



# かわびたる

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

## 特集 河北総合病院 小児科

### 探検隊が行く

[介護老人保健施設 シーダ・ウォーク]

### 地域連携施設紹介

[たけうち内科]

[岡田クリニック]



## お知らせ

☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

### 診療についてのご案内

9月23日(月) 秋分の日外来診療を通常通り診療いたします。

河北総合病院、分院、河北サテライトクリニック、河北ファミリークリニック南阿佐谷

### イベント情報

#### 『夏休みkids(親子)体験』

日時 8月土曜予定 9:30~12:30 会場 河北総合病院

対象者 小学校4~6年生 参加費 無料 ※6月下旬募集開始予定(ホームページ)



### 河北健康教室(全て参加無料)



#### テーマ 『これだけは知っておきたい! 介護保険と認知症のお話』

日時 7月11日(木) 14:00~15:00

会場 河北総合病院 西館地下1F 講堂

講師 医療介護専門ファイナンシャルプランナー 木村 誠氏

#### テーマ 『とても気になる「子宮系疾患」について~頸がん、筋腫、内膜症から不妊まで~』

日時 7月20日(土) 13:30~14:30

会場 暮らしの処方箋

講師 河北総合病院 産婦人科部長 三島 みさ子

#### テーマ 『第2回看取り体験を語る会 「自宅で最期を迎える」 向いている人向いていない人』

日時 7月23日(火) 10:00~11:30

会場 暮らしの処方箋

講師 講師 田辺 鶴瑛氏

#### テーマ 『透析ってなあに? ~食事の管理方法とは~』

日時 7月28日(日) 10:00~11:30

会場 河北透析クリニック

講師 河北透析クリニック院長 青木 尚子、河北総合病院 栄養科 守屋 智香子

#### テーマ 『高齢者の肺疾患について』

日時 7月17日(水) 14:30~16:00

会場 座・高円寺

講師 河北健診クリニック 金澤 寛

#### テーマ 『腎臓を長持ちさせるためのポイント!~食事や予防を知ろう~』

日時 7月21日(日) 10:00~11:30

会場 河北透析クリニック

講師 河北総合病院 腎臓内科臨床部長 根岸 康介、栄養科 古立 輝美

#### テーマ 『脳卒中の最新治療 20名限定茶話会付』

日時 7月27日(土) 13:30~14:45

会場 15:00~15:45(茶話会)

会場 細田工務店 リボン館

講師 河北総合病院 脳血管内科部長 泉本 一

お申し込み  
広報課 03-3339-5724  
月~金 9:00~17:00祝除<

### 編集後記

夏といえば、子どもたちが楽しみにしている『夏休み』。7月1日は海開き・山開きで、ご家族でお出かけになることも多いのではないのでしょうか?河北医療財団では、夏休みキッズイベントを8月に予定しております。ホームページをチェックしてくださいね。

また、7月より、河北サテライトクリニックの整形外科は、河北総合病院へ。専門内科とリウマチ・関節・膠原病センターは河北総合病院分院へ、河北総合病院神経内科も分院へ移転いたします。お間違いのないようお願いいたします。

河北総合病院

検索

▼ご意見をお寄せください

広報課 ☎ kouhou@kawakita.or.jp

Webサイト



Facebook



採用サイト



郵便はがき

166 8790

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団

広報課「かわびたる」編集行

当財団からイベント、セミナー情報をご希望の方へお届けいたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。

https://kawakita.or.jp

お名前: \_\_\_\_\_  
ご住所: 〒 \_\_\_\_\_

メール希望の方は下記へお名前をお送りください。

☎ kawaken@kawakita.or.jp 「件名:セミナー情報希望」

〜キリトリ線〜

料金受取人払郵便

杉並局 承認

8111

差出有効期間  
平成32年  
3月31日まで  
(切手不要)

# 6月3日より河北総合病院 分院小児科は、河北総合病院 西館に移転いたしました。

河北総合病院 小児科では、子どもたちが、健やかに日々の生活が送れるように、幅広く関わっていきます。

外来診療は下記のとおりです。

**一般外来**…主に発熱、咳、鼻水、嘔吐、下痢などの急性の症状（月曜日から土曜日の午前中は、予約は不要）

**専門外来**…アレルギー（食物アレルギー・アトピー性皮膚炎・気管支喘息・花粉症）、神経疾患、発達心療（発達障害・子どものこころの問題）、内分泌疾患（低身長・肥満・糖尿病・甲状腺機能異常）、腎疾患、川崎病、心雑音精査、学校検尿異常、夜尿症、便秘症、ダウン症などの症候群、起立性調節障害、貧血、紫斑病など

**その他**…予防接種、乳児健診、育児支援



## 24時間365日体制の救急診療

当院小児科は、杉並・中野区では唯一の二次救急医療機関（主に、入院が必要と考えらる重症な子どもたちに対して医療をおこなうこと）として、24時間365日体制で診療をおこなっています。近隣のクリニックや休日夜間急病診療所、休日当番医の先生方からの紹介や、救急車の受け入れをおこなっています。地域の子子どもたちが遠方の病院まで足を運ばなくても安心して入院治療が受けられることをめざしています。

## 夏に流行する疾患

現在は冷暖房が発達したせいか、病気の季節性がなくなってきたと言われています。それでも夏に流行する疾患としては、ヘルパンギーナや手足口病があります。どちらも同じウイルスが原因となる病気です。

- 手足口病…  
口の奥の方に口内炎や手のひらや足の裏に発疹。
- ヘルパンギーナ…  
口の中に口内炎が多くできるが、手足に発疹はできない。両疾患とも、一番問題になるのは、口内炎の痛みで経口摂取ができなくなることです。温かいものはしみるため、食べたり、飲みにくくなります。冷たい水分や、アイス、ゼリー、ヨーグルト、プリンなど、のど越しのよい冷

たい食べ物をとるようにしてください。全く水分摂取ができない場合は、入院治療の必要がありますので、医療機関を受診しましょう。

また、両疾患とも熱がでることがあり、熱性けいれんを起こす可能性があります。熱性けいれんは、生後6か月～6歳くらいの子どもの、発熱1～2日目に多くみられます。突然手足をビクビクさせたり、全身が突っ張ったりすることが3～4分程続きます。けいれんが起きた時は、平らな所に寝かせて顔を横に向け、吐いた物がのどにつまらないようにしてください。5分以上けいれんが続く時は、けいれんが止まりにくい可能性があるため救急車を要請してください。

## 食物アレルギー

食物アレルギーは「特定の食物を食べただけ有害な症状が出る病気」なので、基本的には血液検査や皮膚検査だけでは診断ができません。食物アレルギーを診断するためには、食物経口負荷試験（以下：負荷試験）を受けていただく必要があります。負荷試験は疑われる食物を実際に食べていただき症状がでるかどうかを調べる検査です。

当院では食物アレルギーに対して負荷試験を積極的におこなっています。下記グラフのように、負荷試験の件数は年々増加してきており、昨年度は年間380件で都内でも有数の実績です。当院では、3大アレルゲンである卵、牛乳、小麦の件数が多い一方で、ピーナッツやナッツ類の負荷試験を多く施行しているのが特徴で



す。ピーナッツは名前にナッツが入っているのにナッツではないのですが、ピーナッツアレルギーがあると血液検査でナッツ類も数値がでてしまうことが多くあります。ピーナッツやナッツ類は症状が強くやすいため、ピーナッツやナッツ類のどれかにアレルギーがあると、まとめて除去されているケースがみられます。しかし、実際には他のナッツ類は食べられることもあるため、積極的に負荷試験をおこなっています。不要な除去をしている子どもたちの力になりたいと思っています。当院では、土曜日に負荷試験を実施しています。土曜日に施行している施設は多くありませんので、ぜひ、ご利用ください。

## アレルギー対応ホットライン

当院では、2015年から杉並区の委託で、杉並区立のこども園、小学校、中学校、特別支援学校でアレルギー症状が出現した場合に、教員と当院小児科医が直接連絡のとれるアレルギー対応ホットライン（以下：HL）を導入しています。HLへの連絡は年間30件前後あり、服薬の指示や、必要に応じて医療機関の受診を勧めています。さらに、2017年11月からは、連絡を受けた当院小児科医が、アレルギー症状が重症だと判断した場合は、医師と救急救命士が病院救急車で直接園や学校へ出動し、初期治療を開始したうえで搬送するという新たな取り組みをおこなっています。現在までに6回出動しました。この取り組みは、直接現場に向かうことで治療開始までの時間を短縮でき、有用な試みです。先生方や保護者の方々からの評判もよく、今後は杉並区立の施設だけでなく、近隣の私立学校や保育園などにも対応していきたいと考えています。アレルギーを持つ子どもが増えてきていますが、HLを有効活用し地域の子どもの生命、健康を守っていききたいと思います。



河北救急車

杉並区の杉を中心に、「すべては子どもたちのために」をモットーに、子どもたちを笑顔にしたいという想いを込めました。

## 河北総合病院 小児科



ホームページ



午前の診療（受付時間 8:30 ~ 11:30）

■紹介状をお持ちの方、予約のある方が優先です。当日受診希望は受付窓口にてお問い合わせください。

午後の診療（受付時間 16:30まで）

■予約外来のみ。紹介状をお持ちの方は救急外来へ。

紹介状をお持ちではない方、かかりつけではない方

初診時のみ保険外併用療養費（選定療養費）として5,400円（税込）を別途お支払いいただきます。

夜間（17:00以降）・休日の診療 ※救急外来での診察

■時間外の受診には、時間外選定療養費として6,480円（税込）を別途お支払いいただきます。（保険外併用療養費はかかりません）

予約の変更について

既にご予約のある方は、下記までご連絡ください。TEL: 03-3339-2121 15:30 ~ 17:00（日祝除く）※変更はご希望の日程に添えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

小児科外来担当医表（2019年6月）

	月	火	水	木	金	土
午前	担当医 発熱・思春期初診	担当医 発熱・思春期初診	担当医 発熱・思春期初診	勝盛宏 神経・発達（再診）	鹿島 京子	勝盛宏
	鹿島 京子	勝盛宏 神経（再診）	千葉 瑞希	担当医 発熱・思春期初診	戸張 公貴 アレルギー（初・再診）	戸張 公貴（第1・4） 千葉 瑞希（大2・4）
	一般外来	小澤 亮	上村 義季 循環器・川崎病（初・再診）	上村 義季	千葉 瑞希 川崎病	発熱・思春期初診 （第2）
	千葉 悠太 一般外来	千葉 瑞希 一般外来	周戸 優作 一般外来	鹿島 京子 一般外来	千葉 悠太 一般外来	一般外来
	上村 義季 一般外来	戸張 公貴 一般外来	担当医 アレルギー（初診）	一般外来	小澤 亮 一般外来	一般外来
	勝盛宏 発達（再診）	鹿島 恭子 （第1・2・4・5）	千葉 瑞希	勝盛宏 神経・発達（再診）	鹿島 京子	発熱・思春期初診 （第2）
午後	鹿島 京子	周戸 優作 夜尿・便秘	上村 義季	千葉 悠太 内分泌	高松 昌徳（第3） 腎臓	戸張 公貴（第1・4） 千葉 瑞希（第2・4） 近藤 慶幸 （第2・4）
	戸張 公貴 アレルギー（再診）	予防接種	小澤 亮	小澤 亮	担当医 発熱・思春期初診	藤原 摩耶 （第2・5）
	河島 尚志 （第4）	12か月健診	12か月健診	予防接種	6-7か月健診	フォローアップ外来 （第1・3・4・5）
	予防接種	—	—	12か月健診	9-10か月健診	
	12か月健診	—	—	—	—	

# 探検隊が行く

## 介護老人保健施設 シーダ・ウォーク

シーダ・ウォークは2004年10月に開設し、保健・医療・介護の連携をおこない健康生活を地域で支えながらご利用者の「家庭で療養したい」「地域で生活をしたい」を支えています。シーダ (Cedar) は杉、ウォーク (Walk) はここでは並木道の意味で杉のように長寿な人生の並木道としての意味が込められています。

シーダ・ウォークでは、リハビリテーションとレクリエーションに力を入れています。それぞれのご利用者に合わせて、リハビリスタッフによる最大週5回程度の個別リハビリテーションや、フロアごとに週1回1時間程度の小集団のリハビリテーションを実施しています。小集団のリハビリテーションでは、他者との交流やご利用者の能力に応じた役割分担をおこない、協力しながら1つの課題に取り組むことで、個別リハビリテーションとは異なる認知機能の維持・向上の効果が期待できると言われています。梅雨の時期になるこの日のレクリエーションは、皆さまとても器用に、模造紙に虹の絵を描き、半紙で紫陽花の花を作ったり、折り紙で葉っぱを作ったり貼ったりして壁画を作成していました。壁画は四季折々の作品を作ることで季節を感じることができ、外出することが難しいご利用者も楽しむことができます。また、手先を動



かすことで巧緻性の維持向上にもなるため、リハビリテーションの一環として壁画作成をおこなうことが多いのですが、その季節に応じた話題など、皆さまで会話を楽しむことで、自然に脳トレーニングにもなるため積極的に実施しています。他にも介護士とともに夏祭など、季節の行事の準備として作品の制作をおこなっています。作品は各フロアのいたるところに飾られており、ご利用者のご家族も楽しんでいただいております。

### 介護老人保健施設 シーダ・ウォーク

■所在地:〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9  
■お問合せ先:03-5311-6262



ロビー



レクリエーションによる作品 (壁画)



レクリエーションによる作品 (折り紙)



障子紙を染めて作成したオリジナルうちわ



関節をほぐす体操



筋力トレーニング



小集団のリハビリテーション



# 今月のSMILEさん

河北医療財団を支える  
スタッフを紹介

## 河北総合病院 薬剤部 流石 智恵子

入職日:2017年11月入職  
東京薬科大学大学院  
2003年3月修了  
2014年がん薬物療法認定薬剤師取得  
趣味:ジョギング



### Q お仕事の内容を教えてください

普段は本館5階の担当薬剤師として病棟業務をおこなっております。がん薬物療法認定薬剤師としては、現在、消化器外科と乳腺外科に限定してはありますが、がん化学療法を初めて受ける患者さんに、治療のスケジュールや副作用についての説明をしたり、点滴治療室の看護師と連携して抗がん剤の副作用に困っている患者さんの対応にあたっております。

### Q 当院を選んだ理由について教えてください

近年がんの診療体制は、がん診療連携拠点病院から地域の診療所、そして在宅へと機能分化が進んでおります。地域に根差した医療を掲げ実行している当院で、これまでがん診療連携拠点病院で経験したことを活かされればと思い当院を選びました。

### Q どんな時に仕事のやりがいを感じますか?

副作用のない薬はありませんが、特に抗がん剤は他の薬と違ってその副作用を軽減しながら有効な治療を継続する必要があります。副作用に苦しむ患者さんに提案した薬や生活上の工夫でその副作用が軽減し治療が継続できた時や抗がん剤治療を続ける中で不安に思う患者さんの気持ちに寄り添い、「ありがとう」「話が聞けて良かった」と言ってくれた時にやりがいを感じ、やってきて良かったなと思います。

### Q 当院でどんなことを学びましたか?

これまで複数の施設でがん治療に携わり、地域の保険薬局の薬剤師と情報を共有するという取り組みは経験がありました。当院では訪問看護師と情報を共有することで患者さんが経口抗がん剤を飲んでいるのか、自宅でどのように過ごしているのか実際の様子を知ることができ、次の薬物療法の支援につなげることができました。これも複数の施設を持つ当財団の強みと感じております。

### Q 今後の目標

高齢化社会が進むにつれて、がん患者さんも増えております。がん治療は日々進歩しており、抗がん剤の選択肢も増え治療法は多岐にわたります。常に知識の更新に努め、患者さん一人ひとりが安心して治療が続けられるよう、患者さんに寄り添える薬剤師をめざしております。



## 河北総合病院 看護部 新館4階病棟 並木 知佳

入職日:2016年4月入職  
埼玉県立大学短期大学部  
2005年3月卒業  
2015年日本看護協会看護研修学校小児救急看護認定看護師取得  
趣味:旅行、アクセサリなど物作り



### Q お仕事の内容を教えてください

普段は小児科病棟のスタッフとして入院している子どもたちのケアや処置などの看護をしております。小児科外来や救急外来などの小児関連部署から依頼があれば勉強会をおこなうこともあります。また、杉並区の施設や団体など地域で、子どもに関する研修や講座の講師をすることもあります。

### Q 当院を選んだ理由について教えてください

前職場の病院を退職し、認定看護師を取得するため学校に通い、卒業後に再就職活動をしました。小児の専門病院や大学病院で専門的な小児の疾患を見るより、地域に根差した子どもと家族への支援をしていきたいと思い、総合病院を探していました。他院の先輩認定看護師から当院医師の紹介もあり、当院を選びました。

### Q どんな時に仕事にやりがいを感じますか?

地域の方と一緒に講座など、ひとつのことをやり遂げた時や、自宅で保護者が子どもを安心して見ていけるように指導をおこなう中で、「知っておいて良かった」などホッとした笑顔を見ることができた時。そして子どもが苦痛を感じる処置や治療と一緒に手伝い、その子なりの頑張りを引き出した時や、無事に退院できた時にやりがいを感じます。

### Q 当院でどんなことを学びましたか?

病棟では昨年度PEWS (小児早期警告スコアリングシステム:急変や予期せぬ心肺停止に至る前に対応するためのスコアリングシステム) を医師と一緒に導入したり、病院外での活動など今までの病院では経験したことのない新しいことにチャレンジしております。悩んだり失敗することもあります。そこから学び、自分の成長につながるよう努力しております。

### Q 今後の目標

少子化が進む中、孤育て (夫や親族の協力も得られず、近所との付き合いもなく孤立した中で母親が子供を育てている状態) となっている家庭も増えてきています。保護者の育児不安の軽減や、地域で子どもたちが安心して育つことができるような社会となるように、自分のできることをしていきたいと思っております。



# 地域連携 施設紹介

急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

## たけうち内科

内科、小児科、胃腸科、訪問診療

東京都杉並区成田東3-12-13  
03-3313-8428  
http://www.t-naika.com/

診察受付時間／月～金 8:45～12:00 15:00～18:00 土 8:45～12:00 休診日：木、日、祝・祭日、土の午後



院長 竹内 明彦  
日本内視鏡学会専門医

### ■ 医師をめざしたきっかけ

父が内科の医師で、静岡で開業していました。そんな父を見ていましたから幼い頃から自然と医師をめざしていました。父もバイクに乗って訪問診療をおこなっていました。平成7年（1995）の開業から訪問診療はおこなっていますが、迅速な対応を心がけているものですから、私もこの前までバイクで、今は自転車で頑張っています。外来では、小さかったお子さんがご自身の子供を連れてまた受診して下さるので、幸せを感じています。

### ■ 地域医療において

子どもから高齢者までお一人おひとり長く診られるかという点、引越される方もいます、新しく引越してこられる方もいますからなかなか難しいところですが、地域のかか

りつけ医として一番大切にしていることは、コミュニケーションをとって、あるだけの情報はできるだけ先にいただくことです。患者さんの生活環境なども大事です。当医院では自宅での看取りもおこなっています。これからは地域の皆さまに愛される診療所でありたいと思っています。

### ■ メッセージ

当医院では、患者さまが住み慣れた地域で安心して療養生活がおくれるよう医療サービス（外来診療・訪問診療）をおこなっております。杉並区・中野区で医院を構えており、各内科・外科とも専門医が揃っておりますので、退院後のケアなどについても、お電話でも大丈夫です。ぜひご相談ください。

## 岡田クリニック

整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科、内科

東京都杉並区上荻2-36-4  
03-3301-3350  
http://www.okada-cl.jp/

診察受付時間／月～金 8:10～12:30 14:30～18:10 土 8:10～12:30 休診日：木、日、祝・祭日、土の午後



院長 岡田 章

日本整形外科学会専門医  
日本整形外科学会スポーツ医  
日本整形外科学会リウマチ医  
日本整形外科学会脊椎脊髄医  
日本医師会健康スポーツ医  
日本リウマチ財団リウマチ登録医

### ■ 医師をめざしたきっかけ

私の父は内科の医師でした。私は四人兄弟の末っ子で、長男と私が医師になりました。ごく自然の成り行きですね。医学部卒業後、初期研修医時代は、循環器内科、形成外科も考えましたが、そのまま大学院へ進み、現在の整形外科医となりました。昭和28年（1953）に父がこの地で岡田医院を開業し、平成2年（1990）に兄が内科、私が整形外科として医院を建て替えました。平成12年（2000）からは、整形外科を中心に診ております。

### ■ 地域医療において

このあたりは、学校が多く子どものスポーツ傷害も多いのですが、子どもから後期高齢者の方まで、同じ場所に住んでいる人同士が、お互いの知識を共有し、

心のつながりを深めていくことが大切だと考えております。同じコミュニティの方々には、一日も早くよくなりたいですね。そして、医療連携も大事です。病院は専門的な知識や検査等がありますから、不明な点は、専門医に任せたいと考えています。医師とのつながりもとても大事です。

### ■ メッセージ

整形外科専門医として、四肢の外傷、脊椎や関節疾患などを中心に診ています。疼痛や機能障害、歩行障害でお困りの方、関連するリハビリテーション、リウマチ疾患の診療、また必要に応じて漢方も使用しております。家庭医として内科の患者さんも拝見しております。症状によって適切な診断・治療をおこなっておりますので、ご相談ください。

## リハビリ体操

# フレイル 腕の筋肉を つけよう

監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部部长 森山 広樹



フレイル（虚弱）は、加齢とともに筋力や認知機能などが低下して、「人の手を借りた生活」になる可能性が高くなった状態のことを言います。50歳を超えた頃から、徐々に握力は低下していきと言われています。過度に握力が低下することで、自分を支える手すりにつかまりにくくなったり、荷物を運ぶことに支障が出てきたりする可能性があります。そのため、今回は腕の運動をご紹介します。運動をして健康な身体づくりをしましょう！

### 【準備運動】

#### ① 首のストレッチ

手を頭の横に当て、首を横に傾けます。10秒間止めてから戻します。左右でおこないます。



### 【腕の筋肉の運動】

#### ① 手のグーパー運動

手を前に伸ばして強く握って5秒間止めます。次に、手を開いて5秒間止めます。



#### ② 肩甲骨の運動

肩の高さで肘を伸ばした状態で体の前に腕を上げ、次に肘を曲げながら左右の肩甲骨をくっつけるようにし胸を張ります（肘を後ろに引く）。この状態で10秒間止めます。その後、肩甲骨を離すように腕を体の出来るだけ前に伸ばして手を組みます。この状態で10秒間止めます。



#### ② 斜め立位での腕立て伏せ

肘を伸ばしたまま壁に掌を当てます。肘を曲げながら体を斜めに倒して5秒間止めます。



体操は呼吸は止めずに、ゆっくりと、それぞれ1セット×5回、1日3回程度を目安におこないきましょう。  
※健康状態を保持するためには、筋力増強をめざす活動を毎日おこなうことが推奨されています。

## 豆知識

### 夏バテを予防する食事について

夏場の水分補給は大切ですが、水分ばかり摂ると胃液が薄まり、消化吸収が悪くなります。さらに、食欲がないと素麺だけで済ませてしまうなど、あっさりした食事に偏ってしまい、結果としてたんぱく質やビタミン・ミネラルの不足を招きます。このことが疲労につながります。

#### ビタミンB1を摂りましょう

食物（主に糖質）をエネルギーに変える時になくてはならないビタミンで、不足すると疲れやすくなります。ビタミンB1は豚肉や鰻に多く含まれていますので、スタミナ焼に豚肉が使われていたり、土用の丑の日に鰻を食べることは理にかなっています。

#### 酸味や香辛料で食欲アップ

酢にはクエン酸が含まれ、疲労物質の乳酸を分解する働きがあります。また、香辛料によって交感神経を刺激し、汗をかくことで代謝を高めることができます。エアコンの効いた部屋にいて汗をかかない生活をしている方にはお勧めです。

.....  
バテ気味だなと感じたら、豚肉や鰻、酢や香辛料、ミネラル豊富な野菜と海藻をうまく組み合わせた食事を心がけましょう。

監修：河北総合病院 栄養科科長 武田 朝子

### アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。  
読者アンケートにご協力をお願いします。

- Q1 性別(男・女)
- Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上)
- Q3 お住まい  
(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他: )
- Q4 もっともおもしろかった記事は何ですか?  
( ページ: )
- Q5 今後、特集してほしい記事はありますか?  
( )
- Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか?  
(ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物: )
- Q7 河北健康教室に参加したことはありますか?  
(はい・いいえ)
- Q8 当財団へご意見をお寄せください  
( )