

東都文京 だより

2019年7月1日 第18号

発行：医療法人社団大坪会
東都文京病院広報委員会
〒113-0034
文京区湯島3-5-7
TEL:03-3831-2181

ご挨拶

—東都文京病院2019年の夏—

例年になく暑かった5月、すこし早い梅雨入りとなった6月、そしていよいよ猛暑の夏がやってきます。今年も熱中症への対応には十分な注意が必要です。地球温暖化の影響は年ごとに大きくなっているように思われます。地球環境汚染対策として、温暖化の一因であるCO₂排出削減や海洋汚染のプラスチックゴミ減量等の国際的取り組みの拡大が期待されます。

「令和」の時代となり、初めての国賓として米国トランプ大統領が訪日されました。日米の親密関係が印象付けられましたが、朝鮮半島の非核化、拉致問題等の課題解決の兆しはまだ見えてこないのは残念なことです。一方、日米同盟強化の結果、日本の防衛費が増加の一途を辿っているのは、「世界平和」を希求する国民にとって危惧されるどころです。

さて、東都文京病院は年度が変わり、内科医師の減少により入院稼働率に若干の変化が見られましたが、整形外科に児玉理恵医師（常勤）、小児科に岡本 暁医師（非常勤）が加わり、両科の診療体制が強化されました。6月後半には、外科に小西珠貴医師（常勤）が入職され、外科も補強されました。また5月より日本大学病院のご支援・ご協力で脳神経外科外来（土のみ）が新設されました。頭痛、麻痺、意識障害等の脳神経系症状がある場合は脳神経外科にご相談ください。さらに、産後ケア入院の増加に応じて、7月より病棟に設置されている洗濯機を更新いたします。今後も入院環境改善の努力をしてまいります。

東都文京病院は、診療チームの「和」を大切にし、さらに医療とケアの質の向上に努めます。また、地域包括ケアシステムの一員としての役割を果たし、「小回りの利く総合病院」の特徴を生かし、地域の皆様の健康を守ってまいります。今後とも皆様の一層のご支援・ご協力をお願い致します。

2019年7月1日

東都文京病院院長 杉本充弘

☆夏バテ対策☆

暑いからといって冷たい食べ物や飲み物、あっさりとしたそうめん・冷麦のみの炭水化物に偏った食事になったりはしていませんか？高温で湿度も高い夏は体力の消耗も激しく、食欲低下などから栄養バランスも崩れがちです。夏バテにならないようお食事にも注意して、暑い夏を乗り切りましょう！

夏バテ予防のための食事の工夫

① 1日3食規則的に食べるようにしましょう

まずは規則的に食べて生活リズムが乱れないようにしましょう。量が食べられない時も、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが摂取できるように色々な食品を少しずつでも食事に取り入れてバランス良く食べることを心掛けて下さい。

(たんぱく質…肉、魚、卵、大豆製品、牛乳など。ビタミン…野菜や果物など。ミネラル…牛乳や海藻など。)

例えばそうめんの時も肉・魚・卵・大豆製品などを1品追加、野菜を添えて炭水化物のみにならないようにしましょう。

② 香辛料や香味野菜、酸味を利用して食欲増進を図りましょう

こしょう、カレー粉、わさび、にんにく、生姜、葱、みょうが、しそなどの香辛料・香味野菜は食欲を増進させる働きがあります。

酢を使った料理、レモンなどの柑橘類を上手に取り入れるとさっぱりとして食べやすくなります。酢・レモンなどに含まれるクエン酸には疲労回復効果があると言われています。

③ 冷たいものの摂り過ぎに注意しましょう

冷たい清涼飲料水やアイスなどの冷たい飲み物や食べ物の摂り過ぎで食事が食べられなくなったり、胃腸をこわしたりしないように気を付けましょう。

栄養管理室 管理栄養士 川合

第24回 隅田川の花火を見よう会(イベント情報)

日時：2019年7月27日(土) 16:00～21:00 予定

会場：屋上ベランダ・サンルーム

文京区 各検診のご予約・お問い合わせこちらまで

☆子宮頸がん検診



☆成人・高齢者健診
☆乳がん検診 (マンモグラフィー)
☆肺がん検診
☆大腸がん検診
☆胃がん検診 (バリウム・胃カメラ)



病院代表番号 03-3831-2181

総合健診センター受付

03-3831-2180