

H24. 11月号

2012.11 発行

空

Sora

一橋病院 広報誌

- 食欲の秋：医食同源
- 臨床工学技師とメタボリック症候群
- 心も体もリフレッシュ 健康づくりは日々の食生活から
- インフルエンザ予防接種実施中
- 小平市健診、社保特定健診のお知らせ
- 地域の医療機関の先生方へ
- 外来担当医表

碓氷湖（群馬県）



医療法人社団青葉会
一橋病院

TMG Toda
Medical Group

50th TMG Anniversary
愛し愛されて50年

食欲の秋：医食同源

2階病棟



先日、山梨県にブドウ狩りに行ってきました♪

天候にも恵まれ、少し肌寒いくらいの秋風を感じながら甲府の山並みを抜け目的地の笛吹市へ・・・街道をはさみ両脇には、たわわに実ったぶどう棚が一面に広がり、大きなカゴを抱え、はしゃぐ子供達の姿がなんとも微笑ましく目に入ってきました。『子供の頃、大好きだったマスカットが食べたい』逸る気持ちを抑え緑色の房の生る棚へ一進、車を降りると優しくな老夫婦が出迎えてくれ、冷たいお茶と3種類のぶどうを試食にと出してくれました。

“これこれ！マスカットが食べたかったの～”

と感動する私を横目に園主がひと言。

“今はね、マスカットは古いんだよ。品種改良で、緑でも種が無かったり皮ごと食べられたり。シャインマスカットやロザリオと言って皮ごと食べられるブドウが主流だよ”と。

ならば、味は記憶のままだろうと期待を捨てきれずロザリオを頬張ると、酸味の無い甘く上品な香りと瑞々しい果汁、歯ごたえのある果皮と果肉が口いっぱいになり、気が付くと試食の皿が空に。用意されたカゴとハサミを持ち園主に導かれ園内へ・・・『ロザリオ』『甲斐路』『ピオーネ』を収穫しお土産に持ち帰りました。

家路につく車の中で、ブドウの種類について話題になり早速調べてみると、ブドウの品種はとても多く、世界には10000種以上のブドウが存在するといわれ、このうち日本では主に30～40種類が商業栽培されているということでした。また、ブドウは果皮の色によって「赤」、「黒」、「緑」の3つに分類され、未熟なうちはどれも緑色ですが、成長の過程で赤や黒の色素が作られていき、そのために果皮の色が違ってくるといっていいと思います。緑系のブドウは色素が作られないため、熟しても緑色のままです。また、ブドウの栄養と効能を調べてみると・・・

| | |
|----------------|---|
| 主な成分（可食部100g中） | カリウム（130mg）、ブドウ糖（7g）、果糖（8g） |
| 注目成分 | アントシアン、レスベラトロール（赤ブドウ） |
| 効能 | 疲労回復、視力改善（赤ブドウ）、 高血圧予防 、 動脈硬化予防 、 心筋梗塞予防 、 脳梗塞予防 、 がん予防 |

美味しいからと食べすぎも良くありませんが、秋の味覚を栄養と効能の角度（医食同源）から調べてみるのも、もっと美味しく味わえる工夫かもしれませんね♪



臨床工学技師とメタボリック症候群

臨床工学科

臨床工学技士の守備範囲は多岐におよび、病院内の医療機器はほぼすべてといっても過言ではありません。そのなかでも、生命に直結する装置を扱うことがメインの仕事となり、まさしく、医療機器の専門職です。

一橋病院での臨床工学技士の仕事内容は、人工透析の仕事、人工呼吸器の仕事、医療機器を管理する仕事、オペ室（手術室）での仕事があるのですが、簡単に、臨床工学技士とは何をしているのかというと、ほとんど人工透析の仕事（装置の操作、保守、点検）をしています。

近年では、人工透析を受ける患者さんの約50%が、糖尿病などの生活習慣病から発症して透析を受けています。透析は関係なくても、生活習慣病の代表でもあるメタボリック症候群では、「私は、関係ない！」では済まない方も多いのでは？

メタボリック症候群診断基準（2005年4月）

お臍の高さの腹囲が**男性で85cm以上、女性で90cm以上**の場合、この条件に下の3つの症状のうち2つ以上該当した場合、メタボリック症候群と診断されます。

1. 中性脂肪**150mg/dl**以上、HDLコレステロール**40mg/dl未滿**のいずれかまたは両方
2. 血圧が上で**130mmHg**以上、下で**85mmHg**以上のいずれかまたは両方
3. 空腹時血糖が**110mg/dl**以上

生活習慣病のひとつであるメタボリック症候群や糖尿病の予防に運動（有酸素運動）が効果的です。これからの季節ウォーキングしながら紅葉狩りでもいかがですか？

近隣の紅葉狩りお薦めスポットを紹介します。

| | |
|---------------|----------------|
| 殿ヶ谷戸庭園（国分寺市） | 見頃：11月下旬～12月上旬 |
| 国営昭和記念公園（立川市） | 見頃：11月上旬～11月下旬 |
| 高尾山（八王子市） | 見頃：11月中旬 |
| 秋川溪谷（あきる野市） | 見頃：11月下旬 |
| 御岳山（青梅市） | 見頃：11月上旬～11月下旬 |



心も体もリフレッシュ

健康づくりは日々の食生活から♪

栄養科

清瀬市主催の健康まつりが9月2日（日）に行われ、多摩地区の給食施設として出展しました。

出展テーマは「メタボリックシンドローム対策、食事の基本、外食、中食の選び方、間食とお酒について」でした。作成した大きな栄養パネルを室内に配置し、食品の展示、料理や食品カードを組み合わせて理想的な食事を作るゲームや栄養相談を行い、市民の方々と栄養と健康について考え、楽しむことのできる1日となりました。

当日は多摩地区の給食施設（病院、福祉施設、学校、保育園等）から40名程の栄養士、調理師が集まり、健康まつりを盛り上げました。同時に他施設の方と情報交換をするよい機会にもなりました。

この出展で感じた事、経験した事を当院の業務、そして栄養指導に活かしていきたいと思えます。

また年に1度、このような催しに参加して、自分自身の健康と向き合える機会にもなっています。

小平市の健康まつり【小平市健康フェスティバル】は、11月11日（日）、小平市健康センターで開催予定です。

皆さんも是非、健康まつりに参加して自分自身の健康管理に努めてみてはいかがでしょうか。



お酒のコーナー



嗜好品のコーナー



食事の基本と外食、中食の選び方
料理組み合わせゲーム

当院では、個別の栄養指導を行っています。ご希望の方は、主治医へご相談ください。



インフルエンザ予防接種実施中

インフルエンザ予防接種をご希望の方は、
総合受付にお申し出ください。

ご予約不要で、当日の接種が可能です。

※体調が優れない方等は、予診の結果接種できない場合もございます。

期 間 : 平成24年10月15日～12月28日

費 用 : 65歳未満の方 3,150円

65歳以上の方(★) 2,200円



(★) 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有し、日常生活が極度に制限される方。(身障者手帳1級程度)

【受付時間】 8:30～12:30 13:30～16:30

※土曜日は午前中のみ

小平市健診・社保特定健診のお知らせ

○後期高齢者・社保

期間：平成24年7月1日(日)～平成25年1月31日(木)

○25歳から39歳(一般健診)

期間：平成24年7月1日(日)～平成25年2月28日(木)

※当院内科医師に定期的に受診をしていらっしゃる方は、外来にて受診できます。医師にご相談ください。

※上記以外の方は**予約制**です。お電話若しくは、総合受付にて予約をお取りください。

地域の医療機関の先生方へ

地域医療連携課

地域医療連携課では、地域の医療機関の先生方との連絡調整を行い、地域の患者様、ご家族が安心して治療ができるように支援する役割を目指し、病院内での窓口業務を行っております。

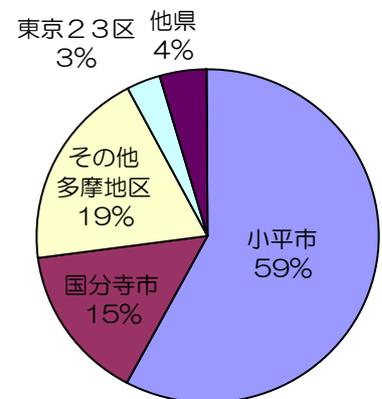
TELにて予約が可能な検査及び専門外来

| 項目 | 連絡先 | お問い合わせ番号 |
|--|---------|-------------------------------------|
| CT 3次元CT撮影（胸部大動脈・腹部大動脈・胆嚢） | 放射線科 | 放射線科(直通) 042-349-3415 |
| 超音波検査 腹部エコー 心臓エコー 頸動脈エコー (IMTの判定プラークの有無) 乳腺エコー | 検査科 | 042-343-1311 (代表) (内線127) |
| 上部消化管内視鏡検査(経口・経鼻) | 地域医療連携課 | 042-343-1311 (代表) (内線701もしくは618) |
| 睡眠時無呼吸症候群外来 | | |



地域別の紹介患者の割合をグラフにしてみました。約6割が小平市内、次いで隣接している国分寺市、東村山市、西東京市、東大和市を始めとする多摩地区という結果でした。これからも地域に愛される病院となるべく努めてまいります。

地域別紹介患者（平成24年上半期）



その他、外来受診相談や入院相談、紹介患者様に関するお問合せを受け付けております。お気軽に地域医療連携課までお問合せください。

お問合せ先 TEL 042-343-1311 (代表)
(内線701または618)
FAX 042-347-3307 (直通)
担当 地域医療連携課 大坂・川村

外来担当医表 (H24.11～)

2次救急指定医療機関 (24時間救急体制)

| 科目 | 時間帯 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---------|--------|--------------|---------------------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|----|
| 内科 | A M | 1診 | 濱上 | 土居 | 土居 | 丸茂 | 麻喜 | 新倉 |
| | | 2診 | 青鹿 | 藤井 | 丸茂 | 杉山 | 新倉 | 鈴木 |
| | | 3診 | | | 小泉 | | | |
| | P M | 1診 | | 濱上 | 藤井 | 青鹿 | 丸茂 | |
| | | 2診 | 浅野 | 新倉 | 青鹿 | 杉山 | 鈴木 | |
| | | 3診 | | | 小泉 | | | |
| 睡眠時呼吸障害 | AM | | | 濱上 (予約制) | | | | |
| 外科 | AM | 山竹 | 町田(2,4週) 清水(浩)(1,3,5週) | 中里 | 清水(浩) | 高安 | 山竹 | |
| | PM | 清水(浩) | | 中里 | 山竹 | 高安 | | |
| 形成外科 | AM | 北澤 | 北澤 | 塚本 | 北澤 | | 北澤 | |
| | PM | | | 塚本 (初診のみ) | 北澤 (初診のみ) | 塚本 | | |
| 乳腺外科 | AM | | | | | 伊坂(予約制) 9:30～ | | |
| 整形外科 | AM | 清水(陽) | 渥美 | 酒井 | 村木 | 清水(陽) 矢富 | 村木 非常勤(隔週) | |
| | PM | 村木 15:00～ | 渥美14:00～ 村木15:00～ | 酒井 14:00～ | 清水(陽) 15:00～ | 矢富 14:00～ | | |
| 脳外科 | AM | | | | | 永根 受付11:30まで | | |
| 皮膚科 | PM | | 田坂 | | | | | |
| 泌尿器科 | AM | 内田 | 内田 | 内田 | 内田 | | 渡辺 | |
| | PM | 内田 | | 内田 | | 内田 | | |

- ・受付 平日：午前8:30～12:30 午後13:30～16:30
土曜：午前8:30～12:30
- ・都合により外来担当医が変更となる場合があります。
- ・緊急手術などで、外来が休診となる場合があります。
- ・乳腺外科、睡眠時呼吸障害は事前に電話にて予約をお願いします。

*赤字は女性医師

病院の理念

患者様一人一人の意思を尊重し、医の倫理に則った、質の高い最善の医療を真心こめて提供します。
地域の皆様を愛し、皆様から信頼され、愛されるような病院を目指します。

病院目標

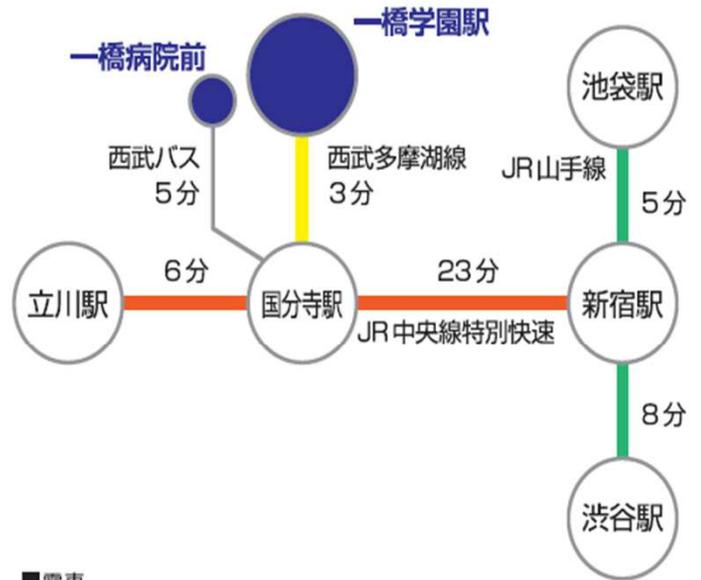
- ①地域のニーズにあった医療を提供し、地域医療に貢献、地域福祉の向上に努めます。
- ②患者様に公正な医療を安全に提供するよう努めます。
- ③医療者による説明と患者様の選択にもとづく医療を安全に進めます。
- ④患者様のプライバシーを尊重します。
- ⑤診療情報を患者様自身にお伝えします。
- ⑥より良い医療が行われるよう研修・研鑽に努めます。
- ⑦患者様の人生がゆたかであるように、患者様の意思を尊重します。

患者様の権利

- ①最善の医療を平等に受ける権利
- ②自分が受けている医療についての十分な説明とその情報提供を受ける権利
- ③治療方法を自分で選択決定する権利
- ④個人のプライバシーが守られる権利
- ⑤診療について情報開示を求める権利

患者様の責務

- ①患者様は、安全で適切な医療を受けるために、自分の健康、病状に関する情報を出来る限り正確に病院職員に提供してください。
- ②患者様は、規律をお守りください。
- ③患者様は、他の患者様の入院生活に支障を与えないよう配慮してください。



■電車

西武多摩湖線：一橋学園駅南口下車 徒歩5分

■バス

西武新宿線：小平駅南口より国分寺駅北口行き「一橋病院前」下車
JR中央線：国分寺駅北口より小平駅南口行き「一橋病院前」下車



医療法人社団青葉会
一橋病院

〒187-0045東京都小平市学園西町1-2-25
TEL.042-343-1311 FAX.042-342-2006
<http://www.hitotsubashi-hp.or.jp/>

東京都指定二次救急医療機関
日本医療機能評価機構認定病院
日本整形外科学会専門医制度研修施設
日本透析学会専門医制度認定施設
日本リウマチ学会教育施設
マンモグラフィ健診施設画像認定



◆面会時間 平日・土曜日：12:00～20:00
日曜・祝日：11:00～20:00



一橋病院は 戸田中央医科グループ (TMG) の病院です。本年8月、TMGは創立50周年を迎えました。

<職員募集>

当院で勤務していただけるスタッフを募集しています。

【募集職種】看護師、准看護師、看護助手、作業療法士、薬剤師、診療情報管理士、リハビリ助手
医療ソーシャルワーカー、医事課事務員

*詳細はホームページ又は、右記までお気軽にお問い合わせください。042-343-1311 総務課