

Vol.31  
2023  
APRIL

# KUJIRA

TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい

医療法人 徳洲会

救急指定

東京西徳洲会病院



Tokyo Nishi Tokushukai Hospital 1.2km

新年度を迎えて

栄養管理室だより

No.7

昭島駅南口  
Akishime Sta. S. Ent.

新任医師紹介

Introduction

# 新年度を迎えて

令和5年度を迎えました。昨年度も新型コロナウイルス感染症対策に取り組みつつ、診療の質向上と医療安全に努めてまいりました。最近では感染症の勢いも落ち着きをみせつつあり、マスクの着用も個人の判断に委ねられる場面が拡大されました。また、5月には感染症法上の位置づけも変更される予定となっております。しかしながら、重症化リスクの高い方が多くおられる医療機関では、引き続きマスク着用が推奨されており、当院もその方針に従っています。来院される皆様には感染管理・予防などの観点より、引き続き検温・手指消毒・マスク着用などご協力をいただいております。今後、状況に応じて随時対応も変更いたしますが、引き続きご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



さて、当院は4月より、新たに約80名の新入職員を迎えます。

当医療法人の理念でもある「生命を安心して預けられる病院」「健康と生活を守る病院」として、地域の患者さんに安全で質の高い医療を提供できるよう職員一丸となって頑張っていく所存です。引き続きご支援賜りますようお願い申し上げます。

院長 佐藤 一彦

## 2022年度の 臨床研修修了式を 行いました!



3月中旬、医科と歯科を合わせて4名の研修修了式を執り行いました。

修了式には各科の指導医だけでなく、多くの病院職員が参加して門出を祝いました。

東京西徳洲会病院で大きく成長した医師たちは、ここで学んだ知識や技術などの経験を生かし、それぞれの道を歩んで行きます。





# 栄養管理室だより






管理栄養士  
坂本 彩花

## アレルギー・花粉症対策に 免疫力を高めよう！





暖かい季節になってきましたが、花粉症持ちの方はアレルギー症状が辛い時季でもありますね。アレルギーや花粉症の対策には腸内環境を整え、免疫力を高めることが有効とされています。そこで今回は有効とされる食べ物・飲み物・生活習慣をご紹介します。

### 免疫力を高める

#### 食べ物・栄養素




- 乳酸菌(ヨーグルトなど) 
- ビタミンD(干しいたけ、干しきくらげ、イワシ、シラスなど)  
紫外線を浴びるとビタミンDが体内で作られます 
- 食物繊維(きのこ類、海藻類、根菜野菜など) 
- EPA、DHA(サバ、イワシ、サンマなどの青魚) 
- カカオポリフェノール(チョコレート、ココア) 


#### 飲み物

- 緑茶 
  - ルイボスティー 
  - 乳酸菌飲料 
  - コーヒー 
- カテキンやポリフェノールの作用でアレルギー誘発物質の働きを抑えると言われています。コーヒーにはカフェインが多く含まれるため飲み過ぎには注意しましょう。

### 生活習慣の見直し

#### 免疫力を高める 行動

- 睡眠時間の確保   
睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫力の増加」などの役割があります。6～7時間前後を目安に睡眠をとりましょう。
- 適度な運動   
ウォーキング程度の運動を週に150分(1回30分を5回に分けて行う)が理想です。
- 栄養バランスの整った食事   
食事は1日3食とりましょう。また、主食・主菜・副菜の揃った食事をとることを心がけましょう。

- 適度な飲酒量・頻度   
最低でも週に2回は休肝日を設けましょう。節度ある適度な飲酒量は1日平均純アルコールで約20gです。純アルコール20gは、ビール500ml・日本酒1合・ウイスキーダブル1杯・焼酎グラス1/2・ワイングラス2杯程度・7%缶酎ハイ350mlです。

# 新任医師紹介



Introduction



## 心臓血管外科

おおぬき よしき  
大貫 佳樹

Yoshiki Oonuki

2023年3月より心臓血管外科に赴任して参りました大貫と申します。  
学生時代から奥多摩の自然が好きでよく西多摩地区に来ていました。  
まだまだ修練医で未熟ではありますが、心臓血管外科 常勤医師3人体制となり、ますますの安全かつ最善の医療が提供できるよう日々努力していきます。どうぞよろしくお願いたします。

## TOPIC 道路案内標識を設置しました

当院の道路案内標識を、JR昭島駅南口の江戸街道沿いと、国道16号線「武蔵野橋南」交差点に設置しました。ご来院の際はぜひこの標識をご活用ください。



▲JR昭島駅南口の江戸街道(立川方面から)



▲国道16号線「武蔵野橋南」交差点(八王子方面から)



## Access Map

### [ 最寄り駅からのご案内 ]

- JR青梅線昭島駅〈徒歩15分〉  
南口を出て右へ直進、JR八高線のガードを潜り、直進して右側
- JR青梅線・JR八高線・西武拝島線拝島駅〈徒歩10分〉南口を出て左へ直進  
松原町4丁目交差点を左側へ道なり直進して左側



医療法人徳洲会

**東京西徳洲会病院**

TOKYO NISHI TOKUSHUKAI HOSPITAL

〒196-0003 東京都昭島市松原町3-1-1

TEL:042-500-4433(代表) 24時間対応



病院公式  
ホームページ



看護部公式  
Instagram

【お知らせ】看護補助者(看護助手)を募集しています

●正社員・パート(週4日～)・週1日アルバイト!

●未経験者も歓迎! ゆっくり丁寧に指導します!

看護部ホームページをご覧ください。ご質問などお気軽にお問い合わせください。

東京西徳洲会病院 総務課人事 ☎042-846-7112(9時～16時)



東京西くじら訪問看護ステーション併設

☎042-847-3660