

02 「貧血」について
06 穀菜食レシピ ジンジャンソース 京醬肉絲

2019 夏 / VOL. 69

かけはし

To make man whole through Christ's love

— ところとからだのいやしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます



「貧血」について

4月に入り、新年度が始まりました。皆さんの職場でも検診が始まっているのではないのでしょうか。私もたまたま病気が見つかって手術を受けたことがありますし、現在も経過をみている病気があります。ですから検診の重要性を感じており、異常が見つかったら、ためらわず検査に行くことにしています。

私の外来には検診後の再検査で来られる方も多くいらっしゃいます。受診された患者さんの中には「昨年、一昨年にも同じように指摘されていたけれど、忙しくて来られなかった」、「まだいいかなと思った」という話をされる方がいらっしやいます。特に貧血に関しては、月経がある年齢の方で「以前も指摘された

ことがあるから大したことがないと思っていた」、「鉄剤をまた飲めばいいだけではないのですか」といった声を聞くことがあります。

一般的に男性に比べ、女性の方が貧血にはなりやすく、その多くが鉄欠乏性貧血といって、体内の鉄が何らかの出血で失われることによって起きる貧血です。ただ、月経のある女性が全員貧血を起こすわけではありません。月経の際の出血量は人と比較するところが難しく、自分の月経の量が多くても分からなかった方が、実は過多月経であったり、その原因に子宮筋腫や子宮内膜症が隠れていることも



 診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック

☎ 03-3392-1489 (イーヨヤク)

+めぐみクリニック (不妊治療専門)

☎ 03-5335-6401

+健診センター

☎ 03-3392-8079

+歯科

☎ 03-3392-8281 (ハニワイ)

●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)



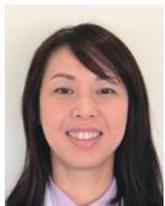
あります。また消化管などの悪性腫瘍では知らない間に出血をしていることもあり、鉄欠乏性

酸素の量が減ってしまいうことになります。酸素不足を補おうと、心臓が頑張って拍出量を増やして酸素を全身に送りだそうとするので、貧血が長く続いた場合には心臓が疲れてしまつて心不全になることもあります。

貧血から病気の特定に至ることもあります。また鉄欠乏性貧血以外にも、再生不良性貧血や白血病などの血液の病気で貧血をきたすものはたくさんあります。

このように貧血を放置しておいてもよいことはありません。検診結果で再検査を勧められた場合には原因をきちんと調べて、貧血を早期に改善するようにしましょう。

いずれにしても貧血をきたしているということは、体内で酸素を運搬する赤血球の数(ヘモグロビンの濃度)が減っているということであり、心臓から全身に送りだされる



血液内科医師
瀬戸 あいか
せと あいか
瀬戸 愛花

東京衛生病院便り



創立90周年

「希望、そして前進」

おかげさまで東京衛生病院は創立90周年を迎えることができました。これまで皆さまのご支援とご協力により、この地において健康増進に関する働きを続けてこられたことを、心よりお礼申し上げます。

当院では、90周年のテーマを「希望、そして前進」とさせて頂きました。理念にかかっている「ころとからだのいやしのためにキリストの心でひとりひとりに仕えます」という精神は、創立以来すべての判断の基礎として引き継がれてきました。当院のすべての働きは、神さまが人間を最初に創造された完全な形への「全人的回復」を目指しています。それが当院とかわりのある全ての方に出会っていただきたい「希望」です。



病院事務部長

ふじもと ひでゆき
藤本 秀幸

Hideyuki Fujimoto

昭和4年の創立以来、90年の間に昭和から平成そして令和へと変化する中で、日本の医療制度も大きく変わってまいりました。日本が世界に誇る国民皆保険制度は、基本的に誰もが等しく医療を受けられる素晴らしい制度ですが、超高齢化社会における社会保障制度の改変に伴い、医療分野への制限も昔に比べると厳しくなっております。このような時代だからこそ守るべきものと、革新するべきものの見極めが求められております。

これからも多くの方々に、この「希望」に出会っていただけるよう、より良い医療とサービスの提供を目指して「さらに前進」してまいります。引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。



- ① 出身地：東京都
- ② 趣味：音楽鑑賞
- ③ 小学校の時得意だった科目：
図画工作
- ④ 医師になったきっかけ：
歯科医院兼自宅という環境で幼少期を過ごす中、地域医療に携わる父の姿を見て志しました。
- ⑤ 患者さまへの一言：
これまでの臨床経験を生かし、皆さまが笑顔になれるようニーズに合った包括的な治療法をご提案し、微力ながら地域医療のお役に立てればと思っています。

新任常勤医師の紹介



わたなべ まさやす
歯科医師 渡邊 眞康

- ① 出身地：愛知県
- ② 趣味：ピアノ、旅行、スキー
- ③ 小学校の時得意だった科目：
理科、社会
- ④ 医師になったきっかけ：
幼少期から病弱で、病院のお世話になることが多かったため。
- ⑤ 患者さまへの一言：
安全第一に、安心して手術が受けられるよう、少しでも多くの方々の役に立てるように頑張ります。よろしくお願ひします。

新任常勤医師の紹介



はやし のりこ
麻酔科医師 林 識子

- ① 出身地：静岡県
- ② 趣味：サッカー観戦
- ③ 小学校の時得意だった科目：
体育、理科、算数
- ④ 医師になったきっかけ：
幼少期に喘息を患い、その時に対応してくれた医師に憧れたことがきっかけです。
- ⑤ 患者さまへの一言：
子供たちが元気に楽しく過ごせるように尽力させていただく所存です。また、夜尿症や尿異常でお困りの際はお気軽にご相談ください。

新任常勤医師の紹介



さくらい しゅんすけ
小児科医師 櫻井 俊輔

穀菜食レシピ



夏バテ防止に

栄養科長 渡邊 恵一

グルテンミートは小麦を主原料とした植物性たんぱく食品で、コレステロールを含まない、とてもヘルシーな食材です。自由に形状を加工でき、油との相性が良く中華料理にとっても向いています。ピーマンはβカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維などを豊富に含み、免疫力アップなどに期待が持てます。ねぎの白さは涼し気で適度な辛味があり、暑い季節の食欲を支えてくれます。更に菜種油はとても良質であり、少量でエネルギーを摂ることができます。ご自宅のメインディッシュとして、またおもてなし料理などに是非お試しください。

京醬肉絲 (ジンジャンロース)

[栄養価] 1人分
エネルギー：157kcal
たんぱく質：11.1g
脂質：8.8g
塩分：1.7g
食物繊維：1.1g

つくりかた

- 1 グルテンミートを5mm位に千切りにして生姜の絞り汁を混ぜ合わせます。片栗粉をまぶして菜種油で揚げます。
- 2 長ねぎは、千切りにして水に浸けておきます。
- 3 ピーマンは種を取り除き、縦に3mm程度の千切りにします。
- 4 [A]の調味料を合わせておきます。
- 5 フライパンに菜種油と4の調味料を入れ加熱し、1と2を加えて炒めます。器に盛り付け、2の長ねぎの水を切って天盛りにします。

材料 (4人分)

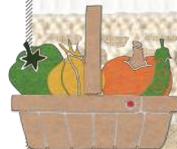
グルテンミート 200g (小缶1缶)
生姜 ひとかけ
(親指位の大きさ)
片栗粉 大さじ1弱
菜種油 (揚げ用) 適宜
長ねぎ 10cm×2本
ピーマン 2個
菜種油 (炒め用) 大さじ1

[A] 調味料

濃口醤油 大さじ1弱
砂糖 小さじ4
味噌 大さじ1強 5g
昆布だし 小さじ1弱



肉もお魚も使わないヘルシー料理...



ひとあし、またひとあし

東京衛生病院が今年度かかげた、標語となる聖書の言葉は詩篇119篇105節です。これは確か、私が小学校6年生の時、人生で初めて覚えた聖書の言葉だったと思います。とても有名な聖書の言葉なので、暗唱しておられる方も多いかと思えます。

「ともしび」はヘブライ語で「ネール」と発音しますが、それはとつてもシンプルな、手のひらほどの大きさの、素焼きの土器のお皿のことで、それに、ただ絞っただけのオリーブ油を注ぎ、麻の糸を浸して、その糸に火をつけて灯します。その光はとても弱弱しく、せいぜい自分の足元くらいしか照らせなかったようです。それでも、それで十分なのです。小さな光が、「私はここにいる、あなたと共に、あなたのそばに」という、神の声を代弁してくれる

からです。

「たえなる道しるべの」という、19世紀イギリスで作られた讃美歌があります。2番の歌詞は次のようになっていきます。「私の人生の、ずっと先の未来を見たいとは思いません。主よ、おぼつかない私の足取りをいつも守って下さい。ひとあし、またひとあし、私に行く道を示して下さい。」神はそのひとあしを、確かに支えて下さいます。

あなたのみ言葉は
わが足のともしび、
わが道の光です
詩篇 119 篇 105 節

チャプレントート

高崎 憲文

マンモグラフィーサンデー

(杉並区乳がん検診)

*日時 10/20(日)
8:00 ~ 11:30 (予約制)

*お問合せ・申込 健診センター
03-3392-6189(直通)

NEWSTART健康相談

*日時 平日 10:00 ~ 16:00
(金曜日 12:00 まで) 応相談

費用: 初回 45分 1,500円(税込)
希望者は2回目以降 30分 1,000円(税込)
*最終の個別相談から6ヶ月以上経過で初回費用

認知症予防講座

(いきいき抗加齢くらぶ)

実践クラス(何回でも) 演習、グループ活動、
特別企画など仲間との交流

*日時 9/24、11/26(火)
13:30 ~ 15:00

費用: 2,000円(税込)

※企画によって料金変更の場合あり

認知機能テスト(年1回)
(地独) 東京都健康長寿医療センター監修

*日時 9/24(火) 11:00 ~ 12:00
費用: 1,000円(税込)

*お問合せ・申込 健康教育科
03-3392-6151(代表)

子育て学級(幼児クラス)【1歳~未就学児】

*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 7/17、8/21、9/18(水) 10:00 ~ 12:00
費用: 2,000円(税込)

内容: ・健康や基礎体力維持の方法
・うつにならないためのコーチング講座
・子どもへの接し方など

*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



病院 HP

