



# かわびたる

2021

7月号

JULY

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：

「日本人に多い貧血」

河北総合病院 血液内科副部長 若杉 恵介

## 地域連携施設紹介：

久我山駅前メディカルクリニック

笑顔のこどもクリニック南阿佐ヶ谷

## 探検隊が行く：

「安全・感染管理室」





# 探検隊が行く。

## 安全・感染管理室

河北総合病院では、安全・感染管理室という部署があります。

病院の安全と感染症予防について6名のプロフェッショナルが病院と職員を守るため、頑張っています！

### 病院での役割

安全・感染管理室は、医療安全の「安全」と感染管理の「感染」の両方の役割を担うために2013年から活動を開始しています。

医療安全の役割は、病院内で起こる可能性があるリスク（事故）を未然に予防するための仕組みを作ることです。また、起こってしまった場合には、発生した原因を振り返り再発防止のための仕組み作りもおこなっています。感染管理の役割は、すべての患者さんと職員に対して、感染症のリスクから守る活動をおこなうことです。

### 仕事のやりがい

私たちの業務は、直接患者さんと接することは少ないですが、患者さんが安心して医療やケアを受けることができるように職員をサポートできることは仕事のやりがいにつながっています。何か問題が起こった時でも、職員との対話を通して、安全な医療を提供できるよう努めていきたいと思っています。



### COVID-19 について伝えたいこと

COVID-19 は、手をこまめに洗うことや外出時にはマスクを着けること、さらに人と物理的な距離をとることなど、私たちの生活に様々な影響を与えてきました。1年以上続くコロナ禍で、お一人おひとりができる感染対策をおこないながら過ごされていると思います。現在では、変異株が急速に拡大し、全国的にも新規陽性者が増えている状況ですので、少しでも体調の変化を感じたら、早めの受診をしていただきたいと思います。



### 目標

COVID-19 に打ち勝つことです！日々、様々な問題が発生しますが、困難なことも室員一丸となって、ゴールがあることを信じて COVID-19 に立ちむかっていきたいと思っています。最後の勝利を信じて！

# 今月のSMILEさん

輝いている  
スタッフを紹介します

- Q1 この仕事を選んだきっかけ
- Q2 仕事の内容
- Q3 チャレンジしたいこと
- Q4 元気の源



河北総合病院  
本館2階HCU病棟  
ファン ティ ガー  
Phan Thi Nga  
入職：2019年4月  
ダナン医薬技術大学卒業  
新日本学院卒業  
ベトナム看護師免許  
日本語能力試験 JLPT N1  
日本看護師免許



地域連携部  
地域医療連携課  
スレスタ タンズカル ジョティ  
Shrestha Tandukar Jyoti  
入職：2020年6月  
サンカルデブ大学院卒業  
日本語能力試験 JLPT N2

**Q1** 学生時代に、テレビ番組で看護師が高血圧患者さんにパンフレットを基に丁寧に生活指導をしている場面を見たのがきっかけです。看護師は知識や技術を保有し、看護するだけではなく、患者さんやご家族の不安にも寄り添えることができ、とても素敵だと思いました。

**Q2** HCUは高度治療室であり、多様な疾患、一般病棟より重症度が高い患者さんが入室されています。急性期の患者さんであるため、バイタルサイン測定や身体所見の観察を常におこない、患者さんの微細な変化に気づき、異常の早期発見に努めています。また、3年目になり、環境プロモーション委員会に参加しています。

**Q1** 阿佐谷周辺に住んでいるネパールの方が病気にかかった時に、河北総合病院へ受診される方が多いかと思います。日本語ができない方々は、大変困っていると思います。いろいろな職場でネパール語と日本語の通訳者として働きましたが、病院が一番通訳を必要とする場所であると思い、たくさんのネパールの方を助けられる仕事だと思って選びました。

**Q2** 医師や看護師が指導などを伝えたいときに、日本語がわからないネパール出身の患者さんの通訳をします。現在は、産婦人科をメインに対面で、通訳をしています。産婦人科以外の患者さんに必要とする書類やお知らせなど日本語がある物をネパール語に翻訳する仕事もおこなっています。

**Q3** 病院へ行く際、通常の日本語ができる方々には問題ないですが、日本語が全然できない方々は大変困っていると思います。私は、日本語が分からない知り合いの通訳者として、何度も病院へ行ったことがあります。でも通訳者がいない人々がどうやって病院へ行って治療受けているのかなと心配になり、医療に関する仕事を選びました。

**Q4** お笑い番組が大好きです。仕事や家庭のことでストレスが溜まらないように、定期的にお笑い番組をみます。それ以外には、料理を作るのも楽しいです。YouTubeでメニューを探して、みながら作ることもあります。



ココナッツ 

冷たいココナッツ  
ジュースを飲むの  
が最高です!



家族の笑顔 

新鮮で美味しい料理で家族を元気にしたいです。元気な家族は私の元気の源です。

# 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。

久我山  
2-28-4-2・3F

## 久我山駅前メディカルクリニック

内科・消化器内科・内視鏡内科・肛門外科・外科



03-5344-9192



kugayama-medical.clinic/

診察時間／月、火、木、金、土 9:00～13:00  
・15:00～18:00（火のみ14:00～17:00）  
・18:00～21:00（月木金のみ）  
日（第2・4）、9:00～14:00  
休診日：水、第1・3・5日、祝



院長 石田 航太

日本外科学会専門医  
日本消化器内視鏡学会専門医  
日本消化器病学会専門医  
日本肝臓学会専門医  
他

### ■ 医師をめざしたきっかけ

小学校1年生の頃に祖母を胃がんで亡くした事が医師になったきっかけです。慈恵医大を卒業し消化器外科医になり、がんと闘う毎日を過ごしておりました。胃がん、大腸がんなどの消化器外科疾患を数多く手術し、医師としてのやりがいを感じていましたが、手術を受ける患者さまの背景には数多くの問題があることを知りました。社会的背景や家族背景、持病などで悩まれている方も数多くおられることを知り、患者さまを全人的に診療したい気持ちが強くなり、当クリニックを開院する運びとなりました。

### ■ メッセージ

平日夜間、土曜日午後、日曜日診療もこなっております。上記の通り、標榜しており、総合診療医（プライマリーケア医）として幅

広い診療をおこないますので、どのような事でもお気軽に相談ください。



最寄り駅：  
京王井の頭線  
久我山駅南口前

## 笑顔のこどもクリニック阿佐ヶ谷

小児科



03-3313-3811



egaono-kodomo.com

診察時間／月・火・木・金 9:30-12:30・  
14:00-16:00（検診・予防接種）・16:00-  
18:00（金：発達相談のみ）  
土 9:30-13:00  
休診日：水、日、祝

阿佐谷南  
1-9-3-4F



院長 齋藤 雅子

医学博士  
日本小児科学会専門医  
日本小児神経学会専門医

### ■ 医師をめざしたきっかけ

私にとって医師の原点は子どもの時に風邪をひいて熱を出すたびにかかっていた小児科の先生なのだと思います。かといって絶対に小児科医になろう、と思っていたわけではないのですが結局この道を選んでいました。大学病院では小児神経を専門とし、てんかんや神経発達症、先天性の難しい病気のお子さんも担当していましたが、地域でよりお子さんや家族に寄り添った医療をしたいとの思いから原点に立ち戻って開業をするにいたりしました。

### ■ メッセージ

風邪や発熱はもちろんのこと、発達や子育てのことなども気になることがありましたらご相談ください。こどもの心と体の健康を支

え笑顔を守れるようご家族と一緒に考えていける子育てのパートナーとなればと考えております。



最寄り駅：東京メトロ丸の内線 南阿佐ヶ谷駅 徒歩4分

# リハビリ体操 コロナ禍でも足と腰を鍛える方法

コロナ禍で外出や外での運動が難しい状況や夏の暑い中でも、外出せずにできる運動をご紹介します！基礎代謝を上げて、体の活動量を上げていきましょう。

## ①膝伸ばし



姿勢よくイスに座りましょう。

右足を3秒～5秒間でゆっくりと上げていきましょう。

## ②立ち座り



イスに座りゆっくり立ち上がりましょう。

### 注意点

- ①膝が痛い方は無理をせず、おこなってください。ゆっくり足を上げることで効果があります。左右おこないましょう。
  - ②立ち上がるのが不安な方はテーブルなどにつかまりながらおこないましょう。
- 1セット10回ずつおこなってください。歩くことや立ち座りには、臀部や太ももの全面、ふくらはぎの筋肉を使います。



動画をご希望の場合は、YouTube河北チャンネル「web河北健康教室」へアクセスしてください。

監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部

## 豆知識

### 薬剤の疑問その1

薬剤についての疑問を2号(7月・9月)連載で紹介いたします。

#### 薬局で購入と病院で処方される薬の違い

薬局での購入は、処方箋が不要な一般用医薬品で、病院からの処方薬は、処方箋が必要な医療用医薬品です。

#### 医薬品と医薬部外品の違い

「医薬品」とは、病気の治療が目的で、「医薬部外品」は、病気の予防や衛生管理が目的の薬です。

#### 薬のアレルギーにはどんなものがあるの？

発疹、皮膚や目のかゆみなど。採血の結果により肝機能障害、血液障害などもわかることがあります。

監修：河北総合病院 薬剤部 見目 英継

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 もっともよ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 パソコンやスマートフォンなどで情報を閲覧していますか?  
(はい:よく見るサイト名 ) (いいえ)

(キリトリ線)

### 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。

**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。

**DM 廃止のご案内**

ご登録をいただいていた皆さまへお知らせいたします。2021年7月号を最後に、「かわびたる」や「河北健康教室の案内チラシ」の郵送を廃止いたします。河北医療財団の各施設へ設置しておりますので、ご自由にお持ち帰りいただけます。ホームページでも閲覧できますので、ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

なお、メルマガ配信を随時おこなっております。合わせてご登録をいただきご利用くださいますようお願い申し上げます。

**7・8月の外来診療について**

河北総合病院、河北総合病院 分院、河北サテライト クリニックでは、7月22日(木)、23日(金)、8月9日(月)の診療を救急外来のみとしております。新型コロナウイルス感染症対応や上記以外の施設については、各ホームページをご覧ください。



YouTube  
河北チャンネル



「河北医療財団の  
魅力!」を紹介



料金受取人払郵便

郵便はがき

1 6 6 8 7 9 0

杉並局  
承認

7001

差出有効期間  
令和4年  
6月30日まで  
(切手不要)

(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  
メルマガ配信いたします。**

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:

メールアドレス:

ご希望の方は上記へご記入いただくか下記、お名前をお送りください。  
☒ [kawaken@kawakita.or.jp](mailto:kawaken@kawakita.or.jp) 「件名:メルマガ配信希望」

**編集後記**

各自治体の検診が6月からはじまっていることと思います。COVID-19の影響で自宅で過ごす時間が長くなっています。運動をしたくてもなかなか難しい今日。このようなときだからこそ、体のチェックをしっかりとしましょう。7月12日は「人間ドックの日」です。各検診の基本項目に「オプション検査」を追加して、検診結果の精度を高めてみてはいかがでしょうか？

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](mailto:kouhou@kawakita.or.jp)



Webサイト



Facebook



採用サイト

（キリトリ線）