



02 | 医学ひとくちコラム がん検診のすすめ

06 | 穀菜果食レシピ 南瓜ようかん

2026 夏 / VOL. 97

かけはし

To make man whole through Christ's love

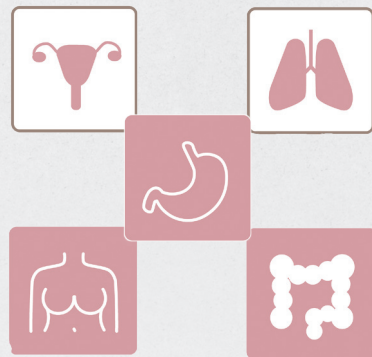
こころとからだのいやしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます

がん検診のすすめ

健診において「がん検診」は欠かせない項目です。今や2人に1人が「がん」になり、4人に1人が「がん」で亡くなっています。数字にすると怖く感じるかもしれませんが、早期に見えれば、治療も早くから開始でき「がん」を経験していても仕事・学業に復帰している方は大勢います。ただし、多くの「がん」は遅かれ早かれ進行していく性質をもっているため、症状が出てからでは遅い可能性があることもまた事実です。そこで定期的に健診をうけることがとても大切になってきます。

《当院で行っている「がん検診」》

現在、国で推奨されている「がん検診」には、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん検診があり当院ではすべての検診に対応しています。



また関連する検査として、血液検査でチェックする腫瘍マーカーでは消化器系および前立腺がんについてスクリーニングします。腹部超音波では肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・副腎・脾臓の腫瘍がみつかることがあります。頭部MRIでは主に、脳梗塞、脳血管の動脈硬化を判定しますが、稀に脳腫瘍がみつかる例もあります。

《大腸内視鏡検診》

近年の統計で「全がん死亡数のなかで大腸がんによる死亡数」は男性は肺がんに次いで2位、女性では1位、そして年々増加しています。当



診察のご予約はこちら

+東京衛生アドベンチスト病院

☎ 050-1724-4885

【予約専用 AI 電話】

+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】

+デンタルクリニック

☎ 03-3392-8281 【ハニワイヤル】

+お知らせ

3月1日より教会通りクリニックは病院の
「外来棟」に名称を変更いたしました

●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）

院では便潜血検査だけでなく、大腸内視鏡検診を導入しており、さらに詳細な検索が可能です。必要な方には鎮痛・鎮静剤を適正に使用することで苦痛を和らげながら検査を行います。今まで症状はないけれど大腸内視鏡を受けたことがない方、血縁に大腸がんにかかった人がいる方などにおすすめの検査です。

《どんな検査が自分に必要か？》

迷うかもしれません。前述の肺・胃・大腸・乳腺・子宮がん検診を基本として、他に受けたことがない検査があれば、数年に1回健診に追加する、前回経過観察になっているものは継続して受ける、そのような考え方で捉えていた

だくと分かりやすいかと思えます。詳しくは健診センターでご相談ください。

《きちんと受診をすることの大切さ》

最後に、がんに限らず日常的に症状がある場合は健診を待たずに受診することも大切です。また健診で要精査・要受診の判定だった場合はきちんと受診して検査や治療を受けることで健診を最大限生かすことができます。年に1回、ご自身の健康に目を向けるひとときに、健診を活用いただけると幸いです。



健康増進部医長

しょう ず がわ かず み
小豆川 和美

東京衛生アドベンチスト 病院便り

転倒予防教室



日本人の健康寿命を延ばすためには、ロコモティブシンドロームを予防し、運動機能を保つことが重要とされています。当院では、理学療法士を中心に、正しい知識を学びながら実践できる全4回の転倒予防教室を企画しました。

初回と最終回には、握力測定やSPPB（バランス・歩行・椅子立ち上がり）などの運動機能テストを実施します。また、事前に行ったE-SAS評価をもとに、生活状況や「ころばない自信」なども含めた総合的な状態を評価します。

2回目と3回目は実際に体を動かす回とし、椅子に座った姿勢や立位で行える筋力向上体操、つま先立ちやスクワット、バランストレーニング（静的・動的）など、家庭でも続けられる内容を指導します。継続して運動す

ることで、初回と最終回の測定結果の変化を実感していただくことを目指しています。

また、各回の運動前後には保健師が血圧などのバイタルチェックを行い、安全に取り組めるようサポートします。

加えて、毎回「栄養」「認知症予防」「オーラルフレイル」「尿失禁予防」など、健康づくりに役立つ講話も実施し、総合的なロコモティブシンドローム予防を支援します。

皆さまのご参加をお待ちしています。

健康教育科科长 仲本 桂子

院内リポート



児童保育予約システム 「テオテ」

当院では杉並区の委託事業として、2020年3月から「東京衛生病院病児保育室こひつじハウス」を運営しております。

- ① 出身地：東京都
- ② 趣味：旅行、おいしいごはんを食べること
- ③ 小学校の時得意だった科目：体育
- ④ 医師になったきっかけ：
恩師に背中を押されて
- ⑤ 患者さまへの一言：
よろしくお願いいたします
ます。



なかばやし まい
産婦人科 医師 中林 舞

新任常勤医師の紹介

- ① 出身地：東京都
- ② 趣味：ジョギング
- ③ 小学校の時得意だった科目：算数
- ④ 医師になったきっかけ：
小学生の時に喘息や骨折で頻繁に病院のお世話になったことがきっかけです。
- ⑤ 患者さまへの一言：
わかりやすい説明と丁寧な診療を心がけています。



やまもと まさひろ
産婦人科 医師 山本 賢史

杉並区民の方、または杉並区内の保育園等に在籍する生後5か月から就学前までのお子さんを対象に、1日6名までお預かりしています。（杉並区での事前利用登録が必要です）

2026年3月より杉並区内の病児保育室全5施設において、病児保育予約システム「テオテ（旧あずかるこちゃん）」の運用が開始されました。これまで電話のみで受付していた予約が、インターネット予約になりました。ご利用日前日のお昼12時より予約が可能です。（土日祝日の休室日を挟む場合は、休

室日前の開室日の12時より）

これにより電話がつながりにくいといった課題も解消され、保護者の方々の利便性向上につながるものと考えております。地域の皆さま、とりわけ子育て中のお父さん・お母さんの育児や生活を少しでも支えられるよう精いっぱい努めてまいります。慣れない環境での病児保育であっても、お子さんが安心して過ごせるよう、また神さまの癒しと愛が伝わる保育・看護を心を込めて提供してまいります。

病児保育室 室長 眞境名 奈緒美

ひんやりデザート

南瓜ようかん

南瓜は冬至に食べる習慣があるため、冬野菜のイメージがありますが、夏に収穫し、追熟させて冬に出荷される野菜です。そのため旬が2回あります。夏の南瓜は水分が多いようです。β-カロテンやビタミン、カリウムが多く含まれ栄養豊富な緑黄色野菜のひとつです。また、今回使用したきび砂糖は上白糖よりミネラル分が多く、自然な甘さでやさしい味いに仕上がります。デザートにすることで野菜が苦手なお子さんも食べやすくなります。暑さで食欲が落ちやすいこの時期、夏バテ防止の助けとなるひんやりデザートで、夏の暑さを吹き飛ばしましょう。

管理栄養士 大磯 恵子

肉もお魚も使わない
ヘルシー料理



穀菜果食レシピ

材料 作りやすい分量

南瓜(皮なし)
… 1/4個(約280g)
寒天 … 2g
水 … 250ml
きび砂糖 … 80g



〔栄養価〕
(左記分量の 1/6)
エネルギー：88kcal
たんぱく質：1.1g
脂質：0.1g
炭水化物：22.1g
食物繊維：2.2g
塩分：0g

- 1 南瓜は皮をむき、竹串がスッと通るまで10分くらい蒸し、熱いうちに裏ごす。
- 2 鍋に、水と寒天を入れ、混ぜながら沸騰させ、きび砂糖を入れ煮溶かす。
- 3 1の裏ごしした南瓜に2を少しずつ入れ、だまにならないようによく混ぜる。
- 4 型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



聴く神

主よ、憐れんでください。

わたしは、苦しんでいます。

詩篇31篇10節（新共同訳）

最愛の方を亡くされた人の

悼みを、はかり知ることとはできません。尋常ではないのです。言いようのない苦しみ悼みが襲います。強烈な悲しみ、どうしようもない喪失感、さまざまな感情があふれて出たり、過ぎ去ったりと波のように揺れます。

友達が来て「わかるよ」と言って、慰めようとしてくれた、「そのうち乗り越えられるよ」と教えようとしてくれた、けれども、かえって辛かった、と綴った手記を読んだことがあります。何をして、何を語っても、悲嘆のなかにいる人には、痛みだけで

す。

一方では、「ため息が出るたびに、苦痛を感じるたびに、心が悲しみに刺されるたびに、その心のうずきは天父の心に伝わる……」*と考えたいのです。その涙をぬぐい、呻きをただ聴き、そこに共に立ち尽くす神がいる、と聖書は映し出します。

傷つき、破れた心をもっている神は、無言のままに辛さに圧倒されるままに放っておくことはなさらないのです。

それさえ、重たく感じてしまふなら、それもまた尊いのです。

* エレン・G・ホワイト『各時代の希望』37章

チャプレンノート

小原 望

転倒予防教室

- *対象年齢 60歳後半～
- *定員 各5名
- *日時 木曜日
10/22、10/29、11/12、
11/26
14:00～15:30 4回コース

費用：全4回 9,000円(税込)

*内容

- ・体力測定・運動機能測定の実施(初回・最終回)
- ・主に椅子を使用した筋力アップ・運動機能アッ

プ体操と自宅トレーニングの
ための指導

- ・栄養、オーラルフレイル予防、認知症予防の講話、
尿失禁体操など
- ・身体計測(初回・最終回)
- *運動前後に保健師による血圧測定等のバイタルチェックあり

*お問い合わせ・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

マンモグラフィサnder

- *日時 10/18(日)
8:00～11:30
(予約制)

- *内容 杉並区 乳がん検診
杉並区 子宮頸がん検診

- *お問い合わせ・申込
健診センター 0570-02-8079
[ナビダイヤル]



病院 HP



YouTube



facebook



Instagram



看護部 Instagram



X (旧Twitter)



看護部 ブログ



採用サイト

