

- 02 | 医学ひとくちコラム 自然が一番？
06 | 穀菜食レシピ 里芋まんじゅう野菜あんかけ

2021 冬 / VOL. 75

かけはし

To make man whole through Christ's love

こころとからだのいよしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます

自然が一番？



2020年10月で不妊治療を専門とする東京衛生病院附属めぐみクリニックは開院3周年を迎えました。最近では、卒院された患者様が第2子のご希望で通院を再開されることも多くなってきました。

しかし中には、ほんの数の通院の後にはまた妊婦さんとなられて、呆気ないほど早くに卒院されていく方がいらっしゃると思います。以前体外受精を行った際の余剰胚（残った受精卵）を凍結保存しておいた患者様です。卵巣から卵子を採卵するにあたり、排卵誘発剤により卵巣を強く刺激し、複数の胚（受精卵）が得られていたために、第2子希望にあたってはその凍結胚を子宮に胚移植するだけで再び妊娠に至ったというわけです。

日本で行われている体外受精では、自然周期、あるいは内服薬のみを使用する低刺激周期が多くを占めることがひとつの特徴です。そのため1回の採卵あたりの妊娠率は低く留まり、結果的に出産に至るまでに必要となる採卵回数が増えてしまいます。そういった治療法を、注射を使用しないということから、「身体に優しい治療」と謳う施設もあります。しかし結果として採卵を何度も受けねばならなくなってしまうとしたら、身体的負担ばかりでなく金銭的負担もむしろ増大するわけです。ですから、実は「優しい治療」とは言えないのかもしれない。それでも低刺激採卵は、依然として数多く行われています。その背景には、日本人の根強い「自然志向」がある

 診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック
☎ 0570-02-1489 【ナビダイヤル】

+めぐみクリニック （不妊治療専門）
☎ 03-5335-6401

+健診センター
☎ 0570-02-8079 【ナビダイヤル】

+歯科
☎ 03-3392-8281 （ハニワイー）

●医療社会相談窓口
☎ 03-3392-6151 （代表）

●地域医療連携室
☎ 03-3392-6151 （代表）

●在宅ケアセンター
+訪問看護ステーション
☎ 03-3220-0550 （直通）
+訪問介護ステーション
☎ 03-3392-6360 （直通）
+指定居宅介護支援事業所
☎ 03-3220-0547 （直通）



ように思います。薬の副作用やリスクばかりが強調され、それを上回るメリットにこそ目を向ける必要があることを忘れがちです。

この傾向は不妊治療の分野に限ったことではありません。月経痛緩和や避妊に対して有効な低用量ピル、子宮頸がんの予防ワクチン、更年期障害を劇的に改善するホルモン補充療法、また、東京衛生アドベンチスト病院で多く扱っている無痛分娩、どれをとっても日本における普及率は欧米先進諸国に比べて極めて低いものです。

女性の平均寿命は延長し、閉経後の数十年間も含めて、いかに生涯のQOL（クオリティオブライフ）を維持、向

上させていくかを考えていく時代です。「薬はなるべく使わない方がいい」、「自然が一番安全」とも言えないのです。患者様が迷った時に先入観を和らげ、科学的根拠に基づいて背中を押してあげられるのは、信頼できる産婦人科医の存在なのであろうと思います。思春期以降は各ライフステージにおいて、薬と、また産婦人科医と上手にお付き合いすること、もっと医療の恩恵を享受できるようにすれば、今以上に女性が輝ける時代になることでしょう。



めぐみクリニック院長
よしいのりこ
吉井 紀子

東京衛生
アドベンチスト病院 便り



理事長
にしひろ
西野 俊宏

Toshihiro Nishino

新年、あけましておめでとうござ
います。思えば、昨年は大変な1年
でした。2月頃から新型コロナウイルス
の感染が国内で始まり、誰もが
予想しなかった規模の感染拡大と
なりました。当院では産科と緩和
ケア内科の患者さんが多いので、最
初は感染リスクを避けるため、コ
ロナの患者さんは扱わないという方針
でした。4月には発熱の患者さん
が増えたにもかかわらず、コロナ感
染を恐れて診察をお断りするケー
スが増加し、救急車の応需率がか
なり低い状態に陥りました。都内
でも救急車がたらい回しされている
との報道を受け、地域の健康を守
る医療機関として機能していないこ
と、近隣の皆さまのお役に立って
いないことを実感し、方針を転換す
ることにしました。保健所と協力
してコロナを診断する検査数を増
やし、発熱の患者さんを分けて診

察する外来を新設。コロナ疑いの
救急患者さんを診察できる救急
特別室も設置し、コロナ陽性ま
たは疑いの患者さんが入院でき
る病棟を設置しました。院内感
染を防ぐために入口での検温・
問診を始め、院内では徹底した
感染対策を実施し、感染の可能
性を否定できない行事や営業は
すべて休止しました。逃げるより
も、真つ向から向き合った方がよ
り安全であると判断したが故で
す。これにより、結果的には、ど
のような患者さんにも対応でき
て、より安全に受診していただ
ける環境を整備できたと思っ
ております。新型コロナウイルスの感
染はまだまだ続くと思われま
す。2021年も地域の皆さまの必
要を満たし、期待に応え、安心
して受診できる医療機関を目指
したいと思います。



- ① 出身地：東京都
- ② 趣味：料理、ゴルフ
- ③ 小学校の時得意だった科目：
体育（担任に気に入られる事）
- ④ 医師になったきっかけ：
歯科医の兄から、お前も歯科医になれと言われ、兄より少し偉くなって一生子分にならない為。
- ⑤ 患者さまへの一言：
病を治すのが医師の使命だが、治す事の出来ない病もある。その方が「人生を悔いなく全うし最後まで生きぬく」ために、心と身体をお支えいたします。

新任常勤医師の紹介



おざわ まさなる
緩和ケア内科医師 **小澤 政成**

- ① 出身地：東京都
- ② 趣味：観劇鑑賞
- ③ 小学校の時得意だった科目：
国語
- ④ 医師になったきっかけ：
幼い頃からの友達が心臓の病気で亡くなったことがきっかけ。
- ⑤ 患者さまへの一言：
教会通りクリニックで非常勤医師として診療にあたらせて頂いておりましたが、この度常勤医師として勤務させていただくこととなりました。丁寧な診療を目指していきたいと思います。

新任常勤医師の紹介



さかき かつら
内科医師 **榊 桂**

- ① 出身地：東京都
- ② 趣味：読書、野球観戦
- ③ 小学校の時得意だった科目：
算数、音楽
- ④ 医師になったきっかけ：
人と接する、誰かのためになる仕事をしたいと思っていました。
- ⑤ 患者さまへの一言：
地域の皆さまのお役に立てるよう頑張ります。

新任常勤医師の紹介



たかはし まい こ
内科医師 **高橋 麻衣子**

穀菜食レシピ



免疫力アップの一品

材料 (4人分)

里芋	中3個 (約240g)
塩	小さじ1/3
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
水	1/2カップ
油	適宜
あさつき	束 3cm分
柚子の皮	適宜

[A] あん

人参	中1cm分 (約20g)
生椎茸	2枚
銀杏(皮むき)	12個 真空パックまたは缶詰
水	1カップ (200cc)
昆布だし粉	適宜
砂糖	小さじ2
醤油	大さじ1
片栗粉	小さじ1

栄養科長 渡邊 恵一

はありません

感染症を治療するという意味で

ださい。

里芋の成分のほとんどはでんぷんで、加熱すると消化と吸収が良くなると言われています。寒い季節に温かい里芋まんじゅうをどうぞお試しください。

里芋の成分のほとんどはでんぷんで、加熱すると消化と吸収が良くなると言われています。寒い季節に温かい里芋まんじゅうをどうぞお試しください。

里芋の特徴はぬめりです。これは「ガラクトン」と「ムチン」という糖類で、ガラクトンは脳細胞の活性化や免疫力を高める働きが知られています。ムチンは粘膜保護の作用があり、感染症予防の効果もあると言われています。またカリウムが豊富に含まれ、余分な塩分を排泄する作用によって高血圧予防が期待できます。

つくりかた

- 1 里芋は皮をむいて水から火にかける。沸騰させて茹でこぼし、ぬめりを取る。再度水をはり、沸騰してから約20分茹でる。
- 2 1の水気をよく切ってボールに移す。熱いうちにマッシャーでなめらかになるまでつぶし、塩を混ぜ加えて冷ましておく。
- 3 鍋に水、昆布だし粉、人参を入れて茹でる。人参に火が通ったら、薄切りにした生椎茸、銀杏、砂糖、醤油を加える。片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。
- 4 2を4等分にして団子状に丸める。小麦粉と片栗粉を水で溶き、周りにつけて油で揚げる。
- 5 4を器に盛り、3をかける。小口切りにしたあさつき、薄切りにした柚子を散らす。

里芋まんじゅう野菜あんかけ

肉も魚も使わない！
ヘルシー料理...



夜明けの裂け目に

都とはエルサレムのことです。エルサレムは、神がその中に住んでおられる場所なので、住民が神への信頼を捨てない限り、どのような危機にあっても守られるのだと詩人は歌っています。

どのような人生にも「夜」はやってきます。「夜」とは、神の存在やその働きを認識できなくなる時です。「神はいいたい、どこにおられるのだ」と私たちがつい、叫びたくなる時です。それでも、そんな私たちの心配をよそに、神は夜の間もしっかりと働いておられ（神は休みを必要とされない）、夜明けと同時に、その存在を私たちにお示しになります。

「朝はやく」とは、ヘブライ語原語では、「朝がチラッと顔をのぞかせるその瞬間に」というニュアンスで書かれています。英語の聖書で、それを比較的忠実に訳し

たものがいくつかあります。
(crack of dawn……夜明けの裂け目に)

「神はどこに？」と私たちが考えているその間も、神はしっかりと私たちのために働いておられ、私たちに祝福を与える「最善の時」を狙っておられるようです。いかなる時もその神に信頼して、安心して歩んでいきたいと思えます。

神がその中におられるので、
都はゆるがない。
神は朝はやく、これを助けられる。

詩篇46編 5節 (口語訳)

チャプレン ノート

高崎 憲文

減量ステップアップ講座

—さよなら脂肪—

- * 時間 12:00 ~ 15:30
- * 日程 [冬季コース] 1/25 ~ 3/1(月)
(1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、3/1)
- 費用: 全6回分 40,700円(税込)

血液検査、活動量計、健康食品、
物品などのお土産付き

- * お問合せ・申込 健康教育科
03-3392-6151(代表)
平日 9:00 ~ 17:00 (金曜日 14:00 まで)
または、kenkokoiku@tokyoeisei.com



一人では続かなかった減量も
仲間と一緒に楽しく！
栄養士によるチェック、
指導もあります！

子育て 学級 (幼児クラス)

【1歳~未就学児】

オンラインミーティング形式

- * 対象者 生後6ヶ月~小学校
に就学する前の子どもの保護者

- * 日時
2/17(水) 10:00 ~ 12:00
費用: 2,200円(税込)

内容: 子どもの心を強くする育て
方 / 子どもが自分から動くよう
なる方法 / 下の子ができた時の
上の子への接し方 / 安全に子育て
するためにおさえておくポイント

- * お問合せ・申込 健康教育科

日曜日に杉並区乳がん
検診が受けられる日です
子宮頸がん検診も
受けられます

マンモグラフィーサンデー

- * 日時 2/14(日)
8:00 ~ 11:30 (予約制)

内容: 杉並区乳がん検診
子宮頸がん検診

- * お問合せ・申込
健診センター
0570-02-8079 [ナビダイヤル]



新型コロナウイルス
感染症拡大防止のため、
健康教育科の
全講座は予約制です

病院 HP

