

ろうさいの森

Vol. 22 4月号
東京労災病院広報誌

ペンネーム白水様より一句

村を出て

村に戻りし

山笑う



つむぎ助産院で初めての赤ちゃんが誕生しました！

3月16日、助産院開設以来初めての赤ちゃんが誕生し、記念にお母さんにコメントをいただきました。

武田 実秋様

院内なのに医療的な空間を感じず、とてもきれいな畳のお部屋で落ち着いた雰囲気の中で出産に臨めました。助産師の皆さんの細かな、温もりのあるケア、マッサージ、言葉がけで、辛い陣痛も緩和され、安心して身をまかせられ、出産もスムーズに進み、無事出産することができました。

一人目の時は辛かったイメージで終わった出産でしたが、今回は、産まれてくる我が子を見ることができ、すぐに胸に抱くことができ、とてもアットホームな中で私が望んでいた自然な形での出産がしたいという願いを、つむぎ助産院で叶えることができました。出産に関わってくださった助産師の皆様、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。



～担当助産師より～

スプリングコンサートを開催しました♪

3月22日(木)、1階受付前ホールにてスプリングコンサートを開催しました。

東京労災病院を拠点に活動している「ろうさいの森アンサンブル」の5名の皆さんに演奏していただきました。

会場にはたくさんの方が集まり、美しい演奏を楽しんでいました。

助産院での分娩は助産師としても初めてのことでしたが、「ご主人にも立ち会っていただき、リラックスした環境で自然な分娩を行うことができました。

助産院では生まれてからすぐに赤ちゃんを抱くことができますので、お母さんと赤ちゃんとの距離も近く、とても温かい出産に立ち会うことができました。

*担当助産師

・千葉(写真左)

・箕川

(写真左から2人目)

ろうさいクイズ

* 4月号の問題 *

4月7日はWHO(世界保健機関)が定めた〇〇デーです。さて、次のうちどれでしょうか。

1. 世界保健デー 2. 国際家族デー 3. 世界禁煙デー

答えは次号、またはHP(5月下旬に掲載予定)をご覧ください。

* 3月号の答え *

正解は「1 寒くなると肩がこる」でした。テルモ株式会社が全国40代～60代の一般生活者及び慢性疾患患者それぞれ750名を対象とした調査の結果で、「寒くなると肩がこる」は50%、「天候が悪くなると古傷が痛み出す」は29%、「天候が変化すると関節が痛くなる」は28%の人がそれぞれ回答しました。

そして、「天候や季節の変化」と「体調」は関係があると回答した人は81%でした。みなさん、体調管理には気をつけましょう。

ホルン
2重奏
の様子
です。



4月の行事予定

8日(日)

休日ドック



24.4.2発行

独立行政法人 労働者健康福祉機構 東京労災病院

〒143-0013 大田区大森南4-13-21

TEL 03-3742-7301

ホームページURL <http://www.tokyoh.rofuku.go.jp>

発行人 田淵鉄弥 編集人 小笠原光・下田知世

ろうさいの森

Vol. 23 5月号
東京労災病院広報誌

NEWS!

女性総合外来を開設しました

4月18日より、毎週水曜日に女性総合外来の診察を行うことになりました。

担当の高尾 美穂医師より

女性特有の悩みや、家庭や職場などの環境が抱える問題を含めて、心身ともに総合的に問題を解決していきましょう。

まず、必要な時間をかけてお話をお聞きし、患者さんの全体像を理解した上で、もっともふさわしい解決方法を一緒に決定してまいります。

内科・外科・婦人科などの臓器別診療では、悩みを十分に聞く時間が取れないことが多く、また明確な診断がなかなかつかない場合、どの診療科に通えばいいのかわからないことがあります。そのような際に、ぜひ女性総合外来をご活用ください。

女性総合外来診療時間

毎週水曜日9時～15時(予約制)

問合せ 03-3742-17301

内線(3102)

ろうさいの

森へ喝采

五月来る

菜村さま
いつも
ありがと
うござい
ます!

看護の心をみんなの心に
～こころまで、見る～

看護週間のご案内



毎年5月12日は「看護の日」と定められていて、この日を含む一週間を「看護週間」と呼びます。

東京労災病院でも毎年様々な看護の日にちなんだイベントを企画しており、今年は健康相談、介護教室を実施します。

*健康相談

日時 5月8日(火)

10時30分～13時30分

場所 テクノフロント森ヶ崎
身長、体重、血圧、体脂肪、骨密度の測定を行うことができますので、お近くの方はぜひお越しください。

*介護教室

日時 5月9日(水)

13時～14時30分

場所 東京労災病院大会議室
(※介護教室は予約制です。参加を希望の方は病院まで電話でご連絡ください。)



昨年の介護教室で行われたオムツ交換時の体位変換の様子です。

ろうさいクイズ

5月号の問題 意外と知られていませんが、5月の紫外線は真夏と同じくらい多いと言われています。紫外線の説明のうち、正しいものは次のうちどれでしょう。

1. 浴びすぎると肌の老化を促進する
2. レントゲン装置に使われている
3. 料理をおいしくする

4月号の答え

正解は「1 世界保健デーでした。」

今年のテーマは「高齢化と健康」でした。国際家族デーは5月15日、世界禁煙デーは5月31日です。「禁煙したいけどできない」そんな方は、当院禁煙外来でご相談してはいかがでしょうか。

答えは次号、またはHP
(6月下旬に掲載予定)をご覧ください。



5月の行事予定
20日(日)
休日ドック

ろうさいの森

Vol. 24 6月号
東京労災病院広報紙



テクノフロント
森崎での無料
健康相談の様子
です。約50名の
方々にお越しい
ただきました。

看護週間行事を開催しました

今年の看護週間は5月6日～5月12日
でした。今年も看護週間にちなんだイベ
ントを行いましたので、ご紹介します。

「今日という新しい一日を贈り物だと思
う」ととても大切な時間になります」とい
う素敵なコメントと共にいただきました。

ペンネームそよ風そよ子様より一
句
今日の日は
贈り物だと
思う幸さち



大会議室で介護教
室を開催しました。
口腔ケアや拘縮(こ
うしゆく)予防の体
操などを紹介し
ました。

禁煙相談のご案内



5月31日は世界禁煙デーと定
められ、世界禁煙デーに始まる
一週間は禁煙週間といえます。
東京労災病院勤労者予防医療
センターでは禁煙デーにちなん
で、保健師による無料禁煙相談
を行います。
禁煙についてお悩みの方は、こ
の機会にぜひご相談ください。

*日時 6月6日(水)
9時～12時

*場所 正面玄関内ロビー
*お問い合わせ
勤労者予防医療センター
(内線3253)

献血のご協力をお願い

6月14日(木)、東京労災病
院西側駐車場にて献血を実
施します。

献血バスが来ますので、是
非ご協力をお願いします。

*受付時間

10時～11時15分
12時30分～16時

*集団献血に関するお問い合
わせは、経営企画課までお願
いします。

(内線1124)

ろうさいクイズ

* 6月号の問題 *

ジメジメした梅雨の季節が過ぎると夏を迎え
ます。脱水症には注意しましょう。

さて、人間が普通に生活して汗や尿、呼
吸などによって排出される水分量は1日どのく
らいでしょうか。

- 1 約0.5リットル
- 2 約1.5リットル
- 3 約2.5リットル

* 5月号の答え *

正解は「1 浴びすぎると肌の老化を促進
する」でした。

● ちなみにレントゲン装置に使われているの
はX線、料理をおいしくするのは赤外線で
す。

● 日焼け止めの使用やバランスのよい食事
で、肌へのダメージを防ぎましょう。紫外線
による肌のトラブルでお困りの方は当院皮
膚科、形成外科へご相談されてはいかが
でしょうか。

6月の行事予定

6日(水) 禁煙相談
14日(木) 献血
17日(日) 休日ドック

答えは次号、またはHP(6月下旬に掲載予定)をご覧ください。

ろうさいの森

Vol. 25 7月号
東京労災病院広報紙

辻 昭子様より

雨上がりに咲いている紫色の紫陽花を句材として詠まれた一句をご紹介します。

アジサイの花

はつとさせてくれる

心の安らぎ

サマーコンサートを開催します♪

毎年恒例のサマーコンサート、今回はマリンバ奏者の田村優輝子さんをお迎えし、素敵な演奏をお届けします。今年のサマーコンサートではどんな音楽が聞けるでしょうか。皆さん是非1階待合ホールにお集まりください。

日時 7月18日(水) 16時
場所 1階待合ホール

七夕飾りの展示について

7月7日といえば「七夕」ですね。今年は正面玄関に七夕飾りを展示します。

皆さんの素敵な願いごとを飾り付けてみませんか？

短冊をご用意していますので、東京労災病院的七夕飾りを願いごとでいっぱいしましょう！



東京労災病院

バタフライガーデンのご案内

皆さんは最近道端で蝶を見ましたか？美しい蝶が飛びまわるのを見るのは、きっと楽しい時間になるに違いありません。当院では現在中庭で蝶が育っています。

小さい幼虫がさなぎになり、美しい蝶となって羽ばたくまでの成長過程を間近で見ることができまうので、是非一覧ください。



集団献血を行いました

6月14日(木)、当院西側駐車場にて、集団献血を実施しました。当日は、地域の方々を含む43名の皆様に協力いただくことができました。当院は、これからも献血に協力していきますので、皆さまのご支援をお願いします。

7月の行事予定

8日(日)

休日ドック

18日(水)

サマーコンサート



ろうさいクイズ

* 7月号の問題 *

7月12日は、1954年に現在の国立国際医療研究センター病院で が始められたことにちなんで「 の日」とされています。

さて、7月12日はいったい何の日でしょうか。

- 1 人間ドックの日
- 2 予防接種の日
- 3 国際交流の日



答えは次号、またはHP(7月下旬に掲載予定)をご覧ください。

* 6月号の答え *

正解は「3 約2.5リットル」でした。

尿として排出される量が最も多く、発汗以外の皮膚および呼吸から失われる水分(不感蒸泄(ふかんじょうせつ))といわれます)も1リットル近くあります。上手に水分補給をして暑い季節を乗り切りましょう。

次号の「ろうさいの森」では、俳句・川柳特集を開催する予定です！

ろうさいの森

Vol. 26 8月号
東京労災病院広報紙

祝☆ろうさいの森発行2周年！俳句特集

広報紙「ろうさいの森」がこの度
発行2周年を迎えました。
今回は俳句特集をお届けします。

せせらぎの

流れの中に

目高浮く

辻 富士子さま



安らぎや

無病息災

梅雨明ける

たんばばさま

梅漬けて

良き晩婚に

染まりゆく

白水さま



スカイツリーへの

想い

あおげば遠しかな！

ひよつとこさま

たくさん

ご応募

ありがとうございます

ございました

た！



8月の行事予定

19日(日)

休日ドック



サマーコンサートを開催しました

7月18日(水)、病院の受付前
ホールでサマーコンサートを開
催しました。

今年はマリンバ・パーカッション
奏者の田村優輝子さん率いる
『WOODLAND』の皆さんにお越し
いただき、夏にぴったりの楽曲
を演奏していただきました。



ろうさいの森アンサンブル
第2回定期演奏会のご案内

東京労災病院を練習拠点に活動
している「ろうさいの森アンサン
ブル」の皆さんが第2回定期演奏会を
開催します。

〈日 時〉8月25日(土)

13時30分開場、14時開演

〈会 場〉烏山区民会館

(京王線「千歳烏山駅」

下車徒歩2分)

☆入場無料

ろうさいクイズ

＊7月号の答え＊

正解は「1 人間ドックの日」でした。

船を修理・点検するための設備である「ドック」にな
んで「人間ドック」と言われています。

当院での「人間ドック」のご相談は以下のとおりです。

☆東京労災病院健康診断部☆

TEL: 03-3742-7301 (内線3254)

当院ホームページからのお申込みも可能です。



＊8月号の問題＊

寝苦しい夜が続きますが、健康維持のためには
睡眠は重要であり、ちょっとした生活習慣の改善で
快眠が得られることがあります。

さて、快眠を得るために控えた方がよいと思われ
る生活習慣はいったいどれでしょう。

- ① 短時間の昼寝
- ② 就寝前(2～3時間前)の入浴
- ③ 就寝前に緑茶やコーヒーを飲むこと

答えは次号、またはHP(8月下旬に掲載予
定)をご覧ください。

独立行政法人 労働者健康福祉機構 東京労災病院
〒143-0013 大田区大森南4-13-21
TEL 03-3742-7301

24.8.1発行 発行人 田淵鉄弥 編集人 川田理英子・下田知世

ホームページURL <http://www.tokvoh.rofuku.go.jp>

ろうさいの森

特別号

Vol. 27 特別号
東京労災病院広報紙

～電子カルテ導入のお知らせ～



当院では平成24年9月1日より電子カルテ導入を予定しております。

平成24年7月から8月にかけて、職員研修やリハーサルを実施し、スムーズにシステムが運用できるように病院全体で取り組んでおりますが、平成24年9月1日以降、電子カルテの操作に慣れるまで、診察時間や待ち時間が長くなることが予想されます。

東京労災病院では、患者さんに喜ばれる医療を目指して今後とも努力を重ねて参りますので、何卒ご理解ご協力をお願い申し上げます。



病 院 長

ろうさいの森

Vol. 28 9月号
東京労災病院広報紙

ペンネーム 小林 ミユ様より

ロンドンオリンピック

熱き感動の夜ふけて
心豊かにサマータイム



電子カルテ導入のお知らせ

当院では9月1日より電子カルテを導入しております。
導入に向けて職員研修やリハールを実施し、スムーズにシステムが運用できるように病院全体で取り組んできましたが、電子カルテの操作に慣れるまで、診察時間や待ち時間が長くなることが予想されます。
当院では、患者さんに満足いただける医療を目指して今後とも努力を重ねて参りますので、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

9月の行事予定

9日(日) 休日ドック

12日(水) ~ 13日(木)

外来患者満足度調査

9月10日(月)

10月7日(日)

入院患者満足度調査

9月9日は「救急の日」

AEDをご存知ですか？

駅などの場所で「AED」と書かれた器械を見かけたことがある方も多いと思います。AEDは突然心臓が止まってしまった人の心臓のリズムを、心臓に電気ショックを与えることにより、正しいリズムに戻し、蘇生するための治療機器です。

当院も1階と2階にAEDを設置しており、緊急時に備えて定期的に点検を行っています。

AEDを使用する場面はいつ訪れるかわかりません。身の周りのどこに設置されているか確認しておくことが、その時も慌てずに対処することができ



1階ATM横に設置してあります。

患者満足度調査

実施のお知らせ

9月10日(月)から、入院・

外来患者さんを対象に満足度調査を実施します。

当院では、より充実した医療を提供するために、職員一同努力しています。今後のサービス向上のために、皆さんのご意見をお聞きしたいと思っております。調査期間中のご協力をよろしくお願い致します。

ろうさいクイズ

* 9月号の問題 *

毎年9月9日は「救急の日」、救急の日を含む一週間(日曜日から土曜日)は「救急医療週間」です。さて、東京消防庁がまとめた平成23年の救急活動において、救急車の出動頻度はどのくらいでしょうか。

- ① 44秒に1回の割合で出動
- ② 4分に1回の割合で出動
- ③ 44分に1回の割合で出動



答えは次号、またはHP(9月下旬に掲載予定)をご覧ください。

* 8月号の答え *

正解は「③ 就寝前に緑茶やコーヒーを飲むこと」でした。コーヒー、緑茶、チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は、覚醒作用があるので敏感な方は控えた方が良いでしょう。しかし、これだけで快眠を得られるわけではありません。快眠を得るためにはまず規則正しい生活からはじまります。睡眠をしっかりとって健康維持・増進に心がけましょう。

24.9.1発行

ホームページURL <http://www.tokyoh.rofuku.go.jp>

発行人 田淵鉄弥 編集人 川田理英子・下田知世

独立行政法人 労働者健康福祉機構 東京労災病院

〒143-0013 大田区大森南4-13-21

外来担当医表は裏面へ

T E L 03-3742-7301



ろうさいの森

Vol. 29 10月号
東京労災病院広報紙

ベンネーム気まぐれマダム様より

あんなにも
待ち望んでいたお湿りを
この蒸し暑さと又小言

暑かった日々も一段落し、ようやく涼しくなってきましたね。紅葉が見頃を迎える時期ももうすぐです。



10月28日(日) 病院内全館停電のお知らせ

10月28日(日) 午前8時～午後1時頃まで、電気事業法に定められた受変電設備点検を行います。当該時間帯は、病院内の停電に伴い、照明やエレベーターも停止しますので、ご来院の方々にもご不便をお掛けします。ご理解、ご協力をよろしくお願いします。



10月28日(日) 午前8時～午後1時
会場／大森東特別出張所隣接広場
(森ヶ崎交通公園)

〇日時／10月28日(日) 10時～15時
〇会場／大森東特別出張所隣接広場
(森ヶ崎交通公園)

〈測定内容〉
*身長・体重 *体脂肪 *血圧
*骨密度
*看護師、保健師、栄養士による健康相談も実施します。

10月の行事予定

* 14日(日)

休日乳がん検診

* 21日(日)

休日ドック

* 28日(日)

受変電設備点検
(全館停電します)

いつものわ

ふれあい祭り

* 11月3日(土)

OTAフェスタ

大田区平和島公園で

無料健康相談を行います。



●秋の果物「柿」の魅力●

今年の夏も暑い日が続きましたが、食欲が落ちたりしていませんか？秋といえば「食欲の秋」、たくさんさんの秋の味覚の中でも、柿は栄養価が高いことで知られています。柿にはビタミンCが豊富に含まれており、1個食べるだけで1日分のビタミンCが補給できるそうです。他にも体内の余分な塩分を排出するカリウムなどが多く含まれています。

「柿が赤くなれば医者は青くなる」ということわざもありますから、今年の秋は美味しい柿を食べて元気に過ごしましょう。



ろうさいクイズ

* 10月号の問題 *

乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することなどを目的として行われる世界規模の啓発キャンペーンで用いられているリボンの色は何色でしょうか。

- ① レッド
- ② ピンク
- ③ イエロー



答えは次号、またはHP(10月下旬に掲載予定)をご覧ください。

* 9月号の答え *

①44秒に1回の割合で出動
平成23年中の東京消防庁管内における救急出場件数は、70万件を超えています。

「救急車で病院に行った方が優先的に診てくれる」と考えている方もいらっしゃるようですが、「救える命」を救うためにも、救急車は緊急性があるときに利用するようにしましょう。

ろうさいの森

Vol. 30 11月号
東京労災病院広報紙

11月の行事予定

- * 3日 (土)
OTAふれあいフェスタ
- * 17日 (土) 病院見学会
- * 18日 (日) 休日ドック
- * 20日 (火) 公開講座

日時 11月17日 (土) 10時～14時
場所 東京労災病院
入場料 無料

★病院見学会詳細

職員一同皆さんにお会いできることを楽しみにしています。ぜひお気軽に遊びに来て下さい。

11月17日 (土)、第5回病院見学会を開催します。今年は「もっと知ろう！病院のこと」をテーマに、普段は見ることができない屋上ヘリポートや地下の地震ビット構造が見学できたり、バザーやお薬相談、身体機能、脳機能チェックなど、たくさんさんのイベントを開催する予定です。

もっと知ろう！病院のこと

★病院見学会のご案内★

尾瀬の秋
友と行ききたし
今一度



ペンネーム俳勇様より一句

病気と健康の公開講座を開催します

11月20日 (火)、地域の皆様を対象とした「病気と健康」の公開講座を開催します。今回は消化器内科和久井紀貴副部長による「C型肝炎にまつわる話」、大塚隆文副部長による「胃がん内視鏡治療の最前線」というテーマで講演を行います。多数の方々のご参加をお待ちしております。



世界糖尿病デーは、国連や空を表す「ブルー」がシンボルカラーとなっており、東京タワーもブルーにライトアップされます。

11月14日 (水) は「世界糖尿病デー」

国際連合は、国際糖尿病連合並びに世界保健機関が定めていた11月14日 (インスリンを発見したバンティング博士の誕生日) を「世界糖尿病デー」として指定しました。世界糖尿病デーでは、全世界での糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。当院では世界糖尿病デーにちなみ、11月17日 (土) に行われる病院見学会で無料糖尿病相談を実施します。糖尿病認定看護師による看護相談や栄養相談などを行いますので、この機会にぜひ、お気軽にご相談ください。

ろうさいクイズ

当院において、平成25年1月稼働を予定している「X線を使わずに、磁場と電波を使って体の中を見る画像診断装置」といえば何でしょうか。

- ① CT
- ② MRI
- ③ 超音波診断装置



答えは次号、またはHP (11月下旬に掲載予定) をご覧ください。

* 10月号の答え *

② ピンク 乳がん検診を推進するキャンペーンで用いられているリボンは、「ピンクリボン」として知られています。日本人女性の16人に1人が乳がんになるといわれていますが、早期に発見すれば治癒率が高いがんで、90%以上が治るといわれています。当院の外科では、乳癌などの乳腺疾患の診断のために「乳腺外来」を開設しております。毎週金曜日午後の予約制なので事前にお問い合わせください。

独立行政法人 労働者健康福祉機構 東京労災病院

〒143-0013 大田区大森南4-13-21

TEL 03-3742-7301

外来担当医表は裏面へ

ホームページURL <http://www.tokyohofuku.go.jp>

発行人 田淵鉄弥 編集人 川田理英子・下田知世

24.11.1発行

ろうさいの森

Vol. 31 12月号
東京労災病院広報紙

ペンネームそよ風そよ子様より一句

やせたのは
一緒に歩いた
犬の方...



病院見学会を開催しました

「もっと知ろう！病院のこと」を今年のテーマとして、11月17日(土)、第5回病院見学会を開催しました。当日は小雨が降り、予定していた屋上ヘリポートの見学が中止となってしまうましたが、160人を超えるたくさんの方々に来ていただくことができました。

見学会

にお越し
いただいた
皆さん、
ありがとうございました。

中央放射線部
「見えないものを見てみよう」



12月の行事予定

* 16日(日) 休日ドック

* 21日(金)

クリスマスコンサート

3テスラのMRI装置を導入します

当院では、平成25年1月から3.0テスラのMRI装置(磁気共鳴断層撮影装置)を稼働予定です。(テスラとは磁束密度の単位です。)

当院の既存MRI装置は1.5テスラですが、今回併用して設置するのは、従来のMRI装置と比較して2倍の磁場強度を有する装置です。

急性期の脳梗塞や脊椎、肩関節、膝関節などの診断では必須とされ、

今まで以上に高分解能な撮影が可能となり、受診される方々や近隣医療機関にとっても有用な装置といえます。



当院に導入されるシーメンス社のMRI「MAGNETOM Skyra 3T」

♪クリスマスコンサートのお知らせ

12月21日(金)、クリスマスコンサートを開催します。今年はマリナー奏者の田村優輝子さんらをお迎えし、クリスマスにぴったりの曲を演奏していただきます。

コンサート詳細

日時 12月21日(金) 16時30分
会場 1階待合ホール
演奏曲 星に願いを きよしこの夜 などなど

☆年末年始の診療について☆

12月29日(土)～1月3日(木)は、休診させていただきます。ただし、急患の方は常時受付いたします。

ろうさいクイズ

MRIには強力な磁場が発生しており、危険防止のため、検査前にネックレスやピアスをはずす必要があります。さて、平成25年1月稼働予定のMRIは3.0テスラという磁力ですが、これはピップエレキパンのおよそ何倍でしょうか。

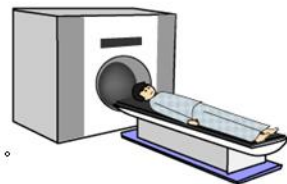
- ① 5倍
- ② 40倍
- ③ 200倍



答えは次号、またはHP(1月下旬に掲載予定)をご覧ください。

* 11月号の答え *

②MRI 日本語では磁気共鳴断層撮影装置といいます。当院では従来からMRIは整備していますが、従来のMRIと比較して、画像情報が多く、更なる診断の向上が期待できるというメリットがあります。



謹賀新年 ろうさいの森

Vol. 32 1月号

東京労災病院広報紙

新年あけましておめでとうございます。本年も心温かで質の高い医療の提供を目指し職員一同努力してまいります。今年もよろしくお願いいたします。

ペンネーム匿名希望様より一句
八十路すぎ
新たな年を
又迎え



内視鏡室の リニューアルについて

現在2階外来棟で内視鏡室リニューアルに向けた工事を行っています。

新しい内視鏡室は2階健康診断部の隣りに移設し、現在よりも広くなります。リニューアルした内視鏡室は、1月21日(月)から使用開始予定です。



地域の皆様を対象とした 病気と健康の公開講座を開催します

日時 1月16日(水) 16時~16時50分
場所 東京労災病院低層棟3階
大会議室

テーマ①「インフルエンザと風邪」

講師 呼吸器内科部長 戸島 洋一

テーマ②「みんなができる予防」

講師 感染管理看護師長 遠藤 洋子

入場料は無料です。直接会場へお越しください。
多数の方々のご参加をお待ちしています。

咳・くしゃみをしている方へ
『咳エチケット』を守りましょう！



咳やくしゃみをする時、ウイルスなどの病原体が含まれた飛沫が周囲に飛び散ります。そこで大切なのが、『咳エチケット』です。ポイントをいくつかご紹介します。

- ・咳やくしゃみが出るときはマスクをする(マスクがない時はハンカチで口と鼻を押さえます)
- ・咳やくしゃみをした時に使用したティッシュは、他の人が触れないようにすぐ捨てる。
- ・咳、くしゃみをした時は手を石けんで洗う。

これらを守り、インフルエンザや風邪の感染拡大を防ぎましょう。

クリスマスコンサート

行いました♪



(12月21日(金) 16時30分)

今年はマリンバ奏者の田村優輝子さんを始めとする「WOODLAND」の皆さんに演奏していただき、会場には百人を超える方が集まりました。

ご来場いただいた皆さん、ありがとうございました。

ろうさいクイズ

手洗いは各種ウイルスからの感染経路を遮断する最も有効で簡単な方法とされています。

さて、感染経路を遮断する意味でより効果的なものは次のうちどれでしょうか。

- ① 石けんは液体よりも固形が良い。
- ② 時計や指輪は外さずに洗った方が良い。
- ③ 使い捨てのペーパータオルで手を拭く方が良い。



ヒントは、1月16日(水) 16時から開催される「病気と健康」の公開講座のなかにあります。

答えは次号、またはHP(1月下旬に掲載予定)をご覧ください。

* 12月号のクイズの答え *

②40倍

今回導入のMRIの磁力は3.0テスラです。一方、ピップエレキパンの磁力は80ミリテスラのため、正確には37.5倍です。

MRI室内の備品はこうした大きな磁力の影響を受けないものになっています。また、検査の際マスクやカイロを着けたままでは危険です。取り外してから検査を受けてください。

ろうさいの森

Vol. 33 2月号
東京労災病院広報紙

ペンネーム匿名希望様より

ウグイスに

誘われゆるる

車イス

ペンネーム浅野フジ様より

雪だるま

コロコロまわし

雪げしよう



内視鏡室の移転及び

2階外来棟改修工事のお知らせ

1月21日(月)から内視鏡室がリニューアルしました。正面玄関左手のエレベーターに乗り2階で降りて右側(健康診断部奥)に新しい内視鏡室が完成しました。

また、2階化学療法室とメンタルヘルス科のリニューアルに向け、改修工事が始まります。

リニューアルオープン時には院内に案内表示を設置し、改めてお知らせします。工事中、患者さんにはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

インフルエンザの流行に注意!

国立感染症研究所感染症情報センターは、インフルエンザで受診した患者さんの数が140万人を超えたと発表しました。

インフルエンザの院内感染を防ぐため、せき、発熱、強い倦怠感などの症状がある患者さんや面会者の方は、院内でのマスクの着用にご協力ください。

また、面会は最小限とし、小さいお子さんの面会のご遠慮下さい。ご理解とご協力をお願いします。

まずは手洗い、うがいをきちんと行い、ウィルスを寄せ付けない体作りをしましょう。



豆まきの由来って?

2月3日は節分です。この日に豆をまく風習は中国から伝わったもので、日本でも室町時代に既に行われていた古いしきたりなんだとか。

豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があると言われています。



2月の行事予定

- * 3日(日) 休日乳がん検診
- * 17日(日) 休日ドック

ろうさいクイズ

今春の飛散花粉の総数は昨春の5~6倍といわれています。スギ花粉の飛散開始日を予測するには、1月1日からの毎日の最高気温を積み重ねていった「積算最高気温」が重要なポイントとなります。

さて、東日本でスギ花粉の飛散がはじまるとされる「積算最高気温」は次のうちどれでしょうか。

- ① 200~250℃
- ② 300~350℃
- ③ 400~450℃



* 1月号のクイズの答え *

③使い捨てのペーパータオルで手を拭く方が良い。

手を拭くために共同使用しているタオルよりも清潔です。

手洗いの方法は人によって異なると思います。1月に行われた

「病気と健康」の公開講座の内容を実践してほしいと思います。



答えは次号、またはHP(2月下旬に掲載予定)をご覧ください。

ろうさいの森

Vol. 34 3月号
東京労災病院広報紙

3月3日は「耳の日」

「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。

この日は全国各地で、難聴で悩んでいる方々の相談や、健康な耳の大切さを知っていただくための活動が行われます。

当院の耳鼻咽喉科では毎週木曜日の午後には補聴器外来を開設しており、補聴器に関するご相談を受け付けています。補聴器外来の受診を希望される方は耳鼻咽喉科外来までお尋ねください。



外来化学療法室、メンタルヘルス科の移転について

2階外来棟改修工事により、メンタルヘルス科が旧内視鏡室に移転しました。4月には外来化学療法室が旧メンタルヘルス科に移転する予定です。リニューアル時には案内表示を設置し、改めてお知らせします。

病院からのお知らせ

正面玄関のタペストリーを冬から春に変更しました。風邪や花粉症に気をつけて、暖かい春を迎えましょう。



お花見に出かけましょう！

日本気象協会の発表によると、今年の東京都の桜の開花日は平年並みの3月25日頃と予測されています。

桜の花びらや葉に含まれる「クマリン」という香りの成分には、抗菌作用、リラククス効果、鎮静作用、血圧低下作用、二日酔い防止効果などがあります。

今年の冬は寒い日が続きましたが、暖かい春が待ち遠しいですね。お花見に出かけ、桜の花びらからリラククスパワーをもらいましょう。



今月の一句

ペンネーム匿名希望様より
着物着た
我が子はまるで
雛人形

ろうさいクイズ

3月18日は世界〇〇医学協会が定めた「世界〇〇デー」とされています。さて、それは次のうちどれでしょうか。
① 睡眠 ② 運動 ③ 労働
ヒントは、春に関係する言葉です。日本人の平均時間は7時間42分です。

答えは次号、またはHP(3月下旬に掲載予定)をご覧ください。

* 2月号のクイズの答え *

②300~350℃

東日本でスギ花粉の飛散がはじまるとされる「積算最高気温」は300~350℃とされており、東京都福祉保健局によると今年の飛散開始日は2月7日でした。

症状が出てからでは十分な治療効果は得られません。耳鼻咽喉科に相談するなど、早めの対策を行いましょう。



3月の行事予定

* 17日(日) 休日ドック

独立行政法人 労働者健康福祉機構 東京労災病院

〒143-0013 大田区大森南4-13-21

外来担当医表は裏面へ

ホームページURL <http://www.tokyoh.rofuku.go.jp>

発行人 田淵鉄弥 編集人 川田理英子・下田知世

25.3.1発行



Tokyo Rosai TEL 03-3742-7301