

ろうさいの森

Vol. 35 4月号
東京労災病院広報紙

「病気と健康」の

公開講座を開催します

日時 4月18日(木) 16時15分～17時
場所 東京労災病院低層棟3階
大会議室

テーマ①「ピロリ菌のお話」

講師 消化器内科部長 西中川 秀太

テーマ②「逆流性食道炎について」

講師 第二消化器内科部長 大場 信之

☆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。



外来化学療法室が移転します

4月から2階
外来化学療法室
がリニューアル
し、場所を移転
しました。

新しい外来化

学療法室は下図
のとおりで、旧
メンタルヘルス
科の場所です。

院内に案内表
を設置します
ので、お間違え
のないようお気
を付けてください。



防火・防災訓練を行いました

当院では日頃から災害に対する意識を高めるため、定期的に防災訓練を行っています。今回は3月19日(火)、東京湾で震度6強の地震の発生を想定し、防火・防災訓練を実施しました。

訓練では、火災発生時の初期消火や患者さんの避難誘導、救急搬送患者者に対するトリアージ(※)を行いました。

いざという時にスムーズな対応ができるよう、今後も繰り返し訓練を行っていきたいと思います。



※トリアージとは、災害時の人材や資源などの確保が厳しい状況下で、最善の救命効果を得るために、治療の優先度を決定することです。

外来担当医の変更について



毎年4月は医師の人事異動に伴い各診療科の外来担当医に変更があります。詳細は裏面に記載しております。患者さんにはご迷惑をおかけしますが、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

ろうさいクイズ

院内の改修工事終了に伴い、該当部門では4月から新たな場所で本格的な診療が始まりました。

今回の改修工事が行われた組み合わせで正しいのは次のうちどれでしょうか。

- ① 内視鏡室－生理検査室－外科
- ② 内視鏡室－耳鼻咽喉科－産婦人科
- ③ 内視鏡室－メンタルヘルス科－外来化学療法室



* 3月号のクイズの答え *

① 睡眠

3月18日は「世界睡眠デー」とされ、睡眠に関する正しい知識の普及・啓発が行われます。健康には良い睡眠リズムが大切です。



4月の行事予定

* 18日(木) 公開講座

* 21日(日) 休日ドック

答えは次号、またはHP(4月下旬に掲載予定)をご覧ください。

ろうさいの森

Vol. 36 5月号
東京労災病院広報紙

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。

東京労災病院では毎年看護の日に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14日(火) 10時～14時
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16日(木) 13時～14時30分
場所 東京労災病院大会議室

内容(予定)

- ①お尻のお肌のケアとは？
(皮膚・排泄ケア認定看護師による、オムツ使用時の注意点やその他皮膚トラブルの予防方法)
- ②動かないってなぜいけないの？
(脳卒中リハビリテーション)

看護認定看護師による、筋力低下させない為の方法)
③質問コーナー
(※介護教室は予約制です。参加をご希望の方はお電話でご連絡ください。)



昨年の健康相談の様子です。

☆電話 03-3742-7301
☆担当 看護部 高柳

ハープによる

母の日コンサートのお知らせ

5月8日(水)、母の日コンサートを開催します。ハープ・セラピストの中野智香子さんをお招きし、心安らぐ演奏をお届けします。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

♪日時 5月8日(水) 16時～

♪会場 1階待合ホール

♪曲目 アヴェ・マリア、子守唄、星に願いを…等

(※曲目は都合により変更となる場合がございます。)

♪演奏者紹介：やすらぎの楽器 ハープの音色で1980年より、ハープによる胎教コンサートを始め、1991年には、秋篠宮紀子妃殿下が、眞子様がお腹にいらっしゃる時にお聴きになられ、ライブワークとして続けている。

ライブワークとして続けている。



「病氣と健康」の公開講座を

開催しました

4月18日(木)、ピロリ菌と逆流性食道炎に関する公開講座を開催し、70名を超える方々にご参加いただきました。次回の開催もお楽しみに！

今月の一旬

日の光

ほのかに匂ひ

春を待つ

ペンネーム匿名希望様より

ろうさいクイズ

毎年5月12日は「看護の日」です。近年では男性看護師も多く見られるようになりましたが、当院では何名の男性看護師が活躍しているのでしょうか。(平成25年5月時点)

- ① “意外と多い” 19名
- ② “廊下ですれ違う” 29名
- ③ “こんなにいるの!?” 39名



* 4月号のクイズの答え *

③ 内視鏡室-メンタルヘルス科-外来化学療法室

今回の改修工事で、内視鏡室は検査室が1室増加、リカバリー室も充実し、多くの内視鏡検査に対応できる態勢が整いました。

5月の行事予定

* 8日(水) ハープによる母の日コンサート
* 14日(火) 健康相談
* 16日(木) 介護教室
* 19日(日) 休日ドック

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。

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

T E L 03-3742-7301

外来担当医表は裏面へ

25.5.1発行
ホームページURL <http://www.tokyoh.rofuku.go.jp>

発行人 奥田弘治 編集人 川田理英子・下田知世

ろうさいの森

Vol. 37 6月号
東京労災病院広報紙

看護週間行事を開催しました

5月12日はナイチンゲールの誕生日であることから、この日を含む一週間は看護週間と呼びます。当院で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。

* 5月14日（火）無料健康相談
テクノフロント森ヶ崎にて、出張健康相談を行いました。約60名の方々に越しいただきました。

* 5月16日（木）介護教室
認定看護師がオムツ使用時の注意点や、運動不足による筋力低下を防ぐ方法をレクチャーしました。



介護教室ではベッドを使用し、実技を交えた講演を行いました

ハープによる母の日コンサートを開催しました

5月8日（水）、ハープ・セラピストの中野智香子さんをお迎えし、母の日コンサートを行いました。

会場の待合ホールには約80名の方々が集まり、ハープの演奏に耳を傾けていました。

禁煙相談のご案内

WHOは5月31日を「世界禁煙デー」と定めており、この日に始まる一週間は禁煙週間と呼びます。

当院勤労者予防医療センターでは、保健師による無料禁煙相談を実施します。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（木）9時～12時

* 場所 正面玄関ロビー

* お問い合わせ 勤労者予防医療センター
(内線3253)

集団献血を行います

6月12日（水）、日本赤十字社と協同で集団献血を実施します。

献血バスが来ますので、ぜひ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

* 会場 東京労災病院西側駐車場

「協力ください！」

今月の一句

ペンネーム菜村様より
神佛を
拝し朝の
新茶かな

ペンネーム俊様より
天を指す
若葉の銀杏
湾臨み

俳句随時募集中です！

ろうさいクイズ

熱中症で受診する人が増える季節となります。予想される気温や湿度、日光の量などから、熱中症の危険性を数値化したものは「〇〇指数」でしょうか。

- ① 不快指数
- ② 暑さ指数
- ③ 洗濯指数



* 5月号のクイズの答え *

① “意外と多い” 19名
当院の男性看護師は、手術室やICU、病棟で多く活躍しています。患者さんを移動する際には力も必要とされ、女性看護師とともに看護業務を支えています。

6月の行事予定

* 6日（木）無料禁煙相談
* 12日（水）集団献血
* 16日（日）休日ドック

☆クイズの答えは次号、またはHP（6月下旬に掲載予定）をご覧ください☆

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.tokyoh.rofuku.go.jp>

発行人 奥田弘治 編集人 川田理英子・下田知世

25.6.1発行



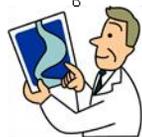
7月12日は人間ドックの日

今から59年前の7月12日、日本で初めて人間ドック健診が行われました。人間ドックでは健康診断よりも詳しい検査を多項目にわたって実施し、体全体をチェックします。

当院ではご希望に合わせて主に5種類のドックから選ぶことができます。

人間ドックに関する予約、お問い合わせは「東京労災病院健康診断部」で受け付けております。

病気の早期発見はもちろん、今後の健康方針の参考にも役立ちますので、気になる方は健康診断部までご連絡ください。



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。

東京労災病院中庭「ほっとテラス」では、現在アゲハ蝶を飼育しています。小さい幼虫がさなぎになり、美しい蝶となつて羽ばたくまでの成長過程を間近で見ることが出来ますので、是非ご覧ください。

また、今年からほっとテラスにホタルも仲間入りしました。水槽で飼育しているのので、成長の様子を観察することが出来ます。

ほっとテラスの利用時間は8時から18時までです。



アゲハ蝶の幼虫

ろうさいクイズ

＊6月号の問題＊

熱中症で受診する人が増える季節となります。予想される気温や湿度、日光の量などから、熱中症の危険性を数値化したものは「〇〇指数」でしょうか。

①不快指数 ②暑さ指数 ③洗濯指数

＊答え＊

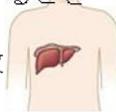
② 暑さ指数

この指数を使った「日常生活に関する指針」や「運動に関する指針」もあり、熱中症を予防する上でのひとつの目安にもなります。詳しくは「環境省熱中症予防情報」をチェックしてください。

今月のもんだい

7月28日は世界肝炎デーです。肝炎ウイルスはA～Eまでの5種類ありますが、その感染経路として誤っているのは次のうちどれでしょうか。

- ① 器具の消毒の不徹底（ピアス、入れ墨など）
- ② 人に向かって咳やくしゃみをする
- ③ 注射針、注射器の共用
- ④ 医療従事者等による針刺し事故



☆クイズの答えは次号、またはHP（7月下旬に掲載予定）をご覧ください★

今月の一句

ベンネーム 俊様
陽に向かい
背筋正しき
立葵



集団献血を行いました

6月12日（水）、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49名の皆様にご協力いただくことができました。当院はこれからも献血を行ってまいりますので、皆さまのご協力をお願いします。

♪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31日（水） 16時30分
場所 1階待合ホール



7月の行事予定
＊21日（日）休日ドック
＊31日（水）サマーコンサート

森のさいろう

Vol. 39 8月号
東京労災病院広報誌

外来食堂リニューアルオープン！

当院の外来食堂はこれまで麵専門店として営業していましたが、「体に優しい食堂」としてメニューを一新し、7月16日（火）、リニューアルオープンいたしました。

トマトのスープリゾットや薬膳カレーなどのヘルシーメニューもご用意しております。

天気の良い日にはテラスでのお食事もできます。皆さま是非ご利用ください。



2階レストランなごみ

サマーコンサートを開催しました

7月31日（水）、1階正面玄関ホールでサマーコンサートを開催しました。今年度はマリリンバ・スティールパン・パーカッションアンサンブルユニット「WOODLAND」の皆さんをお迎えし、涙そうそうやきらきら星など、夏にぴったりの楽曲を演奏していただきました。会場には患者さんや地域の方が集まり、歌ったり拍手で演奏に参加したりしました。次回はクリスマスコンサートを開催する予定です。



8月の行事予定

* 18日（日） 休日ドック

ろうさいの森アンサンブル

定期演奏会のお知らせ

当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4回定期演奏会を開催します。

〈日時〉 8月24日（土）

13時30分会場、14時開演

〈会場〉 荏原文化ホール

（東急池上線 「荏原中延駅」下車

徒歩5分）

〈演奏曲〉

ドヴォルザーク

交響曲第9番 木短調

「新世界より」 作品95

☆入場料は無料です。

お気軽にご来場ください。

ろうさいクイズ

* 7月号の問題 *

7月28日は世界肝炎デーです。肝炎ウイルスはA～Eまでの5種類ありますが、その感染経路として誤っているのは次のうちどれでしょうか。

- ① 器具の消毒の不徹底（ピアス、入れ墨など）
- ② 人に向かって咳やくしゃみをする
- ③ 注射針、注射器の共用
- ④ 医療従事者等による針刺し事故

* 答え *

- ② 人に向かって咳やくしゃみをする
- 人に向かって咳やくしゃみをしていても肝炎にはなりません。肝炎になると、肝臓の細胞が破壊され、肝臓がうまく機能しなくなります。しかし、自覚症状はあらわれにくいものです。簡単な血液検査で感染の有無がわかりますので、ご相談ください。

今月のもんだい

真夏でもないのに氷を異常に食べていることはありませんか。そんな方は「氷食症」の恐れがあります。氷食症はあるものの不足が理由として考えられます。それは次のうちどれでしょうか。

- ① 鉄分
- ② ビタミンC
- ③ カルシウム



☆クイズの答えは次号、またはHP（8月下旬に掲載予定）をご覧ください☆

今月の一旬

ペンネーム 俊様

寝息立て

米寿間近の

母の夏



節電への取り組みについて

今夏、当院では診療機能や患者さんへのサービスを大きく損なわない範囲での節電対策を積極的に行っております。

照明の間引き点灯や職員のクールビズ等を実施しますので、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

ろうさいの森

Vol. 40 9月号
東京労災病院広報紙

9月1日は防災の日

「防災の日」は災害に対する意識を高めるために定められたそうです。内閣府のホームページでは防災に関する情報が公開されており、地震などの被害にあった方々の体験談や、日常生活にすぐに取り入れられる防災のポイントが紹介されています。いざという時に備えるためにも、一度ご覧になってみてはいかがでしょうか。

(<http://www.bousai.go.jp/>)
さて、東京労災病院でも毎年定期的に防災訓練を行っています。

訓練では患者さんを安全に誘導するための避難経路の確認や、消火訓練を行います。

家庭でも、懐中電灯、水等の1人でも持ち出せる必要最低限のものを用意したり、避難場所を確認しておくことで安心です。



消火訓練の様子(左端が寺本病院長)

9月の行事予定

- * 8日(日) 休日ドック
- * 10日(火) 外来患者満足度調査
- * 9日(月) 入院患者満足度調査

満足度調査実施のお知らせ

外来・入院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、皆様のご意見をお聞かせしたいと思います。調査期間中のご協力をよろしくお願いいたします。

* 調査期間 *

- 外来：9月10日～11日
- 入院：9月9日～10月6日



ろうさいクイズ

* 8月号の問題 *

真夏でもないのに氷を異常に食べていることはありませんか。そんな方は「氷食症」の恐れがあります。氷食症はあるものの不足が理由として考えられます。それは次のうちどれでしょうか。

- ① 鉄分
- ② ビタミンC
- ③ カルシウム

* 答え *

① 鉄分 氷食症の予防には、適度な運動、十分な睡眠、鉄分の多い食品(大豆やレバー、ほうれん草など)を積極的に取り入れるなど貧血を予防することが効果的です。ただし、鉄分の多い食品だけではなく、バランスの良い食事を心がけましょう。

今月のもんだい

東京消防庁の統計によると、都内でけがなどの不慮の事故が原因で救急搬送される65歳以上の高齢者は年間約5万人ということです。けがの発生原因は、身近な住宅等で「転ぶ」ことが最も多いのですが、住宅内のどこで発生することが多いのでしょうか。

- ① 居室・寝室
- ② 階段
- ③ 浴室・脱衣所



9月16日は敬老の日

☆クイズの答えは次号、またはHP(9月下旬に掲載予定)をご覧ください☆

今月の一旬

ペンネーム 俊様
行く夏や
うつらうつらと
昼下がり

正面玄関のタペストリーを夏から秋に変更しました。
季節の変わり目に体調を崩さないよう気を付けましょう。



ろうさいの森

Vol. 41 10月号
東京労災病院広報紙

10月27日(日) 病院内全館停電のお知らせ

10月27日(日)午前8時～15時半頃まで、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、ご協力をお願いします。お願いたします。



いつつのわふれあい祭りに参加します

○日時／10月27日(日) 10時～15時
○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
- *健康相談

健康相談は無料です。
この機会に日頃気になる健康の悩みを相談してみてはいかがでしょうか。



10月の行事予定

- * 6日(日) 休日乳がん検診
- * 20日(日) 休日ドック
- * 27日(日) いつつのわふれあい祭り
- * 27日(日) 受変電設備点検

ピンクリボン活動とは?

10月は乳がん検診を推進するピンクリボン活動が全国各地で行われます。
日本人女性の15人に1人が乳がんになると言われていますが、早期に発見すれば治療率が高いがんで、90%以上が治ると言われています。

当院の外科では、乳がん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。



ピンクリボンにちなみスカイツリーもピンク色にライトアップされます

病院見学会のお知らせ

11月9日(土)、第6回病院見学会を開催します。普段見ることのできない病院の裏側を見てみませんか? ぜひお気軽に遊びに来て下さい。
○日時／11月9日(土) 10時～14時
○会場／東京労災病院
○入場料／無料



昨年の見学会の様子
(上)中央放射線部
(下)ヨーヨー釣り



ろうさいクイズ

* 9月号の問題 *

東京消防庁の統計によると、都内でけがなどの不慮の事故が原因で救急搬送される65歳以上の高齢者は年間約5万人ということです。けがの発生原因は、身近な住宅等で「転ぶ」ことが最も多いのですが、住宅内のどこで発生することが多いのでしょうか。

- ① 居室・寝室 ② 階段 ③ 浴室・脱衣所

* 答え *

- ① 居室・寝室

65歳以上の高齢者のけがの発生場所は居室・寝室が圧倒的に多くなっています。

けがの程度は様々ですが、床・畳や家具等につまずいて転ぶことが多いようです。

長く生活している場所といっても油断大敵です。けがをして心配な場合は当院へご相談ください。

今月のもんだい

当院の脳ドックにふたつのコースができました。ひとつはスタンダードコース、さて、もうひとつは何でしょうか。

- ① ゴールドコース
② イーストコース
③ クイックコース



☆クイズの答えは次号、またはHP(10月下旬に掲載予定)をご覧ください☆



ろうさいの森

Vol. 42 11月号
東京労災病院広報紙

11月9日(土)

病院見学会のお知らせ

11月9日(土)、今年で6回目を迎える病院見学会を開催します。

今年のテーマは「伝えよう。私たちの病院」。今回も皆さんに楽しんでいただけるイベントを多数企画しています。

〈病院見学会詳細〉

○日 時：平成25年11月9日(土)
10時～14時

○場 所：東京労災病院
○参加費：無料

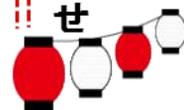
○当日のイベント(予定)

- ♪屋上へリポート見学
 - ♪内視鏡操作体験
 - ♪栄養相談、お薬相談
 - ♪ダーツ・ヨーヨー釣り
 - ♪MRIの磁石の力を体験しよう
 - ♪体力、脳力測定
- 他にも楽しいイベントがたくさん！

また、当日は児島辰也副院長によるミニセミナー「胃がん撲滅を目指して」ピロリ菌と除菌療法を開催します。こちらもぜひお越しください。

11月の行事予定

- * 9日(土) 病院見学会
- * 16日(土) OTAふれあいフェスタ
- * 17日(日) 休日ドック



OTAふれあいフェスタ
に参加します

11月16日(土)、17日(日)に開催されるOTAふれあいフェスタは、大田区が主催している区内最大のイベントで、今年で24回目を迎えます。

当院は16日(土)に健康相談を行います。身長、体重、血圧、体脂肪等の測定ができますので、日頃気になる健康の悩みを相談してみたいかがでしょうか。

〈健康相談詳細〉

○日時：平成25年11月16日(土)
10時～16時

○場所：平和島公園
(太陽のエリア)

ろうさいクイズ

* 10月号の問題 *

当院の脳ドックにふたつのコースができました。ひとつはスタンダードコース、さて、もうひとつは何でしょうか。

- ① ゴールドコース
- ② イーストコース
- ③ クイックコース

* 答え *

- ③ クイックコース

脳ドックとは、MRIなど各種検査で未発症の脳および脳血管疾患あるいはその危険因子を発見し、それらの発症あるいは進行を防止することを目的としています。

当院のクイックコースの場合、検査から結果報告まで当日の1～2時間で終了します。お問い合わせは脳神経外科外来までお願いします。

今月のもんだい

インフルエンザワクチンによる予防効果が期待できるのは、これまでの研究でどのくらいの期間といわれているのでしょうか。

- ① 接種直後から10ヶ月程度
- ② 接種直後から5ヶ月程度
- ③ 接種2週間後から5ヶ月程度



☆クイズの答えは次号、またはHP(11月下旬に掲載予定)をご覧ください☆

インフルエンザの予防接種について

11月1日(金)よりインフルエンザの予防接種を実施いたします。

実施期間：11月1日(金)から12月27日(金)まで

実施時間：9時30分～12時30分(受付は11時まで)

※小児科は予約制で火・水・木(13時30分～15時)

現在通院中の方は、各科外来窓口でお申し込みいただき予診票を記載してください。
大田区在住の65歳以上の方は、大田区からの予診票を必ずお持ち下さい。

ろうさいの森

Vol. 43 12月号
東京労災病院広報紙

病院見学会を開催しました

11月9日(土)、第6回病院見学会を開催しました。
今年は一伝えよう。私たちの病院をテーマに、内視鏡の操作体験や屋上ヘリポート見学、体力・脳力測定など、地域の皆さんに楽しんでいただけるイベントを多数企画しました。
当日は100人を超えるたくさんの方々に越えさせていただくことができました。

見島副院長による
ミニセミナー



屋上ヘリポート見学

◎年末年始の診療について

12月28日(土)～1月5日(日)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ので、代表電話番号(03-3742-7301)までお電話ください。

12月の行事予定

- * 15日(日) 休日ドック
- * 18日(水) クリスマスコンサート

クリスマスコンサートのご案内

12月18日(水)、クリスマスコンサートを開催します。
今年のクリスマスコンサートは、マリンバ奏者の田村優輝子さんをお招きし、クリスマスにぴったりの楽曲を演奏していただきます。皆さんのご来場をお待ちしています。

♪ 会場 東京労災病院1階 待合ホール
♪ 日時 12月18日(水) 16時半～



ろうさいクイズ

* 11月号の問題 *

インフルエンザワクチンによる予防効果が期待できるのは、これまでの研究でどのくらいの期間といわれているでしょうか。

- ① 接種直後から10ヶ月程度
- ② 接種直後から5ヶ月程度
- ③ 接種2週後から5ヶ月程度



* 答え *

- ③ 接種2週後から5ヶ月程度

ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要するのでご注意ください。

予防策としては、ワクチン接種のほかにも、外出後の手洗い、適度な湿度の維持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、飛沫感染防止対策としての咳エチケットも大切です。

今月のもんだい

これからますます寒い時期を迎えるにあたって、心筋梗塞の予防は大切なことです。

では、心筋梗塞を予防するために誤っているのは次のうちどれでしょうか。

- ① お風呂の温度をいつもより高め(42度程度)に設定する。
- ② 入浴前後にコップ1杯の水分を補給する。
- ③ ビタミンやミネラルが含まれる野菜類を食べる。

☆クイズの答えは次号、またはHPをご覧ください

インフルエンザの予防接種のご案内

11月1日(金)よりインフルエンザの予防接種を実施しています。

〈接種料金〉

- ・ 3歳以上接種1回につき3600円
- ・ 3歳未満接種1回につき2800円

※大田区在住の65歳以上の方の接種料金は2200円です。予約票を必ずお持ち下さい。

〈実施期間〉：12月27日(金)まで

〈実施時間〉 9時30分～12時30分

(受付は11時まで)
※小児科は予約制で火・水・木(13時30分～15時)

ろうさいの森

Vol. 44 1月号

東京労災病院広報紙

あけましておめでとうございます。本年も心温かて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。よろしくお願いたします。

東京都災害拠点連携病院の指定を受けました

☆東京都災害拠点連携病院とは：東京都は、災害時において、限られた資源を有効活用し重傷者等を円滑に受け入れるために、全ての医療機関の役割分担を明確化しています。その中で災害拠点連携病院は、災害時に中等症の傷病者を受け入れるなどの医療救護活動を行う役割を担っています。

当院は、平成25年10月に東京都災害拠点連携病院に指定されました。

クリスマスコンサートを開催しました

12月18日(水)、待合ホールでクリスマスコンサートを開催しました。今年度はマリンバ・パーカッションのユニットアンサンブル『WOODLAND(ウッドランド)』の皆さんをお迎えし、クリスマスソング等を演奏していただきました。

会場には約100人の方々に集まりいただきました。ご来場いただいた皆さん、ありがとうございました。



1月の行事予定
*19日(日) 休日ドック



小児科からのお知らせ

小児科では診療体制の変更に伴い、1月から医師1名での外来診療となるが多くなるため、待ち時間が大変長くなることが予想されます。

患者さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

なお、診療日程は月替わりで変更となりますので、裏面の外来担当医表をご確認ください。



ろうさいクイズ

12月号の問題

これからますます寒い時期を迎えるにあたって、心筋梗塞の予防は大切なことです。

では、心筋梗塞を予防するために誤っているのは次のうちどれでしょうか。

- ① お風呂の温度をいつもより高め(42度程度)に設定する。
- ② 入浴前後にコップ1杯の水分を補給する。
- ③ ビタミンやミネラルが含まれる野菜類を食べる。

答え

- ① お風呂の温度をいつもより高め(42度程度)に設定する。

冬に心筋梗塞が多い理由のひとつとして、暖かい屋内から特に寒い部屋や屋外に移動する際などの血圧の急激な変動があげられます。熱いお風呂も急激な血圧の上昇を引き起こす恐れがあるのでご注意ください。(当院では循環器科で診察・治療を行いますので、心配な方はご相談ください。)

今月のもんだい

MRI(磁気共鳴断層撮影装置)の超伝導電磁石の冷却に使われているヘリウムガスは、生産量の減少と新興国での需要増加に伴い不足しており、病院以外にも影響を及ぼしています。それは次のうちどこでしょうか。

- ① 国会議事堂
 - ② 東京ディズニーリゾート
 - ③ 歌舞伎座
- ☆答えは次号・HPに掲載します

今月の一句

ペンネームたんぼぼ様
通院の

五キロ歩いて

風邪知らず

ペンネーム俊様

湯気に浮く

母の大根

おでん種



ろうさいの森

Vol. 44 2月号

東京労災病院広報紙

2月は東京都でも20センチを超える記録的な大雪が降り、交通機関の乱れや雪かき等で大変な思いをした人も多いのではないのでしょうか。

2月8日(土)に降った雪の影響により東京都内でけがをした人は約160人にのぼり、その多くは足を滑らせて転倒したことが原因だったそうです。

雪道を歩く際はもちろんですが、毎日の外出時も路上での転倒には気をつけたいものですね。筋力が低下すると転倒のリスクは4倍以上に高まると言われています。今回は自宅で簡単にできる「転倒予防体操」をご紹介します。注意点をよく読み、無理のない範囲でぜひやってみてください!

転倒予防体操

体操をするときの注意!!

- ① 痛みが出ない範囲で行いましょう
- ② 体調が悪いときは止めましょう
- ③ 息はとめないようにしましょう
- ④ 回数や秒数は少しずつ増やしましょう

簡単♪



椅子に腰掛け、上体をまっすぐに保ちます
片方の膝をゆっくり伸ばし、足首を自分の方に曲げ、約5秒とめてゆっくりおろします (回数: 5~30回)



※必ず何かにつかまりながら、座って行いましょう
両足のかかとを上げ、おろします
慣れてきたら、かかとを上げた状態で3~15秒とめてみましょう (回数: 5~30回)



※必ず何かにつかまりながら、座って行いましょう
両足のつま先を上げ、おろします
慣れてきたら、つま先を上げた状態で3~15秒とめてみましょう (回数: 5~30回)

* 1月号のクイズの答え *

MRI(磁気共鳴断層撮影装置)の超伝導電磁石の冷却に使われているヘリウムガスは、生産量の減少と新興国での需要増加に伴い不足しており、病院以外にも影響を及ぼしています。それは次のうちどこでしょうか。

- ① 国会議事堂
- ② 東京ディズニーリゾート
- ③ 歌舞伎座

* 答え *

- ② 東京ディズニーリゾート

ヘリウムガスはぶかぶか浮かぶ風船に使用されており、調達が難しくなったことから、園内の風船の販売中止に踏み切ったほどです。当院の新しいMRIは導入して1年になります。これからも病気の診断には欠かせないMRIは稼働し続けます。



ろうさいの森クイズ



— 今月のもんだい —

春の花粉症はスギやヒノキの花粉が原因とされています。さて、花粉症対策として、正しいものは次のうちどれでしょうか。

- ① 帰宅後は洗顔やうがいをし、体についた花粉を洗い流す。
- ② 屋内の湿気を減らすため、布団や洗濯物の外干しを行う。
- ③ 花粉症の症状は誰でも同じなので、家族が持っている薬を服用する。

答えは次号、またはHPをご覧ください。

