

02 | 医学ひとくちコラム 眼の健康

06 | 穀菜食レシピ 高野豆腐のオランダ煮

2024 冬 / VOL. 87

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

眼の健康

人生百年時代を迎えよう
 していますが、いつまでも健
 康な自分の眼で読書をしたり、
 映画を観たり、綺麗な景色を
 見たいと思いませんか？ 人
 間の五感の中で、視覚は実
 約80%を占めています。眼の
 健康・視覚の維持は、健康寿
 命（健康に生活できる期間）
 と大きく関わってくると言え
 るでしょう。

現在、中高年の失明原因は、
 緑内障、糖尿病網膜症、網膜
 色素変性症、加齢黄斑変性^{かれいおうはんせいでい}
 などです。「加齢黄斑変性」につ
 いて医療番組などで一度は耳
 にされた事があるのではない
 でしょうか？ 網膜の中心の
 黄斑が悪くなり、ものが歪ん
 で見えたり、中心が見えにく
 くなったりします。この病気
 の発症を予防するために、皆
 さまができる心がけは次のと
 おりです。



● この病気はタバコが危
 険因子となります。禁煙をお
 すすめします。

● バランスの良い食生活
 を心がけましょう。酸化化ビ
 タミン（ビタミンA、C、E）
 を含む食品、緑黄色野菜（ほ
 うれん草、ケール、ブロッコ
 リー、パセリ）、ゼアキサント
 ン（パプリカ、柿、トウモロ
 コシ、オレンジ）などは、眼
 に良い食べ物といえます。

● サプリメント（ビタミン
 C、ビタミンE、亜鉛、銅、ル
 テイン、ゼアキサントン）に
 よって発症頻度を下げること

 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)

が実証されています。

● 太陽光などの紫外線、パソコンの光は網膜にダメージを与えます。紫外線カットのサングラスなどで日頃から眼を保護しましょう。これは白内障など他の眼疾患にも共通します。

● 肥満、高血圧、脂質異常症も危険因子と考えられます。

眼科の医療機器の開発、新薬の登場、新しい治療法など眼科診療は目覚ましい進歩があります。以前は治らなかつた病気も進行をおさえる事が可能になってきました。ですから何か気になる症状があれば、どうぞ早めに眼科を受診

なさって下さい。また、初期では自覚症状の出にくい「緑内障」などの病気もありますので、40歳を過ぎたら定期的に眼科検診を受けることをお勧めします。全ての病気に共通ですが、早期発見・早期治療はとても重要です。

快適で豊かな人生を送るために、日頃から眼の健康についてより関心を持っていただければ、我々眼科医が全力でサポートしたいと思います。



眼科医師
おぐり けいこ
小栗 恵子

東京衛生アドベンチスト 病院便り

Q/M室(クオリティマネージメント室)
小島 真昭
こじま まさあき
課長

当院は、2023年7月にJCI[®]を取得することができました。JCIは、世界の中でも最も厳しい基準を持つとされる国際的医療施設の第三者評価機構です。この認証を受けるためには以下の要件が求められます。



*Joint
Commission
International

1. 患者様の安全性が担保されているか

治療やケアを受ける際に、最高水準の安全性が求められます。院内の安全対策を徹底し、感染予防から、患者様の誤認などのリスクを最小化するために最善の努力が求められます。

国際的にも質の高い医療を提供することが求められます。そのため専門職のスタッフの採用、スキル向上と教育プログラムの積極的な推進、医療機器の整備等、患者様へ最良の治療とケアを提供するための体制を整えます。

3. 院内で継続して活動できる改善活動をおこなっているか

そして、「患者様の安全性」「質の高い医療の提供」を継続的に実施できる体制を構築していることです。

課題に対して統計を取り、客観的な視点から物事を評価し、質の改善活動を継続的に実施できる組織であることが求めら

ます。

荻窪の地で、質の高い医療を地域の皆様に提供し続けるため、2018年よりJCI認証取得に向けた努力を続け、この7月に日本の医療機関としては30番目の認定病院になることができました。この

認定は、国際的な医療の基準を達成し、更なる発展へのスタートを示すものです。

「ハコ」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」

この病院理念を胸に、患者様の安全性と質の高い医療提供に向けて、当院は全力で取り組んでま



いります。患者様とご家族からの信頼に応えるため、最高の医療を提供し、日々向上を追求していきます。これからも引き続き、当院をお支えいただければ幸いです。

高野豆腐のオランダ煮

オランダ煮とは、油で揚げたり炒めたりした後、醤油やみりん、だし汁などで煮て味付けした料理のことを言うそうので、この調理法は西洋のやり方だったようです。昔は西洋¹¹オランダだったためオランダ煮となったと言われています。高野豆腐は成分の約50%をたんぱく質が占め、その中にレジスタントプロテインという消化されないたんぱく質を含み食物繊維と同様、腸の調子を整えたり、コレステロールの低下作用もあるとされています。また、鉄分やカルシウムなどミネラルも豊富に含まれ、骨粗鬆症の心配な方や妊婦、成長期の子供達にもお勧めです。

管理栄養士 大磯 恵子

肉もお魚も使わない
ヘルシー料理



穀菜食レシピ

材料 4人分

高野豆腐 … 4枚
片栗粉 … 15g
揚げ油 … 適宜
白髪ネギ … 適宜
かいわれ大根 … 適宜

[A] 調味料
水 … 270g
昆布だし(顆粒)
… 0.6g
醤油 … 18g
砂糖 … 12g

[栄養価] 1人分
エネルギー：198kcal
たんぱく質：9.4g
脂質：15.1g
炭水化物：7.4g
塩分：0.9g
食物繊維：0.5g

- 1 高野豆腐はぬるま湯で戻し、よく水気をしぼり、十文字に切り4等分にする。
- 2 片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 3 鍋に[A]の材料を入れ、ひと煮立ちしたら、揚げた高野豆腐を入れ5分くらい煮る。全体に味がしみるように、途中で上下返しながらかき混ぜる。
- 4 高野豆腐を器に盛り、白髪ネギ、かいわれ大根を添える。

比較からの解放

私は以前、「他者と自分を比較してしまつて、いつも苦しい」という内容の相談を受けたことがあります。能力、健康、経済力、容姿……。他者をうらやましく感じる動機となるものは、たくさんありますね。聖書は、他者との比較について、次のように教えています。

とても鋭い指摘ですね。そのうえで、パウロはその文脈の中で、「誇る者は主を誇れ」と勧めています。

チャプレン ノート

東 清志

「わたしたちは、自己推薦する者たちと自分を同列に置いたり、比較したりしようなどとは思いません。彼らは仲間どうしで評価し合い、比較し合っています。愚かなことです。」(第2コリント10章12節新共同訳)

聖書の著者の一人であるパウロは、「自分を誇ろうとするから、他者との比較をしてしまうのだ」と語っています。

聖書によると、全ての人は創造主である神様の作品であり、神様からいくつかのものを預かっているに過ぎません。「そんな神様が最も偉大である」という視点に立つと、自分も他者も、それまでとは違う価値観で見ることが出来ます。私たちが神様から与えられている多くのものに感謝し、それらを有益に用いていくことが出来ますように。

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

14:00～15:00

講義と質疑応答 1グループ 60分/回

・前期:生後～2ヶ月

2024/1/9、2/6、3/5(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

2024/1/23、2/20、3/19(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)/1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 kenkokojoiku@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)～

以降 30分毎 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」などに関する相談

相談方法:来院、オンライン、電話

*お問合せ・申込 健康教育科

健康な生活様式を表す
8つの項目を取り入れた言葉で、
当院が推奨する
ライフスタイルのこトです

Twitter



facebook



YouTube



Instagram



病院 HP



看護部ブログ



採用サイト

