

TOMONI

と

も

に

vol.13

特集

「地域と共に健康を謳歌する
まちづくり」をめざして

慈恵第三 健康推進センターが 活動開始！

医療最前線

百薬の聴

この情報 ウソorホント？

高栄養のブロッコリーを茎までパクリ
カニと卵を入れたあんを
ゆでたブロッコリーにかけるだけ
とろりとかけたあんで食べやすくなります
目に鮮やかなグリーンと
あんの卵のコントラストを楽しみながら
いただきます！



「地域とともに健康を謳歌するまちづくり」 を目指して

慈恵第三健康推進センター センター長 仙石 錬平



2023年4月から、慈恵第三病院内に、慈恵第三健康推進センターが設立されました。

WHO憲章では、健康とは「病気ではない、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、社会的にも、全てが満たされた状態であることをいう」と定義されています。

これを踏まえた上で、当センターは、「**地域とともに健康を謳歌するまちづくり**」を理念として、周辺地域を巻き込んだ「健康」に主眼を置いた「まちづくり」を行い、地域の活性化、並びに地域の全世代の方たちが健康に過ごしていただくことに力を注いでいく所存です。

具体的な事業は以下の3つを柱に行っていきます。

- 1 **ヘルスケア講演・セミナーの開催、ヘルスケアの相談**
- 2 **教職員の健康推進**
- 3 **行政との協賛事業参画**

このうち、ヘルスケア講演・ヘルスケア相談事業・セミナーの開催は、「**慈恵ガジュまる教室**」として、これまでに数回開催しています。

また、行政との協賛事業参画については、狛江市、調布市、世田谷区と連携をとりながら主催していきたいと考えています。狛江市とはすでに地域住民を対象にした介護予防やフレイル予防の講演会の開催のほか、農地と医療の連携（農医連携）や若年世代を中心にした「まちおこし」などを行います。狛江、調布、世田谷などの使用されていない農地を利用して、高齢者と一緒に農作業を行う農医連携も考えており、運動面や高齢者の孤立を防いで社会とのつながりをたもつなどの面から、健康維持への効果が期待されます。

事業内容は「**若年世代**」、「**壮年世代**」、「**高齢者**」、「**女性**」の4つの枠組の中で展開していきます。

若年世代では、街を活性化したいと考えている地域の若者や新しくできたまちカフェやまちスイーツショップなどと一緒に町おこしを画策しています。

壮年世代ということでは未病、血管病予防、がん予防の啓発を中心にアプローチしていきます。未病に関しては、民間企業とも連携して、簡便な未病改善のためのアプリ開発なども考えています。

高齢者については行政と連携しながら、フレイルやサルコペニア、認知症の予防といった活動を幅広く行います。

また、「女性」というのは、女性のみに向けたものではなく、社会全体が女性の体や性について理解を深めようというもので、プレコンセプションケア（将来の妊娠に向けて、女性やカップルで行う健康管理）なども行っていく予定です。

2026年の新病院開院に向け、地域の皆様の健康づくりのために、より充実した事業が行えるようスタッフ一同精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



▲10月の慈恵ガジュマル教室



ロコトレ▶

2月以降のスケジュール

慈恵ガジュまる教室
「健康を向上させるマウスケア」
～よりよい口腔内環境へ～

日時:2024年2月24日(土)

14:00~15:00

場所:看護学科大講堂(予定)

慈恵ガジュまる教室
「骨密度!ジョーブな骨の作り方」
～毎日コツコツ～

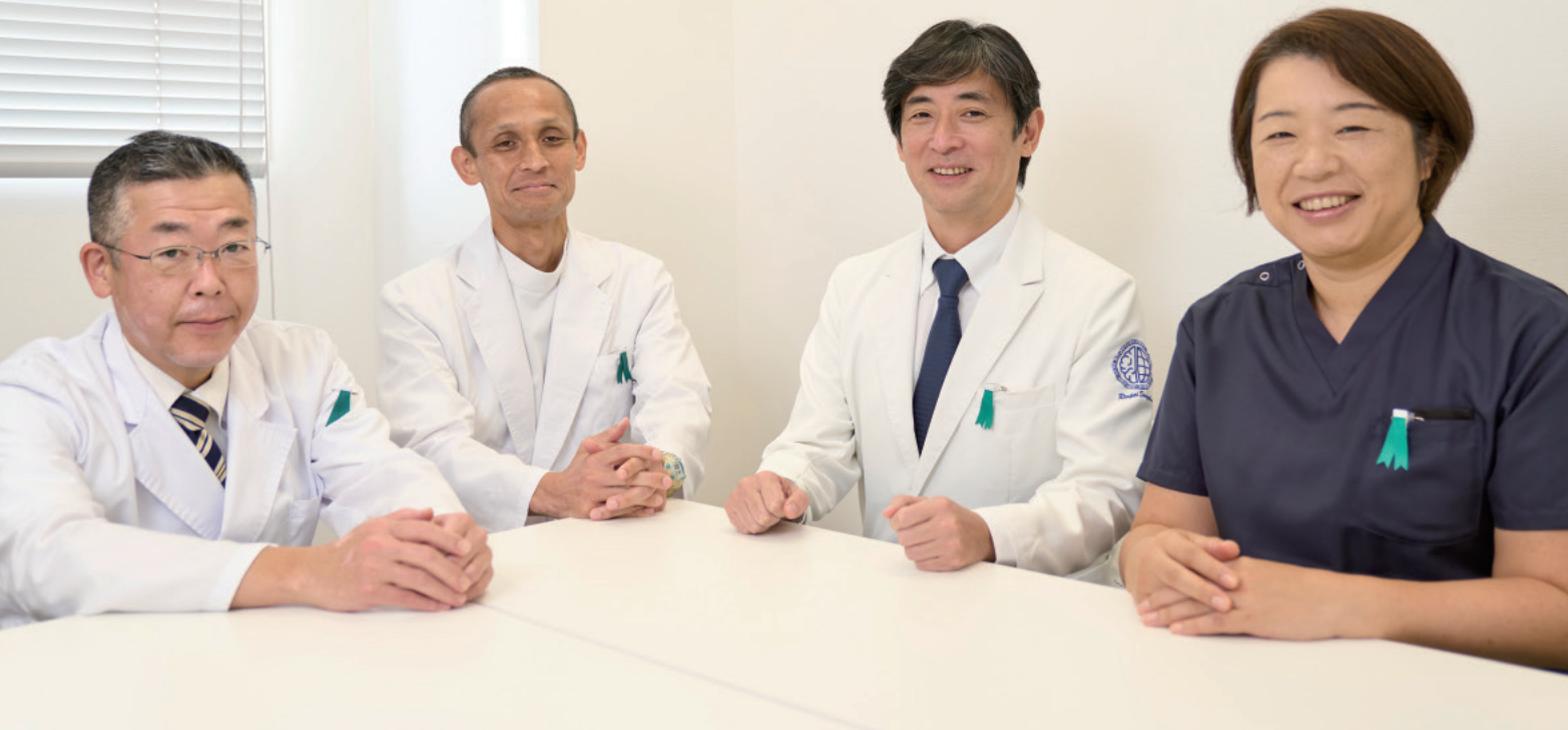
日時:2024年3月23日(土)

14:00~15:00

場所:森田講堂(予定)

「地域と共に健康を謳歌するまちづくり」をめざして

慈恵第三健康推進センターが 活動開始！



慈恵第三健康推進センター 副センター長

高橋 仁 さん

地域の方の健康の活動拠点になることが目標

慈恵第三健康推進センターでは、2026年1月の新院開院に向けて、さまざまな新事業を計画しています。そこで事業を行うにあたっての問題点や解決法を事前に知っておくために、私たちは準備段階として昨年度から動き始めました。

その1つが「慈恵ガジュまる教室」です。これは当センター主催の教室や講演の総称で、「たくさんの幸せ」「健康」という花言葉の南国の樹木のガジュマルから名付けられたものです。この慈恵ガジュまる教室で、トライアルとして昨年度の1年間、ボクササイズやロコトレ、フレイルの予防対策講座などの企画を計4回行いました。

こうしたトライアルを通して、今後、事業を行う際の広報や申し込み方法などについての具体的な問題点と解決策、さらに地域の方が何を健康推進センターに望んでいるか

などがわかり、数多くの収穫がありました。

現在の課題は、健康に不安があっても病院に足が向かない方たちに、当センターの取り組みや情報にいかに関心を持っていただくということです。運動や食事制限など、病気を発症しないための情報提供が必要なのに、実際に具合が悪くなってからでないかと来院しないのが実情です。医療が必要になる手前の段階でできること、あるいは医療が必要な場合でも、よりいい治療になるための情報を伝えたい。そのためにもまずは、健康推進センターやガジュまる教室でどんなことをやっているか、できるだけ多くの方に知っていただくことを第一に考えています。

そして新院開院後には、慈恵の健康推進センターが地域の方たちに認知されて、皆さんが気軽に利用し、健康づくりの活動の拠点になることを目標にしています。



石川 幹子 さん

地域の人たちの元気の継続に役立ちたい

看護師として、日ごろ多くの患者さんと接する経験から、早期の受診の重要性を痛感しています。もっと早く来たらそれほど大ごとにならなかったのと感じることが多いからです。そのためには、まず病気をその手前で、入院を必要とするような段階に至るまでの生活の中で、何かしら手を打つことが重要です。そこで当センターが何かしらの役割を果たせればと考えています。

例えば、すでに何度か開催している当センターの慈恵ガジュまる教室は、運動や健康の情報を提供するだけでなく、人が集まり、会話が生まれる場として、人とのつながりが希薄になることで起きる高齢者うつといった「精神的なフレイル」を防ぐ機能なども期待しています。

また、ガジュまる教室のコンテンツについては、これまでは高齢者の利用が中心でしたが、今後は若年世代に向けたテーマ設定も積極的に行っていきたいと思っています。

ミドル世代に対しては、40～60歳の働き

盛りの世代は、自分のことは後回しで仕事をする方も多く、実際に何らかの病気を発症するまで病院に来る方は少ないのが現実です。このような、今後高齢者になる世代でもある方々に、どう手を打つかを考えていくことが喫緊の課題です。

女性問題については、大学の看護学科と一緒に、私たち看護師が中心に活動します。看護から男性も1名、父親の立場で参加しています。特にプレコンセプションケアについては、まず自分たちが勉強をするところから始めています。

これまでは、もっぱら病気の患者さんに対応する仕事を中心でしたが、健康推進センターは地域のあらゆる世代の人を対象にしており、病院外に向けてさまざまな情報を発信する準備をしている段階です。新しい分野への取り組みで模索中な部分もありますが、地域の人たちの元気が継続することに一役買えれば良いなと思っています。



小沼 宗大 さん

健康の基礎となる食事や栄養の情報を提供

健康な生活をしていくうえで、食事・栄養は欠かすことのできないものであり、また新生児から超高齢者まで、年齢に関係なく重要な要素です。

一方で、就学児では食育、若年層ではダイエット、働き盛りで言えば生活習慣病、シニアではフレイル・サルコペニアなど、年代ごとにテーマがあり、さまざまなアプローチが考えられます。その意味でも、食や栄養の企画はより多くの方に興味を持っていただき、健康推進センターを身近に感じていただくための魅力的なコンテンツになる可能性があると思います。

これまでは病院という施設であるため、栄養や食事の講演や教室を行うにしても、例えば糖尿病の食事はどのようなものがよいかとか高血圧の塩分を調整のしかたなど治療のための食・栄養という面が中心で、楽しさは

二の次になっていた面もあったかと思えます。今後はやはりそれだけでなく、食に関わる環境なども含めて、健康な方たちも興味を持てるようなテーマを設定し、情報を提供していきたいと思っています。

慈恵第三健康推進センターとして、食に関する講演会などすでに何度か行っていますが、やはり栄養や食事がテーマである以上、実際に見て、味わうといった過程があつてこそ。現在の設備ではなかなか難しいのですが、2026年開院の新病院では調理ブースなどの設備も整うので、栄養士がお話をしながら並行して調理をしたり、講演終了後に味をみてもらったりといった取り組みも可能になります。患者さんや参加された方もさらにグッと知識を深めることができるのではと考えておりますので、どうぞご期待ください。



肝胆膵外科における腹腔鏡下手術の標準化

外科 肝胆膵外科
塩崎 弘憲



近年、膵癌、胆管癌は増加傾向にあり、ウイルス性肝炎は減少傾向も、脂肪肝をベースとした肝細胞癌や転移性肝癌は増加傾向にあります。

これまで胆嚢結石や胆嚢ポリープには腹腔鏡下胆嚢摘出術が標準治療だったのに対し、上記のような肝胆膵領域の疾患に対する手術方法としては、従来の開腹手術が一般的でした。しかし現在は、一部を除き、良性疾患だけでなく癌の手術も腹腔鏡下手術で可能となり、当科でも標準術式としております。

肝胆膵領域では、その手技の煩雑さや臓器特有の出血のしやすさ及び腫瘍位置の同定の難しさなどから、食道、胃、大腸などに比べ、腹腔鏡下

手術は難易度が高いとされてきましたが、近年の手術器具、Navigation技術の革新により、癌の手術も含め、腹腔鏡下での手術を安全に施行できるようになりました。

当科では、従来より高次元医用画像工学研究所と共同研究でNavigation技術の開発に力を入れており、一般的な画像解析に加え、独自のNavigation技術を手術補助として使用し、その手術成績は良好です。

腹腔鏡下での手術は、傷が小さく、術後の痛みが少ないだけでなく、手術による体への侵襲が少なく、手術時間及び入院期間も短くてすむなど、従来の開腹手術に比べ多くのメリットがあります。肝胆膵の手術治療でお悩

みの方は、ぜひ一度ご相談ください。

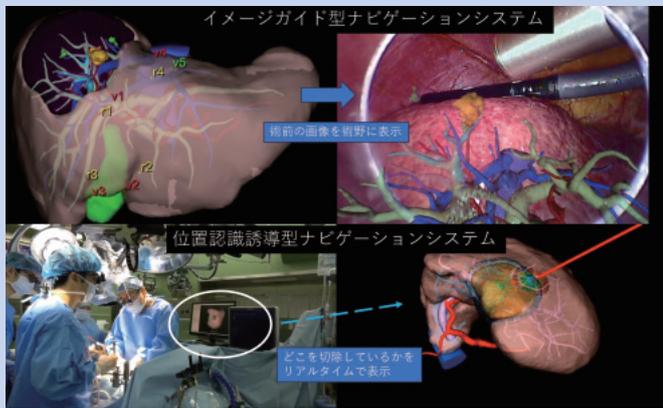


図1
手術風景
(Navigationによる手術補助)

第3の星



今回は

腎不全看護認定看護師

押川 愛 さん

透析に関わるケアや支援、患者さんの相談も重要な役割

「腎不全看護の認定看護師は、主に透析に至る前の保存期に始まり、透析治療に関わるさまざまなケアや支援を行います。病院勤務を始めてからずっと腎臓の領域で仕事をしてきたこともあり、2022年12月に資格を取得しました」

透析というと、毎日病院に通って治療を受ける〈血液透析〉のイメージが強いと思いますが、現在は患者さんがご自分で行う〈腹膜透析〉も普及しています。腹膜透析は自宅でき、通院は月に1回くらいですむので、外出や旅行も可能です。

透析をするかしないか、どちらの方法を選択するかは患者さん自身が決定しますが、その判断の一助となる情報を提供したり、ご相談を受けするのも認定看護師の重要な役割。「最終的には患者さん自身がどう生きるかという問題なので、悩むこともあります。患者さんの意思を尊重することを忘れずに向き合っていきたいと考えています」



くすりの
耳寄り情報

百薬の
聴



睡眠薬を使うときは

不眠を改善するには、睡眠薬を使用する前に、まずは生活習慣の改善が重要です。それでも眠れず苦痛や悩みがある場合は、医師・薬剤師に相談し、自分に合った睡眠薬を探しましょう。睡眠薬は寝つきを良くするもの、途中で目が覚めてしまう人に適したもの、体内時計を整えるもの、覚醒物質を抑え、睡眠状態へスイッチさせるものなど様々な薬剤があります。一方で、睡眠薬にはふらつき・転倒などの副作用があり、種類・投与量などにより、リスクが異なるため注意が必要です。睡眠薬を安全・効果的に使用するため、自分の症状に合った種類や適正量を相談してください。

薬剤部 高山 さゆ美

この情報

ウソorホント?

Q

睡眠薬は
依存性がある?

A

生活習慣の改善などを試みても良くならない不眠に、睡眠薬を使用することがあります。一般的に睡眠薬は怖いというイメージがあるかもしれませんが、現在広く使用されている睡眠薬は安全性が高く、癖になって徐々に効かなくなるといったことはほとんどありません。また、眠れるようになればやめることもできます。ただし、睡眠薬の服用を突然中止すると、服用前よりも不眠が強まることがありますので、必ず主治医に相談してください。

精神神経科 谷井 一夫

旬のひと皿

今回の 2024 WINTER

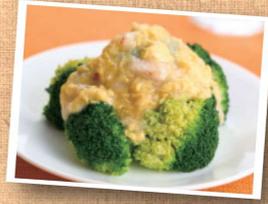
食材



ブロッコリー

冬が旬のブロッコリー。野菜の中でも特に栄養価が高く、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。房だけでなく、茎も皮をむけばいろいろな料理に使えます。ゆでたブロッコリーに生姜をきかせたあんをかければ、体も温まるので、寒い季節にはぴったりの献立になります。ゆでブロッコリーはいたみやすいので、使い残した分は冷凍して保存しておくのがおすすめ。

カニあんは、ブロッコリーだけでなく、青菜や大根などの野菜類のほか、お粥などにかけても美味しくいただけます。あんに入れるカニフレークは、ここでは缶詰を使いましたが、カニかまぼこで代用してもよいでしょう。



ブロッコリーのカニ玉あんかけ

- ① ブロッコリーは房の部分を好みの大きさに切る。茎を切り落とし、厚めに皮をむいて5cmの拍子切りにする。
- ② カニフレークはざるにあけ、水気をきっておく。卵は溶いておく。
- ③ 沸騰したお湯に、ブロッコリーの茎を入れ、30秒ほどゆでたら、房を入れる。好みの硬さにゆでたら、おか上げる。
- ④ フライパンに油とおろししょうがを入れ、油にしょうがの風味が移るまで炒める。
- ⑤ Aを入れる
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ⑥ を沸騰させ、かき回しながら溶いた卵を入れる。
- ⑧ カニを入れ、かき回しながら混ぜる。
- ⑨ 器にブロッコリーを盛り付け、カニあんをかける。
- ⑩ 香りづけにごま油を回しかける。

Recipe (5人分)

栄養価(1人分)

エネルギー62kcal/タンパク質4.7g/脂質2.7g/炭水化物5.9g/食塩相当量1.2g/食物繊維相当量2.2g

ブロッコリー	250g	
カニフレーク(缶詰)	50g	
卵	50g(小サイズ1個分)	
A	塩	2.5g
	鶏がらスープの素	5g
	酒	10g
	水	200cc
片栗粉	7.5g	
(同量の水で溶いておく)		
しょうが	5g	
油	1.5g	
ごま油	5g	

レシピ作成・監修: 第三病院栄養部 管理栄養士 大沼 未奈

患者さんの声にお答えします！

患者さんから寄せられたご質問やご要望をご紹介します、当院の取り組みについてご説明します。

VOICE 1

入院が決まったときに、気軽に相談できる窓口はありますか？

当院の取り組み

在宅・入退院支援室の窓口が、正面玄関前エスカレーター左奥にご 있습니다。入院前の不安なことや検査結果のことなど、お気軽にご相談ください。



VOICE 2

外来の待ち時間に、病院内で軽食がとれるスペースがほしいです。

当院の取り組み

1回警備室横に、外来患者さんと付き添いの方用のロビーを作りました。ぜひご利用ください。



来院される患者さんは、どなたも何かしらの不安を抱えていらっしゃいます。スタッフ一同、それぞれの専門分野で、できるだけ患者さんの不安が軽くなるよう、努力して参りたいと考えております。



東京慈恵会医科大学附属第三病院

〒201-8601 東京都狛江市 和泉本町4丁目11-1

〈受付時間〉8:00-11:30 〈診療時間〉8:45~

〈休診日〉日曜・祝日、大学記念日(5/1、10月第2土曜)、年末年始(12/29~1/3)

上記以外の休診日につきましては当院ホームページをご確認ください。

〈お問い合わせ〉03-3480-1151(大代表)、<http://www.jikei.ac.jp/hospital/daisan/index.html>

発行: 東京慈恵会医科大学附属第三病院広報委員会

