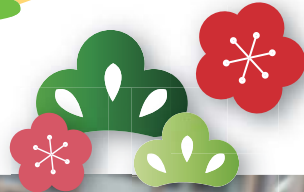


ささ舟

— SASABUNE —

2017年 新春号

Vol. 18



ご自由にお持ち帰りください
Feel free to take



CONTENTS

【年頭のご挨拶】 **新院長 鈴木 隆文**

【特集】 冬場に多い病気を知る！「脳梗塞」「心筋梗塞」

- 【Topics】
- ・産婦人科：助産師外来
 - ・乳がん検診 マンモグラフィー検査について
 - ・災害拠点病院としての取り組み
 - ・西東京健康フェスティバル実施報告
 - ・整形外科 渥美 敬名誉院長が韓国にて手術・講演を行いました！

【おくすりマメ知識】 貼付薬について

【地域の先生方のご紹介】 三尾整形外科

【佐々っとレシピ】 高血圧予防レシピ：手羽と大根のスープ煮

【委員会紹介】 院内感染対策委員会



医療法人社団 時正会 **佐々総合病院**



平成28年12月31日をもって、藤間利之が院長を退任し名誉院長に就任いたしました。
平成29年1月1日より、新たに院長として鈴木隆文が就任いたします。新体制となりました佐々総合病院を今後ともよろしくお願いいたします。



新年のご挨拶

— 新体制のご紹介 —

佐々総合病院 院長 鈴木隆文



新年あけましておめでとうございます。

新たな年2017年は、2016年にも増して社会の激動が予想され、医療の世界でも変化への対応が求められることになりそうです。

佐々総合病院におきましても、新年より横川秀男理事長のご推挙のもと 松田幸義事務部長、片岡恵子看護部長とともに、私が病院運営の指揮をとらせていただくことになりました。

佐々総合病院は、108年の歴史があり、地域にはなくてはならない病院のひとつであると自負しております。このような病院の指揮を執ることは身に余る重責ではございますが、歴代の院長先生方

(創設者である歴代の佐々院長、平塚秀雄顧問、竹内俊二顧問、藤間利之名誉院長)の目指してきた理想を追求、実現するため粉骨砕身の努力を傾注していく所存でございます。

種々の課題が山積する中で、私が特に実現したいことは、3つあります。

1つは、外科医として自身およびチームを育成し、急性期医療を通じて一人でも多くの患者さんの病状改善に寄与することです。これは、3年前に赴任して以来、スタッフに恵まれ、腹腔鏡下手術の導入を中心に、徐々に目標に近づいておりますが、引き続き一外科医として精進してまいります。また、各科診療責任者である内科系 藤間利之名誉院長、循環器内科 池田篤史医師、小児科 山岡功児医師、整形外科 石田将也医師、脳神経外科 島田篤医師、泌尿器科 加瀬浩史医師、産婦人科 嘉治

真彦医師、救急科 古川達也医師には、それぞれの科が本来あるべき姿をもう一度診療科内で検討していただき、病院全体として診療体制の再構築に向けて取り組んでいきます。

2つ目は、私が西東京市の田無第一中学校出身で地域を身近に感じていることもあり、災害医療を含めた西東京地域の地域トータルヘルスケアシステムの構築の実現です。これは、現在も地域連携を通じて実現に向けて動いていますが、これからも患者さん目線での意見交換やグループ病院、西東京および周辺医師会からご指導をいただき進めていきたいと考えております。

3つ目は、いかに目標達成が大事とはいえ、医療はチームプレーであることを忘れることなく、患者さんはもちろんのこと職員を含むすべての皆さまが満足し、プライドをもって働ける病院、職場づくりです。

これらはいずれも簡単に結果が出るものではありませんが、新たに副院長として幹部に加わった古川達也医師、中西陽一医師、島田篤医師、の3名の他、新医局長の加瀬浩史医師をはじめとするスタッフ全員の力を借りながら目標達成を実現していきたいと考えております。

最後になりますが、諸先輩方のご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げますとともに、地域の皆さま方のご多幸をお祈り申し上げます新年のご挨拶とさせていただきます。

【特集】冬場に多い病気を知る!

のうこうそく **脳梗塞** と しんきんこうそく **心筋梗塞**

冬本番を迎えるこれからの季節、寒さにもなって増加する病気の代表格として「脳梗塞」と「心筋梗塞」があります。では、「脳梗塞」と「心筋梗塞」の前ぶれは? 診断、治療は? 当院の診療科部長に現状を聞きました。

脳梗塞

●脳梗塞とは?



脳神経外科 部長 島田医師

脳卒中に含まれる病気で、血管が破れたり、詰まったりすることで、脳の細胞に栄養や酸素が供給されなくなり、脳の機能に障害が起こる病気です。

●脳卒中の種類

・脳の血管が詰まる「脳梗塞(のうこうそく)」

・脳の血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」

●脳梗塞3つのタイプ

①ラクナ梗塞

脳に入った太い血管は、次第に細い血管へと枝分かれしていきます。この細い血管が狭くなり、詰まるのがラクナ梗塞です。主に高血圧により、血管壁が傷害されて厚くなり、血流障害がおこると考えられます。 **最大の要因:高血圧**

②アテローム血栓性脳梗塞

動脈硬化(アテローム硬化)で狭くなった太い血管に血栓ができ、血管が詰まるタイプの脳梗塞です。動脈硬化を発症・進展させる高血圧、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病が主因です。

最大の要因:高血圧、喫煙、糖尿病、脂質異常症による動脈硬化

③心原性脳塞栓

心臓にできた血栓が血流に乗って脳まで運ばれ、脳の血管を詰まらせるものです。正常な心臓であれば、まず血栓はできませんが、心房細動(心房が不規則な拍動を繰り返す)、リウマチ性心臓病(弁膜症)、心筋梗塞などがあると心臓内の血液が停滞して、血栓ができやすくなります。

最大の要因:不整脈などの心疾患(心房細動、心筋梗塞、心臓弁膜症、洞不全症候群)



①ラクナ梗塞 梗塞巣は小さい



②アテローム血栓性梗塞 ラクナ梗塞よりも大きな梗塞巣



③心原性脳梗塞 大きな梗塞巣



厚くなった血管壁 細い血管



血栓 アテローム



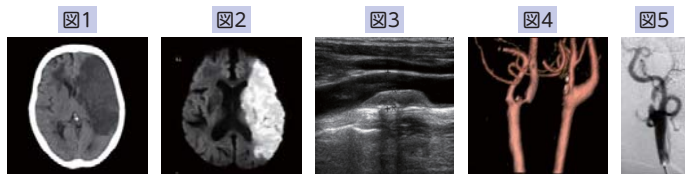
血栓

●脳梗塞の前ぶれく主な5大症状>

- ①半身の運動・感覚障害(力が入らない、しびれる)
- ②意識障害と言語障害(しゃべりづらい)
- ③突然の視力障害
- ④歩行障害(めまい・ふらつき)
- ⑤激しい頭痛

●脳梗塞の検査・診断

脳梗塞の診断では、まず問診と神経学的な診察を行います。その後、頭部CT(図1)やMRI(図2)の撮影で脳梗塞の有無・部位の確認を行い、その他必要に応じて血液検査、心電図を行います。入院の場合は後日、脳梗塞の原因を調べるため、心臓超音波、頸動脈超音波(図3)、ホルター心電図検査や3D-CTA(図4)、脳血管撮影(図5)などの検査を行う場合があります。



●脳梗塞の治療

脳が正常に動くためには十分な血液の流れが必要ですので、脳梗塞によっては時間の経過と共に、どんどん悪化していく場合もあります。ですから症状が出たらすぐ病院を受診し、検査を行い、出来るだけ早く治療を開始することが重要です。

脳梗塞の急性期治療は、薬による内科的な治療が中心になります。現在日本では、脳梗塞(急性期)の治療においては、「血液の固まりを溶かす薬(血栓溶解療法)」、「脳を保護する薬(脳保護療法)」、「血液の固まりを抑える薬(抗血小板療法、抗凝固療法)」による治療などが行われています。

「血栓溶解療法」は、血管に詰まった血栓を、t-PA(組織プラスミノーゲンアクチベーター)という薬で溶かし、血流を再開させる方法で、症状が出現してから4時間半までの脳梗塞で使用が可能な薬です。

脳の比較的太い血管が血栓で詰まり、「血栓溶解療法」で血流が再開しなかった場合、症状が出現してから8時間までであれば、カテーテル治療である「血栓回収療法」を行う場合もあります。

「血栓溶解療法」「血栓回収療法」ともに当院で行うことが可能です。

●脳神経外科について

当院の脳神経外科は、日本脳卒中学会専門医研修教育病院に認定されており、脳神経外科の対象疾患の中でも、脳卒中診療には特に力を入れております。くも膜下出血、脳出血、脳梗塞などの疾患の中で、手術が必要な場合は、従来から行われている開頭手術だけでなく、脳血管内手術(カテーテル手術)にも力を入れており、脳血管内手術に必要な血管撮影装置は最新の機種(血管撮影装置)を備え、より低侵襲な治療にも積極的に取り組んでおります。

月		火		水		木		金		土	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
☆島田		☆清本		平塚	☆平塚	富田		☆平塚		☆島田	
				オルテア		☆島田		☆島田		オルテア	

☆は原則として予約制です。

心筋梗塞

●急性心筋梗塞とは？



循環器内科 部長 池田医師

冠動脈内に急激に血栓が形成され閉塞した結果、心筋に血液が届かなくなり、心筋が壊死に陥る疾患です。動脈硬化により、粥腫（プラーク）とよばれる病変が、冠動脈壁内に形成され、それがある時点で突然破綻して血栓が生じます。

急性心筋梗塞は、狭心症とは似て非なる病態であり、粥腫の破綻はふだん胸痛を惹起しないような

中等度の狭窄病変で最も生じやすく、これまで何ら胸部症状のなかった患者さんが、ある日突然何の前兆もなく冷汗を伴う激しい胸痛を自覚します。ただ、このような典型的な症状だけでなく、「みぞおちが痛い」、「左手が突然だるくなった」といった非典型的な症状が出現する場合もあるため、注意が必要です。

一般的には壊死に陥る範囲が大きければ大きいほど、急性心筋梗塞は重症になり、心臓のポンプとしての機能が低下し、内臓の正常な働きを維持できない状態になりやすくなります。また、心室細動という致命的不整脈が発生する可能性もあります。幸い電気ショック等により心室細動を停止させることができても、停止までに時間を要した場合には脳に重大な障害を残す可能性があります。一方、心筋梗塞の範囲が比較的小さくても稀に心臓破裂や乳頭筋断裂といった合併症が生じ、死に至ることもあります。また、心筋梗塞の急性期を乗り切れたとしても、壊死の範囲が大きければ、心機能障害を後遺症として残すことになり、退院後のADLの低下及び寿命の短縮につながる可能性があります。

従って、

- 急性心筋梗塞による突然死を防ぐこと。
- 心機能障害を最小限に食い止めること。

が、急性心筋梗塞の治療の主な目的となります。

これらの目的を達成するために最も有効なのは、発症後できるだけ早くカテーテル治療の可能な医療機関を受診し、閉塞した冠動脈の血流を再開させることです。

●循環器内科 外来

月		火		水		木		金		土	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
☆増田		☆池田		☆川野		☆増田		☆池田		☆増田	

☆は原則として予約制です。

中には、心電図にほとんど異常が現れない急性心筋梗塞もありますし、発症して非常に短時間で来院された場合には、まだ心電図や血液検査に異常が現れないこともあります。したがって、心電図や血液検査で異常が認められなくても、症状が持続している場合には、心臓超音波検査の他、積極的に心臓カテーテル検査を行って評価することが重要です。

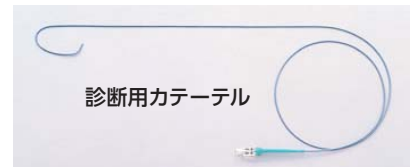
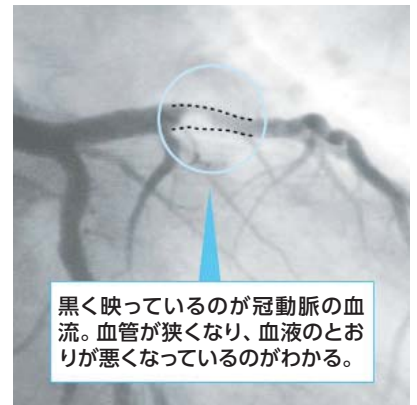
●心筋梗塞の治療法

・心臓カテーテル検査及びカテーテル治療

局所麻酔を行った後、手首や肘、あるいは太ももの付け根の動脈から、直径2mm程度のカテーテルという管を冠動脈の起始部まで挿入します。バルーンを使って閉塞している血管の再灌流を得たのち、病変部位にステントと呼ばれる金属性の網状チューブを留置し血流を十分確保して緊急の治療を終了します。治療に先立って、2種類の抗血小板薬（血液をサラサラにする薬）を内服していただきます。

・薬物治療

カテーテル治療により、できるだけ早期に閉塞している冠動脈の血流を再開させることが最も重要ですが、カテーテル治療は、急性心筋梗塞に対する重要な治療の1つにすぎません。急性心筋梗塞は、動脈硬化が関与する疾患ですので、カテーテル治療による局所的な治療だけではなく、数種類の薬剤を内服して全身の管理を行い、予後の改善と再発の予防を行っていくこととなります。



留置したステントの血栓閉塞を防ぐための2種類の抗血小板薬、プラークを安定化させるためのスタチンとよばれる脂質異常症改善薬、心保護目的のβ遮断薬やアンギオテンシン変換酵素阻害薬（ACE阻害薬）もしくはアンギオテンシンII受容体拮抗薬（ARB）などです。

更に、喫煙者に対する禁煙の指導を行ったり、糖尿病の患者さんには血糖の管理を行ったり、更には睡眠時無呼吸症候群の合併の有無の検索を行ったりするなど、あらゆる方面から介入を行っています。

産婦人科 助産師外来

ゆっくり時間をかけ、お一人お一人にあった保健指導を。

妊婦さんの健康維持のため、保健指導を目的とした助産外来（予約制）を開設して2017年1月で満7年となります。切迫早産や妊娠糖尿病などの異常のない18週頃の妊婦さんを対象に妊婦健診・栄養指導やその他の保健指導を行い、質問などに答えています。

18週頃というと、つわりが治まった反動で、つい食べ過ぎてしまう時期です。つわりの時期は、食べられる物なら何でも（お菓子でも）食べてよい時期ですが、食欲が出てきてからも偏った食生活を続けていると、体重が増え過ぎてしまったり、お母さんと赤ちゃんの健康に問題が出てきます。そこで、厚生労働省が推奨する食事バランスガイドを参考に、食事の摂り方、適正な体重増加の目安をお話しします。また、この時期は、赤ちゃんの動きを感じていない方も多いため、赤ちゃんの心臓の音を聴いていただく、「よかった〜！」と喜んでくださいます。そのほか、妊娠中に起こりやすい異常についてお話しをし、希望に応じて病棟案内をします。

現在、食事については早めの指導が大切との思いから、安定期に入ってまもない18週頃に実施しています。けれども、なんらかの理由で受けられない妊婦さんもいらっしゃいます。今後、妊婦さんのニーズに応じて必要であれば、お産に向けてのお話ができるよう、36週頃の助産師外来も検討しています。

助産師 山村 宏美



助産師外来(予約制)

<お問い合わせ>産婦人科 外来

☎ 042-461-3333

受付：平日9:00~16:00

当院の乳がん検診

マンモグラフィー検査について

放射線科 七沢 千春



毎年10月の第3日曜日に実施しているジャパン・マンモサンデー（JMS）。当院も10月16日（日）に参加し、多くの女性（43名）が来院されました。JMSは、ピンクリボン運動のひとつで、休日なら受診できるという方を対象に乳がん検診を受けていただくようと考えられた取り組みです。

近年、乳がんの罹患率は右肩上がりとなっています。それ

に伴い、乳がんでの死亡率も上がっています。しかし、乳がんは早期発見で適切な治療ができれば、死亡率を減少させることができる病気です。そのためにもまず、乳がん検診の受診率を上げることが急務となります。

乳がん検診は、視触診・マンモグラフィーがあり、私たち放射線科技師はマンモグラフィーに携わっています。

マンモグラフィーは、「痛い」といううわさが先行し、残念ながら

あまり良い印象を与えていません。それをいかに有益な検査とさせていただくことが、私たち放射線科技師の仕事のひとつと考えています。

向き合った患者さんの表情から不安を読み取ったら、声掛けを増やしたり、検査中も痛みに伴う発汗や体動を感じ取ったら乳房を圧迫する力を弱めたり、一呼吸おいてリラックスしていただいたり、患者さまごとに対応を変え、気持ちよく検査を受けていただくことを優先しています。もちろん、最優先に心がけていることは、撮影した画像が患者さまの診断に、より良いものとなることです。

当院で受診された方々が、当院で検査を受けて良かったと思っただけのこと、また受けた方が周りの方々にも乳がん検診を勧めてくださることを理想に、これからもがんばっていききたいと思います。

撮影技師は、認定資格を持った女性技師が担当します

<西東京市にお住まいの方へ>

詳細は、西東京市市報（平成29年4月号）をご覧ください。

ご不明な点は、佐々総合病院 健診センター

042-461-8383（健診センター直通）

受付：平日11:00~17:00

健診センター予約状況

平成28年12月1日現在

健診/検診	予約状況	お問合せ先
人間ドック	1か月先以降*	電話 ☎ 042-461-8383 インターネット予約もご利用ください。
脳ドック	1か月先以降*	
西東京市乳がん検診	平成28年度 予約終了	電話 ☎ 042-461-8787
西東京市子宮頸がん検診	要問合せ	
西東京市特定健康診査	予約なし	

*オプション検査の内容により前後します。

おくすり
マメ知識

貼付薬について

今回は、貼付薬（貼り薬）についてご紹介します。貼付薬は、作用が局所のもので全身に現れるものがあります。

局所作用のお薬は、患部に直接効果を示し、腰痛や関節痛に使用する鎮痛薬、口内炎に使用するステロイド薬などがあります。市販されているものも多く、また、消炎鎮痛剤では、従来のパップ剤に加えテープ剤がよく使われます。

テープ剤は、伸縮性に優れていて、肌への密着度が高く、はがれにくいメリットがあり、関節部にも貼りやすい製剤です。冷感タイプは、患部に熱を持っている急性の症状に、温感タイプは、皮膚体温を上昇させるため、血行が悪いことが原因の慢性的な症状の使用をお勧めします。

全身作用のお薬は、皮膚から吸収されて血流に入ることによって作用を現します。代表的なものでは気管支を拡げるもの「狭心症」を予防するものなどがあり、使い方が簡便なため、最近では多くの薬剤が開発されています。飲み薬に比べ、貼り薬は効き始めが遅いですが、効果が一定に保つよう設計されています。

効果的に使用するために、貼る際には手でしっかりと押さえて肌に密着させましょう。貼付薬でのかぶれを防ぐためには、毎回の貼る部位をずらすこと・スキンケアを心掛けること・剥がすときには優しく行いましょう。貼付薬は、使用方法が簡便ですが、飲み薬同様に用法をきちんと守りましょう。



Topics

◆ 災害拠点病院としての取り組み ◆

当院は、平成9年に災害時の医療救護活動の拠点としての役割を担う「災害拠点病院」に指定されています。「災害拠点病院」としての役割を果たすため、非常用水源確保のための井戸掘削工事を行い、さらに、職員の災害に対する意識向上・能力向上のために災害訓練を実施しました。

◆地下水で水源を確保 災害時も安全な水の提供が可能に (井戸掘削・浄水装置設置)

災害時の医療継続のためには、ライフラインの安定が不可欠です。東日本大震災では、十分な水を確保できずやむを得ず診療を休止した病院もありました。

このような教訓を踏まえて、当院では井戸掘削及び浄水装置の設置を行い、上水としての給水を開始しました。地下水をくみ上げ、浄化した水を院内に供給するものです。これにより、災害時でも医療の安定化がはかれるとともに、被災された近隣住民の皆さまへ安全な水の提供が可能となりました。



地域に根差した医療機関として、災害時においてもその役割を果たすべく、今後も努力してまいります。

◆災害訓練実施報告

大地震や大停電などの大規模災害に備え、11月19日(土)午後、災害訓練を実施しました。

今回の想定災害は、マグニチュード7.3(震度6強)の地震。被害状況の迅速な把握、自家発電設備への切り替え、院内の患者さまへのケア、避難経路の確認、そして被災患者さまの受入などの訓練を行いました。

被災患者様の受入においては、START法トリアージという重症度の振り分け方法を導入しています。トリアージを導入することにより、より早くより多くの患者さまを、それぞれの診療場所へ振り分けることが可能となります。

訓練に際しては、近隣住民の皆さま・患者さまには大変ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。お詫び申し上げますとともに、ご理解、ご協力に感謝いたします。



開催予定の市民公開講座

■ 参加費無料・お申し込み不要 ■

月日	時間	テーマ	講師	会場
1月 25日 (水)	15:00~16:00	第40回 佐々が担う救急医療 こんなとき救急要請を!! ~救急車の適正利用について~	救急科 部長 医師 古川 達也	佐々総合病院 3号館4階ホール
2月 8日 (水)	15:00~16:00	第41回 病院のくすり、市販のくすり、サプリメント ~市販薬の選び方と注意点・ サプリメントと薬の飲み合わせ~	薬剤科 科長 下館 桃子	佐々総合病院 3号館4階ホール
3月 15日 (水)	15:00~16:00	第42回 おうちで食べる、コツと工夫 ~介護食・嚥下食~	栄養科 係長 藤山 未紀	佐々総合病院 3号館4階ホール
3月 16日 (木)	14:30~15:30	第43回 おとなとこどもの股関節の病気を知る	名誉院長 整形外科 医師 渥美 敬	所沢市民文化センター ミュージズ 第2展示室

..... 「出張講座」の開催依頼を受け付けております。詳しくはホームページをご覧ください。

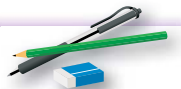
委員会紹介 院内感染対策委員会

病院内で起こるさまざまな感染症から患者様や職員の安全を守る為に活動を行っています。医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、事務職員などさまざまな職種が集まり、組織横断的に病院全体の感染対策活動に従事しています。日々の活動は、感染症が起きないように、また想定外に感染症が広がったときにすぐにわかるよう、感染症が発生した際には、迅速に対処しています。このようにチームで共同し、感染に対するリスクを最小限に抑え質の高い医療を提供できるよう感染防止に取り組んでいます。



<主な活動>

- 委員会は月1回開催しており、院内感染症の動向、薬剤使用量等をチェックしています。
- 院内にて勉強会や年に2回の全職員向けの研修会を行い、全職員に向け感染症についての周知と理解を図っています。



地域の先生方のご紹介

佐々総合病院がお世話になっている先生方をご紹介します。



三尾整形外科 院長 三尾太先生

17年以上にわたり、慶應義塾大学病院および関連病院に勤務し、手術を中心に臨床経験を積んでまいりましたが、手術の限界とリハビリの重要性も同時に知ることとなりました。これからは地域にお住まいの方々の身近な「かかりつけ医」として、皆様の健康維持や病気の予防にお役に立ちたいと思っております。そして整形外科の一番多い疾患は腰痛と肩こりですが、残念ながら従来を中心とした治療ではなかなか解決できないのが現状です。昨今、これらに対し認知行動療法などの心理療法の重要性が叫ばれ始めています。当院でも患者様と相談しながら専門のカウンセラーによるカウンセリングを行います。

<診療科目> 整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科

<診療時間>

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	休	●	●
14:30~18:30	●	●	●	休	●	▲
	▲ 14:00~17:00					



<休診日> 木曜、日曜、祝日

<住所> 東京都西東京市田無町4-21-1 第一光ビル1F (佐々総合病院より徒歩1分)

<電話> 042-466-7111



高血圧予防レシピ (減塩+カリウム)



高血圧の方は塩分を控えましょう!と医師や看護師などから聞かれている方が多いと思います。もちろん、高血圧の食事療法では、減塩が第一。でもそれだけではない、高血圧レシピのご紹介です。

カリウムってご存知ですか?

カリウムとは野菜類・果物類・海藻類・豆類・乳製品・魚類などに含まれる栄養素(ミネラル)で、塩分(ナトリウム)を排出して血圧を抑える効果があります。ただし、腎臓の悪い方はカリウム

を多くすると「高カリウム血症」になりますので、注意してください。

カリウムは、通常の食生活をしていれば不足すること

のない栄養素ですが、高血圧をはじめとする生活習慣病にかかる人が年々増え、塩分(ナトリウム)のとり過ぎを予防するカリウムの作用が注目されるようになり、1日の摂取基準量が決められました。成人の目標量は、男性3,000mg/日以上 女性2,600mg/日以上です。食品加工の際にナトリウムが添加されカリウムが失われることから、加工食品を食べる機会が多い現在、カリウムの多く含まれる食品を効率よく食べ、しっかりカリウムをとりましょう。

カリウム成分は水に溶けやすい、という特徴があるので、煮たり茹でたりしてしまうと、煮汁の中に溶け出してしまいます。そのため、生や蒸して食べる、煮る場合は煮汁ごと食べるのがオススメです。

カリウムが含まれている食品

食品名	量(g)	カリウムの量(mg)	食品名	量(g)	カリウムの量(mg)
ほうれん草	80	552	きな粉	10	190
春菊	80	368	アボガド	60	432
じゃがいも	50	205	バナナ	100	360
芽キャベツ	30	183	りんご	200	220
大豆	20	380	キウイフルーツ	70	203
枝豆	45	265.5	わかめ	3	156

鶏手羽と大根のスープ煮

エネルギー 288kcal たんぱく質 19.5g 塩分1.7g

材料(1人分)

- 鶏手羽元 2本(骨付きで100g)
- 大根 70g
- 玉ねぎ 30g
- トマト 80g(小1個)
- セロリ 20g
- にんにく 1/3かけ(3g)
- オリーブオイル 小さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- コンソメ 3g
- 砂糖 小さじ1/2
- 水 カップ1杯(200cc)

作り方

- ①大根は筒切り、玉ねぎはくし型、セロリは厚めの短冊、にんにくはスライスに切ります。
- ②鍋(テフロン加工)にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけます。
- ③にんにくの香りが出てきたら、②に大根と玉ねぎ、セロリを加えて同様に焼き色を付けます。
- ④③のにんにくとコンソメ・砂糖・水を加え弱火にし、大根がやわらかくなるまで煮ます。
- ⑤④にトマト(ヘタを取り丸ごと)を加えて10分ほど煮ます。塩・コショウで味を調べ、皿に盛ります。

行事報告

西東京健康フェスティバル報告



恒例となりました、「西東京健康フェスティバル」が田無アスタ2階センターコートにて行われました。

西東京健康フェスティバルは、市民の健康のために西東京市の病院（田無病院・西東京中央総合病院・佐々総合病院）が開催しています。

8回目となる今回は、講演会や、動脈硬化・骨密度測定といった健康チェック、医師による医療相談などが催され、たくさんの方にご来場いただきました。

「普段から気になっていたことを相談・解決できてよかった」「生活習慣を見直すよい機会になった」などのお言葉を頂きました。地域の皆様の健康予防の一助となりましたら幸いです。このようなイベントを通し、気軽に相談しやすい病院を目指すとともに、日々進歩する医療を学び、地域にますます貢献できるよう努めてまいります。

整形外科 渥美 敬名誉院長が 韓国の釜山国立大学病院にて手術・講演を行いました！

平成28年10月、整形外科の渥美 敬名誉院長が韓国にて重篤な股関節疾患をお持ちの患者さま（13歳）の高度な手技を要する手術を依頼され行いました。手術は成功し、患者さまやご家族の方にも笑顔が戻りました。また、招待講演も行い好評のうちに終了しました。



病院のご案内

●標榜診療科目

内科・循環器内科・消化器内科・外科・消化器外科
脳神経外科・整形外科・泌尿器科・皮膚科・小児科
産婦人科・リハビリテーション科（12科目）

●外来受付時間

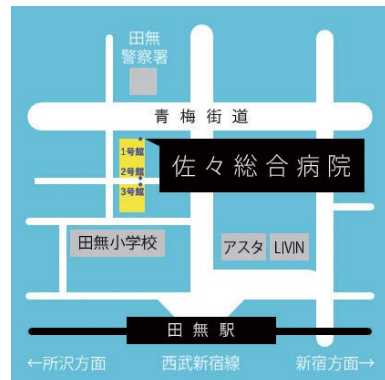
AM 7:00～11:30 / PM 12:00～16:00
※受付時間は、曜日・診療科により異なります。
詳細は、総合受付で配布している外来診療担当医師表、
又はHPをご覧ください。

●面会時間

一般 13:00～20:00
産婦人科 14:00～16:00 17:00～19:00
新生児室 14:00～16:00 17:30～19:00
※必ず受付またはナースステーションにお声がけください。

院是	その時代、この地域のニーズにマッチした医療を追求し、質の高い医療、怒（おもいやり）のある医療を実践する。
患者様の権利と責任	<ul style="list-style-type: none"> ●公正な医療を受けることができます。 ●人格およびプライバシーが尊重されます。 ●医療の内容を知ることができます。 ●医師による説明を受け医療行為を選択することができます。 ●病院の提供するサービスに意見を述べるすることができます。 ●病院の規則を守り医療に参加し協力する責任があります。
私たちの病院目標	<ul style="list-style-type: none"> ●患者様に公正な医療を提供します。 ●医師による説明と患者様の選択に基づく医療を進めます。 ●患者様のプライバシーを尊重いたします。 ●診療情報を患者様自身にお伝えいたします。 ●より良い医療を実践するために研修、研鑽、向上に努めます。

●アクセス



<最寄り駅からアクセス> 西武新宿線田無駅北口→徒歩3分

<主要駅からのアクセス>

- 西武新宿線 高田馬場駅～田無駅→所要時間15分
- 西武バス ひばりヶ丘駅(西武池袋線)～田無駅→所要時間 15分
- 武蔵境駅(JR中央線)～田無駅→所要時間15分



医療法人社団 時正会
佐々総合病院

〒188-0011 東京都西東京市田無町4-24-15
042-461-1535 (代表)
042-461-3333 (産婦人科)
042-461-8383 (健診センター)

http://www.sassa-hospital.com/ 佐々総合病院



編集・発行／広報委員会

発行日／平成29年1月1日



TMG
戸田中央医療グループ
Toda Medical Group