



国立研究開発法人
国立国際医療研究センター

NCGM

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



2016. 5月

第31号

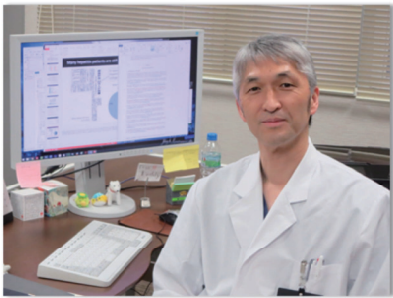
[郭沫若かくまつじゃく記念館]

真間にある、中国の文学者であり歴史学者であり政治家でもある郭沫若の記念館です。
4月には芝桜が敷地一面に咲きます。

目次

◇新センター長のご挨拶	2
◇院内サービス部門のご案内	2
◇新任医師のご紹介	3～4
◇地域医療連携病院のご紹介	5
◇職場紹介（薬剤部）	5
◇熊本地震への支援	6
◇認定看護師の活動紹介	7
◇児童精神科の行事	7
◇第21回 肝臓病教室の開催報告	8
◇第22回 肝臓病教室のご案内	8
◇地域医療連携の充実に貢献します！	9
◇栄養一口メモ	10
◇編集便り	11

新センター長のご挨拶



平成28年4月1日付で肝炎・免疫研究センター長と肝炎情報センター長を拝命いたしました、考藤達哉です。よろしくお願い申し上げます。肝炎・免疫研究センターは、国立研究開発

発法人国立国際医療研究センター研究所の部門として2008年に設立され、現在4つの研究部（免疫病理研究部、消化器疾患研究部、免疫制御研究部、肝疾患研究部）、1つの研究プロジェクト（ゲノム医科学プロジェクト）、肝炎情報センターで構成されています。

肝疾患研究部は、肝疾患の診断、治療に繋がる基礎研究、臨床研究を展開しています。ウイルス肝炎、脂肪性肝炎、肝硬変、肝がんなど、肝臓病の成り立ちや進行の仕組みを解明することで、新しい診断法や治療法の開発に繋げていきたいと考えています。また、私を含めまして、肝疾患研究部に所属する正木医師、村田医師、是永医師は、国府台病院消化器・肝臓内科での診療も行っており、ウイルス肝炎、肝硬変、肝がんに関する全国治験に参加しています。溝上前センター長は、C型肝炎に対する経口治療薬の全国治験の責任者として結果を報告し、日本肝臓学会のC型肝炎治療ガイドラインに反映されました。

肝炎情報センターは、肝炎診療水準を全国的に向

肝炎・免疫研究センター長
(兼) 肝疾患研究部長
(兼) 肝炎情報センター長

かんとう てつや

考藤 達哉

上させることを目標に設置されました。全国49都道府県に設置された計70の肝疾患診療連携拠点病院間の連携支援を基盤として、肝炎診療に関する情報提供、診療に関わる医療従事者、肝炎コーディネーターや相談員の育成など、重要な業務の遂行を求められています。また、日本の肝疾患対策のノウハウを肝炎患者の多いアジア諸国へ伝えるべく、世界保健機構（WHO）のテクニカル・アドバイザリーボードに加わり、アジア諸国でのフィールドワークも視野に入れています。

国立国際医療研究センターは、ナショナル・センターの一つであり、研究開発成果を社会に還元することに加えて、優れた医師研究者（Physician Scientist）を育成することも重要な使命です。臨床医の目で患者さんの抱える問題を掴みとり、それを臨床研究や基礎研究で解決していく、それは医師の研究の王道であり、社会が期待していることでもあります。肝炎・免疫研究センター肝疾患研究部では、現在、他大学の医師を研究者として受け入れており（平成28年4月現在5人）、国府台病院や共同研究病院の患者さんのご協力を戴きながら、研究を展開しています。他の研究部には優れた研究者の方々が最先端の免疫研究、ゲノム研究を推進されており、基礎研究者との垣根が低く、密な共同研究が可能なことも当センターの強みです。これからも、医師として、研究者として、マインドとスピリッツに溢れた方々に広く門戸を開放し、成果を発信していきたい

院内サービス部門のご案内

～今回は、カフェ・ド・クリエを紹介します～

国府台病院では、患者さんや御家族の方々の利便性の向上を図るために、売店や食堂等サービス部門の充実にも力を入れています。今回は外来棟1階にあるカフェ・ド・クリエ



新商品情報は店頭ブラックボードでお知らせしています。

国府台病院店を紹介します。

カフェ・ド・クリエの特徴の一つが「新商品」です。毎週水曜日は新商品発売日で、1ヶ月の間にドリンク・トーストサンド・パスタ・ケーキと

いった様々な商品が新しく発売されます。月に2回は、

管理専門職 藤橋 昇

新商品の試食を行うテイスティングパーティーも開催しております。この新商品を毎回楽しみにしてくださっている常連の方もいらっしゃいます。新商品を通して、患者さんや患者さんのご家族、そして職員の方々に少しでも季節感を感じ、くつろいでいただきたいというのが、私たちカフェ・ド・クリエスタッフの願いです。



コーヒー豆や焼菓子のギフトも好評！

エを利用してくださるみなさまに「コーヒー一杯のしあわせ」から「たくさんのおしあわせ」を感じていただけるよう、これからもサービスや商品に力を入れて参ります。

新任医師のご紹介

本年3月及び4月に着任した医師を紹介します。
どうぞよろしくお願ひします。



心療内科医長 河合 啓介 (かわい けいすけ)

これまで、九州大学病院心療内科で心身症の臨床、研究、教育に携わってきました。専門領域は摂食障害、甲状腺疾患などの治療、研究領域は、低栄養が心身へ及ぼす影響、全人的医療の実践などです。心身両面からアプローチする統合医療の実践を目指しています。どうぞよろしくお願ひいたします。



外科医師 稲垣 冬樹 (いながき ふゆき)

今年4月から青柳先生のもと外科でお世話になっております稲垣冬樹と申します。東京大学を卒業後、東京大学肝胆膵・人工臓器移植外科に入局して、外科診療に携わってきました。一生懸命頑張っていきたいと思ひますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



外科医師 岡田 憲樹 (おかだ のりき)

本年4月より、自治医科大学移植外科から参りました。自治医科大学では主に小児肝移植に携わってきました。

皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



児童精神科医師 黒江 美穂子 (くろえ みほこ)

本年4月より児童精神科医師として着任いたしました。以前、当院児童精神科レジデントとして3年間研修し、その後神奈川県立こども医療センター、東京都児童相談センター、駒木野病院児童精神科部門等で児童精神科臨床に携わってまいりました。微力ながら、皆様のお役に立てるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



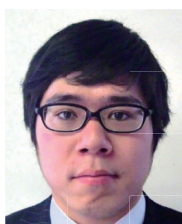
総合内科レジデント 張替 忠直 (はりがえ ただなお)

本年4月より総合内科で勤務させていただいております張替忠直と申します。日本医科大学を卒業後、当院での初期研修2年間を修了し引き続き勤務させていただいております。至らない点も多くご迷惑をおかけすることもあると思ひますが、少しでもお役に立てるよう精進いたします。宜しくお願ひ申し上げます。



第一消化器内科レジデント 岩崎 秀治 (いわさき しゅうじ)

本年4月より当院消化器・肝臓内科に所属いたしました。初期研修終了後は総合診療科にて後期研修をして参りました。今後も幅広い知識・診療技術を身につけ、皆様のお役に立てたらと存じます。よろしくお願ひいたします。



第一消化器内科レジデント 久野木 康仁 (くのぎ やすひと)

平成28年度より消化器科レジデントとして勤務させて頂いている久野木康仁と申します。

患者さまに優しい、誠実な医療を行えるよう一生懸命努力して参ります。どうぞよろしくお願ひ致します。



心療内科レジデント 戸田 健太 (とだ けんた)

本年4月より心療内科レジデント2年目として勤務を開始しております。

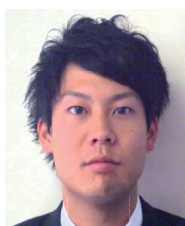
2013年に九州大学を卒業し、初期研修を広島赤十字・原爆記念病院、九州大学病院で終了した後、後期研修1年目を引き続き九州大学病院、心療内科で経験してきました。少しでも皆様のお役に立てるように頑張ります。どうかよろしくお願いいたします。



外科レジデント 小野 英哉斗 (おの はやと)

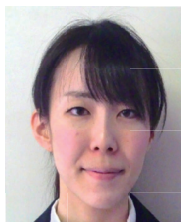
本年4月より外科レジデントとして勤務しております、小野英哉斗と申します。

山梨大学を卒業後、当院での初期研修を修了し、引き続きの勤務となります。浅学非才の身であり、至らない点多々あるかと思いますが、常に初心を忘れることなく精進致しますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



外科レジデント 坂元 慧 (さかもと あきら)

本年4月より外科で勤務させて頂いております坂元慧と申します。当院での初期臨床研修を終え、引き続きの勤務であります。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、皆様のお役にたてるよう精進して参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



眼科レジデント 小池 優佳 (こいけ ゆうか)

本年4月より眼科レジデントとして勤務しております小池優佳と申します。旭川医科大学を卒業後、当院での初期研修を経て引き続きの勤務となります。皆様のお役にたてるよう精一杯努力してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



児童精神科レジデント 木原 弘晶 (きはら ひろあき)

本年4月より児童精神科で勤務させていただいております木原弘晶と申します。初期研修修了後は金沢医科大学病院精神神経科で臨床と研究に携わってまいりました。至らない点多くご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、一生懸命頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



放射線科レジデント 河田 悠介 (かわた ゆうすけ)

本年4月より放射線科レジデント2年目として勤務を開始しております。

2011年に大阪大学を卒業し、初期研修をセンター病院で終了した後、後期研修1年目をセンター病院で経験してきました。

少しでも皆様のお役に立てるように努力いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。



地域医療連携病院のご紹介



昭和61年3月、日本医科大学消化器外科講師を辞し、松戸市八柱に開業する当たり「1. 本院ではすべての病気に対応します。但し、専門医の診察を必要としたら、

しかるべき医療機関を直ちにご紹介します2. 日進月歩の最新医学に遅れることなきように研修します」（以下略）と決意し、今でも待合室に掲額しています。

国府台病院には開業当初よりお世話になっています。手術ばかりして居た大学では余り目にする事の無かった「消化器症状を呈する神経症」のため、心療内科（精神科）には本当にお世話になりました。

その後、私自身がリウマチ性多発筋痛症（PMR）という余り聞き慣れない疾病を患い、リウマチ科金子礼志先生（現在は国際医療センターに転籍）のお世話で完治したことを機縁に、当院に相談に来られるリウマチ疾患は積極的にお世話頂いております。特筆すべきは国家プロジェクト

清仁会クリニック 院長 足立 憲治

で設立された「肝炎センター」で、あんなに苦勞しても効果の上がらなかったIFN療法が嘘のような好成績で、患者さんの身体的負担も大幅に軽減され感謝の一語に尽きます。

住所：千葉県松戸市日暮2-3-15
電話：047-385-1234
診療科：胃腸科、肛門科、皮膚科、アレルギー科、訪問診療科
診療時間：8:30～13:00 15:00～17:00
土曜・日曜・祝祭日 休診
交通：新京成電鉄 八柱駅前
※当院の診療は原則予約制となっております。事前に電話連絡をお願いします。



職 場 紹 介 ～今回は、薬剤部を紹介します～

薬剤部では、①医薬品の調剤業務（調剤・製剤・無菌製剤等）や②管理業務（医薬品管理・医薬品情報管理等）、③薬学的患者ケア（薬剤管理指導業務、病棟薬剤業務等）を実践するとともに、医療安全管理や院内感染対策活動の他、栄養サポート、褥瘡対策などのチーム医療に参加して、医薬品に関連する業務全ての面で支えています。

①調剤業務に関しては、医師の処方せんに基づき、入院・外来患者さんの内服・外用・注射薬を調剤し、医療スタッフはもとより患者さん自身に薬の適正使用に必要な情報を提供し、服薬支援を行っています。

②管理業務に関しては、購入計画・在庫管理・品質管理、及び各部署への適切な供給等を通じて、診断や治療に必要な薬を安心して適正に使用できる環境を確保する役割を担っています。

③薬学的患者ケア（ファーマシューティカル・ケア）に関しては、入院された患者さんの持参薬の確認と処方設計、薬剤使用歴、副作用歴、アレルギー歴等を考慮し、薬物血中濃度解析をはじめとした治療モニタリングと処方提案を通じて、医師と協働し有効で安全な薬物療法を支えて、患

副薬剤部長 小林 明信

者さんの健康とQOL（生活の質）の向上につながる臨床薬剤業務を行っています。

入院・外来の患者さんが安心して最善の薬物療法が受けられるよう各部門とも連携して薬剤業務を行っています。薬についての疑問や不安、気になる点等ありましたら、お気軽にご相談ください。



熊本地震への支援 ～千葉県DPATとしての活動報告～



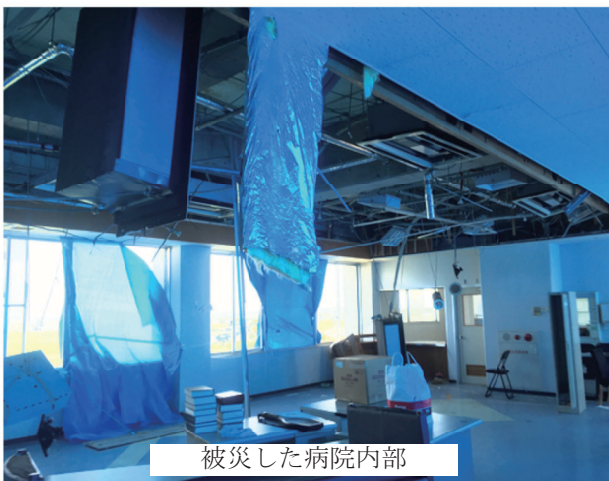
益城町の崩れた民家

平成28年4月14日午後9時26分、マグニチュード6.5、最大震度7の地震が熊本地方で発生した。熊本地方は家屋の倒壊など甚大な被害を受けたが、16日午前1時25分、マグニチュード7.3、最大震度7の地震が発生。これが後に本震とされた。5月13日現在、死者49名、安否不明1名、関連死の可能性19名。住宅被害は熊本県だけで80,657棟。益城町、西原村など2町2村の三千世帯で断水。避難者はピークで20万人以上、避難所は244カ所、10,477人が避難所生活を続けている。

児童精神科牛島洋景、医療社会専門員原田郁大、東3病棟看護師木幡明美の3名は、平成28年4月29日から5月3日まで、千葉県DPAT第3班として熊本県の支援活動に参加することとなりました。DPATは災害時精神科支援チーム (Disaster Psychiatry Assistance Team) のことで、様々な災害時に低下する精神保健福祉・医療サービスの支援、災害に際して新たに発生する精神福祉・医療サービスの支援を役割とし、各都道府県と政令市にチームが作られています。今回の熊本地震でもピークで25チームほどのDPATが活動しています。



石垣が崩落した熊本城



被災した病院内部

児童精神科医師 牛島 洋景

DPATの活動の主体は、避難所を訪問し精神的な支援が必要な方の話を聞き、適切なアドバイスを行うことです。しかし、今回の地震では、熊本県の中でも多機能・高機能の病院の機能が停止するなど、今までの震災でも経験のない精神科医療の危機的な状況でした。ですから、被害を受けた精神科病院の状況を確認し支援体制を構築することも、重要なことでした。我々はDPAT調節本部に入ってこれらの



活動の調節を行うという重要な役割を担いました。被害を受けた病院でわかったことは、そのような状況でも、避難所に行けない患者さんやその家族のために福祉避難所を開

設したり、デイケアなどを続け地域の方に居場所を提供したり、一民間病院であっても地域の精神保健福祉サービスに貢献しているという誇りを持っているということです。支援体制を構築する中で様々な困難が有りましたが、結局は地元の方のそういった熱意に支えられた支援活動だったような気がします。5月13日現在、病院への支援活動は少しずつ撤収できるほどに、熊本県内の精神科病院の機能は回復しています。また避難所のDPAT全体の活動も縮小できるほどに、精神保健福祉サービス全体の機能も回復してきています。

しかし、これからが地元の方にとっては長く大変な復興の始まりだと思います。これからも、自分に何ができるのかを考えつつ、毎日の業務に取り組みなくてはならないと思っています。最後に、支援活動を支えてくださった国府台病院の皆様、千葉県精神保健福祉化の皆様、千葉県DPAT事務局の皆様、そして急遽外来診療などの都合を合わせてくださった患者様など、皆様に御礼を申し上げたいと思います。ほんとうに、ありがとうございました。



認定看護師の活動紹介

精神科認定看護師は、患者さんが安心して療養生活を送れるよう、こころのケアの充実を図るのが仕事です。元々は健康的なところをお持ちの方も、入院による環境の変化や、病状によって、こころのバランスを崩すことは、少なくありません。

病院内での主な活動に「精神科リエゾンチーム」の活動があります。「リエゾン」は、フランス語で「橋渡し、連携」を意味する言葉で、「精神科リエゾンチーム」は、身体の病気に伴っておこる、さまざまな心理的問題への支援を、主治医や受け持ち看護師など病棟スタッフと連携して



行っています。国府台病院の「精神科リエゾンチーム」は、平成25年6月に発足し、医師、看護師、臨床心理士、ソーシャルワ

精神科認定看護師 青木 和貴

カーで構成されています。現在2北病棟、2南病棟、4南病棟を対象に、主治医や看護師、患者さんやご家族から寄せられる、患者さんの心理的問題の対応に関する相談などに応じています。



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。これらの相談に対し、病棟スタッフと一緒に問題の原因を考え、最良の対応を検討します。また、場合によって医師に薬物調整の依頼をしたり、ソーシャルワーカーや臨床心理士に介入を依頼することもあり、多職種との連携を図って対応しています。

精神科リエゾンチームの診療をご希望の場合は、主治医や看護師にご相談ください。「“からだ”だけでなく“こころ”も元気」をモットーに各診療科と連携を図り、より安心と安全をお届けできるよう努めてまいります。

児童精神科の行事

児童精神科では、季節に応じて、自然を楽しみながら、仲間との交流を図るために集団活動療法が行われます。4月は、新しく入院してきた子どもたちが多く、まだぎこちなさが残っていますが、仲良く遊べるように、4月19日に江戸川散策を行いました。前日までは、毎日雨降りでしたが、当日はとてもいい天気になり、日焼け止めを塗らないといけなほど太陽が照り続けた1日でした。元気に江戸川の土手を歩き、ボール遊びなど一生懸命に行い、帰ったとたん子どもたちは、筋肉痛に悩まされたようでした。また、矢きりの渡し船に乗るなどして貴重な体験ができたのではないかと思います。



5月、ゴールデンウィークが過ぎたころから、またもや雨降りが続きました。ところが、5月12日、飯盒炊爨の日は朝からとても良い天気となりました。前日、

東3病棟 看護師長 多田 時江

カレーライス用の野菜を切り、飯盒で炊くためのコメを10kgとぎ、準備は万全。火をたく薪が足りなかったのですが、作業療法の方から薪を譲って頂き、これも準備間に合いました。飯盒を使用し、一斗缶でご飯を炊くなど、まったく経験のない子どもたちでしたが、学校の先生や医師に教わりながら、かなりおいしくご飯が炊けました。今年は昨年よりおこげが少なかったのは、残念でしたが、水の分量や火の加減が絶妙に良かったからかもしれません。ホールで、みんなで力を合わせ出来上がったカレーライスをたべました。「おかわり」は、当たり前、子どもたちは皆笑顔で、楽しい体験ができたようです。おともだちとの距離も少しずつ近くなれば良いなと思っています。



第21回 肝臓病教室の開催報告

平成28年3月5日（土）に第21回肝臓病教室を開催しましたところ、85名の多くの方にご参加いただきました。今回も新外来棟5階の講義室にて行いました。



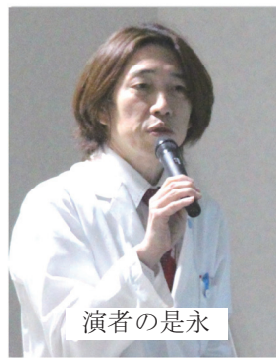
まず、古田 雅先生より「脂肪肝とNASHの食事療法の進め方～これからの肝臓病治療はまず食事から～」の講演がありました。古田先生は、昨年4月より、国立病院機構高崎総合医療センターに勤務されておりますが、皆様の要望が多かったことから、今回無理にお願いしました。今回の講演では、調理における様々な工夫により、ひもじい思いをすることなく食事のカロリーオフが出来ることを述べられました。同じ食品でも部位により含まれる脂質の量が違うこと（豚ヒレ肉よりもバラ肉では脂質量は20倍に！）や調理法でカロリーが変わること（焼きナスよりもナスの天ぷらではカロリーが8倍に！）について例を挙げられながら詳しく説明されました。



演者の古田

第一肝疾患室医長 村田 一素

次に、是永肝疾患研修室長より、「リアルワールドの経口HCV剤～治療効果と今後の展望」の講演がありました。C型肝炎の治療は最近になって劇的に変わり、つらいインターフェロンを使わないで、ほぼ100%ウイルスを排除できる飲み薬が使えるようになりました。



演者の是永

治験（保険適用前に実際の患者さんで試してみる）では、そのウイルス排除率は100%でした。しかし、治験では主に条件の良い患者さんが対象になりますが、保険適用後は様々な患者さんに投与することになります。その実際を（リアルワールド）当院の患者さんの例を挙げながら説明されました。また、もしウイルスが再燃した際の新しい薬のお話やウイルス排除後の経過観察の必要性（ウイルスが消えても癌が出る場合がある）など盛りだくさんの内容の講演でした。

次回、第22回肝臓病教室は平成28年6月11日（土）に肝炎・免疫研究センター研修室を予定しておりますが、詳細につきましては当院ホームページもしくは院内掲示をご参照ください。

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。

第22回 肝臓病教室のご案内

日時：平成28年6月11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。

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: 047-375-4738



第22回「肝臓病教室」

開催のお知らせ

と き:平成28年6月11日(土曜日)14:00～16:00

と ころ: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

司会 肝炎・免疫研究センター・肝疾患先端治療研究室長 村田一素

1. 肝硬変の食事・栄養療法について

～肝癌の予防と悪化防止に向けた食事管理～
東邦大学医療センター大森病院
栄養部 栄養管理室長 古田 雅

2. C型肝炎治療の現況 -日本、アジア、世界

センター長 考藤達哉

※ 予約は不要で、参加費は無料です。



- ※ 終了後に個別相談を行います。
(肝炎、肝硬変、肝癌を中心に)
- ※ 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)
千葉県市川市国府台1-7-1
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
電話番号 047-375-4738

地域医療連携の充実に貢献します！

企画経営・医療連携・広報放部門長 今村 雅俊

国府台病院は、地域医療連携の充実に図るため、今春から市川市医師会へ10名の医師が加入することになりました。地域医療を担う近隣の先生がたとの連携を一層強化し、地元の皆さまが迅速かつ適切な医療をお受けいただけるよう努力してまいります。



上村 直実 病院長

近隣の医療機関との連携を強化し、国府台病院をさらに充実してまいります。



塚田 和美 副院長
(医療安全・感染対策部門長)

精神科系の医療連携を担当し、医療安全や感染部門においても地域連携を強化します。



青柳 信嘉 副院長
(外科系統括診療部門長、外科診療科長)

外科、手術に関する医療連携を担当します。



早川 達郎 精神科系統括部診療門長
(精神科診療科長)

特に精神科救急のネットワークの充実に図るとともに、認知症外来を確立します。



賀嶋 俊隆 救急・外来診療部門長
(心臓血管外科診療科長)

救急医療や災害医療における地域連携を担当します。



今村 雅俊 企画経営・医療連携・広報放部門長
(地域連携室長、肝臓内科診療科長)

病院の窓口である地域連携室の充実に図り、医療機関や患者さんのニーズにお応えします。



柳内 秀勝 内科系統括診療部門長
(内分泌代謝内科診療科長)

内科系全般にわたる医療連携を担当します。



大野 博康 脳神経外科診療科長

脳神経外科領域の医療連携を担当します。



宇佐美 政英 児童精神科診療科長

児童精神科の診療のネットワークを充実していきます。



待鳥 詔洋 放射線科診療科長

CT、MRIやPET-CTなどを活用していただけるよう連携強化していきます。

国府台病院は、地元の皆さまに寄り添っていく地域密着型の総合病院を目指して参ります。今後ご指導、ご支援のほどよろしくお願いいたします。

☆☆ 今回のテーマ トマト ☆☆



気温が上がる日も増え、少しずつ夏の訪れを感じます。いよいよ夏野菜の出荷が盛んになる時期がやってきました。夏野菜には多くの種類がありますが、そのなかでも代表的な素材は「トマト」ではないでしょうか。最近ではトマトの品種も増え、スーパーなどでは色々な形のトマトが売られるようになってきました。また、プランターなどでも栽培が可能のため、トマトが実るのを楽しみに栽培している方もおられるかと思えます。

トマトは生をサラダで食べることが多いと思いますが、トマトの缶詰を利用したトマト料理を作ってみるのも面白いかもしれません。今回はトマトソースについてご紹介したいと思います。

ホールトマトとカットトマト

トマトの缶詰にはホール（形のまま）とカット（ダイス状に切つてあるもの）の2種類があります。ソースにするときに、どうせ形を崩すからとカットのほうが便利かとカットを使いがちですが、酸味を抑えてコクのあるソースを作るにはホールトマトのほうが適しているようです。

料理に応じて、お好みの工夫を

トマトソースのレシピにはホールトマト、にんにく、オリーブオイル、塩、コショウ、香草野菜と書かれていることが多いようですが、たまねぎを加えることも多いです。酸味が気になる場合は、まろやかにするために乳製品や砂糖を加える工夫もあるようです。また、一味つける工夫としてコンソメやケチャップを加える工夫もあります。ソースは使う料理によって様々な味付けが楽しめます。いろいろな工夫をして料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

栄養メモ

トマトに多く含まれる栄養素はビタミンAが豊富です。ビタミンAは身体で皮膚や粘膜、視覚に関係する栄養素です。また、リコピンという成分も多く、抗酸化作用があり生活習慣病や美容などの関連で研究がすすめられています。一方、カリウムも比較的多く含まれているため、制限が必要な方はよく相談のうえお召し上がり下さい。塩分を控えている方はサラダの調味料やトマトソースの塩分で塩分の摂り過ぎにならないよう工夫してください。

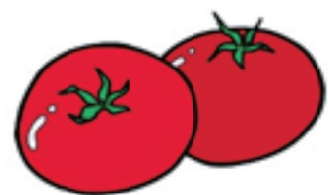
＜ トマトソース（パスタ用） ＞

◇材料（2人分）

- ・トマトホール缶 1缶
- ・にんにく 1かけ（好みによって加減してください）
- ・オリーブオイル 大さじ2から3杯
- ・塩 2g程度（料理に合わせて加減してください）
- ・コショウ 適量
- ・香草（オレガノやハーブ） 適量

◇調理方法

- ①にんにくを包丁の腹でつぶすか好みの大きさにみじん切りする
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、1のにんにくを炒める
- ③オリーブオイルに、にんにくの香りが移ったらトマトホール缶を入れてつぶしながら煮詰めていく
- ④香草を入れて、10分程度煮つめていく



編集だより

編集部

かくまつじゃく “郭沫若記念館をご紹介します”

京成市川真間駅から徒歩16分ほどのところに、芝桜で有名となっている「市川郭沫若記念館」があります。

この記念館は、中国の文学者であり歴史学者であり政治家でもある郭沫若が、昭和3年から昭和10年までの7年間、市川市須和田の地で過ごした時の旧宅を改修し移築ものです。

記念館の中には、郭沫若に関する資料が多く展示されており、郭沫若の歴史に触れることができます。毎年4月には敷地一面に色鮮やかな芝桜が広がり、多くの観光客が訪れています。

残念ながら現在見頃は過ぎてしまいましたが、市川の歴史や自然を感じる「郭沫若記念館」を訪れてみてはいかがでしょうか。



記念館の内装

記念館の中は、旧宅の間取りを忠実に再現しております。



日中友好

庭園の入口にある、日中友好のつるバラのゲート



芝桜

4月には敷地内一面に鮮やかな芝桜が広がります。



交通

- ・総武線市川駅より徒歩20分
- ・京成線市川真間駅より徒歩16分

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 28 年 5 月 1 日 現在

診療科・曜日		月	火	水	木	金	
内科系	総合内科	吉川 玲玖(総合) 増井 良則(総合)	津田 尚法(総合) 足立 洋希(総合)	張替 忠直(総合) 勝山 修行(総合) 藁谷 陽子(総合) 佐藤 輝彦(呼吸器)	箱島 真理子(総合) 田中 真(総合)【第3】 濱崎 秀崇(総合)	川口 明子(総合) 酒匂 赤人(総合) 佐藤 輝彦(呼吸器)	
	呼吸器内科	杉山 温人(呼吸器)【第1】 放生 雅章(呼吸器)【第2】 飯倉 元保(呼吸器)【第3】 竹田 雄一郎(呼吸器)【第4】 菊池 嘉(感染症)【第2/4】 矢崎 博久(感染症)【第2/4】	関根 理恵子(血液疾患) 【第4】 午前のみ 多田 真奈美(腎臓疾患) 【第1/3】 午前のみ		矢崎 博久(感染症)午前のみ 川口 明子(糖尿・内分泌)午前 【予約制】	足立 洋希(糖尿・内分泌)午後 【予約制】	足立 洋希(糖尿・内分泌) 【予約制】
	血液内科	森山 純江(糖尿・内分泌) 【予約制】	三島 修一(糖尿・内分泌) 【予約制】	三島 修一(糖尿・内分泌) 【予約制】	足立 洋希(糖尿・内分泌)午後 【予約制】	三島 修一(糖尿・内分泌) 【予約制】	
	感染症内科	柳内 秀勝(糖尿・内分泌) 猪熊 茂子(ワタシ・膠原病)	勝山 修行(糖尿・内分泌) 【予約制】	濱崎 秀崇(糖尿・内分泌) 【予約制】	柳内 秀勝(糖尿・内分泌) 【予約制】	三島 修一(糖尿・内分泌) 【予約制】	
	腎臓内科	フットケア外来(糖尿・内分泌)	狩野 俊和(ワタシ・膠原病) 菱沼 留加(ワタシ・膠原病)	増井 良則(ワタシ・膠原病)	吉川 玲玖(ワタシ・膠原病)	狩野 俊和(ワタシ・膠原病) 津田 尚法(ワタシ・膠原病)	
	糖尿病・内分泌代謝内科		小飯塚 仁彦(消化器) 酒匂 赤人(消化器) 板倉 由幸(消化器)	上村 直美(消化器) 伊藤 光一(消化器)	矢田 智之(消化器) 池上 友梨佳(消化器)	小飯塚 仁彦(消化器) 鈴木 桂悟(消化器)	
	リウマチ・膠原病科		正木 尚彦(肝臓内科) 青木 孝彦(肝臓内科)	溝上 雅史(肝臓内科) 村田 一孝(肝臓内科)	大座 紀子(肝臓内科) 考慮 達哉(肝臓内科)	今村 雅俊(肝臓内科) 村田 一孝(肝臓内科)	今村 雅俊(肝臓内科) 是永 匡紹(肝臓内科)
	消化器内科		一瀬 哲夫	田中 由利子・賀嶋 俊隆	黄 文憲	岡崎 修【第1/2/3】・原 久男【第4】	小林 貴
	肝臓内科		初診	辰島 啓太(午前)【予約制】	河合 啓介(10時~13時) 【予約制】	田村 奈穂(終日)【予約制】	
	循環器内科		再診	戸田 健太(午後)・石川 俊男(午前) 富田 吉敏【第2/4 午後】・河合 啓介	辰島 啓太・田村 奈穂 河合 啓介	小西 恵・相場 奈津子 町澤 理子	辰島 啓太
心療内科		初診	本田 和弘(午後) 竹内社介【第3】(午前・予約のみ)	休診	休診	休診	
脳神経内科		再診	本田 和弘(午前)	本田 和弘(午後)	本田 和弘(午前)	小澤 忠嗣(午前)	
外科系	外科	熊澤 慶吾	稲垣 冬樹	岡田 憲樹 青柳 信嘉(エコー) 青柳 信嘉(内視鏡)【第1-3】	青柳 信嘉・小野 英哉斗・坂元 慧 遠藤 大昌(AMエコー) 熊澤 慶吾(AMエコー)	遠藤 大昌	
	消化器外科	熊澤 慶吾	稲垣 冬樹	岡田 憲樹	青柳 信嘉・小野 英哉斗・坂元 慧 青柳 信嘉	遠藤 大昌	
	肝臓・胆嚢・膵臓外科						
	乳腺外科	熊澤 慶吾	稲垣 冬樹	岡田 憲樹	青柳 信嘉・小野 英哉斗・坂元 慧	遠藤 大昌	
	内視鏡外科	熊澤 慶吾	稲垣 冬樹	岡田 憲樹	青柳 信嘉・小野 英哉斗・坂元 慧	遠藤 大昌	
	ヘルニア外来	熊澤 慶吾	稲垣 冬樹	岡田 憲樹	青柳 信嘉・小野 英哉斗・坂元 慧	遠藤 大昌	
	ストーマ外来(完全予約制)						
	脳神経外科	大野 博康	大野 博康	休診	大野 博康	大野 博康	
	整形外科	初診	鈴木 弘仁	手術日	佐藤 章子【第1/3/5】 鈴木 弘仁【第2/4】	佐藤 章子	新井 元
	皮膚科	再診	新井 元		新井 元(再診予約のみ)	鈴木 弘仁	鈴木 弘仁
	泌尿器科	佐久間 正寛	佐久間 正寛	佐久間 正寛	佐久間 正寛	佐久間 正寛	佐久間 正寛
	婦人科	浅野 桐子 交代制【第4】	吉田 賢	長濱 克志 足立 康久	長濱 克志 吉田 賢(10:30~)	足立 康久 吉田 賢(10:30~)	足立 康久 吉田 賢(10:30~)
	眼科	山澤 功二	休診	帳士青【第1】・折谷 法生【第2】 高本 真弥【第3】・山澤 功二【第4】	是澤 光彦	休診	休診
	眼科	初診	小池 優佳	小池 優佳	山崎 廣子	藤本 尚也	芳田 奈津代
	再診	山崎 廣子	柴 玉珠・大原 むつ	山崎 廣子(午後)	山崎 廣子	柴 玉珠	柴 玉珠
	養護外来						
	耳鼻咽喉科	須田 稔士(午前)・原 治(午後)	原 治	三瓶 紗弥香(午前)・原 治(午後)	原 治	原 治	原 治
	麻酔科・ベインクリニック	休診	東 俊晴(予約制・再診のみ)	東 俊晴	休診	休診	東 俊晴
	心臓血管外科	賀嶋 俊隆	休診	秋田 作夢	休診	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	休診
救急科	賀嶋 俊隆・長島 彩子 蛭間 弘光	賀嶋 俊隆・長島 彩子 蛭間 弘光	賀嶋 俊隆・長島 彩子 蛭間 弘光	賀嶋 俊隆・長島 彩子 蛭間 弘光	賀嶋 俊隆・長島 彩子 蛭間 弘光	賀嶋 俊隆・長島 彩子 蛭間 弘光	
精神科	初診	第1・3・5曜日 第2・4曜日	中野 知恵子	水田 康彦	佐藤 護	吉見 太郎	草西 俊
	再診	①診	榎本 哲郎	伊藤 寿彦	中島 常夫	柳澤 雄太	輪重 順康
	②診	草西 俊	榎本 哲郎	吉見 太郎	吉見 太郎	草西 俊	草西 俊
	③診	伊藤 寿彦	伊藤 寿彦	中野 知恵子	中野 知恵子	戸澤 裕子(午前)・藤井 和世(午後)	中野 知恵子
	④診	早川 達郎	吉見 太郎	早川 達郎	早川 達郎	輪重 順康	伊藤 寿彦
	⑤診	塚田 和美	中島 常夫	水田 康彦	水田 康彦	中島 常夫	中島 常夫
	⑥診			輪重 順康	輪重 順康	榎本 哲郎	塚田 和美
	⑦診						
	特診(予約制)	精神科予診	精神科予診			精神科予約(午前)	柳澤 雄太
	睡眠障害専門外来(完全予約制)						早川 達郎(6診)
初診予約は12名/月まで。電話予約が必要 ※8							
交番制							
児童精神科	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	黒江 美穂子・宇佐美 政英 牛島 洋景・福岡 久美	黒江 美穂子・牛島 洋景 岩垂 喜貴・福岡 久美	宇佐美 政英・牛島 洋景 岩垂 喜貴・福岡 久美	黒江 美穂子・宇佐美 政英 岩垂 喜貴・福岡 久美	黒江 美穂子・宇佐美 政英 牛島 洋景・岩垂 喜貴	
	放射線科	待鳥 詔洋	待鳥 詔洋	待鳥 詔洋	待鳥 詔洋	待鳥 詔洋	
歯科	初診(予約制)	友田 衣早佳	友田 衣早佳	友田 衣早佳	友田 衣早佳	友田 衣早佳	
	再診(予約制)	金丸 拓矢	金丸 拓矢	金丸 拓矢	金丸 拓矢	友田 衣早佳	

(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00分

* 再診受付時間：8時00分～11時00分

- ※1 感染症内科を受診される方は事前に感染症内科へご相談ください。(平日のみ。水曜日は除く。)
- ※2 フットケア外来は完全予約制です。糖尿病内分泌科外来にて受け付けます。
- ※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け付けます。
(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 脳神経内科：初診・再診ともに完全予約制
- ※5 外科：スキンケア外来は完全予約制で外科外来窓口にて受け付けます。
- ※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け付けます。)
- ※7 睡眠障害専門外来の初診予約受付は電話のみ(047-372-3501)、当月の予約は前月の平日1日16時から受け付けます。(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時迄受け付けています。
- ※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 歯科外来にて受け付けます。