

- 02 | 医学ひとくちコラム 緩和ケアのおはなし
- 06 | 穀菜食レシピ 四川風大豆たんぱく味噌炒め

2020 夏 / VOL. 73

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

緩和ケアのおはなし

『緩和ケア』ということば

緩和ケアはがんの治療がで
きなくなった時に受けるもの、
という考え方はひと昔のもの
であることをご存知ですか？

緩和ケアはがん治療全般に
おける様々な苦痛(困りごと)
に対するケアの総称です。抗
がん剤治療で生じる手足のし
びれや吐き気、がんによる痛
みを薬で和らげ、味覚が変わ
って食事がすすみにくい時
には管理栄養士がお支えし
ます。精神的な悩みに対して
は、精神科医や臨床宗教師、
臨床心理士によるカウンセリ
ングがありますし、医療費や
生活費など経済的な問題には
医療ソーシャルワーカーが対
応します。また病状にあった
リハビリの提供など、患者さ
んを多職種でお支えするの
が、がん医療における緩和ケ
アです。がんと診断された時

から、治療期、治療が困難と
なった時、終末期、すべてに
おいて、患者さんの生活の質
を向上させるために緩和ケア
があるのです。

当院の緩和ケア病棟(ホス
ピス)について

当院の緩和ケア病棟は東京
23区ではじめて開設され、20
年以上の歴史を持ちます。緩
和ケアの中でも、がんの積極
的治療が難しくなった時期
で、かつ入院が必要になった
時にご利用いただく病棟で
す。現在、がんの治療法は多
岐にわたり、進行がんであっ
ても様々な治療法がありま
す。しかし、これ以上積極的
治療を行うとむしろ身体にと
って害があるような状態にな



 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)



った時には、症状を和らげる
ことのみを主体とした療養へ
ときりかえることが身体のため
にも大切になります。

治療を行わなくなったから
といって、必ずしもすぐに入
院が必要になるわけではあり
ません。必要な緩和ケアを訪
問診療や外来で受けながら、
できる限りご自宅でお過ごし
いただけます。ただし、体の
動きにくさや食欲不振、痛み、
苦しさなどで頻繁に医師の診
察、看護によるケアが必要に
なった時には、当院にあるよ
うな緩和ケア病棟での療養が
必要になるかもしれません。

現在、当院の緩和ケア病棟
へ入院する場合、紹介状を受
け取ってから実際に入院でき
るまでの期間は早くても2〜



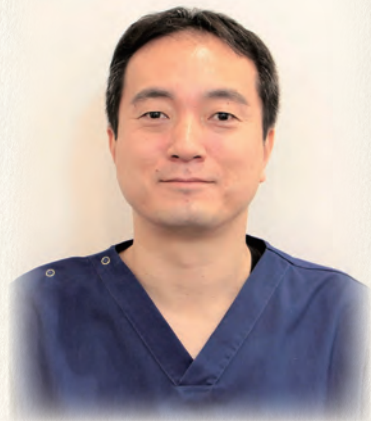
緩和ケア内科医長
ふくだ ようこ
福田 陽子

ホスピス相談室
03-3392-6151
(病院代表)

健康セミナー「緩和ケア病棟
(ホスピス)について」を
9月末まで動画配信中。
詳細は当院ホームページを
ご覧ください

3週間かかるため、がんの積
極的治療の継続が難しい時期
にさしかかったなら、なるべ
く早めに緩和ケア病棟へ登録
することをおすすめします。
もしもの時の療養場所を準備
し、安心してご自宅での療養
を続けるために、ぜひホスピ
ス相談室にご相談ください。

東京衛生
アドベンチスト病院 便り



アドベンチストデンタルクリニック 院長

さいとう まこと
齋藤 誠

Makoto Saito

この度、東京衛生アドベンチスト病院歯科は、病院内の診療室から北へ60mほど進んだ場所にリニューアル移転し、5月7日に「アドベンチストデンタルクリニック」として、新たにスタートいたしました。

この天沼の地で歯科診療を始め、52年になります。開院当初から通院して下さっている患者さまや新しく当クリニックを選んでくださる患者さまに、病院附属の歯科として、より質の高い治療が提供できるように、設計段階からこだわり抜いた歯科クリニックを作りました。

こだわり①

消毒・滅菌システム。自動洗浄機やヨーロッパ規格のクラスB滅菌器の導入はもちろんのこと、洗浄エリア（不潔域）と滅菌エリア（清潔域）を部屋として完全に分離した、他に類を見ない設計です。

こだわり②

院内の空気環境。医療機関専用の空気清浄機で診療室全体をカバー。ウイルスやPM0.1までを99・9%以上除去します。さらにオペ室にはクリーンエリアを設けています。

こだわり③

バリアフリーとプライバシーの保護。半個室でありながら閉塞感のない環境を作り、明るく前向きな気持ちで治療を受けて頂けるように配慮しています。

まだまだ紹介しきれない点もたくさんありますので、ぜひ新しい歯科クリニックに足を運んで確かめてください。歯科スタッフ一同、みなさまのお口の健康と美しさを守るために、お待ち申し上げております。



- ① 出身地：シンガポール
- ② 趣味：運動
- ③ 小学校の時得意だった科目：
理科
- ④ 医師になったきっかけ：
国境なき医師団の活動にあこがれたからです。
- ⑤ 患者さまへの一言：
病気を治すだけでなく、より健康になれるお手伝いもできればと思います。よろしくお願ひします。

新任常勤医師の紹介



たかの きょうへい
産婦人科医師 **高野 恭平**

- ① 出身地：東京都
- ② 趣味：音楽鑑賞、読書
- ③ 小学校の時得意だった科目：
体育、音楽、作文
- ④ 医師になったきっかけ：
小学校低学年から毎年保健係に選ばれて、それが高校三年生まで続いたことかもしれません。
- ⑤ 患者さまへの一言：
たとえ病気を抱えていても、健やかに暮らすことは望みうることです。健診結果を基に、こころとからだにより良いライフスタイルをとともに目指しましょう！

新任常勤医師の紹介



にしむら としき
内科医師(健診) **西村 敏樹**

リニューアル移転しました！



医療法人財団 アドベンチスト会
TOKYO ADVENTIST DENTAL CLINIC
東京衛生病院附属

アドベンチストデンタルクリニック

■住所

〒167-0032 東京都杉並区天沼3-18-22

※ 東京衛生アドベンチスト病院から北へ
60m先に移転

■電話 03-3392-8281

■診療時間

日～木 8:30～13:00 [最終受付 12:30]

14:00～18:00 [最終受付 17:30]

金 8:30～12:00 [最終受付 11:30]

■休診日

土曜・祝日・年末年始



穀菜食レシビ



夏の食欲増進に

材料 (4人分)

乾燥大豆たんぱく薄切り	28枚 (約60g)
生姜	ひとかけ
片栗粉	小さじ4
長ねぎ	細2/3本
ピーマン	小4個
卵	1個
菜種油(炒り卵用)	大さじ1/2
菜種油(炒め用)	大さじ2

カシューナッツ 1/3カップ

[A] 調味料

味噌	大さじ2.5
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1/2
塩	ひとつまみ

[栄養価] 1人分
エネルギー：263kcal
たんぱく質：14.4g
脂質：15.42g
糖質：18.2g
塩分：1.5g
食物繊維：4.8g

大豆たんぱくを使用した中華風のメインディッシュです。最近では肉の代用として大豆を加工した商品が一般的になりました。良質なたんぱく質で脂肪が少ないなど、生活習慣病の予防と健康増進に期待が持てる食品です。食物繊維も豊富で、野菜と組み合わせることにより、1日分の約4分の1の4・8gをこの一品で摂ることができます。またカシューナッツからは良質な油脂とエネルギーを補うことができます。夏野菜のピーマンとねぎは、香りや甘みが引き立ち、暑い季節に低下しがちな食欲を増してくれま

ます。是非お試しください。

栄養科長 渡邊 恵一

つくりかた

- 1 乾燥大豆たんぱく薄切りをぬるま湯で戻して水気を切る。すりおろした生姜と混ぜ合わせ、片栗粉をまぶしておく。
- 2 長ねぎは5mm程度の小口切りに、ピーマンは乱切りにする。
- 3 卵を割りほぐし、菜種油で炒り卵をつくる。
- 4 [A]の調味料を混ぜ合わせる。
- 5 フライパンに菜種油を入れて1を炒める。長ねぎ、ピーマン、炒り卵、4の調味料を入れてなじむまで加熱し、最後にカシューナッツを加えて器に盛りつける。

四川風大豆たんぱく味噌炒め

肉もお魚も使わない！
ヘルシー料理...



行先も知らずに

20世紀は「難民の世紀」と言われました。二つの大戦争、そして、その後も続いた様々な局地的戦争、独立闘争……、それらが数千万人の難民を生み出しました。そして残念ながら、その傾向は、世紀が変わった今も続いているように思います。明日、生きていられるだろうか、愛する人と、いつまで一緒にいられるだろうか、そんな不安な思いが、ふと、脳裏をかすめることがあります。

アブラハムは、神からの「召し」を受けて、自ら進んで、困難な難民生活に入っていくきました。驚くことに、彼には安定した生活が確保されていたのに、です。どうして、そのような決断が、彼にできたのでしょうか。ある牧師が、短い言葉でこう説明しています。「アブラハムにとっては、『神が私と共に』ということだけで十分で、自分がどこへ

行くかなど、まるで意に介さなかったのだ」と。

私たちの時代は今、どこへ向かっているのでしょうか。時代そのものが難民化しているのではないのでしょうか。このような時だからこそ、私たちも、アブラハムに倣い、全てを見通し、安全に道を確保してくださる「神と共に歩む」ことを、より一層、心に留めたいと思います。

チャプレン ノート

高崎 憲文

アブラハムは、受け継ぐべき
地に出て行けとの召しをこう
むった時、……行く先を知ら
ないで出て行った
へブル人への手紙 11章 8節
(口語訳)

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)

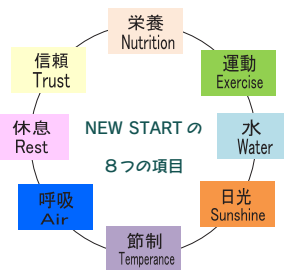
* 最終の個別相談から6ヶ月以上経過で初回費用

内容: 「生活習慣・健康法」に関する相談

- ・ NEWSTART 調査票から自分の現状を把握
- ・ ライフスタイル改善目標を立て、「NEWSTART 健康法」を実際の生活に取り入れるサポート

「ベジタリアン子育て」に関する相談

- ・ 悩みや気になっていることを中心に、どのような食事をすれば良いかのアドバイス



* お問い合わせ・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 kenkokyoiku@tokyoeisei.com

マンモグラフィーサンデー

* 日時 10/18 (日)

8:00 ~ 11:30 (予約制)

内容: 杉並区乳がん検診
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]



NEWSTART(ニュースタート)とは?

健康的な生活様式を表す8つの項目を取り入れた言葉で、東京衛生アドベンチスト病院が推奨するライフスタイルのことです

日曜日に杉並区乳がん検診が受けられる日です
子宮頸がん検診も受けられます

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 2020年 7月 第73号 年4回

発行 広報委員会 表紙 夏の涼花 ©2020 高谷 学

<http://www.tokyoeisei.com>