

参加無料
申込はコチラ▶▶



https://forms.gle/KD
Mc5Le3QodBhrTA7

2019
11/10日
10:00~12:00

女性の健康対策

～思春期女子を持つ家族が
しておくべき5つのコト～

子宮頸がんワクチンが問題になっていけど、その後どうなったの？ 風疹が流行しているって聞いたけど、私は大丈夫かしら？ 受験や学校行事の時の月経コントロールはどうしている？ ピルって飲んでも大丈夫なの？ このように思春期女子の保護者の心配事は尽きません。このセミナーでは、産婦人科医師、看護師、助産師が思春期から行うべき健康対策についてお答えします。質問コーナーもあります、是非お気軽にお越しください。



講師

近藤 一成

NTT東日本 関東病院
産婦人科 主任医長



質問
コーナー

NTT東日本 関東病院 看護部

同じ悩みを持つママナース
長坂 桂子 (母性看護専門看護師)
梶山 あゆ子 (看護師)

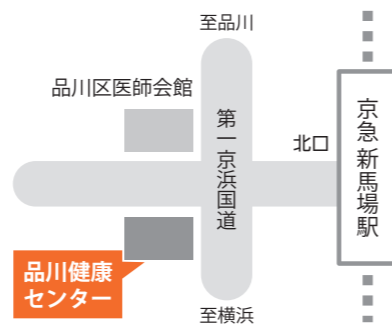
対象：小学生～高校生の子どもの保護者
テーマに関心のある方なたでも
定員：100名(申込順)

品川健康センター 7階ホール

品川区北品川3-11-22 (京急 新馬場駅北口 徒歩2分)

NTT東日本 関東病院
〒141-8625 品川区東五反田5-9-22
TEL (03) 3448-6111 (代表)

お問い合わせは、当院ホームページ「お問い合わせフォーム」より
必要事項をご記入の上、お問い合わせください。



NTT東日本 関東病院 主催 / 品川区 後援

もしもしクイズ! 答え

② 白鷺探鮎 (さぎのうをふみ)

ちなみに①の雀雛出巢 (すずめのすだち) は12歳以下の生徒による「徒競走」、③の文鰯閃浪 (とびのうをのなみぎり) は「幅跳び」でした。当時、競闘遊戯に類似した競技会は、横浜外国人居留地在住の在日イギリス人の間で娯楽・社交目的で行われていたそうです。

巻頭特集 スポーツの秋を楽しむために

NTT東日本 関東病院 広報誌 2019年10月18日発行 通巻88号
発行/NTT東日本 関東病院
〒141-8625 東京都品川区東五反田5-9-22
TEL:03-3448-6111 (代表)
URL:https://www.nmct.ntt-east.co.jp/

ホームページは
こちら



K19-01469 [201910-202006]



NTT東日本 関東病院
広報誌

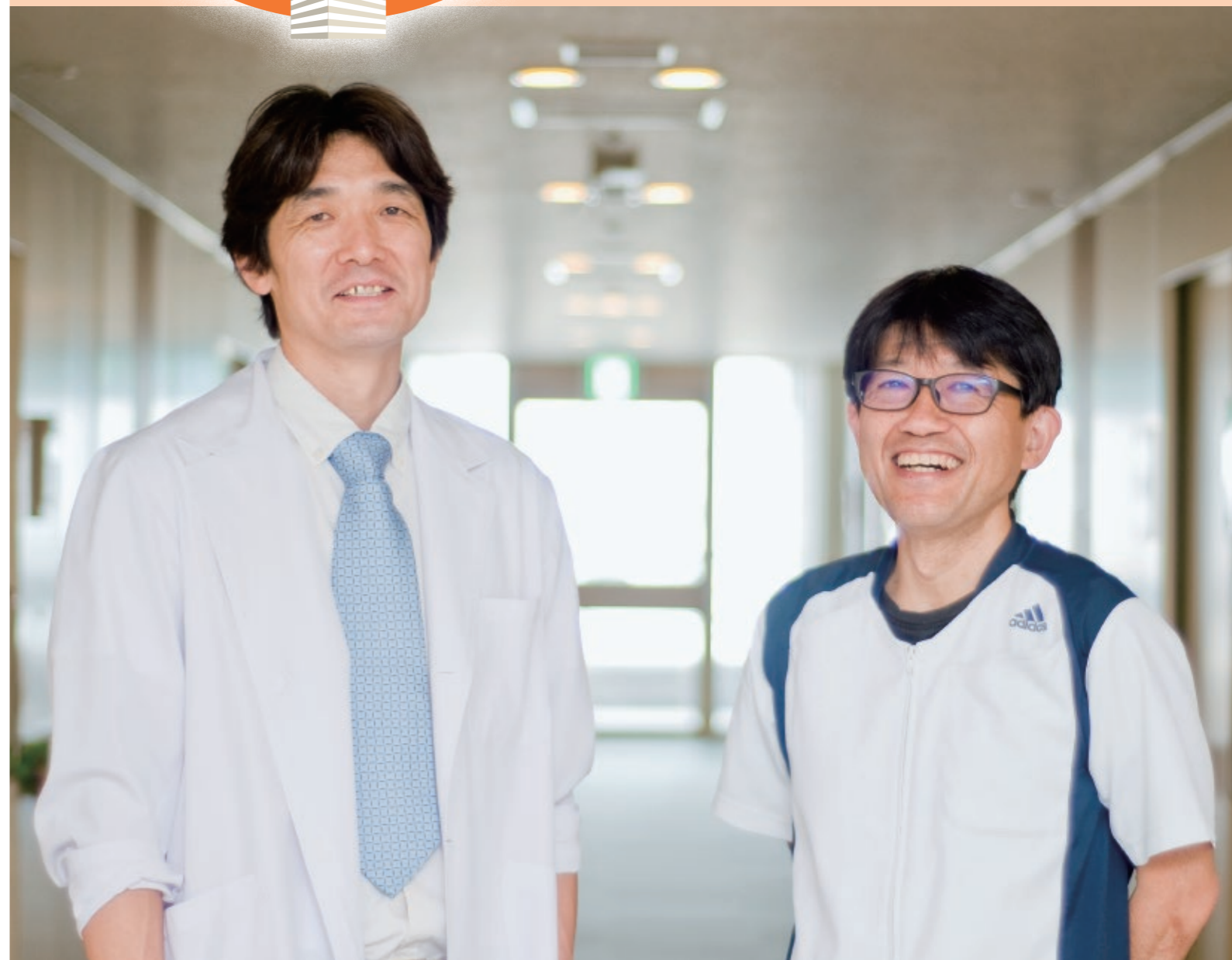
もしもし



巻頭特集

スポーツの秋を楽しむために

- 健康のヒント CHECK&TRY!
- 教えて! Q&A 気になるメディカル
- 知って安心♥おкусりエトセトラ
- 旬の“おいしい”いただきます!
- がっちり連携 連携医療機関のご紹介
- もしもしInformation



もしもし
Vol.88 秋号



人と、地域と、“つながる医療”

Vol.88

2019 Autumn
秋号

武田 秀樹

スポーツ整形外科部長

福田 明

リハビリテーション科部長

スポーツの秋を楽しむために

昨年4月、NTT東日本 関東病院にスポーツ整形外科がスタートして以来、院内にアスリートらしき人々を見かける機会が増えています。今回は“スポーツの秋”にちなんで、同科の武田部長とリハビリテーション科の福田部長に、両科の役割と連携、スポーツを始める人へのアドバイスなどを聞いてみました。

スポーツ整形外科とリハビリテーション科 その役割とは

— さっそくですが、スポーツ整形外科の特徴について教えてください。

武田 一般の整形外科をベースに、その上でスポーツ特有のケガや障害をしっかりと理解し、適切な診断・治療にあたるのがスポーツ整形外科の役割です。



福田 アスリートが対象だと思われがちですね…。

武田 プロスポーツからレクリエーションスポーツまで、幅広い選手層

が対象です。部活動などで運動に励む中高生や大学生も多く、小学生が来院することもあります。成長期に過度な負荷をかけると、「骨端症」や「離断性骨軟骨炎」といった特有の障害が起こるケースもあるので、早期に適切な治療が必要となります。

— リハビリテーション科とも、密接に連携されているとお聞きしています。

福田 リハビリテーション科においても、スポーツ整形外科の立ち上げにともない、スポーツに特化した理学療法士など専門スタッフを拡充しました。

武田 一般的なリハビリとは違いますからね。

福田 ゴールが全く違います。普段の生活には困らないけどスポーツをすると痛い、何十キロも走ると痛みが出る…というような人が対象ですから。「それでも運動したい」

という人のために、スポーツ復帰と再発を防ぐリハビリを行います。



武田 治療や手術をする前から、リハビリを始めるケースもありますね。

福田 コンディショニングといって、理学療法士が歩き方やジャンプの着地など、その人の身体の状態や使い方を細かくチェックした上で、不調を改善し良い状態へと導く運動方法を提案することもあります。ここでのリハビリはケガをしてからではなく、その予防からスタートするケースが多く、それも、我々の得意とするところですよ。

NTT東日本のシンボルスポートチームのメディカルサポートも

— NTT東日本のシンボルスポートチームのサポートもされているそうですね。

武田 現在、シンボルスポートチームには「野球部」「バドミントン部」「漕艇(ボート)部」があり、各チームの選手たちのメディカルチェックを担当しています。基本的な検診とともに、過去に故障した箇所、現在の痛みの有無など、本来の身体能力を発揮できるかどうかのチェックです。

福田 さらに漕艇部については、当科で選手の心肺機能をチェックし、一人ひとりに適したトレーニング方法などを提案しています。

武田 ケガをした場合の治療はもちろんですが、完全に復帰するまでここでリハビリをするケースもありますよね。

福田 病院にいれば安心だし、現場のトレーナーの負担も軽減できます。今後も各チームのトレーナーと協力しながら、チーム力の強化にもつながるサポートをしていきたいですね。選手たちの活躍にも注目です！

スポーツを楽しむために必要なこと

— スポーツでケガをしないため

のアドバイスなどありましたらお聞かせください。

武田 運動前のウォーミングアップや運動後のクールダウンなど、身体をケアする時間を十分に取ることがケガの予防につながります。一流選手や競技レベルの高い人ほど、自分の身体のケアに時間を割いているので、ケガをしにくいんですね。



福田 中高年のスポーツ愛好家がケガをして、アスリートと同じような手術をするケースも増えています。実は、私もサッカーチームに所属し、数年前に試合中にじん帯を切って武田先生にお世話になりました。

武田 スポーツはやり過ぎるのも良くないと思います。今後ご注意ください！(笑)

福田 その経験からも、スポーツを楽しむために大切だと思うのは「普段から準備する」ということ。まずは体力や体型の自己チェックが必要です。そもそも「運動して痩せよう」というのは大間違い。食事や飲酒の節制に努め、コンディションを整えてから運動を始める。それがケガを防ぎ、スポーツを長く楽しむコツです！

武田 特にこれまで運動習慣のな

かった人は、いきなり「毎日何キロ走る」という目標を掲げるのではなく、できるだけ階段を使うとか、目的地の一駅前で降りて歩くとか、そこからスタートするのがおすすめです。

— 最後になりますが、先生方ご自身はどのようにスポーツを楽しんでいますか。

福田 私は先ほどお話ししたサッカーのほかに、病院内では極力エレベーターを使わずに歩くことを実践していますよ。毎日1,368段の石段で知られる“こんぴらさん”(香川県)に挑戦している気分で、終業時には「今日も到達したぞ」と一人でガッツポーズをしています(笑)。



武田 私は特に運動はしていませんが、この秋はラグビーのワールドカップが楽しみですね。代表の中に私たちが治療やリハビリに関わった選手が何人かいるので、活躍を期待しています。

福田 来年にはオリンピック・パラリンピックもありますし、楽しみがいろいろ。TV観戦するだけで熱くなるのも、スポーツの醍醐味のひとつといえますよね。

PROFILE



スポーツ整形外科部長
武田 秀樹
Hideki Takeda

1998年よりスポーツ整形外科医師としてキャリアをスタート。国内だけでなくオーストラリアマリサセンターにおいても臨床を積み、2018年より現職。「バスケットのチームドクターとして、週末は遠征などに帯同することも…。女子バスケにもぜひご注目ください！」

1992年より整形外科医師としてキャリアをスタート。得意分野は膝関節外科・運動器リハビリテーション。2018年より現職。「趣味のサッカーは年間20試合。わがチームには「腹が出ている奴は試合に出さない」という厳しい規約があります(笑)」

リハビリテーション科部長
福田 明
Akira Fukuda



CHECK & TRY!

長寿の国、日本では、健康で日常生活を送れる期間
“健康寿命”を延ばすことに関心が高まっています。病気やケガを未然に防いで元気な毎日を送れるように、専門医からの健康のヒントを暮らしの中に取り入れてみませんか？

今回のテーマ ロコモ度チェック

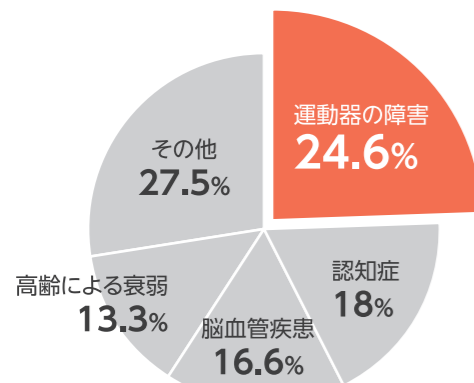
本誌でも何度かご紹介しているロコモ度チェック、皆さんは自己診断を続けていらっしゃいますか？ 当院の整形外科部長で、『ロコモ チャレンジ! 推進協議会』の委員長も務める大江隆史先生に改めて紹介してもらいましょう。

——ロコモとは？

ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。エレベーターや車を使うことが多い現代社会では、足腰を使う機会が少なくなっているため、高齢者を問わず全世代の方々に注意が必要です。

ロコモが進むと日常生活が制限され、さらに悪化すると、支援や介護が必要となる可能性が高くなります。あまり知られていませんが、要支援・要介護になった原因のうち「転倒、骨折や関節の病気など運動器の障害」が一番多いというデータもあり、その予防・改善は私たち共通の課題です。

要支援・要介護になった原因



※運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計
厚生労働省2016年国民生活基礎調査より改変

——あなたにもその兆候が?!

まずは下記の7つの項目で、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているかどうか、その兆候をチェックしましょう。

ロコモCHECK!

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

※1つでも当てはまればロコモの心配があります。

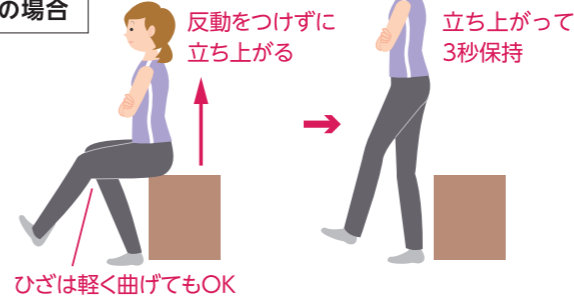
——ロコモ度テストにチャレンジ!

「ロコモCHECK」で心配な点があった方は、次のテストをお試しください。あなたがロコモかどうかは、とても簡単な3つのテストでわかります。今回はそのうち①と②のテストをご紹介します。③の「ロコモ25」は、身体の状態・生活状況など25の質問に答えてロコモ度を測定するテストです。詳細は右頁に記載のサイトをご参照ください。

① 下肢筋力を調べる 「立ち上がりテスト」

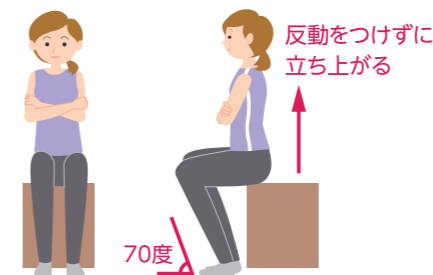
10cm~40cmの高さの台から、片脚または両脚で立ち上がるかによって判定します。

片脚の場合



両脚の場合

※両脚で立ち上がる際に痛みを生じる場合、医療機関に相談しましょう。

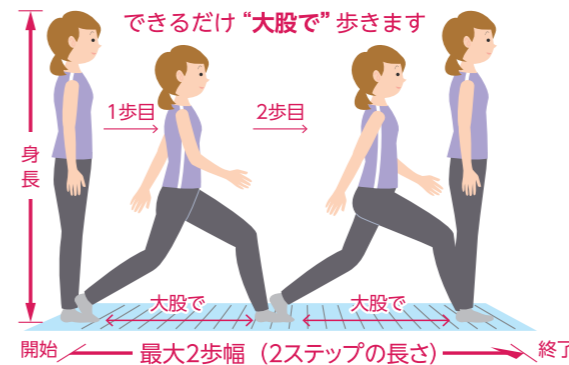


判定

どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない
ロコモ度1 ⇨ 移動機能の低下が始まっている状態です。
両脚で20cmの高さから立ち上がれない
ロコモ度2 ⇨ 移動機能の低下が進行している状態です。

② 歩幅を調べる 「2ステップテスト」

歩幅を測定することで、下肢の筋力・バランス能力などを含めた歩行能力を総合的に評価します。



■2ステップ値の算出方法

$$2\text{歩幅}(\text{cm}) \div \text{身長}(\text{cm}) = 2\text{ステップ値}$$

(例) 身長 158cm 2歩幅 210cm の場合
2ステップ値 $210 \div 158 = 1.33$

判定

2ステップ値が1.3未満
ロコモ度1 ⇨ 移動機能の低下が始まっている状態です。
2ステップ値が1.1未満
ロコモ度2 ⇨ 移動機能の低下が進行している状態です。

左記の①または②のテストの結果、ロコモ度1の方は、筋力、バランス能力や柔軟性が落ちてきているので、日常的に運動をする習慣をつけるとともに、食生活においてもバランスの取れた食事を摂るように気をつけましょう。ロコモ度2の方は、自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、整形外科専門医の受診をおすすめします。

——ロコモ対策を始めよう!

ロコモは運動で予防と改善ができます。例えばラジオ体操やテレビを見ながらのストレッチなど、今より10分多く身体を動かすことを心掛け、暮らしの中に運動習慣を取り入れることが予防につながります。

最後に、おすすめの運動として「ロコトレ」をご紹介します。「ロコトレ」はたった2つの運動です。決して無理をせず自分のペースで、毎日続けましょう!

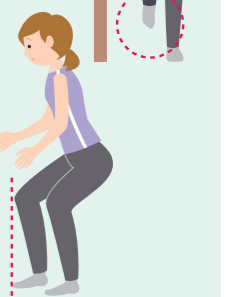
バランス能力をつけるロコトレ 「片脚立ち」

床につかない程度に片脚を上げ、左右1分間ずつ、1日3回が目安です。
※転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



下肢筋力をつけるロコトレ 「スクワット」

膝がつま先より前に出ないように、おしりを後ろに引くように体を沈めます。深呼吸するペースで5~6回繰り返す。1日3回が目安です。



※ロコモ度チェック、ロコトレなどの詳細は『ロコモチャレンジ! 推進協議会』公式サイトをご覧ください。 <https://locomo-joa.jp/>



監修：整形外科部長・手術部長
大江 隆史

2007年からロコモの研究・広報にも従事。現在、『ロコモチャレンジ! 推進協議会』の委員長として予防意識の啓発活動などでも活躍中。



教えて!

Q & A

気になる メディカル

運動と乳酸について

お答えします



臨床検査部
伊藤 ゆづる

当院では、NTT東日本 シンボルチームのボート部やバドミントン部のトレーニング内容を考える根拠の一つとして、運動負荷後の乳酸を測定し、科学的な側面からトレーニングの計画を作成しています。今回は、乳酸についてご質問にお答えします。

Q 運動と乳酸にはどんな関係があるのですか。

A 運動などで筋肉を動かすためには、筋肉内に蓄えられている糖質が分解されて、ATP（アデノシン三リン酸）が作り出されることでエネルギーが生み出され、同時に乳酸が作られます。運動には「持続的トレーニング」と「高強度トレーニング」がありますが、「高強度トレーニング」でより多くの乳酸が作られます。乳酸は、細胞内のミトコンドリアでエネルギー源として再利用されるのですが、上手く再利用できない場合や、乳酸の生成が消費を上回ると乳酸が蓄積することとなります。そのため、乳酸は効率よくエネルギーが使われているかどうかを知る指標となり、最適なトレーニングを計画する上での目安になります。

Q どのように検査するのですか。

写真1



アーグレイ社 ラクテート・プロ2

A 病院の検査では、大型の機器を使用し検査していますが、スポーツ選手がトレーニ

ングの一貫として測るのであれば、操作性が簡単で簡易的な機器（写真1）での検査が適しています。

Q 運動において、乳酸の測定値をどのように活用できますか。

A スポーツ選手では個々人に適した乳酸値の活用方法が多様にありますが、一例を挙げると、運動強度を一定の間隔で徐々に上げながら、それぞれの血液を採取し乳酸値を計測し、適切な運動量を確認するものがあります（写真2）。安静時の血中乳酸濃度は約1mmol/L（^{にゅうさんせいきち}乳酸性閾値）で、運動強度を上げると中には

写真2



NTTボート部の乳酸測定

12mmol/Lを超えることもあります。一般的な健康増進を目的とする運動では、3mmol/Lが適切な運動強度といわれており、乳酸を測定することで、客観的な数値で評価ができ、効率の良い運動ができます。専門的な器具（写真3）を使用して乳酸の測定を行うため、器具がなく測定できない場合は、「少しきついな」と感じる程度で運動することが良いでしょう。しかし、持病などお持ちの場合は、医師に相談してから運動強度を決めることが大切です。

写真3



運動負荷試験

知って安心♥ おくすりエトセトラ

お薬がよくわからないし難しい…？
お薬についてあれこれ知っている薬剤部から健康コラムをお届けします！

病院でもらった薬を他人に渡してはいけないのはなぜですか？

薬剤師 清水 潤一



「この薬よく効いたから使ってみて！」
家族や知人とこのようなやりとりをされたことはありませんか？ つらい症状が良くなったからおすすめてほしい気持ちはわからなくありません。でも、ちょっと待ってください。医師が処方した薬はあなただけの薬であり、決して他人に渡してはいけません。理由は大きく2つあります。

1つ目は、同じ薬であっても患者さんにより使用方法が異なるためです。病院や診療所で処方される薬の使用方法は、厚生労働省が定めた添付文書に記載されています。医師や薬剤師は添付文書に記載されている内容を理解した上で、患者さんそれぞれの症状、体質、年齢などを考慮してその薬の使用方法を決めています。そのため、自分

に合ったからといって他の人にも合うとは限りません。そればかりか、薬の副作用による健康被害が起こる可能性も考えられます。

2つ目は、他人からもらった薬の副作用で健康被害が起きた場合に、国による救済制度を受けられなくなるためです。医薬品などにより健康被害を受けた方を救済するための公的制度として、「医薬品副作用被害救済制度」があります。処方された薬を適正に使用したにもかかわらず、副作用による健康被害が起こった場合に、救済給付を請求することができるのです。しかしながら、「適正に使用」したことが給付の要件の一つとされており、他人からもらった薬は「不適正な使用」と判断されます。

現在の科学水準をもってしても、全ての副作用を予見して対応することは非常に困難です。思わぬ副作用による健康被害の防止のためにも皆さまのご協力をいただければと思います。



旬の“おいしい”いただきます!



近ごろは、季節に関係なくさまざまな食材が手に入りますが、やはり、おいしくなるのは旬の時期。おいしいだけでなく、栄養価も高くなるといわれる“旬の食材”を当院の管理栄養士をご紹介します!

今号は **サバ**

監修 栄養部管理栄養士 相川 矢衣

食欲の秋にサバで相乗効果!?



秋に旬を迎える魚と言えば、サンマやサケがありますが、実はサバも旬。産卵期の春から初夏を経て、秋には体に脂が戻り、丸々と太ったいわゆる「秋サバ」が各地で水揚げされます。そのおいしさは昔から「秋サバは嫁に食わずな」と表現されるほどです。

栄養価も高く、良質のたんぱく質やビタミンB2が豊富。ビタミンB2は、主に皮ふや粘膜の健康維持を助け、糖質・脂質・たんぱく質を体内でエネルギーにする作用などがあり、その含有量は魚の中でもトップクラスです。また、サバの脂には、血液をサラサラにして生活習慣病の予防・改善に有効なEPA(エイコサペンタエン酸)、血中コレステロールや中性脂肪を減らして脳の発達や機能維持にも重要な役割を果たすといわれるDHA(ドコサヘキサエン酸)も。おいしくて栄養たっぷりのサバ、ぜひ秋のメニューに取り入れてみてくださいね!

おすすめヘルシーレシピ

サバ缶としめじの卵とじ ~カレー風味~

1人分 エネルギー 301kcal / 食塩相当量 2.3g



材料 (2人分)

- サバの水煮缶 1缶
- しめじ(100g) 1パック
- 玉ねぎ 1/4個
- 卵 2個
- ★醤油 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★カレー粉 小さじ1/2
- 有塩バター 5g
- 小ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- 1 しめじの石づきを切り落とし、小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 中火に熱したフライパンに、バターを溶かし、1を炒める。★で味付けし、火が通ったらサバの水煮を汁ごと投入する。
- 3 サバを箸でほぐし満遍なく広げてしばらく煮込む。
- 4 卵をボウルに割り入れ溶き、3に流し入れゆっくりかき混ぜて火を通す。卵に火が通ったら、お皿に盛り付け、小ねぎをかけて完成。

協力: エームサービス(株) 廣吉 未来子 古関 義弘

カレー粉などの香辛料は、おいしくて減塩できて一石二鳥!

がっちり連携



連携医療機関のご紹介

NTT東日本 関東病院では、地域の開業医の先生方と緊密に結びつき、大切な患者さんの紹介や逆紹介などの連携を行っています。スムーズな情報共有によって当院とともに地域の医療を支える「医療連携協力医療機関」のみなさんをご紹介します。



安澤医院

内科、循環器内科、糖尿病内科、小児科、小児アレルギー科、在宅医療 内科 TEL 03-3772-5757 小児科 TEL 03-6303-7080

JR西大井駅から徒歩7分の場所にあるクリニックです。内科、小児科とそれぞれの医師が診療を行っています。内科では循環器疾患・糖尿病をはじめとする生活習慣病に対して、小児科では一般診療、アレルギーに加え、漢方療法にも力を注いでおります。また管理栄養士による栄養指導も行っています。「赤ちゃんからお年寄りまで安心してかかれる診療所」を目指し、全人的な患者中心の医療を行ってまいります。



品川区大井5-14-4

院長 安澤 龍宏(あんざわりゅうこう)

- 1992年 東京慈恵会医科大学医学部 卒業
- 1992年 東京慈恵会医科大学附属病院 研修医
- 1994年 東京慈恵会医科大学附属青戸病院 内科
- 2000年 東京慈恵会医科大学附属病院 救急部
- 2001年 フランス国立科学研究所 研究員
- 2003年 東京慈恵会医科大学附属病院 循環器内科
- 2009年 安澤内科医院 (現安澤医院)

診療時間 内科、循環器内科、糖尿病内科: 院長担当

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	-	○	○	○	-
12:00~14:30	訪	訪	-	訪	訪	-	-
14:30~18:30	○	○	-	○	○	-	-

訪:訪問診療

診療時間 小児科、小児アレルギー科: 池松かおり医師担当

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	-	○	○	非	-
14:00~15:00	予	予	-	予	予	-	-
15:00~17:00	○	○	-	○	☆	非	-

予:予防接種、乳児健診 ☆:16:45まで 非:非常勤医師担当

東品川クリニック

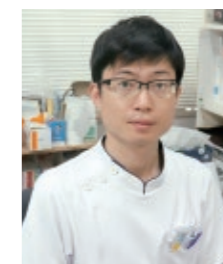
内科、小児科、外科、整形外科、形成外科、皮膚科、消化器科、リハビリテーション科、総合診療科 TEL 03-3472-6684

りんかい線 品川シーサイド駅から徒歩5分の場所にあるクリニックです。1980年に開設以来、内科・在宅医療・小児科・整形外科・リハビリテーションを中心として地域に密着した医療に取り組んできました。私は青森県で研修医時代を過ごし、その後総合診療医となって全科診療を行っています。昭和大学総合内科講座と連携して、総合診療医の研修・指導も行っています。



品川区東品川3-18-3 神興ビル3階

医師 平塚 祐介(ひらつか ゆうすけ)



- 2005年 弘前大学医学部医学科 卒業
- 2005年 津軽保険生活協同組合 健生病院 入職 (初期研修)
- 2007年 青森民医連家庭医療 後期研修
- 2013年 昭和大学総合内科 助教
- 2015年 東品川クリニック 総合診療科

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:15	○	○	○	○	○	○	-
15:00~18:00	○	○	○	-	○	-	-

がん患者さんご家族のつどい「なごみ会」のお知らせ

当院では、がん患者さんご家族のつどい「なごみ会」を開催しています。

なごみ会では、ミニ講義の会と、自由に気持ちを語り合う会との2種類の会を行っています。同じような立場の方々と話し合うことで、療養生活のヒントを得ていただいたり、ほかの方の体験を知って、自分と同じ状況の方がいると安心していただければと思っています。皆さまのご参加をお待ちしております！

開催予定日

- 2019年11月29日(金)14:30~16:00…自由に気持ちを語り合う会
場所:NTT東日本 関東病院 B1階 健康指導室
(エレベーターを降りて左に、エスカレーターを降りて右に曲がったところにあります)
- 2020年1月31日(金)14:30~16:00…かんたんなヨガの会
場所:NTT東日本 関東病院 4階 カンファレンスルーム
(エレベーターで4階にお上がりください スタッフがご案内します)
- 申し込み方法:事前申し込みが必要です。受付時間はいずれも平日9:00~17:00です
 - 1階正面玄関に入って右側にある「もしもしセンター」で申し込みをお受けしています
 - がん相談支援センターへのお電話でも申し込みをお受けしています
TEL 03-3448-6280
- 参加費:無料



人間ドック 予約受付中!

●料金

人間ドックは保険適用外のためすべて自己負担となります。ご負担金は、基本料金+オプション料金+(宿泊料)。(税抜)

1日コース		2日コース	
男性	女性	男性	女性
76,500円	85,000円	124,500円	148,000円

お申込み・お問い合わせ

NTT東日本 関東病院 健康管理棟2階・人間ドック受付

●電話:03-3448-6275(受付時間:平日10:00~16:30)

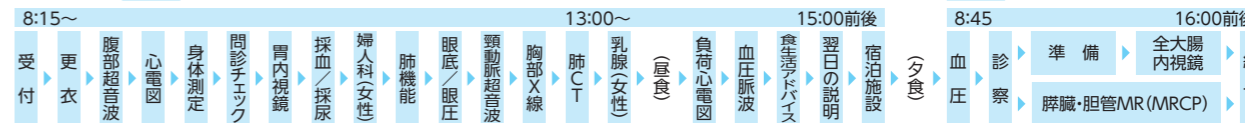
●URL:<https://www.nmct.ntt-east.co.jp/>

●人間ドック健診スケジュール(1日の流れ)の一例

1日コース(基本コース)



2日コース 1日目



病院ボランティアの募集

NTT東日本 関東病院では、病院のご案内や車イスご利用の患者さんの援助などを行うボランティアを募集しています。下記連絡先までお気軽にご連絡ください。お待ちしております(交通費はお支払いいたします)。

お問い合わせ・ご連絡先

NTT東日本 関東病院 ボランティアの会

●電話:03-3448-6125

(不在の場合は留守番電話へご連絡先の電話番号をお知らせください)

mail:volunt-ml@east.ntt.co.jp



「がん患者さんのための社会保険労務士による無料お仕事相談会」のお知らせ

当院では、仕事に関する法律・人事・労務管理の専門家である社会保険労務士とがん相談支援センターのスタッフが協力し、相談会を行っています。



相談会は、月1回開催しております。また、年内のスケジュールは下記を予定しています。適宜、院内ポスターや病院ホームページでお知らせいたしますのでご確認ください。

- 日程:10月21日(月)、11月18日(月)、12月12日(木)
- 時間:14:00~15:00の2枠
- 人数:1日の相談会で、計2名まで(お1人50分までの個別相談)
- 対象:がん患者さん本人で、お仕事に関する悩みについて社会保険労務士に相談したい方
- 場所:NTT東日本 関東病院 1階 がん相談支援センター 面談室
- 相談料:無料
- 予約方法:事前申し込みが必要です。受付時間は平日9:00~17:00です
 - 1階正面玄関に入って右側にある「もしもしセンター」で申し込みをお受けしています
 - がん相談支援センターへのお電話でも申し込みをお受けしています
TEL 03-3448-6280

もしもしクイズ!

Q 明治7年に東京海軍兵学寮で行われた、競闘遊戯(きそいあそび)という行事が、日本の運動会の起源の一つとされています。さて、次に記した当時の競技名のうち、現在の「三段跳び」にあたるものはどれでしょうか?

- 1 雀雛出巢(すずめのすだち)
- 2 白鷺探鱈(さぎのうをふみ)
- 3 文鯨閃浪(とびのうをのなみきり)



答えは裏表紙をご覧ください!

編集後記

今号からリニューアルしたNTT東日本 関東病院の広報誌「もしもし」、いかがでしたでしょうか? 「スポーツの秋」を中心にいくつかの話題をご提供いたしました。これからも皆さまのお役に立てる情報を発信していきたいと思っております! 季刊発行となり、次号は12月の発行を予定しています。どうぞ、お楽しみに。