



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. 11月
 第21号

[市川市アイ・リンクタウン展望施設(ザ タワーズ ウェストの45階)]

市川市アイ・リンクタウン展望施設は、ザ タワーズ ウェストの45階にあり、地上150mから360度の展望を無料で楽しむことができます。

目次

◇ 千葉県栄養改善関係功労者で表彰	2
◇ 新医師の紹介	2
◇ CTとMRIを最新機器に更新	3
◇ 地域医療連携病院のご紹介	3
◇ 職場紹介	4
◇ 体成分分析装置を導入	4
◇ 薬剤師による病棟業務の試行	5
◇ 第11回肝臓病教室の開催報告	6
◇ 自衛消防操作大会への参加	6
◇ 児童精神科病棟の行事	7
◇ バイオリンコンサート	8
◇ つくしんぼ保育所の行事	8~9
◇ 栄養一口メモ	9
◇ クリスマスコンサートのお知らせ	9
◇ 第12回肝臓病教室のご案内	10
◇ 第8回市川市自治会連合会協議会講演会	10
◇ 編集だより	11

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

千葉県栄養改善関係功労者で表彰

この度、栄養改善功労者千葉県知事表彰を国府台病院河野栄養管理室長と濱谷調理師長の両名が受賞しました。

この賞は、県民の栄養改善・健康づくり思想を高揚し、県民の福祉に寄与するため、毎年開催されている千葉県栄養改善大会に併せて功労者に対して表彰されるものです。

今年は、9月25日に千葉市中央区中央にある千葉県教育会館の大ホールで式典が行われ、森田県知事ご欠席のため県の代理者から表彰状をお受けになりました。

河野栄養管理室長は、栄養食事管理及び栄養改善の拡充、きめ細かな質の高い医療の提供、退院後の継続的な栄養食事指導を実施することによる病状の悪化や再入院防止、また、研究者や医師との連携による市民公開講の講演やその他執筆活動について評価を頂いたものです。

濱谷調理師長は、常に患者満足度、QOL向上等に関わる食事提供への取り組みを積極的に実施した日頃の業務が評価されたものです。疾患毎に食べやすいメニューの工夫、また、食欲不振時の万葉御膳・富士見粥膳の提供は患者さんからも大変喜ばれています。

知事表彰を受賞して



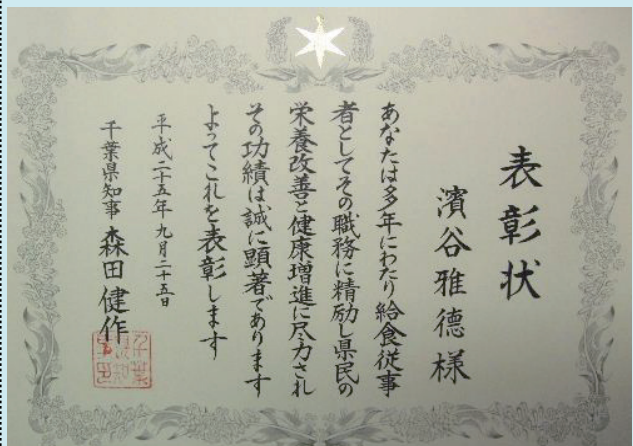
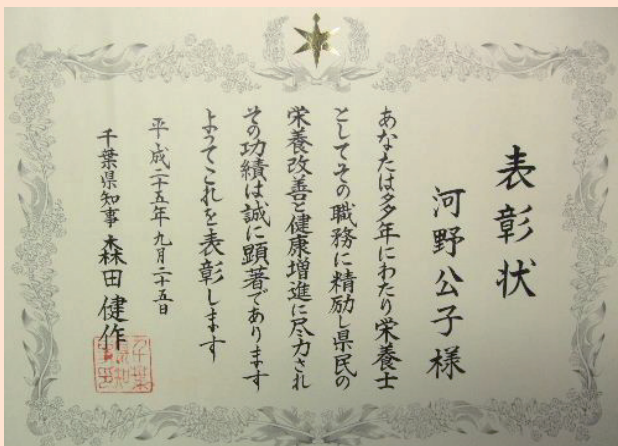
栄養管理室長 河野公子

平成25年9月25日快晴に恵まれ、千葉県教育会館大ホールにて栄養改善関係功労者知事表彰の式典が開催されました。多くの方がご列席される中、優良栄養士として千葉県知事表彰を賜りました。これも偏に皆様方の支えがあつての受賞でございます。この場をお借りして心からお礼申し上げます。今後は、頂きました名誉ある賞を励みに、さらなる努力をまいりますので、ご指導の程宜しくお願い致します。



調理師長 濱谷雅徳

永年に亘り、患者満足度、QOL向上に関わる食事提供への取り組みを積極的に実施してきたことをご評価頂き、この度給食功労者として千葉県知事表彰を賜りました。これも、一緒に活動している病院の調理師や関係スタッフの支えがあつての受賞であり、皆様方には心からお礼申し上げます。今後は、今まで以上に努力をまいりますのでご指導ご鞭撻の程宜しくお願い致します。



千葉県栄養改善関係功労者で表彰

この度、栄養改善功労者千葉県知事表彰を国府台病院河野栄養管理室長と濱谷調理師長の両名が受賞しました。

この賞は、県民の栄養改善・健康づくり思想を高揚し、県民の福祉に寄与するため、毎年開催されている千葉県栄養改善大会に併せて功労者に対して表彰されるものです。

今年は、9月25日に千葉市中央区中央にある千葉県教育会館の大ホールで式典が行われ、森田県知事ご欠席のため県の代理者から表彰状をお受けになりました。

河野栄養管理室長は、栄養食事管理及び栄養改善の拡充、きめ細かな質の高い医療の提供、退院後の継続的な栄養食事指導を実施することによる病状の悪化や再入院防止、また、研究者や医師との連携による市民公開講座の講演やその他執筆活動について評価を頂いたものです。

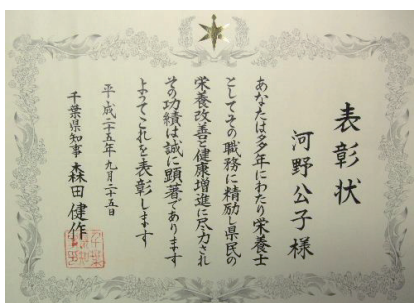
濱谷調理師長は、常に患者満足度、QOL向上等に関わる食事提供への取り組みを積極的に実施した日頃の業務が評価されたものです。疾患毎に食べやすいメニューの工夫、また、食欲不振時の万葉御膳・富士見粥膳の提供は患者さんからも大変喜ばれています。

知事表彰を受賞して

栄養管理室長 河野公子

平成25年9月25日快晴に恵まれ、千葉県教育会館大ホールにて栄養改善関係功労者知事表彰の式典が開催されました。多くの方がご列席される中、優良栄養士として千葉県知事表彰を賜りました。これも偏に皆様方の支えがあっての受賞でございます。この場をお借りして心からお礼申し上げます。

今後は、頂きました栄誉ある賞を励みに、さらなる努力をしてまいりますので、ご指導の程宜しくお願い致します。

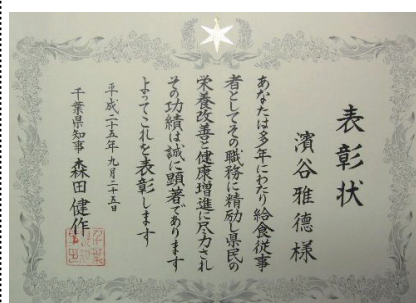


調理師長 濱谷雅徳

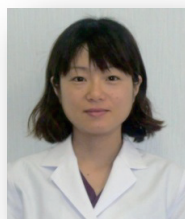
永年に亘り、患者満足度、QOL向上に関わる食事提供への取り組みを積極的に実施してきたことをご評価頂き、この度給食功労者として千葉県知事表彰を賜りました。

これも、一緒に活動している病院の調理師や関係スタッフの支えがあっての受賞であり、皆様方には心からお礼申し上げます。

今後は、今まで以上に努力をしてまいりますのでご指導ご鞭撻の程宜しくお願い致します。



新医師の挨拶



(麻酔科医師 村尾 芙美)

本年9月1日から国府台病院に麻酔科医師として勤務させていただくことになりました村尾芙美と申します。2006年に信州大学を卒業し、埼玉医科大学で後期研修をしているときに麻酔に携わり始めたので麻酔医としての経験は1年程です。今回は改めて安全な麻酔をかけられるようになりたいと思います、医長の指導のもと研鑽しております。ご迷惑をおかけしたり、多々至らない点も多いかと思いますが、真摯に取り組んでいきますのでどうぞよろしくお願い致します。



CTとMRIを最新機器に更新

① CTの更新

国府台病院は、CTを2台保有していますが、そのうち1台を更新いたします。

10月中旬から既設機器を撤去し、11月初旬に新機器を設置、機器調整や検査を終え、12月中旬から使用可能となる予定です。

当機器は、高分解能撮影、高速撮影、低被ばくなど様々な状況に応じた撮影を行うことができます。



東芝マルチスライスCTシステム Aquilion PRIME
80列高速ヘリカルスキャン

② MRIの更新

MRIは、10月下旬から既設の機器を撤去し、11月中旬に新機器の設置を始め、機器調整や検査を終え、12月中旬から使用可能となる予定です。

当機器は、圧迫感の少ない設計で、従前の機器より細かく、より鮮明に撮影でき、また広範囲をより速く検査を行うことが可能となります。

なお、MRI装置の更新に伴い10月26日から新機器の稼働開始までの間、MRI検査ができない期間が発生しますが、担当医が診療に支障をきたさないよう相談させていただきます。



シーメンスMAGNETOM Aera
1.5テスラ

地域医療連携病院のご紹介

医療法人社団 恵隆会 浮谷クリニック
理事長 浮谷勝郎

浮谷クリニックは平成19年、身近なホームドクターとして地域の皆様が安心して暮らせることを目標として開院しました。当院はペインクリニック、在宅療養支援診療所、内科専門外来を3つの柱として診療を行っています。

ペインクリニックは、痛みの原因を診断し痛みを取るための神経ブロックを行う治療です。

神経ブロックは神経に薬剤を作用させて、「痛みの悪循環（血流障害や組織のむくみなど）」を改善させることにより痛みを減少させていく治療法です。

訪問診療は、在宅療養支援診療所として、高齢でも重い病気であっても住み慣れた家で安心して生活できるように、休日・夜間を問わず患者様との連絡が保たれ、訪問看護ステーションなどとも連携し患者様の求めに応じて24時間往診可能な体制を整えています。

内科専門外来は循環器科、呼吸器科、腎臓内科、消化器科、糖尿病専門医の診療を行っています。特に消化器科の専門外来は国府台病院の先生が診療にあたり、緊急の検査や入院の依頼なども速やかに行えるので地域の患者様に大変喜ばれております。



住所：市川市大洲4-13-15
電話：047-376-9966
診療科：内科、ペインクリニック
リハビリテーション科、在宅医療
診療時間：内科…月曜～金曜の 9:00～13:00
14:30～17:30
土曜の 9:00～12:00
ペインクリニック…月曜～金曜の 9:00～13:00
休診日：土曜午後・日曜・祝祭日・年末年始
交通：JR市川駅南口より徒歩 7分
京成電鉄 市川真間駅南口より徒歩 12分



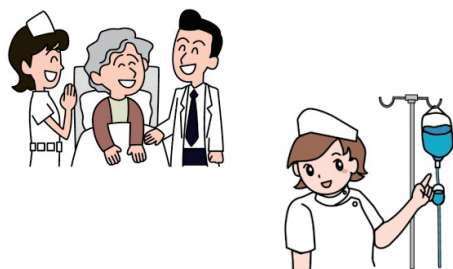
職場紹介 ～今回は、東1病棟を紹介します～

東1病棟 看護師長
田中 且子

東1病棟は、精神科救急病棟として精神疾患の急性期および精神疾患を合併した身体疾患の治療を目的とした患者さんのご入院を受け入れています。また、千葉県精神科救急基幹病院としての役割も当病棟が担っています。

病棟は、静かで明るい環境の保護室5床と個室17床を有し、急性期の患者さんの心とからだの安静が図れるよう努めています。熟練した医師たちによる「精神療法」「薬物療法」をはじめとする様々な治療が効果的に行われるよう、看護師は患者さんやご家族に寄り添って日々看護にあたっています。

さらに、薬剤師・社会福祉士・作業療法士等が協働し、患者さんの退院後の生活に向けて支援するなど、患者さんを中心とした多職種が連携したチーム医療は私たち東1病棟の自慢です。



東1病棟 スタッフ

体成分分析装置を導入

国府台病院では、体成分を分析する“インボディ”を導入しました。

副栄養管理室長
松原 弘樹

【体成分とは】

国府台病院で、体成分の分析を測定することが可能となりました。体成分とは、体内に含まれる「水分」「筋肉」「脂肪」のことをいいます。よって、体重だけでなく、体成分ごとの検討が可能となります。筋肉と水分は全身及び5つの部位別（左右の腕と脚、体幹）ごとの測定ができ、水分は細胞内と細胞外の量の区別ができます。

【測定方法】

測定は体に微弱な電気を流して、その抵抗により体成分を分析します。国府台病院には2種類の体成分分析測定機（InBody 720とInBody S10）があり、InBody 720は体重計に乗ってハンドルタイプの電極を握るタイプ、InBody S10はあらかじめ体重をはかった後に手の指と足のくるぶしに電極を装着するものです。後者のInBody S10は立つことのできない方でも測定できます。どちらの測定機も測定時間は、準備を含めて5分程度で終了します。測定時は裸足になっていただきますが、ストッキングでの測定も可能です。ただし、タイツなどの厚手の生地は測定できませんので、あらかじめ脱いでおいて下さい。また、ペースメーカー装着している方や妊娠されている方の測定はできませんので、ご了承下さい。

測定は医師の指示により栄養食事指導と共に行います。ご希望の方は医療スタッフへお問い合わせ下さい。

当院にかかっていない方でも地域医療連携によりかかりつけの病院からの紹介も可能です。

【活用のしかた】

体成分の測定値より、部位ごとに現在の筋肉量で体重を支えられているのか、どの部分でむくみがあるのか、基礎代謝は何カロリーあるのか、骨の量はどのくらいあるのか、内臓脂肪面積はどの位あるのか（InBody S10のみ算出可能）などがわかります。診断にはCTなどによる専門的な検査が必要ですが、体構成成分測定は短時間で簡単に測定できます。

定期的に測定することで日々の生活の確認が可能となります。

In Body 720
(栄養指導室1に設置)



In Body S10※
(栄養指導室2に設置)



※ InBody S10 は、起立できない患者さんの測定が可能です。

薬剤師による病棟業務の試行

— 病棟薬剤業務とは？ —

国府台病院では平成25年7月1日から3階北病棟で“病棟薬剤業務”の試行を始めました。病棟専任の薬剤師が、医師や看護師の負担軽減、薬物療法の有効性・安全性の向上などに資する業務を行っています。

病棟専任の薬剤師の役割は、次のようなものです。

- ◇過去の投薬・注射及び副作用発現状況等を患者さん又はご家族等から聴取し、患者さん毎の基礎的事項を把握する。
- ◇患者さんの医薬品の投薬、注射状況を把握する。
- ◇入院患者さんの持参薬を確認し、服薬計画を書面で医師等に提案する。
- ◇2種類以上の薬剤が同時に投与される場合には、投与前に相互作用の有無等の確認を行う。
- ◇最新の医薬品緊急安全性情報等の収集を行うとともに、重要な医薬品情報を医療従事者へ周知する。
- ◇特に安全管理が必要な医薬品等の説明を投与前に行う。



薬剤部 薬剤師
中里 英人

私は、病棟薬剤業務を行なうにあたり、「いかに患者さんに安全に薬が使用されるか」「他職種の負担をどのようにすれば軽減できるか」を常に考えながら取り組んでいます。

医療チームの一員として、病棟に薬剤師が加わることでくすりに関して専門性を発揮しています。

病棟薬剤業務は、患者さんにくすりが投与される前に行ないます。病棟で、患者さんの持参薬を含むすべてのくすりの確認や準備をしたり、安全管理が必要なくすりが処方された際には、事前に説明を行うことにより、少しでも患者さんの不安を取り除き、安心して治療に専念して頂けるよう心掛けています。

また、病棟にあるくすりの管理や他の医療スタッフへの情報提供を行ない、くすりが適正で有効に使用されるような環境づくりを進めています。

現在は、一病棟のみの試行ですが、今後はすべての病棟で行える体制を作り、今よりもさらに薬剤師が積極的に治療に参加できるよう目指していきたいと思っています。

くすりについて疑問や不安、気になる点がございましたら気軽にお声掛けください。



服薬指導担当薬剤師チーム



抗がん剤を無菌調製している様子



3階北病棟でのカンファレンス風景

第11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9月28日(土曜日) 14時~16時

開催場所:市川市男女共同参画センター7階

1. 古田 雅 主任栄養士

肝臓へ負担をかけないために

2. 考藤達哉 肝疾患先端医療研究室長

B型肝炎治療の過去・現在・未来

※ 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。

市川市男女共同参画センターにて肝臓病教室を行いました。同会場はJR市川駅、京成市川真間駅のどちらも徒歩5分であることから開催希望が多く今後も考慮してまいります。

さて、今回の前半は、古田主任栄養士より「肝臓へ負担をかけないために」と題し、糖分の摂り過ぎはカロリー摂取過剰になりやすく、脂肪肝、インスリン抵抗性の原因となりうるとの説明がありました。また、食品表示の「甘さ控えめ」や「うす塩味」は、味覚の意味であって実際の糖分、塩分が少ないわけではない、など食品を購入する際の注意点も教えていただきました。

後半は、考藤研究室長よりB型肝炎の疫学、検査値の読み方、臨床経過の特徴および最新の治療法について説明していただきました。ひと昔前のB型肝炎の治療とは異なり、最新の治療によってB型肝炎ウイルスの量や肝機能のコントロールが良

好となり、さらには肝硬変や肝がんへの進展も抑えられるようになったというお話で、明るい希望を持たれた方も多かったのではないのでしょうか？当日ご協力いただきましたアンケート調査でも、お二人の講義は大変分かりやすかったと好評でした。

次回の第12回肝臓病教室は、平成25年12月14日(土)14:00~16:00に、当院の肝炎・免疫研究センターで行います。内容は現代病といわれる脂肪肝、非アルコール性脂肪肝、及び糖尿病と肝疾患についての話題です。また、企画として今年9月に当院でも測定が可能となった体成分分析をご体験いただけます。体成分(水分、脂肪、筋肉量など)分析を行うことで、運動及び栄養管理の指標とすることができます。人数限定、先着順ではございますが、多数の参加をお待ちいたしております。

自衛消防操作大会への参加

事務部 医事室

羽成 敏之

10月8日晴天の中、市川消防局による事業所自衛消防操法大会が行徳橋北詰江戸川河川敷消防訓練所において開催されました。当院からは、吾妻理学療法士、中田診療放射線技師、羽成入院外来係員の3名が参加しました。

この大会は、自動火災報知設備ベルの鳴動を始めとし119番通報及び館内避難放送、消火器や屋内消火栓を使用し消火にあたるという、消防操法の基本的な操作を3人1組で行い、競い合う大会です。何を競うのかと言うと、主に行動審査と計時審査で加点減点方式での評価がされます。行動審査は119番通報及び館内避難放送による指示伝達の的確性や行動の迅速性です。計時審査は、屋内消火栓による消火活動の一連の行程を計時します。一連の行程というのは、消火ホースを取り出してから現場まで走り消火にあたってから鎮静し、消火ホースの水を止めるまでの行程のことです。

参加にあたり、私達3人もやるからには優勝という高い目標をもって練習に励みました。通常3日間の練習を終えてから本番に臨むところですが、本番前にある任意参加での予行練習にも参加し、現場の雰囲気や現物の警報機等の扱いだけでなく、他チームがどのレベルなのかも確認でき、気を引き締めることができました。

本番では失敗もなく無事終わることができましたが、結果は上位入賞にも至らず悔しい思いをしました。しかし今大会に参加し、練習で学んだことは実際の現場でも発揮される技術なので決して無駄な時間ではありませんでした。

また、業務ではあまり接点がない他職種のお2人とのコミュニケーションもできました。このコミュニケーションが今後当院のチームワークへと繋がればと思います。



児童精神科病棟の行事

東3病棟 看護師
武井 直之

① 工作ワークショップ

9月18日、集団精神療法の一つとして市川子ども文化ステーションよりボランティア活動にて工作ワークショップを実施して頂きました。10名程のスタッフの方々が趣向を凝らした様々な工作を児童と共に作成していくという内容であり、この活動は年に2回程行われています。実施するにあたって緊張や不安が強い子ども達にどのような声かけや実施内容にしていけば良いのか、我々スタッフ（医師・看護師）と共に話し合いを重ねていきました。▽無理に誘わず子ども達が選んで実施できるよう声かけを行い見守る▽色々な価値観を大切に評価をしない▽そして子どもも大人も楽しく遊ぶ等のポイント、を決めました。

実施内容は、ミサンガ作り・指あみマフラー・コインの消える貯金箱・ダーツコーナーなど約8種類ほどのコーナーを設け、子ども達が自由に選び、自然な形で参加できるように準備していきました。最初は子ども達の集まりもまばらで、特に中学生男子は恥ずかしいのか近くのソファにいるのに中々参加することができなかつたのですが、スタッフが実践し楽しんでいる様子を見ると、徐々に子ども達も集まり大人と共に笑顔で参加し遊ぶことができていました。

児童精神科病棟ではキャンプや山登り、梨狩り遠足等の活動を実施していますが、医師や看護師、教員以外の大人とのふれ合いは少なく、このような機会を設けることによって、社会・地域との繋がりを持てるように思います。市川子ども文化ステーションスタッフの皆様にはこの場をお借りしてお礼申し上げます。



工作

梨狩り



東3病棟 看護師
豊田 美穂子

② 梨狩り遠足

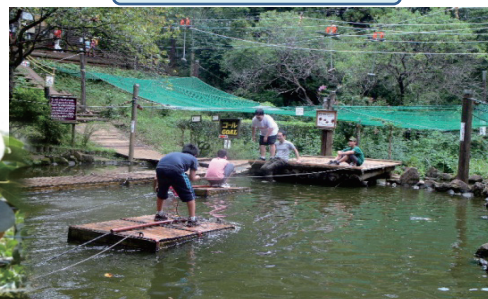
児童精神科では、院内学級の協力もあり治療の一環として季節感を取り入れた多彩なレクリエーションを実施しています。

9月10日40名の児童と17名のスタッフで大町まで梨狩り遠足へ行って来ました。今年は猛暑で例年よりも梨の実りが10日程早く、梨狩りが出来ないのでは？という心配もありましたが、無事に実施することが出来ました。当日はお天気にも恵まれ汗をかきながらの遠足となりました。病院から矢切駅まで歩き、北総線に乗って松飛台駅まで行き、松飛台駅から梨園までの長い道のりを歩きました。「まだ、着かないの?」「疲れたよ」と言いながらも、頑張って梨園まで到着出来ました。梨園ではオーナーさんから美味しい梨の見分け方を教わりみんな吟味しながら自分で選んだ梨をもぎました。そして、ピーラーを使用し皮を剥き、丸かじりしたり、包丁で切り分けてもらい食べたりしました。自分で選んだもぎたての梨はとてもジューシーで甘く秋の味覚を楽しむ事が出来ました。梨狩りの後はお土産の梨をもらい大町フィールドアスレチックへ歩いて移動し昼食となりました。自然の中、みんなで食べるお弁当は美味しく感じられました。

お弁当を食べた後、早速、アスレチックに向かいました。アスレチックは40種類の遊具があり、順番に1番からチャレンジする子、興味のある物から周る子と様々でした。暑かった事もあり、すぐにジャブジャブ池に入り水遊びを楽しんでいる子もいました。帰りは、大町駅まで歩き、矢切駅まで電車に乗りました。

矢切駅からは「バスに乗らないの?」「疲れて歩けない」と言いながらも病院までリタイアする事なく、みんな歩く事が出来ました。大きな怪我もなく楽しい遠足となりました。

アスレチック



バイオリン コンサート

演奏: Violin. 沖本 彩 さん



プロフィール(主なもの)

- 1997 第4回ユネスコ音楽祭出演
- 1998 日本クラシック音楽コンクール好演賞受賞
- 1999 全日本演奏会協会オーディション合格
同協会演奏家資格取得
- 現在、日本クラシック音楽コンクール審査員

プログラム

- 1 愛の挨拶
- 2 メニエット
- 3 ホーム・スイート・ホーム変奏曲
- 4 虫のこえ
村まつり
紅葉
- 5 遙かなる大地より「北の国から」
- 6 トゥ・ラブ・ユー・モア
- 7 聞かせてよ 愛のことばを
- 8 素晴らしい日々へ



このコンサートはボランティア登録を頂いた市川市国府台在住の沖本彩（おきもとあや）さんのご厚意によるものです。

9月27日及び9月30日の両日、各階毎に病棟を訪問して頂き、合計6回にも亘る演奏をお願いしました。病棟ラウンジを利用した狭小会場でのミニコンサートでしたが、日頃殺風景で気持ちも沈んでいる病棟が、一瞬にして華やかな雰囲気に包まれ、すばらしく心地よい音色で心が洗われるような素晴らしいひと時となりました。



つくしんぼ保育所の行事

※つくしんぼ保育所は、職員の乳幼児の保育を行うための院内保育所です。秋に行われた2つの行事をご紹介します。

たくさんのお友だちと一緒に思う存分遊び、時にはケンカもしながら、元気な声が毎日響いているつくしんぼ保育所です。
夏を過ぎると、活動・運動面はもちろんの事、情緒面でも大きく成長した子どもたちの姿を見ることができます。
今年のおつくしんぼ保育所のテーマは『笑顔の力』です。
♪子どもたちだけでなく、子どもたちを通して保護者・地域のみなさまにも『笑顔の力』が広がっていくといいな♪



保護者による出店



親子遊び



椅子取りゲーム



① 秋まつり 9月7日(土)

9月7日(土)に秋まつりが開催されました。3～5歳児のオープニングダンスから始まり、手作り神輿・ゲーム・親子遊び・手作り会食・花火大会と盛りだくさんの秋まつりでした。卒所児やお世話になっている地域の方も招待し、今年は総勢120名の賑やかな秋まつりとなりました。



3～5歳児の男の子神輿



3～5歳児の女の子神輿





4～5才児の組体操



② 運動会 10月12日



10月12日(日)今年も暑いくらいの晴天の中、運動会が開催されました。

4～5歳児による『組体操』では小さい体でも一致団結し取り組む姿に感動の嵐が吹き起こりました。



学童と保護者による紅白リレー



栄養一口メモ

★☆☆ 今回のテーマは、β-カロテン ★☆☆

皮膚や粘膜のビタミン！がん予防効果にも期待！

β-カロテンは、緑黄色野菜に含まれ体内で必要なだけビタミンAに変化する成分です。栄養成分としての効能は、夜間の視力を保持する働きがあり、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。また、活性酸素の働きを抑制する作用によりがんを予防することが期待されます。

さらに、悪玉と言われるLDLコレステロールが酸化することを防ぐことで血管に沈着するのを予防し、動脈硬化になりにくくする働きも報告されています。今回は、パソコンやスマートフォンの使いすぎで目が疲れている現代人に多いドライアイを防ぐ効果も期待できる”旬”の野菜を紹介しましょう。

にんじん



にんじんは代表的な緑黄色野菜であり、β-カロテンを豊富に含み、ビタミンB1・Cなどのビタミン群、カリウム・鉄・カルシウムなどのミネラル成分もバランス良く含まれ、便通を促し、コレステロールを排出する働きがある食物繊維も豊富に含まれているなど、栄養満点な野菜と言えます。にんじん約1/2本で、1日に必要なβ-カロテンが摂れ、料理に彩りを添えることもできる使いやすい野菜です。β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が大幅にアップするため、炒めて食べるのがお勧めです。

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

にんじんの洋風炒め

◇材料 (2人分)

にんじん1本、ツナ缶80g、玉葱1/4個、バター5g
オリーブ油大さじ1/2杯、塩胡椒少々
ドライパセリ少々

◇調理時間 約15分

- ①ニンジン皮つきのまま水洗いし、縦半分に切って長さを3等分にし、厚さ3mmの拍子切りにする。玉葱はみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油をひいて玉葱を炒め、しんなりしたらにんじんを加える。
- ③全体に火が通ったら、汁気をきったツナとバターを加えて炒め合わせる。バターが溶けて全体が混ざったら、塩胡椒で味を調え、器に盛ってドライパセリを振る。



* 野菜の甘さで

美味しく食べられる簡単料理*

クリスマスコンサートのお知らせ

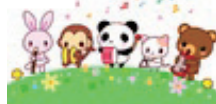
毎年恒例のクリスマスコンサートを予定しています！
国府台病院職員で構成したグループの演奏をお楽しみ下さい。
是非、お誘い合わせの上、お越し下さい。

日時：平成25年12月21日(土)

開演：午後2時

場所：国府台病院 リハビリテーション室

参加費：無料



肝臓病教室のご案内(第12回)

日時：平成25年12月14日(土曜日)
14:00~16:00

場所：国際医療研究センター国府台病院
肝炎・免疫研究センター研修室A

参加費：無料(予約不要)

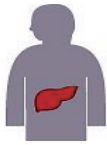
プログラム：司会 村田一素 肝疾患先端治療室長

- 脂肪肝と非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)
～その違いは何?～

竹田 努 医師

- 脂肪肝の栄養管理と体成分測定を活用
古田 雅 主任栄養士

- 糖尿病・肥満は肝臓にとって悪者?
～肝炎ウイルス排除後も要注意な脂肪肝～
是永 匡紹 肝疾患研修室長



※ 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)



体成分分析装置の体験

13:00~14:00

今回は特別に、講演開始前
(13:00-14:00)に体成分分析装置
を用いた体成分測定をご体験い
ただけます。

身体の水分量、脂肪量、筋肉量
などの体成分を測定・数値化する
ことによって、栄養・運動管理など
の指標にすることができます。

先着順、人数限定となりますので
ご了承ください。

講演会のご案内

第8回市川市自治会連合協議会講演会
共催：市川市自治会連合協議会・市川市

日時：平成25年11月21日(木曜日)
開場13:00 開演13:30

場所：市川市文化会館小ホール
◇本八幡駅南口より徒歩10分

参加費：先着順・無料(申し込み不要)

参加予定：440名

プログラム

- 第1部 安藤栄子 歌謡ショー
- 第2部 「高齢者の健康維持と病気の予防」
～市川市で始まった胃がんリスク検診を中心に～
国立国際医療研究センター病院長 上村直実

お問い合わせ先：市川市自治会連合協議会事務局
TEL: 047-334-1128(市川市地域振興課内)

第8回 市川市自治会連合協議会講演会
市制施行80周年に向けての記念講演会
平成25年11月21日(木)
開場 13:00 開演 13:30
入場無料
申込不要
定員440名
(先着順)
市川市文化会館小ホール
第1部 13:40~14:10(30分)歌謡ショー
ピクチャー専属 安藤 栄子 曲名 雪情話
財団法人日本伝統文化事業団所属 歌手 神木敬三
幾川 ひとみ
第2部 14:25~15:15(50分)講演会
高齢者の健康維持と
病気の予防-Part2
～市川市で始まった胃がんリスク検診を中心に～
『市川市で今年から始まった「胃がんリスク検診」はなぜ?』『胃がんは早期
発見されると風邪と似たように?』専門家がわかりやすく説明いたします。
講師：上村 直実 氏
国立国際医療研究センター国府台病院長
講師プロフィール
NHK健康ホームページ出演専門医
専門は消化器病学 特にICUと胃がんの研究
日本ICU学会副理事長・日本消化器病学会理事
日本消化器内視鏡学会理事
地域の輪 あなたの力 みんなの力
お問い合わせ先：市川市自治会連合協議会事務局
TEL: 047-334-1128(市川市地域振興課内)
共催：市川市自治会連合協議会・市川市
市川市自治会連合協議会は「自治(町)会」への加入促進に取り組んでいます!

編集だより

編集長

“「市川市アイ・リンクタウン展望施設」をご紹介します”

「I-linkタウンいちかわ」は、市川市を事業施行者として市川駅南口の再開発により誕生したマンション兼複合施設です。ここには高層マンションの他に行政サービスセンター（イースト3階）、図書館（ウエスト3階）などの公共施設や商業施設があります。

市川駅周辺は高度成長期における急激な人口増加で急速に都市化が進み、その一方で、都市機能整備、防災機能整備、公共施設不足、住宅地過密化による住環境の悪化、都市景観の悪化などの数々の問題が生じることになり、先進的で住みやすい都市型住宅の供給を図るとともに、駅前広場と道路の整備を行い、暮らしやすい街づくりを開発するという目的で一帯が整備（イーストは平成20年7月竣工、ウエストは平成21年1月竣工）されました。

再開発計画は、昭和55年の市川駅南口地区市街地再開発等調査を皮切りとして、平成5年に都市計画が決定、しかし、その後のバブル崩壊等の経済状況の変化により大幅な計画見直しが行われ、住宅を中心とした計画に変更されました。

タウンのネーミングは、平成17年に一般公募により1,149件の中から選定されました。「I」は、「私」「市川市」「出会い」「愛する」の意味があり、そして様々な人々が駅前で出会い交流(Link)するという意味が込められているそうです。

平成21年10月に完成オープンした展望施設は、ザ・タワーズ ウェストの45階にあり、地上150mと市川市内でもっとも高い所に位置しています。ここはJR市川駅と直結しており、3階にある入口から45階の展望室まで直通のシースルーエレベータで一気にかかることができます。45階には展望ロビーと交流ラウンジがあり、さらに階段で屋上の展望デッキへ上がることもできます。

展望デッキは屋外のため外気や風を感じながら景色を楽しむことができます。

45F
展望室



開所時間：45階展望室 9:00～22:00
屋上展望デッキ 9:00～21:00

休所日：毎月第1月曜日

※祝日に当たるときは直後の平日
年末年始（12月29日～1月3日）

入所料金：無料

東側には幕張地区、房総半島方向を、西側には富士山やスカイツリー、東京タワー、江戸川を、南側には葛西臨海公園、東京ディズニーランド・東京ディズニーシーを、北側には国府台地区、松戸方向、筑波山を眺めることが出来ます。

都心と違って周りには高い建物がないという好都合もあり、はるか遠くまで見渡すことができます。特に夜景はすばらしいと人気があります。カップルだけでなく、ご家族でも気軽に楽しめる場所です。

8月の市川市民納涼花火大会時には展望室からの観覧は抽選申し込みとなります。また、関東の初日の出スポットの一つとなっており、元旦の午前6時～8時は、市川市内在住の方を対象にはがき申し込みにより抽選で70組（1組4人まで）が限定となります。



国府台方向



夕焼け&スカイツリー



江戸川方向



本八幡方向



展望室



【所在地】千葉県市川市市川南1-10-1

ザ・タワーズ ウェスト 45階

【アクセス】JR市川駅南口から直結

アイ・リンクタウン
展望施設

地図データ ©2013 Google, ZENRIN

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), and 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師は、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。
※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。
※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。