

東山だより

調布東山病院

Vol.26

2016.11.1



特集

今日で解決、
「貧血」のすべて

特集

第91回生活習慣病教室

この特集は、
2016年10月1日に
開催された須永眞司先生の
講演内容を抜粋
しています。

今日で解決、 「貧血」のすべて

A 立ち上がった瞬間にフラツとする。(立ちくらみ)



B 立っていると目の前が暗くなって倒れる。



C 階段を上ると胸が押されるように痛くなる。



D 階段を上るときに息切れがする。



次のうち、
貧血の症状は
どれでしょう？

須永眞司先生

調布東山病院院長。東大医学部卒業、第一内科の血液専門の研究室に約30年在籍。その間、第一線の病院で内科部長、副院長を務め血液内科、一般内科と内科のオールラウンドで活躍。2016年4月より当院長に就任。外来は火・金の午後。

思っている貧血とちょっと違う？
医者がいう「貧血」とは、どんな病気？

貧血というと、①立ち上がった瞬間にフラツとする、②立っていると目の前が暗くなつて倒れる、という症状を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。しかし、実際の貧血の症状は、③階段を上るときに息切れがする、が正解です。その他にも、ちよつと運動をするとドキドキして苦しくなる（でも、じつとしていれば大丈夫）、顔色が白い・黄色っぽい、疲れやすい、というのが、典型的な貧血の症状です。

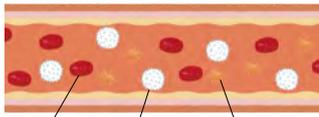
ちなみに、④と⑤の症状は、俗称「脳貧血」、医学的には「神経調節性失神」といいます。これは、自律神経の異常によつて一時的に血圧が下がり、脳の働きが悪くなった状態で、貧血とは関係のない症状です。

このように、みなさんが思っている貧血と、医者という貧血はちよつと違うようですね。知っているようで、意外と知らない「貧血」のお話をしたいと思います。

そもそも血液ってなんだろう？

血液のつくり

血漿という液体に、白血球、赤血球、血小板という3つの細胞（血球）が浮かんでいるのが血液です。



赤血球 白血球 血小板

血液のはたらき

血液は、血球ごとに役割を持っています。

赤血球

全身に酸素を運搬する役割。



白血球

微生物や細菌など、外敵から身体を守る役割（免疫機能）。



血小板

出血を止める役割。



貧血とは、赤血球の減少

医学的には貧血とは、血液の中にある「赤血球」が減少した状態を指します。赤血球の中には「ヘモグロビン」という物質があり、これが全身（脳、筋肉、心臓など）に酸素を運んでいます。赤血球が減ると、全身に酸素を運ぶ能力が落ちて身体が酸欠となり、貧血の症状が出るのです。症状の有無に関係なく、血液検査のヘモグロビンの数値を見て貧血があるかないかの判断をしています。

血液検査の結果で貧血チェック！

★左の数値より低いと貧血です

年齢・性別	ヘモグロビン (g/dL)
幼児 (6ヶ月～4歳)	11・0以下
小児 (5歳～11歳)	11・5以下
小児 (12歳～13歳)	12・0以下
非妊娠女性	12・0以下
妊娠女性	11・0以下
男性	13・0以下

ヘモグロビン



赤血球

健診などで貧血といわれたら、
自覚症状がなくても
病院で原因を調べましょう。

健康診断などで「貧血」と診断されても、
症状が全くないので病院に行かない、とい
う方は多いと思います。

しかし、貧血のままですと、思わぬ病
気で緊急手術が必要になったり、事故に
遭って出血したときに、通常の人より輸血
が必要になる可能性が高くなります。した
がって、症状はなくても貧血は改善させて
おくことが望ましいのです。

また、貧血の裏には、胃腸からの出血、
子宮筋腫、腎臓の病気、臓器のがん、関節
リウマチ、骨髄の病気など、病気が隠れて
いる可能性があります。貧血の原因をきち
んと調べ、原因疾患が見つかった場合はそ
の治療を行います。貧血は、いろいろ
な病気のサインなのです。



貧血の方全員に病気が隠れ
ているわけではないですが、
安心するためにも一度は病
院で原因を調べましょう。



貧血の原因の中で一番多い、
「鉄欠乏性貧血」
てつけつぼうせいひんけつ

いろいろな種類がある貧血の中で最も多いの
が、「鉄欠乏性貧血」です。「鉄」は、赤血球
を作る材料。材料が足りないため、「赤血
球が減少」＝「貧血」となってしまいます。
鉄不足になる原因は大きく3つあります。

- ①食品から摂取する鉄分が少ない
- ②体内で鉄分をうまく吸収できない
- ③鉄分の排出が多い（胃腸などから出血）

鉄分が足りない、と聞くと、皆さんはま
ず①の生活を思い浮かべるかもしれませんが
、医者がまず疑うのは、「③鉄分の排
出が多い（胃腸などから出血）」です。

胃腸から出血すると便に血が混ざるの
ですが、黒っぽく見えるだけで気がつきにく
く、出血が続く鉄不足につながります。女
性の場合は、子宮筋腫で月経量が増え、鉄
不足になることも多いです。

鉄欠乏性貧血の原因疾患がわかったら、
鉄剤の服用と並行して、原因の治療を行
いましょう。

代表的な食品などに含まれる鉄分

鶏レバー (100g)
→ 9.0mg

一食分だと…
焼き鳥 2本 (60g)
→ 5.4mg



豆乳 (100g)
→ 1.2mg

一食分だと…
1パック (200g)
→ 2.4mg



ひじき (100g)
→ 55.0mg

一食分だと…
大さじ 2杯強 (8g)
→ 4.4mg



ほうれん草 (100g)
→ 2.0mg

一食分だと…
3分の1束 (100g)
→ 2.0mg



小松菜 (100g)
→ 2.8mg

一食分だと…
3分の1束 (100g)
→ 2.8mg



鉄分のサプリメント
(1日分)

6 ~ 10mg



病院で処方される鉄剤
(1回分)
50 ~ 100mg

●健康な人

1日の理想的な鉄分摂取量は、7 ~ 10mg ほどです。左の表に主な食品に含まれる鉄分量を記しましたので、日々の食事の参考にしてください。食事が原因で鉄不足になるケースはめったにないので、神経質になる必要はありません。

ただし、成長期の子ども、月経のある女性、妊娠中の女性は、相当量の鉄分を必要としますので、意識して鉄分の多い食事をとることをオススメします。

●鉄欠乏性貧血の人

食事だけで体内から不足している鉄分を補うことは難しいため、鉄剤を服用しま

鉄分はどのくらい摂ればいいの？

次回の生活習慣病教室のご案内！

5月20日 (土)

14:00 ~ 15:30

第92回とうざん生活習慣病教室

『脳卒中の最新医療

～ならないために、なったときのために～』

●講師／荒井 隆雄 先生

(慈恵第三病院 脳神経外科 診療部長)

●会場／調布東山病院7階会議室

●参加費／無料 (予約は不要です)

●問合せ／調布東山病院総務課

(042-481-5513)

Q 鉄欠乏性貧血ですが、薬はできれば飲みたいがありません。サプリメントではダメですか？

A サプリメントの鉄含有量 (6 ~ 10mg) と、病院で処方される鉄剤の鉄含有量 (50 ~ 100mg) には大きな差があります。サプリメントだけで鉄欠乏性貧血を改善させることは難しいため、医師から処方された薬を飲んだ方がよいでしょう。薬である程度、体内に鉄分の蓄えができれば、食事に取り替えてもよいかもしれません。

しょう。病院で処方される鉄剤には、一回分で50 ~ 100mgもの鉄分が含まれています。吐き気、お腹が張る、便秘などの副作用があり毎日服用するのが辛い方は、2 ~ 3日に1度でもよいので服用を続けることが大切です。

今回は「調理法3スタイル」です。

スタイル1

～生で食べる～

白菜のごま油サラダ (4人分)

- ① 白菜3枚を1cm幅の短冊にカットする。長葱1/2本は斜めの薄切りにする。
- ② 耐熱皿に①を入れ、ラップをかけレンジ(600W)で1分半加熱する。
- ③ ②にカットワカメひとつまみを水で戻したものと、焼き海苔1/2枚をもみ入れ、ごま油大さじ1、鶏がらスープの素大さじ1、白ごま大さじ1の順で加え、よく混ぜる。
- ④ 皿に盛付けて完成。



※レンジ加熱で白菜の甘味が増します。加熱しすぎは食感がなくなるので程々に！

スタイル2

～焼く～

ふわふわお好み焼き (2人分)



※山芋が入らなくても、豆腐だけでフワフワに仕上がります。

- ① 白菜3枚を縦に半分に切り、千切にする。
- ② 絹ごし豆腐1/3丁をボウルに入れて泡だて器でつぶし、卵1個と和風顆粒だし大さじ1を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に小麦粉100g、白菜、サクラエビ大さじ1、天かす大さじ2を加え、白菜から水分が出るのでなじむまでよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を引いて、③を入れて焼き色が付くまで両面焼く。
- ⑤ 皿に盛り付け、ソース、マヨネーズ、鰹節、青のりをかけて完成。

スタイル3

～煮込む～

和風ロール白菜 (2人分)

- ① 切り餅1個を縦に4等分に切る。
- ② 豚ももの薄切り肉1枚に、①を1枚のせて巻く。4つ作る。
- ③ 白菜を1枚ずつ丁寧にはがし、4枚茹でる、またはレンジ加熱して柔らかくし、②を巻く。
- ④ 鍋に、水200cc、めんつゆ大さじ1と③を入れて煮込む。
- ⑤ 柔らかくなったら塩・こしょうで味を整える。皿に盛り付け、お好みで小口切りにしたあさつきと炒りごまをのせて完成。



※餅の代わりにチーズを入れても美味しいです。

調布東山病院 栄養科

東山 3スタイル

このコーナーでは、旬の食材を使った様々なスタイルのメニューを紹介します！



旬の食材
白菜

白菜の芯葉の黄色い部分は甘味があり、ビタミンCが多いです。余分な塩分を体外に排出する働きのあるカリウムも多く含みます。白菜は外側の葉が作った栄養が中心の小さな葉に送られるので、中心部を先に取って食べた方が、残った葉にうまみが貯蔵されます。

～1ポイントアドバイス～

白菜の黒い斑点は、栄養を摂り過ぎた結果生じます。大きな玉の白菜に見られる特徴なので、食べても平気です。



『気になる医療費』

入院された患者さま・ご家族から「入院費はどのくらいかかるのでしょうか？」とご相談を受けることがあります。元気な時にはそれほど気にすることのない医療費ですが、いざ入院となると気になる場所です。そこで今回は、70才未満の方の医療費についてご紹介したいと思います。

皆さんは、『高額療養費』という言葉をご存知ですか。1カ月（暦月）の医療費（保険診療分）の支払いが一定の額（自己負担限度額）を超えると、超過分が『高額療養費』として、各健康保険から支給されます。ここで注目すべき点は、自己負担の上限があるということです（表を参照）。

例えば、年収400万円の方が手術を受けて総医療費が100万円かかった場合、自己負担限度額は「8万1000円+（総医療費-26万7千円）×1%」の計算式で算定するため、「8万1000円+（100万円-26万7千円）×1%」=8万7430円が自己負担の上限額となります。食事代や部屋の差額代など保険診療外の費用は別途かかりますので、ご注意ください。

自己負担限度額

所得（年収）	ひと月あたりの自己負担限度額
約 1,160 万円以上	252,600 円+（総医療費-842,000 円）× 1%
約 770 万~1,160 万円	167,400 円+（総医療費-558,000 円）× 1%
約 370 万~770 万円	80,100 円+（総医療費-267,000 円）× 1%
約 370 万円以下	57,600 円
低所得者（住民非課税世帯）	35,400 円



この『高額療養費』は、総医療費を一旦病院窓口にお支払いいただき、3~4カ月後に自己負担限度額を超えた分が還付される仕組みですが、後日戻ってくるとはいえず一旦支払う額が大きいと、経済的負担は大きいですね。

そこで、1カ月の病院窓口の支払いを自己負担限度額までに抑える『限度額適用認定証』を加入している保険者に事前に交付してもらい病院に提示すると、病院窓口での支払額を軽減することができます。

この制度を利用した場合、自己負担限度額を超えた分は、保険者から直接病院に支払われますので、高額療養費は原則戻ってきませんが、病院窓口での支払い負担を軽減できるため、『限度額適用認定証』の利用をおすすめしています。

治療に専念していただくためにも、医療費は大きな問題ですので、ご心配・お困りのことがあれば、いつでも医療ソーシャルワーカーまでご相談ください。

医療ソーシャルワーカーに相談されたい方は……

調布東山病院の受付へお声がけください。

- 相談料は無料です。
- 秘密は守りますので、安心してご相談ください。

地域医療連携室ソーシャルワーカー 芦田・小笠原・鈴木

患者さま満足度

アンケート
結果報告

当院では、日頃より改善に向けた様々な取り組みを行っております。みなさまからいただくご意見・ご要望は、サービス向上に欠かせない要素であるため、定期的に患者様満足度アンケートを行っております。結果につきましては、図をご覧ください。

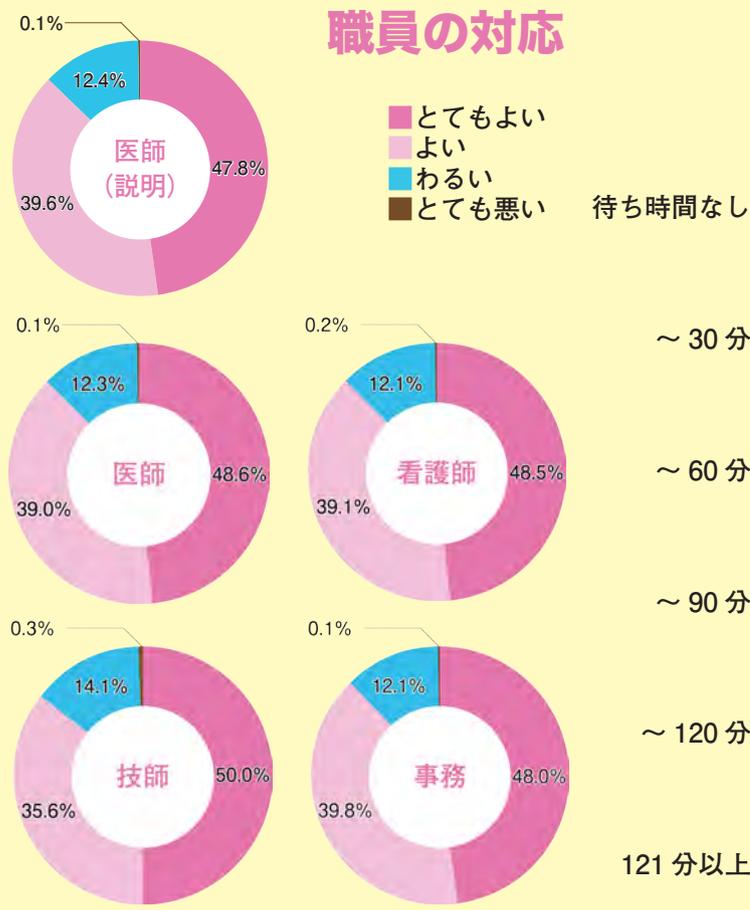
実施期間 2016年7月25日～30日

来院患者数 2,187人

アンケート回収数 978人

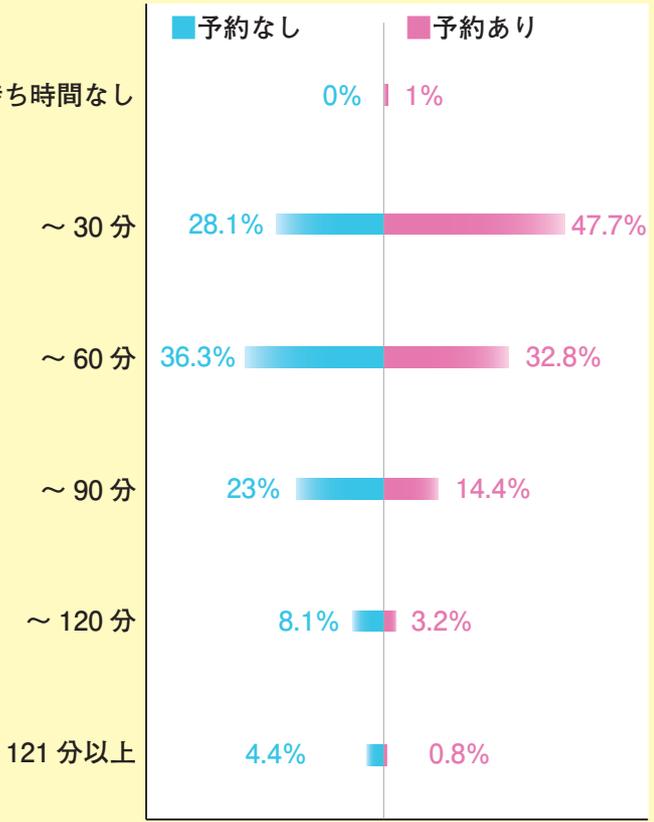
アンケート回収率 44.7%

職員の対応

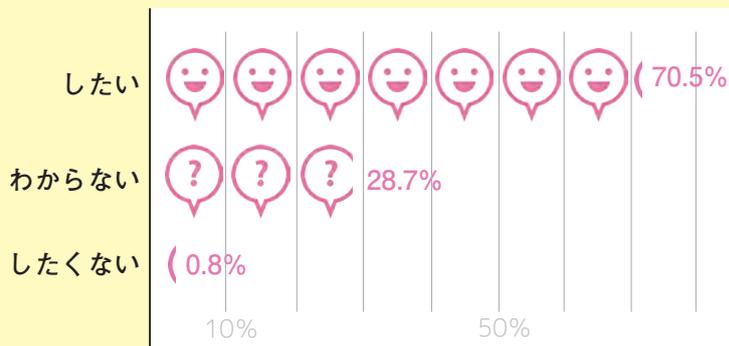


待ち時間

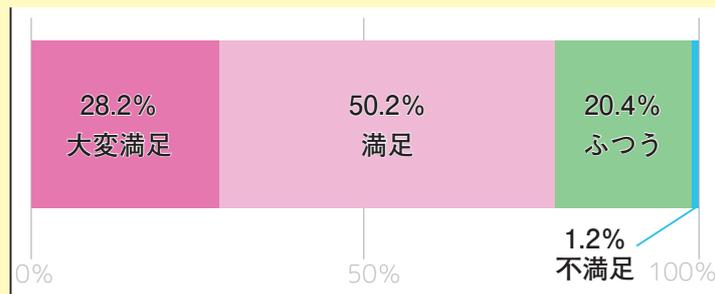
(受付～呼出まで)



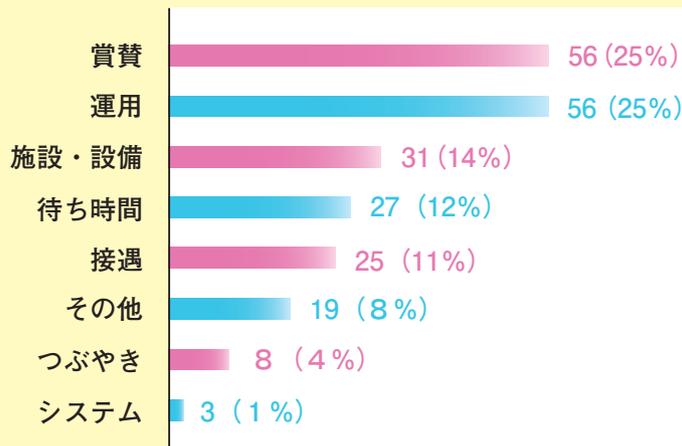
紹介したいか



満足度



ご意見・分類



みなさまからいただいたご意見、ご要望から、改善につながったものを一部ではございますが、紹介させていただきます。

改善例パート1 システムに関すること

【会計表示について】

- 一度も会計番号が表示されない。
- 会計が終わっても番号が消えない。
- ↓全ての番号を表示し、会計後は番号が消えるようにいたしました。

【自動再来受付機について】

- 診察券を入れて出るまでが遅く、取り忘れがある。
- ↓処理速度を調整し、早く出るよ



うにいたしました。

【番号表示お知らせ時の音について】

- 呼び出しの音が緊急地震速報のようで気分が悪くなる。
- 次の番号が表示される時の電子音が耳障り。
- ↓お知らせ音を変更いたしました。



改善例パート2 運用に関すること

【待ち時間（内科初診）について】

- 初診の待ち時間が長すぎる。
- 10月～3月の間、予約外診察の先生を増やしてほしい。
- ↓午前、午後ともに、初診を2診体制にいたしました。



【自己注射について】

- 手が不自由なため、院内で注射を打てるようにしてほしい。
- ↓運用を見直し、院内で打てるようにいたしました。

改善例パート3 設備に関すること

【検査室備品について】

- 検査の更衣室に鏡があるとよい。
- ↓検査用更衣室内に、鏡を設置いたしました。

【待合室について】

- 車椅子患者の待ちスペースがない。
- ↓ほじょ犬受け入れの準備とともに、車椅子スペースを作りました。



今後とも信頼いただける病院を目指し、職員一同、努力していく所存でございます。

何かお気づきの点がございましたら、遠慮なく近くの職員にお申し出いただくか、ご意見箱にお入れください。また、お褒めの言葉もお寄せいただくと有り難いです。

東山会 活動日記

8月29日

調布市健康推進課主催 ヘルスアップ教室

調布市の小学校5・6年生と保護者を対象に、当院の熊谷真義医師（糖尿病内分泌内科）が生活習慣病についての講演を行いました。クイズや身体を使ったゲームを盛り込んだ講演は大盛り上がり。参加した児童には、家族の健康を守ってもらう「こどもドクター免許証」が授与されました。



お母さんとお父さんと一緒に身体を動かして楽しみました。お母さんとお父さんと一緒に身体を動かして楽しみました。お母さんとお父さんと一緒に身体を動かして楽しみました。

9月10日 地域医療連携室 運動療法 ピラティス教室

9月の患者さま向け運動療法教室は、ピラティス教室を開催しました。筋肉を意識しながら身体を動かす、心と身体をほぐしました。

9月24日 多摩川小学校 生活習慣病講演

調布市立多摩川小学校の授業参観日に、熊谷真義医師（糖尿病内分泌内科）が小学校4年生を対象に生活習慣病の講演を行いました。約120名の児童が、生活習慣病の怖さ、正しい食生活や運動の大切さを学びました。



受け付けているクイズの答えを競うように、熊谷医師に質問を投げかけました。

10月16日放送 調布FM「ひとくち健康メモ」

調布FMさんの長寿ラジオ番組「ひとくち健康メモ」（提供…調布市健康推進課）に、当院の村岡和彦医師（腎臓内科）が出演しました。トークテーマは「慢性腎臓病について」です。今後当院の医師が不定期に出演します。番組は調布FMさんのホームページからも聴くことができますので、ぜひ聴いてみてください。



10月1日 「東山訪問看護ステーション」を 事業所として立ち上げました！

調布東山病院では昭和62年に訪問看護部門を設置し、これまでに約30年に渡って積極的に在宅医療に取り組んできましたが、在宅療養支援機能をさらに充実させるため、2016年10月1日から「東山訪問看護ステーション」を事業所として立ち上げました。

これまでと同様、調布東山病院と密接に連携しながら、今後もさらに訪問看護に力を入れていきます。



この他にもたくさんさんの活動に取り組んでいます。東山会のブログで紹介していますので、ぜひ遊びにきてください！



③医療スタッフは、トリアージの結果を記したトリアージタグの情報をもとに処置を行います。



④当院での処置が難しいと判断された場合、近隣の高度医療機関に搬送します。院内外とのスムーズな連携が鍵となります。

いざ、という時の地域の連携強化へ

第3回 調布東山病院 災害訓練 を開催しました！

当院は、調布市の「災害拠点連携病院」として災害医療を担っています。

10月2日、当院にて第3回目となる災害訓練を行いました。今回のテーマは、「体験型災害訓練」。地域住民や学生の方々を中心とした約80名ものボランティアの方々に、傷病者役として訓練に参加していただきました。

昨年同様、市役所、医師会、歯科医師会、薬剤師会、東京都柔道接骨師会との合同開催により、実践に近い形での訓練を行うことができました。今後も災害時の連携強化を図っていきます。



①当院の駐車場に、医療救護所となるテントを設置。傷病者を重症度別に選別する「トリアージ」をテント内で行います。



②トリアージにて要医療と判断された傷病者は、処置を受けるため院内に移動します。



調布を守る女性たち

防火女性の会



▲ 時々の火災に
さあ、前指
子災イタの
世防ランネ
美消ボデ活
平京援一て
東支コしと
防者

▲ トの火災に
が防にい
スク、動
ベ一見の方
いマを会
赤ドのも
レズ性も
レバ女味
をか。

【防火女性の会への問い合わせ】
調布消防署 警防課防災安全係
042-486-0119 (内線322)

市内の防火防災訓練やイベントに多数参加し、地域の防火防災活動に貢献できる機会がたくさんあります。ご興味のある方はぜひ、一緒に活動しましょう。

「防火女性の会」は35年ほど前に発足しました。メンバーは、家族や友人など大切な人を守りたい、という思いを持った調布市民や在勤の方々です。市全体で約200名が所属しています。

訓練では、三角巾や消火器、AEDの使い方、ロープワークなどを学び、非常時に対応できるスキルを身につけていきます。また、会員は市や消防署、各自治体の防火防災訓練に参加し、近隣の協力体制を確立しています。訓練は難しいのでは、と心配されるかもしれませんが、時間をかけて何度も教えていただけますので、どなたでも安心してご参加いただけます。

今回の災害訓練には、調布市にある「防火女性の会」のみなさんにもご参加いただきました。防災への啓蒙活動を行う「防火女性の会」調布支部長・平井美世子さんにお話をうかがいました。





地域医療連携室主催 運動療法教室

11月12日(土) 14時～15時

フラダンス教室

ハワイの伝統舞踊のフラダンスの優雅な手の動き、しなやかな中にも軽快さが光る腰の動きやステップで、運動が不足しがちな身体をほぐしましょう。男女問わずご参加いただけます。

会場／調布東山病院7階会議室

参加費／無料 定員／30名

持ち物／水、フェイスタオル、靴下orバレエシューズ

服装／動きやすい服装、パウスカート(お持ちの方)

申し込み／地域医療連携室(042-481-5044)

みなさまのご参加をお待ちしています♪



12月3日(土)・4日(日)

調布市社会福祉協議会 主催

「第39回 調布市福祉まつり」

毎年12月第1土・日曜日に開催される調布市福祉まつり。福祉団体・福祉施設・大学OB会や企業などの奉仕団体・ボランティアグループ・事業所などが、手作り品販売、バザー、模擬店、街頭募金、体験コーナー、ステージプログラムやスタンプラリーなどを行います。4日には、健康相談ブースに当院医師が参加します！

時間／9時30分～14時

場所／調布市役所前庭、調布駅南

口広場、調布市文化会館たづくり

(むらさきホール、茶室、

調布市総合福祉センター

問合せ／地域福祉係

(042-481-7693)

参加も
みんな
クワイ
にきて
ね♪



山田隆 Dr. の

季節の植物図鑑 Vol. 3

ムラサキシキブ



▲ムラサキシキブの実

クマツヅラ科の落葉低木で、6～7月頃に、葉の付け根から出た花柄に淡い紫色の花を咲かせます。葉はほぼ全周性に鋸歯状を呈しています。液果は当初緑色をしていますが、10月～11月に紫色になります。よく似た花に『コムラサキ』がありますが、こちらは花柄が葉柄からやや離れたところから出ており、葉は先端半分だけ鋸歯状を呈しています。



▲ムラサキシキブの花

文・撮影／山田隆(膠原病・リウマチ内科)

しっかりと防いで冬を乗り切ろう！

感染症対策委員会のお役立ちメモ

手洗い

寒

さとともに毎年やってくるのが、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行。感染症対策のキホン中のキホンといえるのが手洗いです。私はちゃんと洗っているから大丈夫、と思っただみなさん、本当に正しい洗い方で手洗いができていますか？ 下の図は手洗いをしそこないやすい部位を表しています。正しい手の洗い方を覚えて、洗い残しゼロを目指しましょう！

正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/dl/poster25b.pdf>)

洗い残しやすい部位



もともと洗い残しやすい部位

やや洗い残しやすい部位

出典／Taylor LJ.An evaluation of handwashing techniques-1. : Nurs Times. Jan 12:54-55.1978

秋を味わう

朝晩の冷え込みに昼間の強い日差し、真っ青な空に細かな雲……と、秋そのものの日が続いています。秋といえば食。秋の味覚”で思い浮かぶものは何でしょう。ある調査では、秋刀魚、栗、松茸、葡萄、サツマイモ……を見かけると秋を思うとか。スーパーマーケットでは季節を越えて、概ね何でも手に入る現代ですが、旬のものは栄養価が高く、美味しいそうです。旬のものをいただいで日本の四季を思い、食欲の秋を満喫しませんか。



文／宇佐見佳代(秘書室)
画／続木寿子(医事課)

地域の お知らせ

10月19日

第1回 地域見守り訓練

「地域包括支援センターせいじゅ」をはじめとした調布市内の福祉医療に携わる有志により、第1回「地域見守り訓練」が開催されました。

この訓練は、道に迷っている高齢者への声かけをはじめ、子どもの見守り、障害のある方への手助け、災害時の地域の助け合いなど「誰もが安心して暮らせるまちづくり」につながるネットワークを作ろうとするものです。

当日は、有料老人ホーム「そんなの家 調布多摩川」を拠点として、体格や服装などの情報を手がかかり、道に迷った高齢者役の方を探



道に迷った高齢者役の方を見つけた時の様子。訓練を通して、実際に高齢者が迷った時にどのような情報や対応が必要か、明確にしていけることができた。

し出す訓練を行いました。

探索の道中、地域住民の方々にも声かけをして目撃情報を集めました。また、訓練の趣旨を説明し、「地域を見守る」意識を広めました。

10月21日

第4回 調布駅前クリーン作戦

毎年10月第3金曜日に開催される調布駅前の清掃活動が今年も行われました。参加した近隣企業、住民の方々は100名近く。調布駅前での開会式後、北は甲州街道から南は品川通りまでの路上に落ちているゴミを拾い集めました。当院からも9名が参加し、地域との交流を図りながら、日頃お世話になっている調布駅周辺の清掃活動に励みました。



①市長と当院メンバー②8時30分からの開会式の様子。調布駅前に、近隣企業や住民の方々が100名近く集った。③小さなゴミも見逃さずに拾い上げる。

調布駅前の再開発 〜調布東山病院のお隣は今!?〜

調布駅周辺では、線路跡地を活用した大規模な再開発が進行中です。現在は南北に分かれている駅前広場の一体的な整備をはじめ、3つの商業施設の建設が計画されています。

このうちの1つが当院のすぐ隣で、現在地上5階・地下1階の複合商業施設の建設が進んでいます。ここには11のスクリーンを有する多摩地区最大級のシネコン（複合映画館）が入る計画になっています。かつて調布パルコ内にあった「パルコ調布キネマ」の閉館以降、「映画のまち」でありながら映画館のなかった調布ですが、6年ぶりの映画館の復活に地元の期待が高まっています。



10月20日、当院から撮影

あっ！ 調布にこんなところが

国領駅前に創業して68年の老舗和菓子店

亀乃子本舗



10月31日に3歳の誕生日を迎えたきたみん。お祝いに国領駅前の亀乃子本舗さん特製の“きたみんケーキ”をプレゼントしてもらい、大喜びのきたみんでした！



国領駅前に昭和23年に創業した亀乃子本舗は、当主・大久保純人さんで三代目の和菓子店。創業当初から愛され続けている“長崎カステラ”、季節を取り入れた上生菓子など伝統の和菓子の味を守る一方で、数々のメディアで紹介されている看板商品“生ダ!! だら焼き”など、常に意外性のある商品を生み出している。

店頭で明るく迎えてくれる当主の妹・英紀さんは、きたみんの生みの親である喜多見東山クリニックの高橋恵子所長と中学・高校時代の同級生。そんな間柄からか、高橋所長からの「きたみんケーキをつくってほしい」という依頼に快く応じてくれた。「うちには女性の職人さんが2名いるのですが、きたみんケーキの依頼を伝えた時は二人とも、作るのが楽しみ！」と喜んでいました」と英紀さん。

職人歴15年の桐山しのぶさんと、5年の池内里菜さんのコンビネーションは最高。二人でどんなケーキにするか案を出し合い、絵が得意な池内さんが図案化。各パーツを手分けをしてケーキを作り上げたそう。[きたみんは秋生まれなので、栗、リンゴ、紅葉など秋の素材でケーキを彩りました。きたみんが喜んでいるように見えるよう、ポーズをいろいろ考えました]と笑顔で創作時を振り返る。

和菓子作りが大好きで休日も研究に余念がないお二人に和菓子にける思いを聞くと、「シンプルな素材を“よい塩梅”で最高に美味しい和菓子に作り上げ、多くの方に食べてもらいたいです」と桐山さん。池内さんは、「プリンやスイートポテトなどを和の素材で作って、若い人にも親しみやすい和菓子を生み出していきたいです」と語ってくれた。これからも、亀乃子本舗の和菓子から目が離せない！



(左) 創業間もない頃の英紀さんの祖父母と店舗。店名の由来は、「曾祖父が“亀吉”という名で、その子どもが始めた店だから“亀の子”です」と英紀さん。(右) 洋の風味を取り入れた和菓子の数々。子どもの頃、餡が苦手だったという英紀さんが当時から好きだったロアールは、白餡にバターを練り込んだ焼き菓子。

亀乃子本舗

調布市国領町4-8-3 (京王線国領駅徒歩1分)

営業時間/9時30分～19時

定休日/火曜日 電話/042-482-3030



右から桐山しのぶさん、若女将の大久保裕子さん、大久保英紀さん、池内里菜さん。



看護部ホームページをリニューアルしました。

当院では現在、5年ぶりとなる病院ホームページのリニューアル作業を進めています。全体に先駆けて、10月3日より「看護部サイト」を先行公開しました。従来ページからデザインを一新、ベースカラーはあまり他にないオレンジにしてみました。必要な情報が探しやすく読みやすいサイトを目指し、スマートフォンやタブレットにも対応しています。ぜひご覧ください。

看護部ページアドレス：<http://www.touzan.or.jp/nurse/>

医療法人社団 東山会

調布東山病院
Chofu Touzan Hospital

診療予約
042-481-5558

ドック・健康診断
042-481-5515

喜多見東山クリニック
KITAMI TOUZAN CLINIC

03-5761-2311

桜ヶ丘東山クリニック
SAKURAGAOKA TOUZAN CLINIC

042-338-3855

～皆さまの投稿をお待ちしています～

本誌をご覧になったご意見・ご感想をお寄せください。

●募集内容／

①本誌の感想 ②日々の楽しみや最近嬉しかったこと

●投稿方法／①・②を記載した紙（書式は問いません）に、年齢・性別をご記入いただき、調布東山病院に設置している“ご意見箱”にご投函ください。

※ご投稿いただいた内容は、広報誌に掲載させていただくことがあります。