

# 東山だより

 医療法人社団 東山会  
Touzan-kai

2017.11.1

Vol.30

特集

「子どもにも伝えたい、糖尿病と生活習慣」

## 世界糖尿病デー



糖尿病・内分泌内科

熊谷 真義 医師インタビュー

ご自由にお持ちください♪



11月14日は世界糖尿病デーですね。熊谷先生、世界糖尿病デーについて教えてください。

熊谷：世界糖尿病デーというのは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、2006年12月20日に国連総会において公式に認定された記念日です。ちなみに11月14日は、血糖値を下げるホルモンである「インスリン」を発見したカナダのバンティング博士の誕生日にちなんでいます。

そんなにワールドワイドな記念日なんですか。でも、どうしてそれほど重要なんですか？

熊谷：実は、糖尿病は今や世界で4億1500万人が抱える病気です。そして年間500万人以上、何と6秒に1人が糖尿病に関連する病気で命を落としているのです。

びっくりですね。日本でも多いんですか？

熊谷：日本でも糖尿病患者さまは着実に増えています。2012年に実施された糖尿病実態調査によると、日本には約950万人の「糖尿病が強く疑われる人」、そして1100万人の「糖尿病の可能性を否定できない人」がいて、合わせると2050万人、なんと日本人の約6人に1人が糖尿病ないし予備群なのです。もしかしたら、ちよっ子さんも糖尿病かも……？



世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するワールドワイドな記念日なんです。

インタビュー

# 「子どもにも伝えたい、糖尿病と生活習慣」



調布東山病院  
糖尿病内分泌内科 医師

くまがい まさよし  
**熊谷 真義**

インタビュー  
とうざん  
東山ちょう子

くまがい・まさよし 東京大学卒業後、医局人事でNTT 東日本関東病院糖尿病・内分泌内科に勤務。東京大学大学院修了後、調布東山病院に入職。糖尿病・内分泌内科の専門外来だけでなく一般内科外来、病棟、訪問診療、緩和など総合医療に力を入れる。

world diabetes day  
14 November  
**世界糖尿病デー**  
11月14日  
Unite for Diabetes  
～糖尿病との闘いのため団結せよ～





**働き盛りの世代で糖尿病の疑いがある人  
↓未受診・治療中断が多いのです！**

熊谷…そしてこれがまた重要で、健診などで糖尿病が疑われた人中で、治療を受けていない人が多数いるのです。特に30〜49歳という働き盛りの年代が最も多く、約6割が未受診または治療中断という状況なのです。



**それは大変ですね。キャンペーンしなきゃ。**

熊谷…ええ、ぜひよう子さんも一緒にキャンペーンをしましょう！世界糖尿病デーには全国の医療機関などで様々なイベントが行われ、1人でも糖尿病になる人を減らし、糖尿病患者さまを救おうと活動しているのです。世界糖尿病デーには青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」のロゴが用いられますが、これは国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「Unité for Diabetes」(糖尿病との闘いのため団結せよ)という意味を込めたマークになっています。

あのおしゃれなマークにはそんな意味があったんですね。では、話は変わりますが、先生はなぜ糖尿病内科医になったんですか？

熊谷…私が糖尿病内科医になったのは、研修医時代に「いろんな病気を診られる医者になり、患者さまの様々な症状・訴えに応えられるようになりたい」と思ったからです。皆さまは「それでなぜ糖尿病内科なの？」と思われるかもしれませんが、実は、糖尿病はただ「血糖値が高い」というだけの病気ではなく、糖尿病には様々な「合併症」があるからなのです。例えば、糖尿病が進んでいくと、眼が見えなくなったり、腎臓が悪くなったり、神経が不調になったり、心臓が悪くなったり、脳卒中になったり、感染症にかかりやすくなったり、手術の傷の治りが悪くなったりします。歯周病までもが糖尿病の合併症ですから、本当に様々な病気に糖尿病が関わってくるのです。実際に糖尿病内科医になると、何年も経ちましたが、糖尿病を専門に診ていると、それら様々な病気をかかえた患者さまがいらっしやいます。

**それを聞いて、ますます糖尿病が重要ということが分かりますね。そして先生はどういう思いで糖尿病診療をしているんですか？**

熊谷…様々な合併症をかかえた糖尿病患者さまを診て、私の当初の予想はおおむね合っているなという印象でした。ただ、糖尿病診療をしている中で、様々な合併症を起こした後に対応するのではなくもつと前の段階で、更には言うならば糖尿病を発症する前の段階で予防するということが重要なのだという思いを強くしてきました。

**糖尿病を予防するために、  
小中学生、保護者世代にも情報発信を**

**確かに、その通りですね。そして先生は次にどのような行動をとったのですか？**  
熊谷…そこで私が思ったのは、糖尿病、特に2型糖尿病という生活習慣病の予防には、幼少期からの生活習慣が大切だということです。三つ子の魂百までと言いますが、中高年になってから長年培った生活習慣を正そうとしても、なかなか難しいものがありますし、実際に幼少期の生活習慣が将来の肥満や生活習慣病の発症に大きく関わっているということは認められつつあります。何より、6人に1人という国民病なのに子どもは全く知る機会がないというのもおかしな話だと思っております。

そこで私は、調布市に住む小中学生に糖尿病や生活習慣病の知識を広めたいと思い、調布市さんや近隣の小学校と協力して、少しずつ講

演などを行っています。そして小中学生に糖尿病や正しい生活習慣の知識を広めることにより、その親御さん世代にもお子さんを介して情報発信ができればと思っております。実はこの親御さん世代というのが一番受診・通院率の低い方々ですから。

**それは素敵ですね。では、今回のブルーライトアップのイベントもそういう流れなのですか？**

熊谷…実は今回のブルーライトアップ運動も、ぜひ沢山の小中学生に来ていただきたく、小中学生を対象とした医療・看護体験、運動体験、イベントなどを企画しました。ブルーライトアップ運動は調布市では今年が初めての試みなのですが、来年以降も更に広め、子どもたちが大人になった頃には糖尿病になる人がほとんどいなくなっていれば良いな、と思っております。

**今日はとても勉強になるお話ありがとうございました。**  
熊谷…こちらこそ、ありがとうございました。

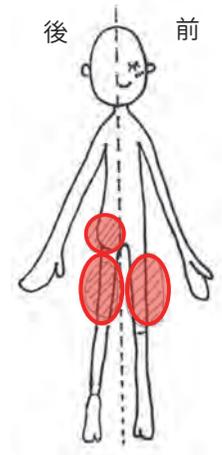
**11月19日(日)に世界糖尿病デー関連イベントを開催します。詳細は8ページをご覧ください！**



▲調布市主催、小学校4〜6年生対象のヘルスアップ教室



▲市内の小学校での生活習慣病教室



なごこりハの効への？  
 太もも前面にある大腿四頭筋、お尻の大臀筋、内ももの内転筋群を中心に多くの筋肉を鍛えることができます。



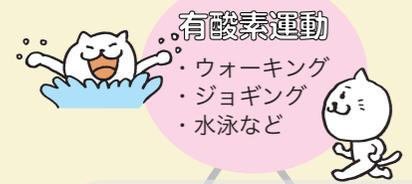
### 「椅子スクワット」

両手を組み、椅子に座る直前までしゃがみ、立ち上がります。

## 調布東山病院 リハビリ科 から こんにちは☀️



ちょっとした空き時間に自分で簡単にできるリハビリをご紹介します  
**ちょこりハ**  
 訪問リハビリ\*柴田安紀子(絵・文)



### 有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・水泳など



### ストレッチ

- 運動の前後に行う。  
 ~ポイント~  
 ①反動をつけない  
 ②息をとめない  
 ③20秒キープ



### 筋力トレーニング

スクワット、腹筋、足あげなど。  
 今回の「ちょこりハ」椅子スクワットも筋力トレーニングです！

「**ストレッチ**」が重要です。

### 2日に1度でも大丈夫！ 効果的な運動の内容について

血糖値を下げるのにもっとも効果的な運動は、「**有酸素運動**」です。また、最近の研究で「**2型糖尿病**」には、「**筋力トレーニング**」を組み合わせると効果的だとわかりました。さらに、有酸素運動と筋力トレーニングの効果を発揮させるには「**ストレッチ**」が重要です。

### どうやるの？

血糖値を下げるのにもっとも効果的な運動は、「**有酸素運動**」です。また、最近の研究で「**2型糖尿病**」には、「**筋力トレーニング**」を組み合わせると効果的だとわかりました。さらに、有酸素運動と筋力トレーニングの効果を発揮させるには「**ストレッチ**」が重要です。

### リハビリいろは

### 運動療法

調布東山病院では、糖尿病と診断された患者さまに、糖尿病の知識や正しい生活習慣を身につけていただく「**糖尿病教育入院**」を行っています。リハビリ科はそこで血糖値のコントロールに役立つ運動の方法をお伝えしています。「**運動療法**」は、糖尿病の「**予防**」にも大変役立ちますので、みなさまにご紹介しましょう。

※進行した合併症がある、1型糖尿病の人など運動内容に注意や制限が必要な人は、必ず主治医の判断と指示に従って運動をしてください。

## 調布東山病院 栄養科 東山3スタイル

このコーナーでは様々なスタイルのメニューを紹介します！

### 糖尿病対策レシピ

血糖値が高くなりすぎないために、1回の食事量や食事の時間を一定にし、1日3回、よく噛んでゆっくり食べることが大切です。過食や偏食、食抜きは血糖値のコントロールが悪くなってしまいますため、控えましょう。

#### 【主菜】秋野菜のクリーム煮



食材を変えても♪

- A. 鶏肉 B. 鮭 C. タラ

- ① 容器に牛乳100ml、水50ml、鶏がら小さじ1、塩小さじ1/3を混ぜておく。
- ② 鶏肉80g、青梗菜80g、しめじ20gを食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油大さじ1を敷き、鶏肉、青梗菜の茎を炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったらしめじと青梗菜の葉を加え、炒める。
- ⑤ 全体がしんなりしてきたら、①を加え、沸騰したら完成。

青梗菜は茎のほう火が通りにくいので、先に炒めるとよいでしょう。

#### 【副菜】青菜のさっぱり和え



- A. 春菊 B. ほうれん草 C. 小松菜

- ① 春菊60gを水で洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に入れ、500Wのレンジで2分加熱する。
- ③ ポン酢大さじ1/2、ごま油小さじ1、砂糖小さじ1/2を温めた春菊に和えて完成。

お好みでごまを和えたり、上からかけると風味が増します。

#### 【デザート】豆乳プリン



- A. 豆乳 B. 紅茶 C. ココア

- ① 卵1個、無調整豆乳100ml、はちみつ大さじ1を混ぜる。
- ② 耐熱容器に茶こしなどで①をこし入れる。
- ③ 軽くラップをし、500Wのレンジで2分加熱して完成。

● 紅茶の場合は、豆乳を半量に減らし、50mlの紅茶と混ぜる。

● ココアの場合は、ココア小さじ2を豆乳に溶かす。

はちみつは分量を先に入れ、残り半分をソースにしてもよいです。加熱時間は様子を見て加減してください。



デザートは、食事量や栄養バランスが乱れ、血糖のコントロールが悪くなってしまいますため、頻度や量に注意が必要です。

### 糖尿病交流会

栄養科では、毎月糖尿病に関するお話や、参加者の質問にお答えする「**糖尿病交流会**」を開催しています。興味のある方は、042-481-5549(栄養科・近藤、重原)までお電話をおかけください。

- 日時/毎月第2火曜日(次回は11月14日です!) 10時30分~11時30分
- 参加費/1人300円(+税)
- ★ご希望の方には1食500円(+税)で糖尿病食をお出しします(前日までに要予約)



調布の街を青く染めよう!

世界糖尿病デー  
関連イベント

参加費  
無料

11/19 (日)  
13:00~16:30

会場: 調布東山病院

2017年世界糖尿病デー 11月14日(火)

world diabetes day  
14 November

11/13 (月) ~ 11/19 (日)

市内施設でブルーライトアップを実施します。

実施予定:  
調布東山病院、調布市医師会館、  
味の素スタジアム、深大寺他  
※実施日・時間は施設ごとに異なります。

小・中学生向けイベント

- 医療職体験 【要予約】**  
~本物の病院で、医師や看護師になりきってみよう!~
- A. 医師体験
    - ①内科コース (診察・超音波検査等)
    - ②外科コース (手術室見学・縫合体験等)
 話題の『AED』にもチャレンジ!
  - B. 看護師体験  
~血圧測定や点滴準備、心臓の音を聞いてみよう!~
  - C. 内視鏡体験 ~内視鏡を操作してみよう!~

**ちょうふブルーサークルスタンプラリー 【要予約】**  
スマホを使ったスタンプラリー。  
全箇所クリアしておみやげをゲット!

- 運動教室 【要予約】**
- ①ズンパゴールド  
~フィットネスとダンスを兼ねたエクササイズ~
  - ②ヨガ ~心地よい音とアロマの香りで心と体をリラックス~

※小学生は保護者と一緒の参加、または付き添いをお願いします。

イベントの詳細や参加申し込み方法は、調布東山病院で配布のチラシをご覧ください。



健康相談カフェ

病院が『1日限定カフェ』に!看護師・管理栄養士・薬剤師が質問にお答えします。  
食事管理・レシピ検索アプリの紹介や、低糖質スイーツの試食コーナーも実施予定。

【主催】ちょうふブルーサークル運動実行委員会  
【後援】調布市、調布市医師会 【協力】(株)アークシステム、(株)おいしい健康  
お問い合わせ 【事務局】調布東山病院広報課 TEL 042-481-5583

教えて医療ソーシャルワーカー  
医療のこと、介護のこと

『在宅医療』訪問診療』

前回のテーマ「在宅医療」に続き、今回はその在宅医療を担う「訪問診療」についてご紹介します。

訪問診療とは、その言葉の通り通院が困難な患者さまのご自宅へ訪問し、診療を行うことです。皆さんが聞き慣れている「往診」とは少し違います。往診は、体調が悪い時などに患者さま・ご家族の要請を受けて、医師が臨時で訪問し診療を行います。訪問診療は、通院が困難な患者さまの病状を踏まえて定期的に、かつ計画的に自宅へ訪問して診療することです。1カ月の訪問回数は、病状が安定している方であれば月2回程度が目安です。24時間365日医師と連絡がとれる態勢、緊急時には臨時で往診する態勢も整っているため、病状に不安を感じている方も安心してご自宅で療養生活を送ることができます。

病院に入院されると、「医師や看護師がいつも側にいて安心」という声も聞きますが、病院は管理する場所ですので、患者さま本人がやりたいことはできません。一方、ご自宅は管理する場所ではないので、訪問診療は、生活に基盤を置いてご本人がやり



たいことを支える医療を行います。体が不自由になってきて通院が難しくなっても、できるだけ自宅で療養生活を続けたい方や人生の最期まで住み慣れた自宅で過ごしたいと考えている方などの希望を実現する支え手です。

皆さんのお住まいの地域でも訪問診療を行う病院やクリニックが増えてきています。元気なうちは今後のことは考えにくいものですが、今後の療養生活や医療のあり方を選択できる時代となってきたら、皆さんは、どこで、どのように過ごし、最期を迎えたいとお考えになりますか? 在宅での医療について疑問や不安なことがありましたら、まずはお気軽にご相談ください。

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。  
地域連携室ソーシャルワーカー 芦田・鈴木

インフルエンザが流行する季節となりました  
感染症予防 クロスワードパズル

レベル  
入門

ちよつと  
フレイ  
タイム

	② (タテ)	④ (タテ)	⑤ (タテ)
① (ヨコ) ③ (タテ)	イ		
		コ	

予備知識編  
感染症

- 1 インフルエンザなど、冬に流行する感染症は、〇〇〇〇性が多いです。
- 2 夏場の食中毒は、〇〇〇〇性が多いです。

予防編  
インフルエンザ

- 3 インフルエンザ予防のために、家に帰ったら必ず手洗いと〇〇〇をしましょう。
- 4 インフルエンザ予防には、〇〇〇〇〇〇消毒液での手指消毒が有効ですが、ノロウイルスには効果がありません。
- 5 咳が出るときは、人にうつさないよう〇〇〇を着用しましょう。



手の正しい洗い方

- 1 流水でよく手をぬらし、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

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

きたみん  
お誕生日  
おめでとう

みんなにお祝いで  
もらってうれしかったわ！  
ありがとうございますわ♪

10月31日は東山会公認キャラクターきたみんの4歳のお誕生日。お昼休憩時間に、職員食堂でパースデーパーティーを開催しました！

毎年恒例のきたみんケーキ。今年はスイートポテト味でした♪



喜多見東山クリニック  
患者さまのお誕生日♪  
きたみんはお祝いされるだけでなく、患者さまのお誕生日をお祝いすることも大好きです。  
きたみんの生まれ故郷の喜多見東山クリニックでは、人工透析に通う患者さまの90歳・95歳のお誕生日にきたみんと記念撮影をしています。きたみんは、患者さまのご長寿をめでたいの気持ちをお祝いしています。

@kitamin1031 ツイッターでもっと詳しいきたみんの活動を紹介しています！

# 東山会 活動日記

## 10月14日 つなぐカフェ

地域の皆さまをお招きして、健康について看護師や保健師、ケアマネジャーとお話しいただく『つなぐカフェ』を開催しました。当日はあいにくのお天気でしたが多くの方々にご来院。お菓子やコーヒーをおともに話に花を咲かせました。インフルエンザ予防・介護予防・誤嚥性肺炎のミニ講演も開催。参加者の皆さまからは「リラックスできました」といった感想をいただきました。皆さまの疑問や不安を少しでも解決し、明日につなげられたことを願っています。



## 10月21日 運動療法教室 ヒーリングヨガ

運動のキッカケづくりのため、地域連携室では月に1回患者さま向けの運動療法教室を開催しています。

10月は、ヨガインストラクター2級の資格を持つ当院医事課職員が講師をつとめました。ヨガと心地よい音、アロマの香りでもほぐしました。

今回の運動療法教室は、11月18日(土)「フランダース教室」です。  
(申し込み/042-481-5044)



## 10月29日 災害訓練

今年の災害訓練は、はじめての取り組みとして慈恵第三病院(狛江市)、青木病院(調布市)、調布東山病院の3病院で同日開催されました。傷病者役ボランティアにご協力いただいた地域の皆さま方におかれましては、誠にありがとうございました。

当日は、傷病者の重症度を医療スタッフが判断する「トリアージ」を中心に訓練を展開。重傷者を慈恵第三病院へ実際に搬送したりと、より広域で実践的な訓練を行うことができました。

この他にもたくさんの方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！

## 山田隆 Dr. の 季節の植物図鑑 Vol.7

### フジバカマ (藤袴)

秋の七草の一つ。キク科ヒヨドリバナ属の多年草。花期は8~9月。生乾きの葉は桜餅の葉の香りを出すことから香草の別名を持つ。茎の先に房状に花が付き、1つの頭花は5つの筒状花から構成されている。葉は3裂し、地下茎を有する。河原や川岸などに生えるが、生育環境の変化によって数が減少しており、準絶滅危惧種に指定されている。



文・撮影/山田隆(リウマチ科)

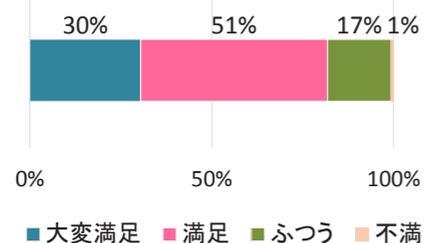


# 患者さま満足度 アンケート 結果報告

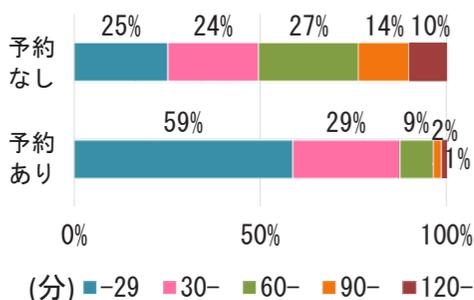
2017年7月3日(月)から7月8日(土)の6日間、外来部門におきまして、患者さま満足度アンケートを行いました。今年度も、皆さまから様々なご意見をいただき、振り分け作業を終え、部署毎の一つでも多く改善できるように取り組みをはじめていきます。集計結果はグラフをご覧ください。

来院患者数 **3036**  
アンケート回収数 **1383**  
アンケート回収率 **45.5%**

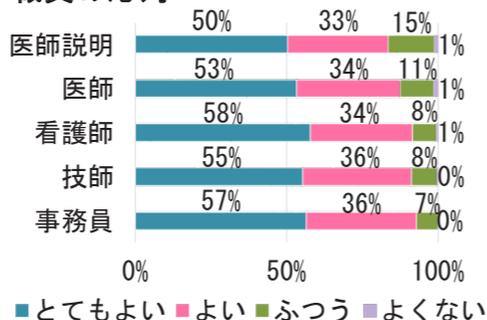
### 満足度



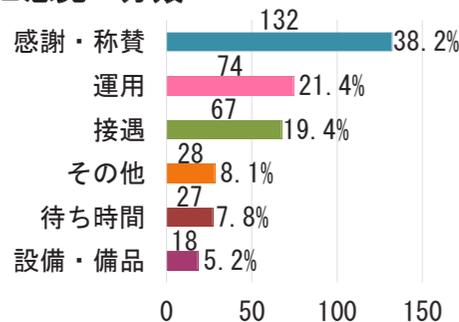
### 診察待ち時間 (予約有無別)



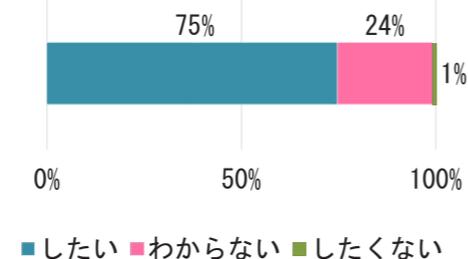
### 職員の対応



### ご意見 分類



### 紹介したいか



## 調布市医師会 佐々木伸彦 会長

(佐々木子どもクリニック 院長)



調布市医師会は、地域医療の発展のために市内の医師が集い、力を合わせて様々な活動を行っている団体です。現在、市内の開業医147名が正会員となっています。調布市医師会の取り組みについて、佐々木伸彦会長にお話をうかがいました！



▲佐々木子どもクリニックの診察室には、佐々木先生に贈られた可愛いメッセージが。

▶小学生のころからサッカーが好きという佐々木先生。調布駅から味の素スタジアムまで直行バスに乗ってサッカー観戦に行くこともあるそうです。「調布は年齢層のバランスがよく人口が増え、交通の便もよくなり、にぎやかでいい街に変貌を続けていますね」

佐々木先生は、2016年6月に第12代調布市医師会長に就任されましたがその時のお気持ちを聞かせください。

私は3歳からつじヶ丘界隈に住んでおり、この地に小児科クリニックを開業して20年になりました。これまでも調布市医師会の理事を務めてまいりましたが、地元である調布市の医師会長に就任が決まった時には、大変気が引き締まる思いでした。また、私は2017年6月まで東京都医師会の理事を務めていました。そこでは、他地域の医師会や調布市医師会を外から見る機会に恵まれてきました。この経験を活かし、前会長の意思を引き継ぎながらよりよい医師会に発展させていければ、と思っています。

医師会では、どんな取り組みを行っているのですか？

医師会の取り組みはとても幅広い

く、①乳幼児健診・妊婦健診・成人の特定健診やがん検診・予防接種などの健診事業 ②休日診療・休日夜間急患診療など ③幼稚園・保育園・認証保育所・小学校・中学校・高校の園医や学校医 ④「市民医学講座」をはじめとした市民への健康推進事業（10月15日に第36回市民医学講座を開催） ⑤自宅で療養を続ける際の相談窓口となる「ちようふ在宅医療相談室」や、医療機関を選択する際の相談窓口となる「かかりつけ医推進事業」など地域医療活動 ⑥産業医活動 ⑦難病患者さまへの訪問診療 ⑧災害時の医療救護活動 ⑨感染症対策 ⑩介護保険の認定への協力……と、誌面で紹介しきれないほど多岐に渡っています。

市民の健康に関わる、重要なあらゆるところで医師会が活躍されているのです。なかでも、佐々木先生が会長となって取り組まれた

活動は何でしょう？

会長となってまず取り組んだのは、各事業の代表となっていたく理事の選任です。幅広い事業に取り組むには、各分野の代表者が不可欠です。当会では、病院・精神科の理事が不在でしたので、各分野の先生方にも理事に加わっていただきました。

ふたつめは、会員の医師の勉強・報告会である「調布医学会」の開

催です。他地域で何年も前から開催している医師会がありましたので「ぜひ調布市でも」と、今年の10月15日（日）に第1回を開催しました。この会の目的は主に二つ。

①学会など勉強会に参加する機会が少なくがちな開業医の先生の勉強の場にしていただくこと。

②医師会の各事業の活動内容や進捗状況などを会員同士で共有すること、です。地域の医師同士が顔をあわせることで地域医療連携の促進につながると思います。

他にも、初めての取り組みとして今年の10月29日に慈恵第三病院、青木病院、調布東山病院での合同災害訓練を実施。災害時のマニュアル作りにも力を入れています。また、調布市内の小学4年

生と中学2年生の希望者に行っている小児生活習慣病健診の内容を見直し、おたふく風邪・ロタウイルス予防接種の補助を市へ働きかけたりと、取り組んでいます。

本業もお忙しい中、佐々木先生をはじめ地域の先生方は精力的に医師会の活動に取り組んでいらっしゃるのです。

そうですね。行政や他団体と協力しながら制度を改善・新設する仕事は、開業医や勤務医個人でできることではありません。医師会だからこそできる。地域の住民の方々の健康を守っていく。活動を、今後も地域の先生方と協力して展開していきたいと思っています。

## 医師会の取り組み CLOSE-UP クローズアップ

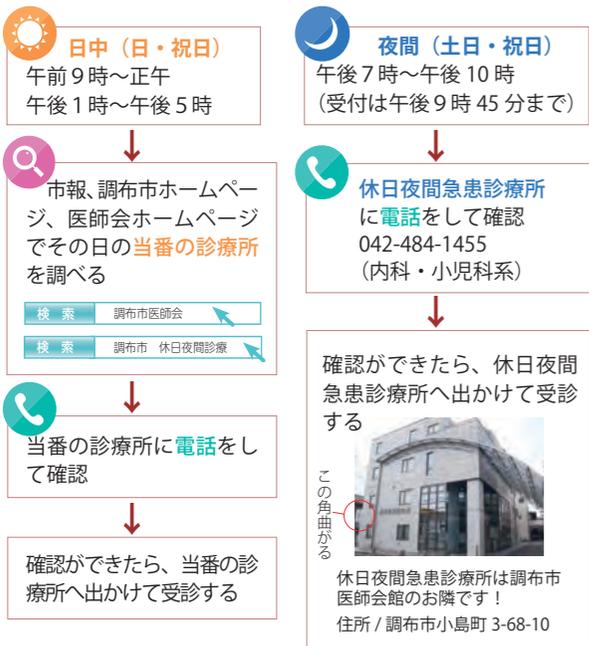
いざ、という時の強い味方

## 休日診療 休日夜間診療

調布市医師会では、日・祝日などの“休日診療”を会員の医療機関が当番制で担っています。月ごとの当番医一覧が、市報、調布市ホームページまたは調布市医師会ホームページに掲載されています。事前に電話で受診が可能か確認してからお出かけください。

### 休日診療（日中・夜間）を受けるまでの流れ

日・祝日に急な病気、怪我をしてしまった  
(診療所や病院の次の営業日まで待てない症状)



専門的な検査や入院などが必要と判断された場合、調布東山病院をはじめとした2次救急病院や、より高度な医療機関（3次救急病院）に迅速に紹介されます。

平日は仕事などで忙しいから休日に受診したい、という理由での休日受診はご遠慮ください。

「その人らしく」  
笑顔で生ききるまちづくり



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

**桜ヶ丘東山クリニック**  
SAKURAGAOKA TOUZAN CLINIC

042-338-3855

**喜多見東山クリニック**  
KITAMI TOUZAN CLINIC

03-5761-2311

～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。

**編集後記** 患者さまから「クロスワードパズルなどゲームがあれば」とご意見をいただいたため、はじめてクロスワードパズルを掲載いたしました。楽しく解いていただけましたでしょうか？ ご意見をありがとうございました。これからもご意見・ご感想をお待ちしております。（広報課）

裏表紙イラスト / 続木寿子（医事課）

**編集 / 発行**

医療法人社団東山会 経営企画部広報課

TEL: 042-481-5583 FAX: 042-481-5535