、肝炎から肝がんへと推移していく過程など肝炎ウイルス感染の説明がありました。また、C型肝炎は世界でも日本でも社会的要因があり感染拡大していることについて様々な歴史的背景と感染についてユニークな説明がありました。各国毎に異なる要因に基づく対策を協力することで肝炎ウイルスによる肝がんの撲滅に貢献していくという講演が行われました。



### 基調講演③:「身近で怖い感染症」

大曲 貴夫 国立国際医療研究センター 国際感染症センター長

最近の世界的感染症で話題となっている中東やヨーロッパで流行しているMERSコロナウイルス、ダニ感染による重症熱性血小板減少症候群(SFTS)についてお話がありました。そして日本で流行している風疹についての最新情報と症状と病気の怖さについて、また、何故風疹が多いのか年齢別発症報告と予防接種の関係について講演がありました。今、正に流行の真っ直中にあるだけに興味のある講演となりました。



### 基調講演④:「エイズの今」

岡 慎一 国立国際医療研究センター エイズ治療・研究開発センター長

エイズの発症と治療方法の歴史について説明、さらに、エイズ治療薬と治療方法の進歩は著しくHIV感染者の予後は顕著に改善し、ほぼ死ぬことがない病気となっていることが話されました。そして、日常生活では感染することのない病気でありエイズに対する偏見をなくすことが日本のエイズ撲滅に繋がるという講演がありました。

## 第二部 パネルディスカッション



### 「感染症の予防対策と最新医療」

パネリスト : 上村直実 / 溝上雅史 / 大曲貴夫 / 岡 慎一  
コーディネーター: 南 砂 読売新聞東京本社 編集局次長兼医療部長



4名のパネリストの講演の後、“感染症の予防対策と最新医療”と題して読売新聞社 南 砂(みなみまさご)編集局次長兼医療部長の進行でディスカッションが行われました。

4名が基調講演したそれぞれの疾患は、国民の視点から見た場合、全てが感染症であるという認識がされているかという視点、感染症は長い間何処かに潜んでいて突然新しい感染症として次々に発生しているという視点、治療法も進化するが微生物も進化しているという視点、人間の生活様式の変化も感染症の流行と関連があるという視点、どの疾病も初期には症状のないものが多く、早期検査、早期治療が重要であるという視点から討論が行われました。

- ①最新の知識と合理的な検査をして治療を行うこと
- ②治療することが感染の予防へと繋がって行くこと
- ③差別や偏見をなくすことで患者は減らすことができる

以上が、どの感染症に対しても共通するキーワードであったようです。

国立国際医療研究センターは様々な感染症に取り組み、国内のみならず世界の感染症対策に様々な情報発信することが役割となっています。

これからも、それぞれの専門分野が感染症等の治療技術の開発、研究成果の社会への普及・還元に取り組んで行くこととなりますのでご支援をお願いいたします。



会場入口  
(スパイラルホール)



受付の様子



## 新医師の挨拶



### (放射線治療室医長 有賀 隆)

本年4月に国府台病院で放射線治療が再開されたのに伴い、6月から国際医療研究センター病院から赴任いたしました有賀 隆(あるが たかし)と申します。一般の治療、高精度放射線治療を含め放射線治療全般を専門としております。治療の選択についてお悩みの際はご相談ください。よろしく願い申し上げます。



### (第一内科医師 嘉陽 毅)

本年8月から統合内科に勤務することになりました。医師研修終了後、間もなく糖尿病の膵インスリン分泌不全と老化現象のメカニズムの基礎研究を続けてきました。しかし、2011年3月11日の東日本大震災によるとてつもない衝撃から、臨床に目覚め、昨年1月から国際医療研究センター病院の循環器内科で医師として勤務しました。今後、一般内科医になることを目指して国府台病院に移ってきました。よろしく願います。

## 地域医療連携病院のご紹介

### おにたか武田クリニック 院長 武田 有啓

おにたか武田クリニックは平成17年12月に前医、上原医院を継承して開院しました。コルトンプラザに近接し本八幡と下総中山の間に位置しており幅広い年齢層の方の診察を行っております。専門は消化器です。

開業以来鎮静下での経口細径内視鏡を用いておりましたが、最近では経鼻内視鏡を導入し上部消化管疾患の診断に努めております。市川市も本年度から胃がんリスク検診が始まり市民にもピロリ菌に対する認識が高まってきております。国府台病院にはこの分野の第1人者である上村院長先生がおられ、有名な先生の貴重なお話を医師会での勉強会で身近に聞くことができ、非常に幸運なことだと思います。

以前から国府台病院とは病診連携を行ってまいりましたが、最近では紹介患者さんの詳細なお返事を迅速に送って下さり感謝しております。紹介患者さんの評判も良く、良い病診連携が構築されております。

今後ともよろしく願います。



おにたか武田クリニック  
スタッフの皆さん

住 所 : 市川市鬼高2-22-18  
電 話 : 047-333-6160  
診療科 : 内科・外科・消化器科  
各種検診 : 市川市特定健康診断、肝炎ウイルス検診、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診  
予防接種 : 三種混合、二種混合、おたふくかぜ、インフルエンザ、みずぼうそう、破傷風、B型肝炎、肺炎球菌ワクチン  
診療時間 : 午前 9:00~12:00(月~土、火曜は予約診療)  
午後 15:00~18:30(月・火・木・金、水曜は往診)  
※水曜、土曜午後、日曜、祝祭日は休診です。  
交 通 : JR 下総中山駅 徒歩 15分  
京成電鉄 鬼越駅 徒歩 15分



## 新病棟の紹介です。8月号は4階南・北病棟を紹介します。

### 4階南病棟の紹介



4階南病棟 スタッフ

#### 4階南病棟 看護師長 島田 七重

4階南病棟は、泌尿器科・脳外科・救急科の混合病棟です。泌尿器科では、前立腺がん、膀胱がん、尿管結石などの患者さんを受け入れ、脳外科では、くも膜下出血、慢性硬膜下血腫、脳梗塞、脳内出血などの患者さんを受け入れています。また、救急科では、緊急入院が必要な患者さんの受け入れを行っています。特に夜間に入院する患者さんは、救急車で来院なさる方が多く、患者さんご家族も不安を抱えての入院になります。そんな時に少しでも安心できるような関わりができるよう心掛けています。

当病棟では、脳外科の患者さんや高齢の患者さんには、リハビリチーム、ソーシャルワーカー、退院支援看護師など、多くの職種が協働しながら対応し、患者さんがより良い状態で退院できるよう努めています。

4南スタッフは、安全・安心・あたたかな医療の提供を目指しています。

### 4階北病棟の紹介



4階北病棟 スタッフ

#### 4階北病棟 看護師長 泥谷 雅子

4階北病棟は、外科、整形外科、眼科の病棟です。外科では胃、大腸、肝臓など消化器系を中心に手術、治療を行っております。4階北病棟にはスキンケア認定看護師が所属しており、ストマケアなどで退院への不安がないように支援しております。

また、整形外科では大腿骨頸部骨折などで入院される方が多く、リハビリテーション科と協力しながら退院支援にも取り組んでいます。眼科は白内障の手術を目的に入院される方が多くいらっしゃいます。

患者さんの中には精神疾患のある方も入院されることが多く「こころとからだを看る看護」を目標にスタッフみんなで頑張っております。当病棟では、医師、看護師、理学療法士、薬剤師がチームとなり、短期入院でも安心して入院できるやさしい医療を提供しています。

## インターンシップ

### ～ 6月のインターンシップを終えて ～

6月26日から28日にかけてインターンシップを開催しました。3日間で12名の参加があり、それぞれ希望した病棟で担当看護師と一緒に看護業務を体験していただきました。

「国府台病院の雰囲気を感じることができて良かった」「一人ひとりの看護師が患者さんとじっくり向き合っている姿を見て感銘を受けた」「多くの質問にも答えてもらい具体的に働く環境を想像することができた」等の感想がありました。

今年4月採用の新人看護師から“3ヶ月目の新人看護師の今”というプレゼンがあり、学生は年齢の近い一番身近な先輩看護師の話には一番興味があったようです。

プレゼンでは、国府台病院を希望した理由、3ヶ月目の状況についての説明、また、嬉しいことの中には患者さんに名前前で呼ばれたことや出来る技術が増えたことなど、辛いことや大変だったことでは、分からないことだらけだった日々や患者さんを待たせてしまうことを例に挙げて説明していました。

その他、楽しい宿舎での生活も写真付きで紹介があり、こやかに聞き入っていました。このようにインターンシップを通して自分の目で見て仕事を体験することにより働く職場を選択している学生が増えていきますので、今後も良い体験ができるよう計画していきたいと思っております。

#### 副看護部長 戸谷 益子



## 精神科リエゾンチーム の紹介

### 精神科リエゾンチームが発足

国府台病院では平成25年6月1日から“精神科リエゾンチーム”が活動を始めています。昨今、一般病棟における精神医療のニーズが高まり、一般病棟に入院する患者さんに対してより質の高い精神科医療を提供することを目的とし、精神科医、看護師、精神保健福祉士、作業療法士等多職種によるチームで活動することになりました。

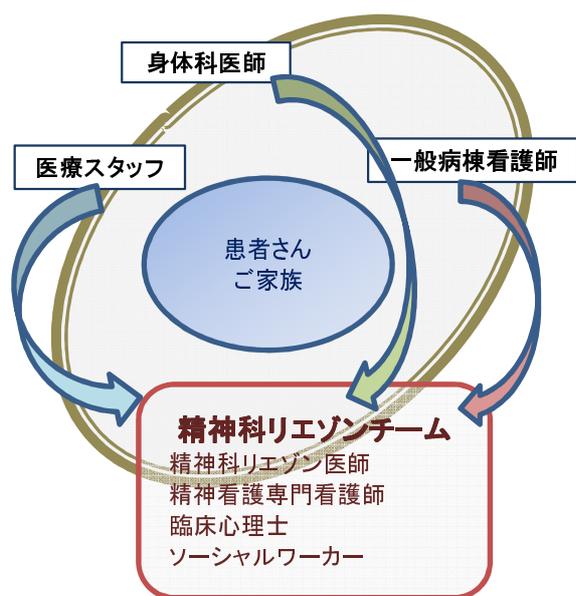
外科や内科などの身体科の担当医から寄せられる患者さんの心理的問題や相談に対応し、各診療科と密接な連携をとりながらチーム医療に貢献してまいります。

#### ○どのような患者さんが対象となりますか？

- ・一般病棟に入院する患者さんのうち、せん妄や抑うつを有する患者さん、精神疾患を有する患者さん、自殺企図で入院した患者さんなどが対象となります。
- ・精神症状の評価、診療実施計画書の作成、定期的なカンファレンス実施（週1回程度）、精神療法・薬物治療等の治療評価書の作成、退院後も精神医療（外来等）が継続できるような調整等を行います。

#### ○チーム構成はどのようになっていますか？

- ・精神科リエゾンについて十分な経験のある精神科医
- ・精神科リエゾンに係る所定の研修を修了した看護師
- ・精神科リエゾンについて十分な経験のある精神保健福祉士、作業療法士、薬剤師又は臨床心理技術者などで構成されています。



### 東1病棟 精神科認定看護師 青木 和貴

私は、国府台病院が精神・神経センターだった頃から精神科病棟に勤務し“こころのケア”を行ってきました。今年4月に精神科認定看護師となり、その主な活動に「精神科リエゾンチーム」の活動があります。「リエゾン」とはフランス語で、「橋渡し、連携」を意味する言葉です。

「精神科リエゾンチーム」は、身体疾患に伴う心理的問題を様々な診療科と密接な連携をとりながら、チーム医療で行う包括的な医療サービスです。当院のチームは医師、看護師、臨床心理士、ソーシャルワーカーで構成されています。

現在、2階北病棟、2階南病棟を対象として身体科の担当医や看護師、また、患者さんやご家族から寄せられる心理的問題に関する相談に対応しています。相談内容には、「気分の落ち込みや眠れない」「食欲が落ちている」などの症状やせん妄（意識混濁に加えて幻覚や錯覚が見られる状態）などがあります。

私たち精神科リエゾンチームとの相談や診療をご希望される場合は、担当医や病棟看護師にご相談ください。

“からだ”と“こころ”のチームの橋渡しとなり、国府台病院をご利用の皆様へより安心と安全をお届けできるよう努めてまいります。今後とも国府台病院を宜しくお願い致します。



## 看護の日のイベント

国府台病院では、毎年“看護の日”にちなんだ行事として様々なイベントを計画しています。今年も5月10日に実施しましたので、その内容を報告します。

開催日時：平成25年5月10日（金曜日）9：00～12：00

場 所：国府台病院外来通路など

テーマ：看護の心はみんなの心に ～ 私たちはあたたかい看護を目指します ～

イベント内容

- 測定・各種相談コーナー
- 認定看護師の役割について（ポスター等）
- 病院アピールのポスター展示
- 参加者へのグッズ配布



「私たちはあたたかい看護をめざします」をテーマに、ナイチンゲールの生誕を祝し、5月10日に「看護の日」のイベントを開催いたしました。今年も看護相談をはじめ、口腔ケアについての相談やAED講習会、また、院内の各部門からも協力いただき、中央廊下は多くの方々に埋め尽くされました。今年も新たに病棟業務以外で活躍するいろいろな立場の看護師の活動についてもポスターを掲示し、ご来場いただいた多くの方たちにお伝えすることができました。

『看護師』とは、厚生労働大臣の免許を受けて、傷病者若しくはじょく婦に対する療養上の世話又は診療の補助を行うことを業とする者をいう」と保健師助産師看護師法に定められています。私たち看護師は、この免許の重みを日々忘れることなく、国府台病院に入院中あるいは外来通院中の患者さんに対し、ナイチンゲールの言葉にある「天使とは、美しい花をまき散らす者でなく、苦悩する者のために戦う者である」そんな白衣の天使をめざして、患者さんや患者さんを取り巻く方々に「あたたかい看護」を提供していきたいと思えます。

外来通院中の患者さんから「今年の看護の日はいつですか」という問い合わせや、ご来場いただいた方から「また、来年も楽しみにしています」など、うれしいお言葉をいただきました。26年度はナイチンゲールの193回目の誕生日にあたる平成26年5月12日を予定しています。みなさんも、「看護の日」を機会にぜひご自身の健康について考えてみてはいかがでしょうか？

東1病棟 看護師長  
田中 且子



看護の心はみんなの心に  
5月12日は  
看護の日

### 看護の日

フローレンス・ナイチンゲールの誕生日で「国際看護婦デー」である5月12日が「看護の日」に選ばれ、その日を含む日曜日から土曜日が「看護週間」とされました。

毎年5月12日は、『看護の心をみんなの心に』をメインテーマに、全国各地でいろいろな行事が行われています。



## 第10回 肝臓病教室の開催報告

肝炎・免疫研究センター  
肝疾患先端治療室長 村田 一素

開催日時: 平成25年6月1日(土曜日) 14時~16時  
開催場所: 国府台病院内 肝炎・免疫研究センター 研修室A  
司会 村田一素 肝疾患先端治療室長

- 古田 雅 主任栄養士  
**慢性肝炎と上手につきあう食事のポイント**  
~脂肪や鉄分の摂り方について~
- 村田一素 肝疾患先端治療研究室長  
**C型肝炎:新規治療とそれまでの“橋渡し”治療について**  
※ 講演の終了後に肝炎、肝硬変、肝癌を中心に個別相談を行いました。



肝臓病教室

当院主催の肝臓病教室も第10回の節目を迎えました。毎回熱心に参加していただく方々及び関係スタッフの方々に感謝いたします。今後さらなる飛躍を目指していきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、第10回肝臓病教室が6月1日(土)に肝炎・免疫研究センター研修室Aにて行われました。今回は主催者側の予想をはるかに超える142名の参加者がありました。いつもは広いセンター内研修室Aも狭く感じられ、文字通り熱気あふれる会になりました。当院にて開催した場合、参加者数は通常60~80名ですので、配布資料もいつも通り80~90部をご用意しておりました。しかし、講演開始15分前になり予想以上の参加者数であることが判り、スタッフ総動員で取りあえず1つ目の講演用の資料を慌てて用意した次第です。そのため、講演会の開始が10分ほど遅れるなど、参加者の皆様方には大変ご迷惑をおかけしました。

はじめに、古田 雅 栄養管理室主任栄養士から、「慢性肝疾患と上手につきあう食事のポイント~脂肪や鉄分の摂り方について~」と題して、慢性肝疾患における食事療法について具体的なレシピを紹介しながらの説明がありました。特に今回は「摂取している意識はないのに実は摂取してしまっている“見えない脂”」「調理法による摂取カロリーへの減らし方」など普段気づかないような点や工夫などを中心にご紹介いただきました。極端な食事療法は、なかなか続かないものですし精神的にも大変ですが、今回の講演を参考に楽しく無理のない食事療法を行っていただければと思います。



古田 主任栄養士

村田 室長

次に、村田一素 肝疾患先端治療研究室長より、「難治性C型肝炎に対する対策~新規治療とそれまでの“橋渡し”治療について~」と題して、数年後に使用可能となるC型慢性肝炎の新規治療法の紹介とともに、新規治療法が導入されるまでの間、肝障害の進行や発癌を防ぐための“橋渡し治療 (bridging therapy)”についての説明がありました。また、各個人が今すぐにも、治療が必要なのか、新しい治療法が使用できるまで待っていけばいいのかの判断が重要であり、その判断の一つとして当センターで行われている遺伝子検査、ウイルス検査および肝硬度測定を行う必要性を示しました。

講演会の後は、各相談者が持ち寄った検査結果などの資料を元に個別相談会が盛況に行われました。

なお、以前より交通の便の良い場所での開催を望む声が多くあり、第9回肝臓病教室時(3月16日開催)にアンケート調査を行いましたところ、約80%の方が国府台病院での開催よりも、市川市男女参画共同センターでの開催を望まれました。そこで次回の9月28日(土)は市川市男女参画共同センターで開催いたします。テーマは「肝臓へ負担をかけないために -慢性肝炎の食事の進め方-」、「B型肝炎治療の過去・現在・未来 -ちよいワル”B”との付き合い方-」です。次回もたくさんの皆様のご来場をお待ちしております。

「肝臓病教室」開催の詳細は、院内掲示、当広報誌「国府台」をはじめ、各地区の広報誌などに掲載させていただいております。しかし、残念なことに各地区の広報誌には、紙面の都合上必ずしも掲載される訳ではありません。開催の詳細は、院内掲示板や当院ホームページ

(<http://www.ncgmkohnodai.go.jp/openlecture>)をご参照ください。また、肝炎・免疫研究センター 村田(047-375-4757直通)まで、ご連絡いただければ対応させていただきます。



肝炎・免疫研究センター



肝臓病教室  
会場

## 肝臓病教室のご案内(第11回)

日時：平成25年9月28日(土曜日)  
14:00~16:00

場所：市川市男女共同参画センター7階  
市川市市川1-24-2(西消防署の建物)  
\* JR市川駅より徒歩5分

参加費：無料(予約不要)

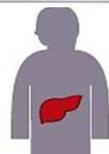
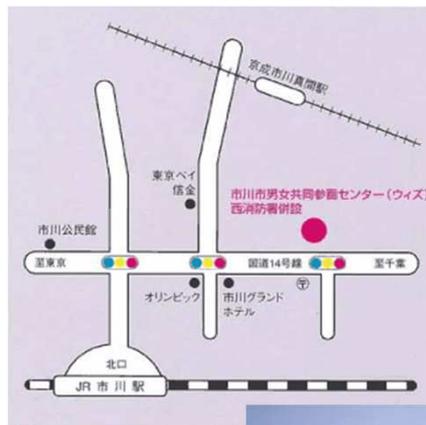
プログラム：司会 村田一素 肝疾患先端治療室長

○ 肝臓へ負担をかけないために  
~慢性肝炎の食事の進め方~  
古田 雅 主任栄養士

○ B型肝炎治療の過去・現在・未来  
~ちよいワル“B”との付き合い方~  
考藤達哉 肝疾患先端医療研究室長

※ 終了後に個別相談(肝炎、肝硬変、肝癌を中心に)も行います。  
※ ご相談のある方は血液検査・CTなどの資料をお持ちいただくと、  
状態に応じた詳しい説明をお受けになれます。

お問い合わせ先：〒272-8516 千葉県市川市国府台1-7-1  
国立国際医療研究センター国府台病院  
肝炎・免疫研究センター 村田一素 TEL: 047-375-4757(直)



西消防署

## ペインクリニックの開設

平成25年8月から外来を開設します。

初診：水・金曜日(電話での予約制となります)

※急患は時間内であれば随時対応いたします。

国府台病院の麻酔科では、これまで入院中の患者さんへのペインクリニック診療を行ってまいりましたが、本年8月から外来通院の患者さんにも受診いただけるよう外来を開設いたします。

麻酔科ペインクリニックは、神経痛・神経障害が原因となって発生する痛みの治療を専門としています。帯状疱疹に関連する痛みや三叉神経痛(顔面の痛み)、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、椎間関節症による神経痛(腰痛・坐骨神経痛など)などをよく診させていただきます。

慢性的な痛みの中にも、神経ブロックで治療可能な痛みもございますので、長期にわたる腰痛や顔面痛でお困りの方も遠慮なくご相談ください。

麻酔科診療科長  
東 俊晴



麻酔科医長：東 俊晴  
(あずま としはる)

広島大学医学部卒業  
広島大学大学院  
広島大学医学部麻酔・蘇生学教室助手  
埼玉医科大学病院准教授 などを経て、  
(現職) 国府台病院 麻酔科診療科長  
兼 麻酔科医長  
・埼玉医科大学病院 客員准教授を併任  
・日本麻酔科学会 専門医・指導医  
・日本ペインクリニック学会 専門医



ペインクリニックとは pain clinic

痛みの診断と治療を目的とした診療のことで、麻酔科の専門分野の一つです。診断の対象とされる痛みは、もとの病気を治せばすぐに治まるような痛みだけではなく、慢性痛あるいは難治疼痛(とうつう)を中心として治療します。



## 児童精神科病棟の行事

東3病棟 看護師  
椎名 唯

### ～高尾山キャンプレクリエーション～

児童精神科では集団療法として沢山のレクリエーションを行っています。その中の一つ、夏恒例のキャンプレクが今年も7月2日から3日にかけて行われました。

バスに揺られ、高尾山の麓に到着しますと、40名の児童と26名のスタッフで山頂を目指します。今年は快晴でとても暑かったので水分休憩を多く取りながら進みました。「大人の“ちょっと”は信用できない」「騙された」等、初めての山登りに弱音を吐くこともありました。体力が心配な子もいましたが、みんな山頂まで登りきることができました。

なかでも中学3年の男子は、下山後にもう一山登る“嵐山コース”に挑戦しました。このコースは大人でも体力がないと登れない険しいコースです。そんな厳しい登山に見事に成功できました。「もう絶対に登りたくない」と言っていたのですが、表情は晴れやかで、逞しくなったように見えました。



キャンプ場に到着してからは、かまどでバーベキューをして、キャンプファイヤーやスイカ割りを行い、自然のなかで楽しめました。



2日目の遊園地では、疲労を感じさせないほど元気に、乗り物やアスレチックを満喫しました。



普段の生活では体験できない事をするなかで、一つのことをやり遂げた時の達成感や喜び、自然の中にある楽しみ、などを感じることができたのではないかと思います。また、仲間と支え合って頑張れること、大人が応援して一緒に頑張ってくれること、を学ぶ機会になったと考えています。

今回のキャンプを通して、子どもの成長を見ることができ、今後の入院生活でもキャンプの経験が活かされることを願っています。また毎年参加する子どもが変わるため、その時々合った行程をスタッフと試行錯誤しながら考えていきたいと思っています。



最後に、医師、看護師、学校教諭、ソーシャルワーカー、心理士の多職種に助けられながら事故なくキャンプを終えられたことに感謝いたします。

## 栄養一口メモ

★☆☆ 今回のテーマは、炭水化物です。 ★☆☆

### 健康維持には不可欠！でも偏りなく！

炭水化物は、体内に吸収されるとブドウ糖という糖に分解され、脳や筋肉などのエネルギー源として利用されます。特に脳はブドウ糖を主たるエネルギー源とするため、不足すると脳の働きが鈍くなったり集中力が低下します。また、スタミナ切れで疲れやすくなります。

体内のエネルギー代謝を正常にするためには、1日の総エネルギー摂取量に対して概ね60%程度を炭水化物から補うことが必要とされています。一方、ダイエット等で炭水化物を長期的に制限した場合の影響として、脂質又はたんぱく質の過剰摂取に繋がりがやすく、脂質異常症を招く恐れや他の疾患を悪化させる恐れがあり、過度な炭水化物制限は行わないように注意する必要があります。

炭水化物は、私たちの活動源として欠かせない栄養素です。毎日の食事できちんと適量を摂るようにしましょう。但し、暑い夏にのど越しの良い冷たいそう麺や蕎麦だけで済ましてしまうと良くありません。

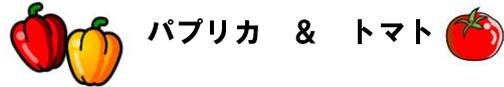
今回は、血糖値が高めな方でも、炭水化物の吸収を穏やかにしながら摂れる”旬”の野菜料理を紹介します。



\* 夏野菜を美味しく食べて、暑い夏を乗り切りましょう \*

## 栄養管理室 主任栄養士

糖尿病療養指導士／病態栄養専門師 古田 雅



パプリカ & トマト

どちらも旬は夏。パプリカはビタミンCがとて多く含まれており、風邪の予防や肌荒れ防止、そして夏バテ気味の疲労回復などに効果的です。また、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素であるβ-カロテンも豊富であり、普通のピーマンの数倍のビタミンCやβ-カロテンを含んでいます。

トマトは、赤い色素であるリコピンに活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、老化防止、動脈硬化や癌予防などの効果が期待できます。なお、リコピンは加熱した方が吸収率が高まります。生食でも美味しくいただけますが、野菜と一緒に炒めたり、温かく煮込んでもお勧めです。

## 夏野菜の洋風煮



### ◇材料 (2人分)

赤パプリカ1/2個、黄パプリカ1/2個、トマト1個、玉葱1/2個、ナス2本、セロリ1/4本、サヤインゲン4本、ニンニク薄切り1片、バジル(生)2枚、オリーブ油大さじ1杯、レモン汁小さじ1杯、塩小さじ1/2、黒胡椒少々

### ◇調理時間 約20分

①トマトはヘタをくり抜いて熱湯につけ、湯むきした後、粗く刻む。

パプリカはヘタと種を取り、一口大の乱切りにする。

②鍋にオリーブ油を弱火で熱し、パプリカ、玉葱、ナス、サヤインゲン、ニンニクを加えて炒め合わせる。

③全体がしんなりしたら、トマト、塩、黒胡椒を加えて5～6分炒め合わせ、バジルを加えてから混ぜる。

④火を止め、仕上げにレモン汁を加え、器に盛る。

## 航空写真を撮影

国府台病院では、平成25年4月22日に航空写真を撮影しました。



## 工事のご理解とご協力をお願い

(国府台)事務部長  
佐々木仁史

いよいよ、外来棟整備工事が本格的に始まりま  
す。

一般病棟完成後、病棟1階の改修工事・2階病  
棟の解体工事・設備調査などを終え、平成25年  
度以降の予算計画を見直し、新外来棟設計図書  
の完成、工事契約事務手続きを終え、工事施工  
業者を決定し、一般病棟の西側の位置に新外来  
棟を新築することとなりました。

旧病棟など点在する老朽化した建物の解体を  
行いますが、新たにボイラー棟及び自家発電棟  
を新築し移転を完了した後に、受電棟、ボイラ  
ー棟、洗濯棟、倉庫等を解体することになりま  
す。これらの建物を解体し更地にした上で、随  
時、埋蔵文化財調査が行われ新築工事が始ま  
ります。

また、工事を実施して行く上で代替の駐車  
場確保が必須となっており、精神科病棟の中  
庭及び看護師A棟を解体し駐車場を新たに整  
備いたします。

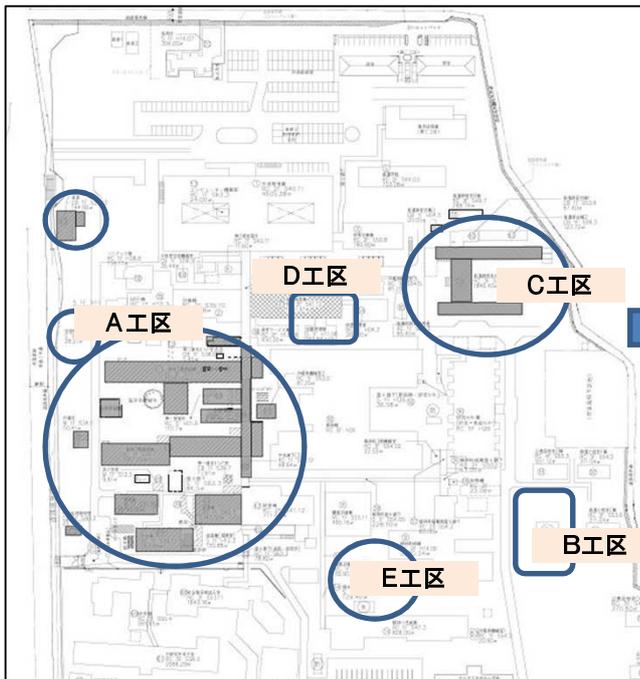
工事の最後には、新外来棟へ進入する構内  
道路を整備するため外構工事を行います。全  
ての工事を平成27年春の完成を目指し急ピ  
ッチで進めて参ります。

近隣の皆様方、ご入院中の患者さん、ご  
来院される患者さんには、騒音や通路の迂  
回などで大変ご迷惑をお掛けすることと  
なりますが、何卒ご理解とご協力を賜り  
ますようお願い申し上げます。

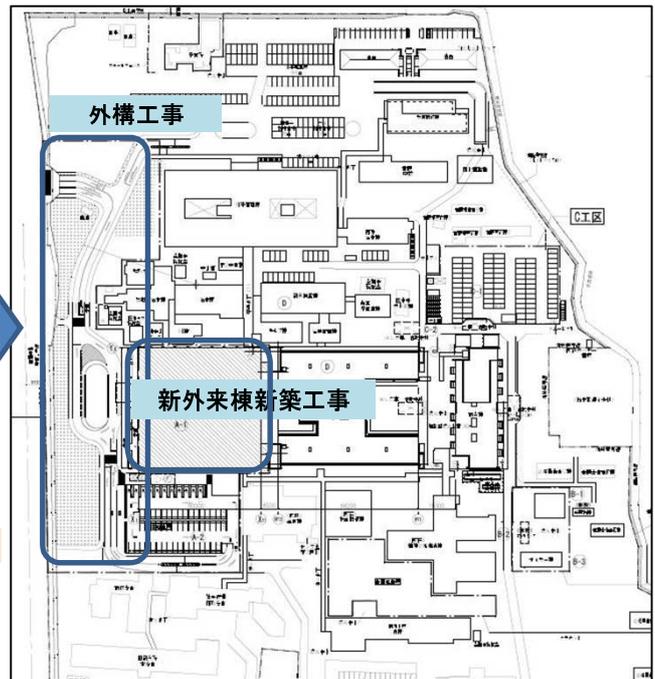


- A工区** 建物解体工事  
H25年6月～H25年11月末
- B工区** ボイラー・自家発電棟新築  
H25年7月～H25年10月中旬
- C工区** 看護師宿舎A棟解体  
H25年7月～H25年9月下旬
- D工区** 検査棟・治験棟改修工事  
H25年7月～H25年8月末
- E工区** 駐車場整備工事  
H25年6月～H25年7月中旬

新外来棟新築工事 外構工事  
H25年8月～H27年春頃



現在の配置図



完成図

## “「市川市スポーツセンター」をご紹介します”

### 市川市スポーツセンター内の施設

- 国府台陸上競技場  
日本陸上競技連盟第4種公認。  
フィールドは人工芝で夜間照明設備あり。  
千葉県少年サッカー選手権大会などに使用されている。  
収容人数1,300人（座席）  
トラック400m×6レーン
- 国府台市民体育館  
2つの体育館、柔道場、剣道場
- 国府台球場  
両翼91m、中堅122m  
内野は土、外野は天然芝  
収容人員は13,967人
- 国府台テニスコート  
ハード3面 クレー3面 砂入り人工芝3面



### 国府台球場

この球場は歴史が古く、昭和25年3月31日に開場し、かつてはプロ野球の公式戦が7試合（セリーグ4試合、パリーグ3試合）行われたという歴史があります。昭和28年には毎日オリオンズの二軍（現在のロッテオリオンズの前身）の本拠地となったこともあります。現在は千葉県の高校野球公式戦などを中心に活躍しています。

ここは立地環境に恵まれた場所にあり、市民のみならず県内外の野球ファンからも人気のある野球場で両翼91m、中堅122mの広さがあり、市内唯一の公式大会ができるスタジアム式の球場です。高校野球の地区予選以外にも、市民大会、小中学生の野球大会も開催されており多くの市民が応援に訪れ野球ファンに親しまれています。

しかしながら、建設後60年以上が経過し施設全体が老朽化しているため野球場としての機能の低下が指摘されています。

また、スポーツ公園の運動施設の施設率が、都市公園法による定める50%の限度を超過している関係から、大規模改修が行えない状態が続いています。その影響を受け、前から設置されていたナイター照明（夜間照明）設備は、平成23年3月までに撤去されています。

### 下総国国府

江戸を見下ろす国府台は、かつて下総国国府が置かれていた所です。現在、国府台球場のレフト外野側に下総国国府があったことを示す碑があります。国府には、日本の奈良時代から平安時代に、律令国の国司が政務を執る国庁が置かれていました。

下総国の国府にあった「国庁」はまだ発見されていませんが、和洋学園内の遺跡調査や千葉商科大学内の遺跡調査で、国庁に接する道路と思われる遺構や大型の掘立建物が検出され、これらの遺跡の位置関係から「国庁」はスポーツセンターの入口のあたりではないかと推定されているそうです。



下総国国府があったことを示す碑

### 全国高校野球千葉大会

平成25年夏の全国高校野球千葉大会も7月1日から始まり、国府台球場も予選会場として7月13日から試合が行われました。この大会には毎年国府台病院から看護師を救護員として派遣しています。



【所在地】千葉県市川市国府台1-6-4

【アクセス】京成線・国府台駅から徒歩10分

JR市川駅から京成バス松戸車庫行きで和洋女子大前下車

外来診療担当医師一覧表

Table with columns for Department (診療科・曜日), Month (月), Fire (火), Water (水), Wood (木), Metal (金). Rows include Internal Medicine (内科), Surgery (外科), Pediatrics (小児科), and Dentistry (歯科).

(注) 1. 外科及び整形外科の担当医は、手術などの都合で変更(交替)になる場合があります。

\* 初診受付時間：8時00分～11時

\* 再診受付時間：8時00分～11時

※1 心療内科：初診は完全予約制 電話受付時間は平日16-17時まで、又は平日心療内科外来窓口にて受付けます。

※2 神経内科：初診・再診ともに完全予約制 電話受付時間は平日16-17時 神経内科外来にて受付けます。

※3 外科：ストーマ外来は完全予約制で外科外来窓口にて受付けます。

※4 精神科：初診は1日4名迄 + 予約枠2名

※5 睡眠障害専門外来の初診予約受付は電話のみ(047-372-3501)、当月の予約は前の月の平日1日16時から受付けます。

(1日が土日祝日の場合は翌平日となります)

※6 フットケア外来は完全予約制です。診察時間は9時～9時30分、13時00分～13時30分の2枠。診察場所は内科外来第1診察室になります。

(第4木曜日のみ14時45分～15時15分の1枠のみとなります。)

※7 歯科外来：初診は予約制です。電話受付時間は平日16-17時 歯科外来にて受付けます。