



独立行政法人  
国立国際医療研究センター

# 国府台

NCGM

National Center for Global Health and Medicine

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



2014. 11月

第25号

あたご  
[ 愛宕神社のイチヨウ ]

市指定の天然記念物に指定されています。長い参道の奥に本殿があります。

— 目 次 —

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| ◇新任医師の挨拶                         | 2  |
| ◇第15回肝臓病教室の開催報告                  | 2  |
| ◇市川市自治会連合協議会講演会                  | 3  |
| ◇第16回肝臓病教室のご案内                   | 3  |
| ◇地域医療連携病院のご紹介                    | 4  |
| ◇児童精神科病棟の行事                      | 4  |
| ◇インフルエンザウイルス感染症とワクチンについて         | 5  |
| ◇脂肪肝の患者さんへの食事療法と<br>運動療法の併用効果の研究 | 5  |
| ◇訪問看護室の紹介                        | 6  |
| ◇自衛消防操法大会への参加                    | 6  |
| ◇中学生の職場体験                        | 7  |
| ◇認定看護師の活動紹介                      | 7  |
| ◇消防訓練を終えて                        | 8  |
| ◇市川市から感謝状                        | 8  |
| ◇つくしんぼ保育所の行事                     | 9  |
| ◇クリスマスコンサートのお知らせ                 | 9  |
| ◇市民公開講座のご案内                      | 10 |
| ◇栄養一口メモ                          | 10 |
| ◇編集だより                           | 11 |

## 新任医師の挨拶

本年10月に着任した医師を紹介します。  
どうぞよろしく申し上げます。



リウマチ科医長  
狩野 俊和

本年10月よりリウマチ科医長に赴任しました狩野俊和と申します。前任の金子医長と交代で新宿の国立国際医療研究センター病院から参りました。リウマチ、膠原病が専門ですが、これら以外でも発熱疾患の総合診療を行っていますので、発熱でお困りの場合は是非ご連絡ください。よろしく申し上げます。

## 第15回 肝臓病教室の開催報告

今回は、今話題のC型慢性肝炎に対するインターフェロンなしの経口剤に関する講演ということもあり、参加者は128名と会場に入りきれないほどの盛況ぶりでした。



まず、主任栄養士の古田が講演いたしました。食物中の糖吸収は、食材によってそれぞれ異なること、食物繊維を同時に摂取することにより糖質・脂質の急速な吸収が抑えられること。それらを理解し、食事の摂り方を工夫することが重要であることを教えていただきました。摂取カロリーを減らすことは、普通はつらいことですが、ちょっとした工夫で無理なく減らすことが可能と思われました。

また、いつものように慢性肝炎の方へのお薦めレシピもいくつかご紹介いただきました。



演者の古田

次に、肝炎・免疫研究センター長の溝上が講演いたしました。最近、インターフェロン注射を用いない経口剤が開発され、C型肝炎はほとんどの症例でウイルスを排除できる時代が、近い将来到来します。どのような患者さんが現在の治療適応になるか、次世代の治療薬が使用できるまで待機するか、など治験結果を踏まえた説明がありました。

一方、安易な抗ウイルス療法を行い、ウイルス排除が出

肝炎・免疫研究センター  
肝疾患先端治療室長 村田 一素

1. 慢性肝炎における食事療法の進め方  
～糖質や鉄を摂り過ぎない食事管理の工夫～  
栄養管理室 主任栄養士 古田 雅
2. 現在までに判明しているインターフェロン無しの新規経口2剤のC型慢性肝炎に対する治療結果  
～国内外の成績と比較して日本人には本当に有用か？～  
肝炎・免疫研究センター長 溝上 雅史

開催日時：  
平成26年9月27日(土曜日) 14時～16時

開催場所：  
肝炎・免疫研究センター研修室A  
(当院敷地内)

※ 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。

来なかった場合は耐性ウイルスが出現する危険性があるとの説明もありました。いずれにしても、副作用が少なく、高齢者でも比較的安心して服用でき、かつ治療効果の高いという薬剤の治験時データは、長くC型肝炎に悩まされてきた患者さんにとって一筋の光明を見る思いであったのではないのでしょうか。

次回開催予定については、次ページをご覧ください。今後も皆様に役立ち、かつ病気に対する不安を解消させるような肝臓病教室を行ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



演者の溝上(左)と司会の村田(右)

## 第9回 市川市自治会連合協議会講演会

市川市自治会連合協議会と市川市の共催で開催されました。前回、前々回と当院院長の上村が講演しましたが、今回は、心臓血管外科診療科長の賀嶋が講演いたしました。200名ほどの多くの市民の方にお越しいただきました。



狭心症と心筋梗塞の違いやそれぞれの症状、治療法、予防法などの詳しい説明がありました。途中、実際の手術の映像を見ながら、解説いただきました。

禁煙、食べ過ぎないこと、食生活の改善、塩分やアルコールの摂取を控えること、運動をすること、など生活習慣の改善が予防に繋がるということでした。

講演の後には質疑タイムがあり、たくさんの

ご質問を頂きました。

“高齢者の健康維持と病気の予防”と題した講演も3回目を迎え、健康に対する市民の皆さまの興味や関心が高いことを感じた講演会でした。



休憩を挟んで、ビクター専属の演歌歌手 安藤栄子さんの歌謡ショーがあり、心地よい音楽でひとときを楽しませていただきました。

当院では、近隣にお住まいの皆さまに積極的に最新の医療情報をお届けしたいと考えています。肝臓病教室（ページ下部）、市民公開講座（7ページ）などいろいろな機会を通じて情報発信していきますので、ご参加をお待ちしております。

第9回市川市自治会連合協議会講演会

### 第9回市川市自治会連合協議会講演会

第1部 13:40～14:30 賀嶋俊隆 講演会  
高齢者の健康維持と病気の予防-Part 3  
～心臓血管に関する最先端の医療技術とは～

第2部 14:45～15:15 安藤栄子 歌謡ショー

開催日時：

平成26年11月20日(木曜日)

開催場所：

市川市民文化会館

## 第16回 肝臓病教室のご案内

日時：平成26年12月20日(土)  
14:00～16:00

場所：国立国際医療研究センター国府台病院  
肝炎・免疫研究センター研修室A

※ 予約は不要で、参加費は無料です。

※ 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。



### プログラム

司会 肝疾患先端治療室長 村田 一素

1. 肝硬変を進行させない食事療法と  
合併症がある場合の食事の進め方  
栄養管理室 主任栄養士 古田 雅

2. B型肝炎の最新治療と今後の展望  
～患者の望む創薬のあり方～  
肝炎情報センター長 正木 尚彦

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)

## 地域医療連携病院のご紹介



私の専門とする糖尿病の診療が主ですが、その他にもかかりつけ医として生活

習慣病、風邪、健康診断、予防注射と幅広く診療しています。管理栄養士

による食事指導、インスリン導入を積極的に行っています。精密検査や入院は病院にお願いしています。国府台病院には大腸がん検診の精密検査を依頼していますが、患者さんの評判も良く、ていねいな返信をいただけるので、助かっています。

篠塚医院 院長 篠塚 正彦

住所：市川市東菅野1-5-2  
電話番号：047-322-5870  
診療科：内科、糖尿病内科、小児科  
検査：血液検査、胸部X線、心電図、超音波（腹部、頸動脈）胃内視鏡、脈波検査、眼底カメラ  
診療時間：午前 9:00～12:00  
午後 4:00～6:30  
※木曜、日曜、土曜午後休診  
その他：健康診断、予防接種、訪問診療



## 児童精神科病棟の行事 ～ありのみとなしのみ～

梨狩りとアスレチックは、東3病棟で行われている9月の恒例行事です。ここ市川には梨狩りを行っている果樹園がたくさんあります。また、本格的なフィールドアスレチックコースである「ありのみコース」が大町にあります。

- ・市川の特産物である梨園を見学し郷土や歴史観を育む
- ・公共交通機関でのマナーやルールを確認し社会性を身につける
- ・フィールドアスレチックで活動し、自然観や体力を養うことを目的に一足先にスポーツの秋、食欲の秋を満喫してきました。



梨園では社会見学らしく皆で整列し、代表の児童が挨拶をしました。赤っぽい実の方が

甘いんですよ、というアドバイスに、皆、身をかがめながら小ぶりなもの大ぶりなもの色がいいもの、おいしそうだなと思うものを吟味して1つ選び、その場でいただきました。切るのが面倒な児童はかぶりつきです。9月はまだ

東3病棟 看護師長 多田 時江

まだ暑く、渴いたのどを潤してくれました。

梨園を出て20分ほど歩いて「ありのみコース」に到着しました。昼食を取りちょっと休憩を取った後、皆一斉にアスレチックコースへ向かい、各々好みのアスレチックで遊びました。

人気のコースは「じゃぶじゃぶ池」、「矢切の渡し舟」、「スカイライダー」

です。池と渡し舟は毎年、落とし合い合戦になります。びしょ濡れになりながら楽しそうに遊ぶ児童たちの笑顔が印象的でした。

「ありのみコース」を発つ際に、ふと見ると「ありのみ」の由来が書かれたボードがありました。「無」の意味を嫌って「有」を使い「有の実」とし、梨を「ありの実」と呼んだことから来ているそうです。へえ～ですね（笑）。

暑さと運動でへとへとになりながらの帰路でしたが、自然と「列に！」という声が上がっていました。目的を振り返ると、レクリエーションで、ただ遊ぶだけの行事ではないのだなと実感した一日でした。



## インフルエンザウイルス感染症とワクチンについて

第二内科医師 矢崎 博久

11月に入り、市川保健所管内からもインフルエンザウイルス感染症者の報告が少しずつ増えてきました。インフルエンザウイルスはウイルスを含んだ鼻汁やくしゃみにより飛散した飛沫が感染源となります。特に発熱や咳などの症状のある方は感染を防ぐための「咳エチケット」が重要です。ティッシュがない場合には手ではなく、肘の内側で口と鼻を覆うといったくしゃみをヒトに向けない工夫とその後の手洗いを心がけましょう。できればマスクの着用をおすすめします。

インフルエンザの診断は、通常鼻汁検体を用いた迅速診断キットを用いて行われており、外来診療でも短時間で検出可能です。ただし、ウイルス量が少ない発症早期に検査を行うと、感染していても陰性と判定されてしまうことがあるため、一般に発熱から半日以上経過してからの検査がすすめられています。

本邦では抗インフルエンザ薬として、主に1種類の内服薬、2種類の吸入薬、1種類の点滴薬が使われています。内服薬であるタミフル®（一般名オセルタミビル）耐性のインフルエンザウイルスが海外で流行したことが一時話題となりましたが、最近の疫学調査では耐性ウイルスは1～4%検出されるにとどまっていることと、解熱時間で比較した抗インフルエンザ薬の治療効果はタミフルと他の薬剤とでほぼ同等であったとの報告もあるため現状でタミフル®の処方に対しあえて心配する必要はないと思われます。ただし流行株の感受性が今後変化していくことも考えられるため最新の情報には常に注意を払うべきでしょう。

中国では養鶏場へ立ち入るなどの鳥との濃厚接触によりH5N1やH7N9といった通常ヒトでは感染を起こさない鳥インフルエンザウイルスに感染して発症した事例が報告されています。ヒトからヒトへの感染は限定的で、季節

性インフルエンザのような世界的な流行には至っていませんが、発症者が報告されている中国や香港に滞在する方は鳥への接触は避けてください。

海外での最新の様々な感染症流行状況は厚生労働省検疫所がホームページ (<http://www.forth.go.jp/>) で公開していますので海外渡航予定のかたは是非ご参照ください。

個人差はありますが、インフルエンザワクチンの接種により、発病率の低下と重症化がおさえられやすくなること分かっています。お住まいの自治体で助成が受けられる場合がありますので、自治体のホームページなどでお調べ下さい。

また、高齢者では肺炎を防ぐために肺炎球菌ワクチンの接種も勧められています。市川市では、過去に投与歴のない満65歳以上の方は一部公費助成が受けられます。詳細はお住まいの自治体の保健センターにお問い合わせください。

### 国府台病院でのインフルエンザワクチン接種について

- ・インフルエンザワクチン接種事業の助成が受けられません（助成対象の方は近隣の医療機関で接種をお勧めします）
- ・原則、かかりつけ患者さんのみとなります（担当医または担当科の看護師にご相談ください）

## 脂肪肝の患者さんへの食事療法と運動療法の併用効果の研究

当院では、医療の発展に貢献するため、さまざまな研究に積極的に取り組んでいます。

私たちは、管理栄養士による栄養食事指導と理学療法士による運動器リハビリテーションの併用効果があるのか、あるとしたらどの程度か、を研究しています。

協力していただける脂肪肝の患者さんを、栄養食事指導のみを行うグループと運動器リハビリテーションを併せて行うグループとに無作為に分けます。それぞれの程度改善したかを約1年かけて比較研究します。

効果の測定には、体成分分析機器インボディS10(図1)、フィブロスキャン(図2)及びロコモスキャン(図3)を用います。体重だけでなく骨格筋量、体脂肪量、肝脂肪量、肝臓の硬さや足



インボディS10(図1) 体成分を測定します

の運動機能などが細かく数値で出ますので、高い精度で効果を把握できます。

脂肪肝の患者さんは、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などを伴うことが多く、メタボリックシンドロームとも密接に関係しています。脂肪肝は肝臓の機能を悪化させるため、余命や生活の質(QOL)に影響を与えます。より効果の高い治療法を知ること、患者さんの負担を軽減することに繋がると考えています。

研究への参加を検討いただける脂肪肝の患者さんは、担当医または担当管理栄養士にご連絡ください



フィブロスキャン(図2) 肝臓の硬さを計測します



ロコモスキャン(図3) 足の運動機能を計測します

## 職 場 紹 介 ～今回は、訪問看護室を紹介します～

精神科長期入院患者さんが地域生活に移行できることを目的に平成19年10月に発足しました。今年の10月で7年目に入りました。看護師2名が専任で、市川市および松戸市在住の方を対象とし、現在44名の患者さんに対して、毎月120回以上訪問しています。

患者さんの生活の場にお邪魔して、どのような生活を望んでいるのかをお聞きし、一緒に目標をたてて、話し合いながら取り組んでいます。また、薬の飲み心地はどうか、睡眠は取れているか、食欲はあるか、生活していく上で困っていることはないか等、日常会話の中から問題点、改善点を把握するようにしています。同じ生活者としての視線を忘れずに、生活に主軸を置いた支援を心がけています。

病院の中に訪問看護室を備えているメリットは、症状悪化時にすぐ対応できることです。訪問時に悪化の兆候がみられれば、すぐに主治医に報告し、診療に繋げることで、

看護師 青山 みき  
浅川 理恵

できるだけ再入院を予防し、また入院しても短期間で在宅に戻ることができます。

患者さんが希望を持ち、生き活きと生活をしている姿を真近に感じ、私たちも多くのエネルギーを頂き、活力となっています。

夏の暑い時期は保冷剤、冬の寒い時期は使い捨てカイロを携帯し、雨にも風にも負けずに訪問しています。



## 自衛消防操法大会への参加

大会直前に台風18号が本州を通過し、予定どおり開催されるのかとても心配しましたが、当日は快晴に恵まれました。江戸川河川敷消防訓練場に、市内の多種多様な事業所職員が集まりました。火災発生時の初期消火及び屋内消火栓による消火作業における、安全性、確実性、迅速性、指示伝達の的確性を3人1チームとして競う大会であり、毎年行われています。

当院では、情報システム管理主任の寺戸を指揮者、作業療法士の稲川を1番員、筆者を2番員としたチームを結成し参加しました。1番員は、消防署への通報と館内避難放送の実施後、屋内消火栓を使用しての標的落下を行いません。2番員は、1番員への消防署通報依頼後、指揮者と共に消火器での初期消火、続いて屋内消火栓を使用した消火の補助を行います。筆者は3年前に大会への参加経験がありますが、他の2名は初参加です。



大会日までに院内で1回の練習を行い、大会会場ですらに2回の練習を行いました。練習中は、消防署職員に厳しく指導を受けながら行いました。2回目までは流れを覚えるので精一杯でしたが、最後の3

大会日までに院内で1回の練習を行い、大会会場ですらに2回の練習を行いました。練習中は、消防署職員に厳しく指導を受けながら行いました。2回目までは流れを覚えるので精一杯でしたが、最後の3

事務部 医事室 古川 翔太

回目の練習では、かけ声の大きさに注意したり（大きいほど評価されます。）、屋内消火栓での消火までの速さを上げるなど、一段とレベルアップできたと思います。

大会当日は、全部で26事業所27チームの職員が集まり、それぞれの練習成果を見せておりました。いよいよ当院の出番

が来ましたが、幸い練習も含めて一番良いものを見ることができました。最後に、表彰式が行われ、努力賞となりました。次回参加する機会がありましたら、さらに上位の賞を目指して頑張りたいと思います。

我々3人は、大会終了後も1年間（来年の大会まで）は、当院の自衛消防隊として活動することになります。消防訓練では、病棟の消火栓を使用して（実際に水は出しませんが）放水訓練を行います。また、万一の際は、真っ先に駆けつけて初期消火に努めます。

病院は、人の出入りが激しい場所ですので、不測の事態も起こり得ます。今回の大会での経験を生かし、防災活動に役立てていきたいと思っています。



## 中学生の職場体験

11月13日(木)から2日間、市川市立第四中学校2年生8名の職場体験学習を受け入れました。初日は看護部、二日目は薬剤部、肝炎・免疫研究センター及び栄養管理室



を体験する学習です。体験学習の前にオリエンテーションを行い、白衣に着替え、各職場へ向かって行きました。

普段は入れない病院の内部を

見学して、普段は接しない職種の仕事に触れて、いろいろと感じ取っていただければと思います。

“看護師になるのが夢”という生徒さんもありました。具体的な仕事内容、雰囲気を知って、将来へのイメージが膨らんだのではないのでしょうか。



感想をお聞きしました

- ・看護師の一人一人が患者さんの一人一人のことを知っていたこと。
- ・実際に患者さんと接している姿を見て、看護師さんからの目線で色々なものを見ることができた。
- ・看護師と患者さんがフレンドリー。そのような関係があるから患者さんが安心して入院できると思う。
- ・患者さんのためのいろいろな工夫が院内にあってビックリした。
- ・人のために何かをするというのは、とてもやりがいがあるんだなと思った。
- ・薬の量を少し間違えるだけでも効き方が変わると聞いてビックリした。

## 認定看護師の活動紹介



左から小岩井(皮膚・排泄ケア)、朴(感染管理)、山崎(がん化学療法)、奥寺(感染管理)

認定看護師という存在をご存知でしょうか。ある特定の看護分野において、6ヶ月間の研修を受けて認定試験に合格し、水準の高い看護実践を通して看護師に対する指導・相談活動を行う者を言います。

当院に在籍している認定看護師を簡単にご紹介します。

- 皮膚・排泄ケア認定看護師  
…“床ずれ”や人工肛門・人口膀胱などによる皮膚障害のスペシャリスト
- がん化学療法認定看護師  
…抗がん剤治療を受ける患者さんをサポートします
- 感染管理認定看護師  
…患者さんと職員を院内感染から守ります
- 摂食・嚥下障害看護認定看護師  
…食事をムセなく食べられるようにサポートします
- 認知症看護認定看護師  
…認知症患者さんの療養環境を調整します
- 精神科認定看護師  
…身体疾患に伴う心理的問題に対応します

## 感染管理認定看護師 朴 桂栄

現在、6つの分野の認定看護師が、それぞれの専門性を活かし、質の高い看護サービスが提供できるように、日々活動しています。それぞれの認定看護師が、どのような活動をしているのかについては、次号から順番に詳しくご紹介いたします。

また、院内での活動以外にも、近隣地域の事業所の方を対象に、無料講座を開催しています。ご依頼を頂ければ、認定看護師が分かりやすく説明をさせていただきます。病院ホームページ (<http://www.ncgmkohndai.go.jp/>) に詳細を掲載していますので、ぜひお気軽にご相談下さい。

最後にお知らせです。地域住民の方々に認定看護師という存在をもっと知っていただくために、市民公開講座を開催いたします。当院での治療及びどのようなケアを実践しているのかを認定看護師が分かりやすく解説いたします。

詳細は10ページ下部に記載していますので、ぜひ皆様お越し下さい。



左から鎌田(認知症看護)、青木(精神科)、宮地(摂食・嚥下障害看護)

## 消防訓練を終えて



の下、約60名が参加して訓練を実施いたしました。

14時00分、出火想定場所の3階北病棟看護師による「訓練火災発生」の大きなかけ声で訓練が開始されました。非常ベルが病棟内に響き渡る中、病棟看護師が消火器で初期消火を行い、自衛消防隊が現場に駆けつけ屋内消火栓による消火訓練、消防署への通報及び院内放送で各職場に状況を伝達する通報伝達訓練、屋外避難場所へ自衛消防本部及び救護所の設置と患者さんの避難誘導、救護活動等の訓練を行いました。

避難訓練では、寝たきり、車椅子使用、歩行可能等を想定した患者

役を職員が行い、実際に担架と車椅子をそれぞれ職員が抱えて非常階段を使い、3階から1階まで下ろ



当院では防災対策の一環として消防訓練を行っており、本年度は10月31日(金)に市川市西消防署の立ち会

管理専門職 荒井 英夫

す実践さながらの訓練となりました。

訓練火災発生から避難誘導、鎮火まで一連の訓練を終了した後、市川市西消防署のご指導による消火器の使用訓練を行いました。実際に消火器を使用した経験のある職員は少なく、消防署員の方からは、薬剤は約15秒間、距離は7~8m放射するので、火の根元をねらい手前からほうきで掃くように近づいてもらいたいとご教示いただきました。

その後、市川市西消防署で地震車(地震体験車)を準備していただき、約30名の職員が平成16年の中越地震や近い将来起こる可能性がある東南海地震の「震度7」の揺れを疑似体験しました。体験した職員は、テーブルを押さえてやっと座っていられるという揺れの大きさに、あらためて地震の怖さを実感したようです。

最後に市川市西消防署より「今回の訓練結果を踏まえ、実際にあった場合どう行動すればいいのか、日頃から一人一人が意識し、今後とも災害防止に努めていただきたい。」との講評をいただきました。

今回の訓練結果を踏まえて院内の防災対策をより一層確かなものとしていけるよう、職員一人一人が防火・防災への意識をさらに高揚させ訓練を終了しました。



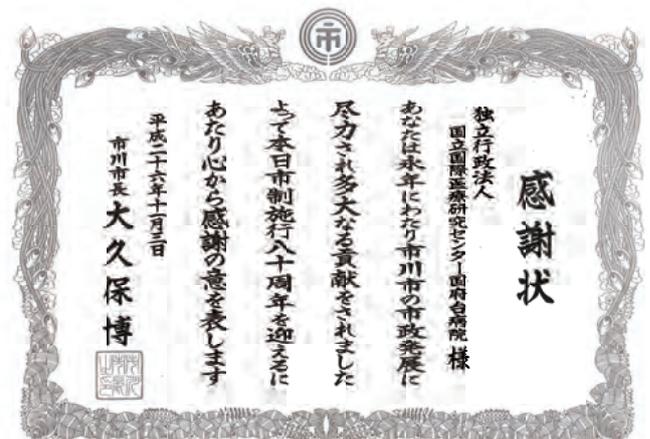
## 市川市から感謝状

市川市制施行80周年記念式典にて、消防・救急行政への功労が認められ、感謝状をいただきました。

市川市だけでなく、松戸市、浦安市、船橋市、江戸川区、江東区などからも救急車を受け入れています。精神科疾患を合併し、一般の救急病院では対処が困難な患者さんも多く受け入れています。

消化器疾患については、消化器専門医が担当し、緊急内視鏡検査も24時間対応しています。

これからも、最善の総合医療を提供し、疾病の克服と健康の増進を通じて社会に貢献いたします。



## つくしんぼ保育所の行事

つくしんぼ保育所 田中 希奈

当院では、職員の福利厚生を目的に院内保育所（つくしんぼ保育所）を設置しています。  
秋に行われた2つの行事をご紹介します。

同年代のお友だちはもちろん、異年齢のお友だちとの交流も大切にしながら、自然の中で思い切り遊び、時にはケンカをしながら日々成長し続ける保育所の子ども達・・・

今年の保育所の年間テーマは『翔べ翔べ高く・・・』。大空を雄大に羽ばたき・・・時には羽を休ませながら、ひとりひとりの個性を輝かせていきたいです。

### ★運動会 10月18日（土）

今年のテーマにピッタリな青空な中、運動会が開催されました。

0歳児から5歳児まで、ひとりひとりが日々の生活、遊びの中で培われてきた力を発揮することができ、昨年よりひとまわりもふたまわりも成長した子どもたちの姿に保護者のみなさんも大喝采！！

今年の親子競技は『つながりあそび』。大家族が輪になり、手遊び・電車ごっこを楽しみ、子ども達に負けられないの笑顔と笑い声を響かせてくれました♪



### ★焼き芋 11月10日（月）

秋と言えば『焼き芋!?!』3～5歳児がイモ掘りに参加。そのおイモを使い、園庭で焼き芋を作りました。

当日は、園庭に焚火をたいてアルミホイルに包んだお芋をドキドキしながら投入。その後の落ち葉掛けではモクモク立ち昇る煙に大歓声！！

焼きあがりを待つ間は、園庭に実ったキウイ取り。今年も豊作で300個近くは収穫できたかな♪



おやつの際は1～2歳児のお友だちも園庭に招待し、一緒にホクホク焼き芋を頬張り「おいし～い」という声に嬉しそうな3～5歳児さんでした。

## クリスマスコンサートのお知らせ

クリスマスコンサート実行委員会

# クリスマスコンサートのお知らせ

日時：平成26年12月13（土）  
開場：13時30分  
開演：14時00分  
場所：リハビリテーション室  
参加費：無料



毎年恒例になっています、クリスマスコンサートの季節がやってきました！  
国府台病院の職員を中心としたメンバーが一生懸命演奏&開催します  
お見逃しなさいませんよう！一同心よりお待ちしております

## 市民公開講座のご案内

テーマ： 高齢者に起こりやすい病気と  
その予防ケアについて

日時： 平成27年2月14日(土)  
13:30~15:00

場所： 国立国際医療研究センター国府台病院  
肝炎・免疫研究センター研修室A

- ※ 予約は不要で、参加費は無料です。
- ※ 13:00受付開始です。
- ※ 内科医師と認定看護師が分かりやすく解説します。

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  
感染管理認定看護師 朴 桂栄  
TEL: 047-372-3501(代)

ぜひ皆様お越し  
ください♪



### プログラム

1. 高齢者に多い肺炎とその治療や予防について  
内科医師 増井 良則
2. 高齢者の嚥下障害とその予防  
・加齢によって飲み込む力が弱くなる？  
摂食・嚥下障害看護認定看護師 宮地 麻美
3. 高齢者のうつ  
・主な症状やうつにならないために気をつけたいこと  
精神科認定看護師 青木 和貴
4. 物忘れと認知症  
・加齢による物忘れと認知症による物忘れの違い  
・認知症を持つ方との関わり方  
認知症看護認定看護師 鎌田 満穂

## 栄養一口メモ

栄養管理室 栄養士 長洲 祐子

☆☆ 今回のテーマ： ねぎ ☆☆



### ねぎを食べて免疫アップ!!

今では一年中食べられますが、ねぎは冬が旬の野菜です。白ねぎは淡色野菜、青ねぎは緑黄色野菜にあたり、青ねぎは太陽の光をたっぷり浴びて育つので、栄養価が高く、栄養成分を効率良く摂りたい方には、おすすめです。

ねぎには、ビタミンA、C、カルシウム、βカロチンなどの栄養素が含まれており、風邪をひいた時などは、ねぎと少量の味噌、生姜に熱湯を注いで飲むと、体も温まり、発汗が促されて熱が下がるといわれています。また、ねぎには特有のにおいがありますが、成分はアリシンという物質で、疲労の原因物質である乳酸を分解するため疲労回復効果や、消化を助けて、食欲増進効果もあるといわれています。この匂い成分は、特に白ねぎに多く含まれ、生の状態で手早く使うのがポイントです。出来れば、使う時にその都度用意した方が効果的です。なお、ねぎは加熱することでビタミンCなどの成分が失われやすいので、できるだけ火を通さないようにするとよいでしょう。もしも加熱する場合は、油を使うことでカロチンを効率よく摂取できるので、炒めものなどがおすすめです。鍋に利用する際には、葉ねぎを直前に入れて食べるようにしましょう。

### ＜おすすめのねぎ料理＞

◇調理時間 10分程度

◇材料 (2~4人分)

絹ごし豆腐150g、長ねぎ 50g、レタス 70g  
醤油 小さじ2 ごま油 小さじ1、塩コショウ 少々

◇作り方

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②レタスは千切りにする。
- ③長ねぎは黄色の芯の部分を除いて外側の白い部分、緑の部分のみ千切りにしてレタスとともに水にさらしておく。
- ④醤油、ごま油を合わせる。
- ⑤レタスとねぎを合わせて混ぜたらボウルに入れ豆腐を合わせ、調味料をかけ、白ごま、塩コショウで味を整えて完成。



※トマトの上に盛り付けたり、  
プチトマトを添えると華やかになりますよ。

# 編集だより

編集部

## “<sup>あたら</sup>愛宕神社のイチョウをご紹介します”

北国分1丁目の住宅街の中に愛宕神社があります。その参道の入口の左右に大イチョウが2本並んで生育しています。市によると、それぞれの高さは20m以上とのことです。樹齢は300年を超えるそうです。

イチョウ全体の写真は、余りの大きさのため、かなり離れないと撮影できませんでした。右の写真がそれですが、家よりも大きな姿に圧倒されます。例年、11月末頃には色づくようです。

神社に向かって左側の木には、大きな洞（うろ）があります。30年以上前の落雷の傷痕ということです。中にイチョウの説明が書いた看板があります。

クスギ並木の参道の奥に本殿があります。神社は、元禄6年（1693年）の創建（※1）と伝えられています。火伏の神とも云われる軻遇突智命（カグツチノミコト）をお祀りしており、この辺りではあまり火事が起きない（※2）という伝説もあるようです。

※1「市川の古道を歩く」より      ※2「市川の伝承民話」より



大祭

毎年10月24日に行われています。参道の並木には絵灯籠が飾られていました。



下からのアングル

2本の大イチョウが1.7mほどの狭い間隔で生育しています。全体を写すのは難しいです。



日露戦役記念碑

神社の敷地内にありました。国府台には野砲兵第二旅団司令部があり、同旅団が日露戦争に参加しました。隈元次次陸軍中將の力強い見事な筆跡です。



交通

- ・北総鉄道矢切駅から徒歩約5分
  - ・JR総武線市川駅北口から「松戸」行き「下矢切」下車 徒歩5分
- イチョウは参道入り口にあります

# 外 来 診 療 担 当 医 師 一 覧 表

国立国際医療研究センター

国府台病院

TEL 047-372-3501 (代表)

平成26年11月4日現在

| 診療科・曜日                              | 月   | 火  | 水   | 木   | 金   |   |
|-------------------------------------|---|--|---|---|---|---|
| ※1<br>※2<br>※3<br>※4<br>内<br>科<br>系 | 内 科<br>糖 尿 病 内 分 泌 代 謝 科<br>呼 吸 器 科<br>リウマチ・膠原病科<br>腎 臓 疾 患<br>血 液 疾 患<br>感 染 症 | 朽名 悟(総合)<br>増井 良則(総合)<br><br>柳内 秀勝(糖尿・内分泌)<br>【予約制】<br>吉川 玲玖(糖尿・内分泌)<br>放生 雅章(呼吸器)【第2】<br>飯倉 元保(呼吸器)【第3】<br><br>菊池 嘉(感染症)【第4】<br><br>フットケア外来(糖尿・内分泌) | 七澤 英毅(総合)<br>足立 洋希(総合)<br>小林 正敏(総合)<br>三島 修一(糖尿・内分泌)<br>【予約制】<br>勝山 修行(糖尿・内分泌)<br>【予約制】<br><br>多田 真奈美(腎臓疾患)<br>【第1・3】 午前のみ<br>狩野 俊和(リウマチ・膠原病)<br>菱沼 留加(リウマチ・膠原病)【第2・3】<br><br>フットケア外来(糖尿・内分泌) | 平石 千佳(総合)<br>勝山 修行(総合)<br><br>三島 修一(糖尿・内分泌)<br>【予約制】<br>瀧崎 秀崇(糖尿・内分泌)<br>【予約制】<br>佐藤 輝彦(呼吸器)<br><br>増井 良則(リウマチ・膠原病) | 田中 眞(総合)【第3】<br>瀧崎 秀崇(総合)<br>三塚 智彦(総合)<br><br>峯山 智佳(糖尿・内分泌)<br>【予約制】<br>柳内 秀勝(糖尿・内分泌)<br>【予約制】<br>足立 洋希(糖尿・内分泌)午後のみ<br>【予約制】<br>矢崎 博久(感染症)午前のみ<br>吉川 玲玖(リウマチ・膠原病) | 川口 明子(総合)<br>酒匂 赤人(総合)<br>竹内 悠(総合)<br>三島 修一(糖尿・内分泌)<br>【予約制】<br><br>佐藤 輝彦(呼吸器)<br><br>狩野 俊和(リウマチ・膠原病)<br>三輪 哲義(血液疾患)<br>【第1】 午前のみ<br>萩原 将太郎(血液疾患)<br>【第4】 午前のみ<br><br>フットケア外来(糖尿・内分泌) |
|                                     | 消化器・肝臓内科  | 上村 直実(一般)<br>赤澤 直樹(一般)<br><br>正木 尚彦(肝炎・肝臓)<br>青木 孝彦(肝炎・肝臓)   | 小飯塚 仁彦(一般)<br>酒匂 赤人(一般)<br><br>清上 雅史(肝炎・肝臓)<br>村田 一素(肝炎・肝臓)   | 上村 直実(一般)<br>鈴木 桂梧(一般)<br><br>山極 洋子(肝炎・肝臓)<br>熊谷 恵里奈 (肝炎・肝臓)  | 矢田 智之(一般)<br>青木 洋一郎(一般)<br><br>今村 雅俊(肝炎・肝臓)<br>考慮 達哉(肝炎・肝臓)   | 小飯塚 仁彦(一般)<br>大久保 恒希(一般)<br><br>今村 雅俊(肝炎・肝臓)<br>是永 匡昭(肝炎・肝臓)  |
|                                     | 循環器科  | 一瀬 哲夫  | 賀嶋 俊隆   | 黄 文慧  | 岡崎 修(第1・2・3)<br>原 久男(第4)  | 原 英彦  |
|                                     | 心療内科  | 初診 園田 将樹(午前)(予約制)<br>棚橋 徳成(午後)(予約制)<br><br>再診 石川 俊男<br>須田 真史<br>(午後)<br>苅部 正巳(隔週)  | 石川 俊男<br>田村 奈穂<br><br>星 明孝<br>棚橋 徳成   | 石川 俊男(午前)(予約制)  | 田村 奈穂(終日)(予約制)<br>須田 真史(午後)(予約制)  | 星 明孝(午前)(予約制)   |
|                                     | 神経内科  | 初診 本田 和弘(予約制)<br>再診 本田 和弘(午後・予約のみ)   | 休診  | 本田 和弘(予約制)<br>本田 和弘(午後・予約のみ)  | 休診  | 本田 和弘(予約制)<br>本田 和弘(午後・予約のみ)  |
| ※5<br>外<br>科<br>系                   | 外 科   | 熊澤 慶吾  | 交替制   | 原田 庸寛<br>青柳 信嘉(エコー)<br>青柳 信嘉(内視鏡) (第1・3)  | 青柳 信嘉・小柳 剛<br>遠藤 大昌(AMエコー)<br>熊澤 慶吾(AMエコー)<br>原田 庸寛(AMエコー)<br>小柳 剛(AMエコー)   | 遠藤 大昌   |
|                                     | 消化器外科   | 熊澤 慶吾  | 交替制   | 原田 庸寛   | 青柳 信嘉   | 遠藤 大昌   |
|                                     | 肝臓・胆嚢・膵臓外科  |  |   |   | 青柳 信嘉   |   |
|                                     | 乳 腺 外 科   | 熊澤 慶吾  | 交替制   | 原田 庸寛   |   | 遠藤 大昌   |
|                                     | 内 視 鏡 外 科   | 熊澤 慶吾  | 交替制   | 原田 庸寛   | 青柳 信嘉   | 遠藤 大昌   |
|                                     | ヘルニア外来  | 熊澤 慶吾  |   | 原田 庸寛   |   | 遠藤 大昌   |
|                                     | ストーマ外来(完全予約制)   |  |   |   |   |   |
|                                     | 脳神経外科   | 西野 晶子  | 香川 賢司(第1・3・5)<br>西野 晶子(第2・4)  | 休診  | 香川 賢司   | 西野 晶子   |
|                                     | 整形外科  | 初診 新井 元<br>再診 新井 元   | 手術日   | 新井 元  | 新井 元(予約のみ)  | 新井 元<br>尾崎 純三   |
|                                     | 皮膚科   | 佐久間 正寛   | 佐久間 正寛  | 佐久間 正寛・東竹 逸子  | 佐久間 正寛  | 佐久間 正寛・東竹 逸子  |
|                                     | 泌尿器科  | 浅野 桐子  | 吉田 賢  | 長濱 克志<br>足立 康久  | 吉田 賢(10:30~)  | 足立 康久<br>吉田 賢(10:30~)   |
|                                     | 婦人科   | 山澤 功二  | 休診  | 山澤 功二   | 休診  | 休診  |
|                                     | 眼科  | 初診 山崎 廣子<br>再診 山崎 廣子   | 山崎 廣子・柴 玉珠  | 手術日   | 山崎 廣子・柴 玉珠  | 柴 玉珠<br>PM山崎 廣子 (第2・4予約制)   |
|                                     | 養護外来  |  |   |   |   |   |
|                                     | 耳鼻咽喉科   | 原 治  | 原 治   | 原 治   | 原 治   | 原 治   |
| 麻酔科・ペインクリニック                        | 休診  | 東 俊晴(予約制・再診のみ)   | 東 俊晴  | 休診  | 東 俊晴  |   |
| 心臓血管外科                              | 賀嶋 俊隆   | 休診   | 秋田 作夢   | 休診  | 秋田 作夢   |   |
| ペースメーカー外来                           | PM賀嶋 俊隆(第3・予約制)   | 休診   | 休診  | 休診  | 休診  |   |
| 救急科                                 | 賀嶋 俊隆   | 賀嶋 俊隆  | 賀嶋 俊隆   | 賀嶋 俊隆   | 各科バックアップ体制  |   |
| ※6<br>精<br>神<br>科                   | 初診  | 第1・3・5曜日 中野 知恵子<br>第2・4曜日 榎本 哲郎  | 水田 康彦(午前)・柳澤 雄太(午後)<br>佐藤 護   | 三浦 正史<br>中島 常夫  | 吉見 太郎<br>芦澤 裕子  | 草西 俊<br>鶴重 順康(午前)・石井 千博(午後)   |
|                                     | 再診  | ① 草西 俊<br>② 伊藤 寿彦<br>③ 早川 達郎<br>④ 塚田 和美<br>⑤ 診<br>⑥ 診<br>⑦ 診<br>⑧ 診<br>⑨ 診   | 榎本 哲郎<br>芦澤 裕子<br>吉見 太郎<br>中島 常夫<br><br>石井 千博(午後)<br>伊藤 順一郎   | 吉見 太郎<br>中野 知恵子<br>早川 達郎<br>水田 康彦<br><br><br>伊藤 順一郎   | 草西 俊<br>藤井 和世<br>鶴重 順康<br>水田 康彦<br>榎本 哲郎<br>中島 常夫<br>三浦 正史  | 草西 俊<br>中野 知恵子<br>伊藤 寿彦<br>中島 常夫<br>塚田 和美<br>三浦 正史  |
|                                     | 特診(予約制)   | 精神科予診  | 精神科予診   |   |   |   |
|                                     | 睡眠障害専門外来(完全予約制)   |  |   |   | PM早川 達郎・芦澤 裕子(初診)   | 早川 達郎・石井 千博   |
|                                     | 初診  | 初診予約は12名/月まで。電話予約が必要 ※5  |   |   |   |   |
|                                     | 再診  | 交替制  |   |   |   |   |
|                                     | 初診  | 毎週月曜日 対象者 中学生(15歳)以下 電話予約(水曜日10:00~12:00)が必要   |   |   |   |   |
|                                     | (予約制)再診   | 渡部 京太・宇佐美 政英<br>牛島 洋景・田中 徹哉  | 渡部 京太・牛島 洋景<br>岩垂 喜貴・田中 徹哉  | 宇佐美 政英・牛島 洋景<br>岩垂 喜貴・田中 徹哉   | 渡部 京太・宇佐美 政英<br>岩垂 喜貴・田中 徹哉   | 渡部 京太・宇佐美 政英<br>牛島 洋景・岩垂 喜貴   |
|                                     | 放射線科  | 待鳥 昭洋  | 待鳥 昭洋   | 待鳥 昭洋   | 待鳥 昭洋   | 待鳥 昭洋   |
|                                     | 放射線治療   | 内野 三菜子(完全予約制)  | 内野 三菜子(完全予約制)   | 内野 三菜子(完全予約制)   | 内野 三菜子(完全予約制)   | 内野 三菜子(完全予約制)   |
| 歯科                                  | 初診(予約制)<br>再診   | 友田 衣早佳<br>友田 衣早佳   | 金丸 拓矢<br>友田 衣早佳/金丸 拓矢   | 友田 衣早佳<br>友田 衣早佳/金丸 拓矢  | 金丸 拓矢<br>友田 衣早佳/金丸 拓矢   |   |

(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。

- ※1 初診受付時間：8時00分～11時00分      ※2 再診受付時間：8時00分～11時00分
- ※1 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～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。)
- ※2 循環器科：木曜日の初診診察は行っていません。
- ※3 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。(心療内科外来に半年以上来院していない場合は、再診ではなく初診となります。)
- ※4 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。
- ※5 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。
- ※6 精神科：初診は1日4名迄(先着順) + 予約枠 2名(電話予約受付時間は月・火・木・金(水)のぞく)の14時～16時迄、又は平日精神科外来窓口にて受付けます。)
- ※7 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)
- ※8 児童精神科：初診予約受付は電話のみ。受付時間は水曜日10時～12時迄受付けています。
- ※9 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。