

02 | 医学ひとくちコラム コロナ禍でも健診を！

06 | 穀菜食レシピ オートミールクッキー

2022 春 / VOL. 80

かけはし

To make man whole through Christ's love

こ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

コロナ禍でも健診を！

年が明けてもまだまだコロナ禍が続いています。一昨年、昨年は健診を控える方も多くいらっしやいましたが、みなさんはいかがでしょうか。普段かかっている持病があるし……どこも具合が悪くないし……など様々な理由で健診を控えている方も多いと思います。

健診では血液検査、尿検査、レントゲン検査、心電図検査、胃の検査、超音波検査などを行うことが多いかと思えます。ここでは、循環器領域の疾患発見に役立つレントゲン検査、心電図検査についてお話しさせていただきますと思います。

レントゲン検査では、主に肺と心臓をみます。肺では肺炎や結核、肺がんなどを疑う陰影がないか確認するほか、胸水が溜まっているかを確認

認します。心臓は、大きさが問題ないか、うっ血がないかなどをみています。レントゲンで何をみているかは漠然とでもご存じの方が多いのではないのでしょうか。一方、心電図は何をみているかあまりご存じない方が多いかもしれません。

心電図検査では、心臓が規則正しく動いているか、また心臓に何らかのトラブルが起きていないかを確認することができます。まずは不整脈が起きていないかです。不整脈といっても、期外収縮とい



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)

●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)

ってよく指摘されはするものの、ほぼ経過観察でよいものもあれば、心房細動のように精密検査や治療、厳密な経過観察を必要とするものなど多種あります。若い人でもブルガダ症候群、WPW症候群など普段は未自覚でも、大きな不整脈の発作を起こす可能性のある異常が見つかることがあります。自覚症状がないものも多いため、定期的な健診でのチェックは有意義です。

また不整脈だけでなく、心電図検査では心臓の大きさに問題がないか、左心室の壁に肥大がないかどうか、心筋梗塞などで心臓の動きが悪いところがないかどうかなど、いろいろなることをチェックすることができます。当院でも、

健診で心電図異常を指摘され、外来を受診される患者さんが多くいらっしゃいます。現在は内服加療だけでなく、アブレーションといった不整脈の根治術もあるため、心電図異常の早期発見が患者さんの治療の選択肢を広げることにもつながる場合があります。す。

まだまだ予断を許さない生活が続くと思われませんが、皆さんぜひ健診を受けていただければと思います。



内科医師
たかはしまいこ
高橋 麻衣子

東京衛生
アドベンチスト病院便り



ウエルファーム
クリニックを
開院しました

いつも東京衛生アドベンチスト病院また附属の各クリニックをご利用くださり、ありがとうございます。

このたび2021年12月に当法人の4番目の附属クリニック「東京衛生アドベンチスト病院附属ウエルファームクリニック」が開院しました。ウエルファームクリニックはどこにあるの?ということですが、病院から200メートルほど離れた元荻窪税務署の跡地に建設された複合棟「ウエルファーム杉並特別養護老人ホーム棟」の1階にあります。この場所で、社会福祉法人協会が運営する「特別養護老人ホームフェ



法人事務局顧問/ウエルファームクリニック事務長

まちだ ひでさぶろう
町田 秀三郎

MACHIDA, Hidesaburo

ニックス杉並」の配置医の業務と杉並区内の在宅医療、とりわけ在宅緩和ケアを行っていくことになっていきます。院長は本郷和彦名誉理事長、訪問診療は平林あゆみ医師です。訪問診療中心ですので、外来診療は火曜日と木曜日の午前中のみ行います。

地域のニーズに応え、地域の皆さんの健康を守るために引き続き尽力してまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



厚生労働大臣より

さいたいけつ

臍帯血採取施設への感謝状を受領しました

皆さんは臍帯血をご存知ですか？ 臍帯とはへその緒のことで、お産の直後に臍帯と胎盤に残っている血液を臍帯血と呼びます。臍帯血には造血幹細胞（血液をつくる源となる細胞）がたくさん含まれており、白血病や再生不良性貧血などの治療に使われます。

当院は、日本赤十字社さい帯血バンクが設立された初期の2001年4月より採取施設として参加。同意を得たお母さんから無償で提供していただいた臍帯血を、さい帯血バンクにお渡ししています。当院から提供した臍帯血は、2002年4月～2021年12月2日までの実績で1746件の移植に使用されました。

この度、長年の実績と高度な採取技術が評価され、厚生労働大臣から感謝状を受領しました。当院では多くの患者さんの命を守るために、引き続きこの取り組みに注力してまいります。



新規開設いたしました！



東京衛生アドベンチスト病院附属
ウェルファームクリニック

■住所

〒167-0032 東京都杉並区天沼3-19-14

■電話 03-6915-1030

FAX 03-6915-1031

■診療時間

火曜日 9:00～12:00 [本郷]

木曜日 9:00～12:00 [平林]

■診療科目

内科(本郷)・緩和ケア内科(平林)



穀菜食 レシピ



食物繊維たっぷり

材料 (10 枚分)

オートミール	100g
小麦粉 (全粒粉)	30g
卵	1 個
オリゴ糖	大さじ2
グレープシードオイル	大さじ1
レーズン	20g

オートミールは食物繊維やビタミンB群、鉄分などが豊富に含まれ、血糖上昇の抑制、疲労解消、代謝アップなどに期待が持てる食品です。欧米では牛乳で煮てお粥のように食べるのが一般的ですが、日本では朝食のシリアルに加工したものが商品化され、人気を博しています。またハンバーグのつなぎ、スープの具、お米の代わりにチャーハンにするなど、料理への幅は広がります。今回はオートミールを使ったクッキーをご紹介します。甘味には腸内細菌を増やす働きがあると言われるオリゴ糖を、小麦粉は食物繊維たっぷりの全粒粉を、油は質の良いグレープシードオイルを使用しました。

栄養科長 渡邊 恵一

[栄養価] 1人分

(クッキー 3 枚)

エネルギー：250kcal

たんぱく質：7.3g

脂質：7.2g

炭水化物：41g

塩分：0.1g

食物繊維：4.1g



オートミールクッキー

つくりかた

- 1 オートミールと小麦粉をボウルで合わせる。
- 2 卵、オリゴ糖、グレープシードオイルを別のボウルに入れてよく混ぜる。
- 3 1に2を合わせ、レーズンを加えて混ぜ合わせる。
- 4 3を10等分にし、直径5cm、厚さ3mm程度の丸型に成型する。
- 5 180℃のオーブンで約20分焼く。

肉もお魚も使わないヘルシー料理...



ひとりの人として

聖書のたとえ話のサマリヤ人は旅の途中で瀕死の男性に遭遇します。風貌から、自分たちを軽蔑するユダヤ人だと分かります。強盗に暴力を受けたのでしよう。旅人はそのユダヤ人の手当てをし、安全な宿屋に避難させ、傷が癒えるまで宿屋に滞在できるように、その費用も負担して去って行きます。

注目したいのは、このサマリヤ人が、怪我人を見てかわいそうに思ったことです。同様に通りかかったユダヤ教の奉仕者たちは、血に触れると聖なる務めができなくなるので、この同胞を「困ったもの」として避けて通りました。一方、サマリヤ人は、まずこの人を「困っている人」として見て、歩み寄りました。実はこの時にこのユダヤ人は癒やされた

のではないでしようか。ひとりの「人」として見つめられた時に尊厳は回復されます。それは身体の癒やしと同様に大切なことです。

「ここ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」の理念をもつ当院では、この両方の癒やしがありますように祈ります。

……サマリヤ人は、
その人のところに来ると、
見てかわいそうに思った。
ルカの福音書10章33節
(新改訳2017)

チャプレ
ノート

永田 英子

前期・後期セット
申込で電話相談の
特典付き

子育て学級（乳児クラス）

【生後～1歳】

オンラインミーティング形式

*対象者

生後～1歳の乳児の保護者

*日時・内容

講義と質疑応答（1グループ60分）

14:00～15:00

前期：生後～2ヶ月

4/5、5/10、6/7（火）

・母乳・混合・ミルク育児、卒乳/



予防接種について

後期：生後3ヶ月～1歳

4/19、5/24、6/21（火）

・歯みがきのしかた/離乳食/

1歳までの発育・発達について

費用：1,100円（税込）/回

*お問合せ・申込

健康教育科 03-3392-6151（代表）

平日 11:00～17:00

（金曜日 14:00 まで）

または kenkokyoiku@tokyoeisei.com

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 60分 2,200円（税込）

2回目以降 30分 1,100円（税込）

*内容 「減量・生活習慣・健康法」「ベジタリアン」

「認知症予防」に関する相談

相談方法：来院、オンライン、電話

*お問合せ・申込 健康教育科

東京衛生アドベンチスト病院の
公式YouTubeチャンネル

当院の医師や看護師による
健康セミナー、病院紹介、
クリスマスコンサートの
動画を配信中です。

病院 HP



医療法人財団 アドベンチスト会
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL
東京衛生アドベンチスト病院

〒167-8507 東京都杉並区天沼3-17-3
（代表電話）病院 03-3392-6151
教会通りクリニック 03-3392-6161

発行月 2022年 4月 第80号 年4回
発行 広報委員会 表紙 開(か)い @MURAKAMI

<https://www.tokyoeisei.com>