

NTT都市開発〈NTTグループ〉 高齢者のための安心の住まい「ウエリスオリーブ」



レストラン 2018年3月撮影
(2017年12月21日竣工)

東京 ウエリスオリーブ 町田中町

全66戸 【アクセス】
東京都町田市町田一丁目11-12 小田急小田原線「町田」駅徒歩8分、
JR横浜線「町田」駅徒歩12分

- ◆賃料(月額) / 117,000円
- ◆共益費等(月額) / 11,000円
- ◆基本サービス費(月額) / 1人入居39,600円(税込)

●住居専有面積 / 20.16㎡~20.79㎡ ●間取り / 1R ●募集戸数 / 15戸 ●敷金(入居時費用) / 234,000円
●仲介手数料(入居時、月額賃料分) / 128,700円(税込) ●損害保険 / 加入義務あり(別途費用がかかります)



2018年4月撮影
(2018年3月22日竣工)

東京 ウエリスオリーブ 東村山富士見町

全85戸 【アクセス】
東京都東村山市富士見町一丁目13-21 西武国分寺線・西武拝島線「小川」駅徒歩14分

- ◆賃料(月額) / 65,000円
- ◆共益費等(月額) / 10,000円
- ◆基本サービス費(月額) / 1人入居36,300円(税込)

●住居専有面積 / 20.28㎡ ●間取り / 1R ●募集戸数 / 7戸 ●敷金(入居時費用) / 130,000円 ●仲介手数料(入居時、月額賃料分) / 71,500円(税込) ●損害保険 / 加入義務あり(別途費用がかかります)



2010年4月撮影
(2010年4月6日竣工)

東京 ウエリスオリーブ 新小岩

全45戸 【アクセス】
東京都葛飾区東新小岩三丁目14-10 JR総武線「新小岩」駅徒歩11分

- ◆賃料(月額) / 139,000円・177,000円
- ◆共益費等(月額) / 11,000円・14,000円
- ◆基本サービス費(月額) / 1人入居33,000円(税込)・2人入居55,000円(税込)

●住居専有面積 / 30.52㎡・44.82㎡ ●間取り / 1K・1LDK ●募集戸数 / 2戸 ●敷金(入居時費用) / 278,000円・354,000円 ●仲介手数料(入居時、月額賃料分) / 152,900円・194,700円(税込) ●損害保険 / 加入義務あり(別途費用がかかります)

- 自立・要支援の方入居可
- 要介護の方入居可
- 2人部屋あり
- 看護師 日中常勤
- コンシェルジュ サービス
- デイサービス 併設
- ペット飼育可 (一部住戸)

ウエリスオリーブ案内センター 営業時間 9:00~19:00(年中無休)

0120-856-652

ホームページアドレス

www.wellith.jp/olive/

ウエリスオリーブ 検索

<事業主・貸主>

NTT都市開発

もしもしクイズ! 答え

③ 爪が痛い

爪が痛いほどの寒さを表現した「爪痛し」が転じて「つめたし」「つめたい」になったといわれています。現代では肉体の一部が触れて感じる温度の低さを「冷たい」、全身で感じる温度の低さを「寒い」と形容するようになりました。

巻頭特集 冬に発症しやすい?! 「二大疾病」とは

NTT東日本 関東病院 広報誌 2019年12月26日発行 通巻89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



K19-2350[1912-2012]



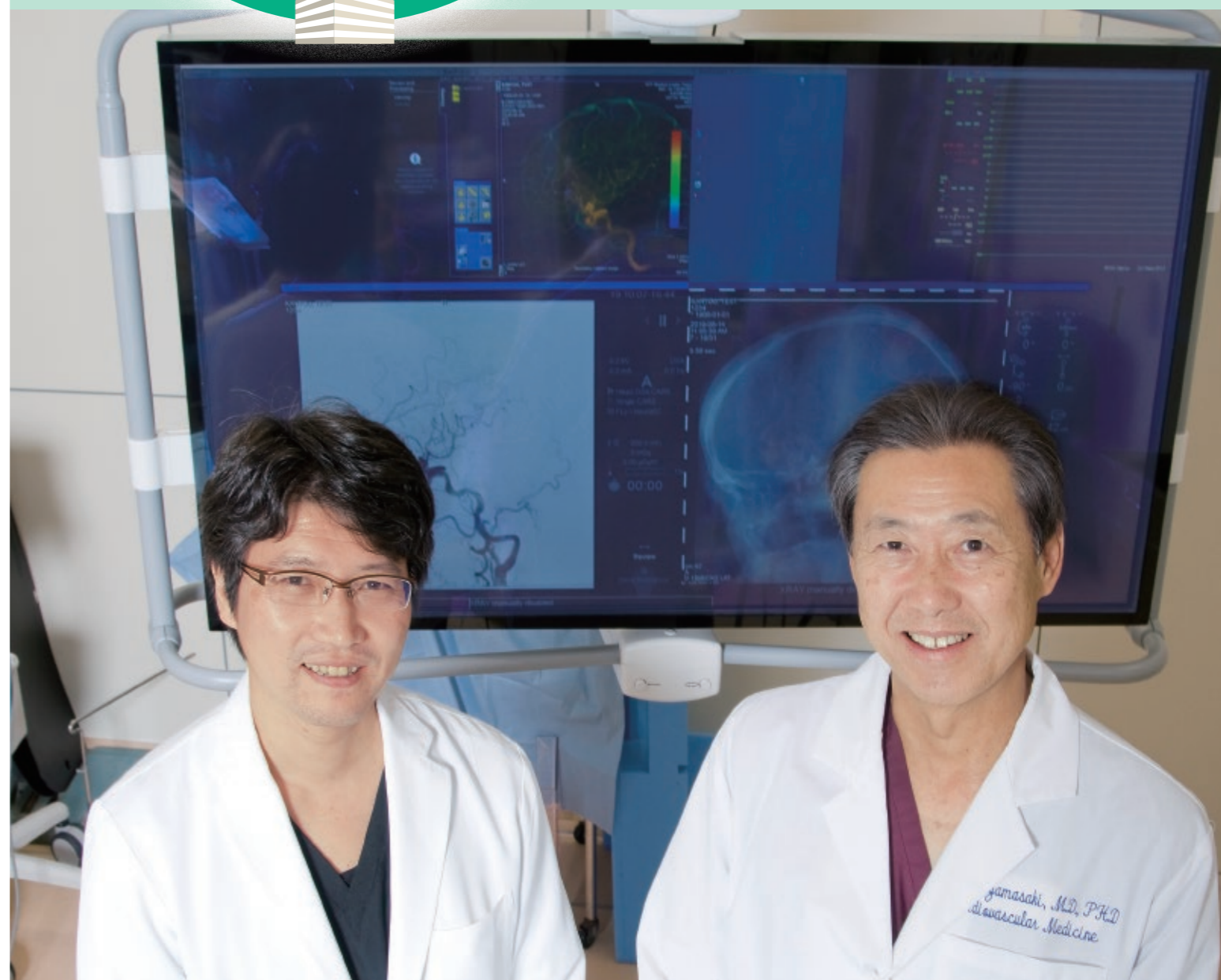
NTT東日本 関東病院
広報誌

もしもし

巻頭特集

冬に発症しやすい?! 「二大疾病」とは

- 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♥おくすりエトセトラ
- 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



人と、地域と、“つながる医療”

Vol.89

2019-2020 Winter

冬号



山崎 正雄

循環器内科部長

大久保 誠二

脳血管内科部長

冬に発症しやすい?! 「二大疾病」とは

「脳卒中・循環器病対策基本法」の成立から一年、がん以外の「二大疾病」といわれる脳卒中と心疾患への注目度が高まっています。なかでも冬の季節に発症しやすい病気とその予防について、循環器内科の山崎部長と脳血管内科の大久保部長に、両科が共に検査・治療に使用するアンギオ室（血管造影室）にて話を聞きました。

がんに続き、国を挙げての対策がスタート!

— まず、「脳卒中・循環器病対策基本法」について教えてください。

大久保 この法律は脳卒中や心筋梗塞など循環器病の予防推進と、迅速かつ適切な治療を行うための医療体制の整備を進めることで、人々の健康寿命を延ばし、医療・介護費の負担軽減を図ることを目的に公布されました。

山崎 「がん対策基本法」のスタートは2006年ですから、遅れること10年余り。そもそも心臓病と脳卒中は、日本人の死因としては「がん」に次ぐ上位を占め、高齢者においてはむしろ「がん」よりも死亡率が高い*のです。

大久保 脳卒中は後遺症が残ることもあり、要介護の対象や寝たきり

の主な原因ともいわれているので、その予防法などを広めることは非常に重要です。



山崎 今後は、国民の多くがこれらの病気に目を向けて、予防や治療に対する関心もより高まることでしょう。我々もそれにしっかり対応していきたいですね。

冬に発症しやすい病気の引き金は「血圧」

— そのなかでも特に冬の季節に発症しやすい病気とは?

山崎 血管や心臓の病気は、夏よりも冬のほうが多い傾向にあります。寒さの影響で血管や交感神経が緊張することによって血圧が上がるのが、発症の引き金となります。

大久保 「脳卒中」は、脳の血管の異常で症状が出る病気全般をいい、その原因により「脳梗塞」「脳出血」などに分類されます。なかでも冬に増加するのは「脳出血」です。やはり冬になると血圧が上がりやすく寒暖差もあるため、脳の中の血管が破れやすくなるのです。また、心臓が原因で起こる脳梗塞も冬場は増える傾向にあります。

山崎 ただし血圧が上がっただけでは、それほど症状が出るわけではありません。急性の心筋梗塞の場合は、これまでに経験のない胸を強く押されるような苦しさは15分以上続くことがあります。胸の苦し

さが続くようでしたら、できるだけ早く救急車を呼びましょう。急性の心不全の場合は、痛みというより息苦しい。肺に水があふれてくるので呼吸困難になるような感じです。その場合は大至急、救急車ですね。

大久保 脳卒中の場合は、3つの症状から早期に発見することを目的とした「ACT FAST」と呼ばれる方法が活用されています。具体的には、①顔の左右に歪みがないか②両腕を上げてどちらか片方の腕に力が入らないためにすぐに落ちてしまうことはないか③話すときに、きちんと言葉が出てくるか、呂律がまわっているか、がポイントになります。早期の治療が後遺症の軽減や抑制につながるの、自分でも、また周囲の人でも、症状に気づいたらすぐに救急車を呼んでください。

生活習慣の早期改善が最大の予防法

— 病気を未然に防ぐアドバイスをお願いします。

山崎 血管の病気は動脈硬化が元になることが多いので、その原因となる、いわゆる生活習慣病に気をつけることが第一です。一般的には高血圧、糖尿病、コレステロール値が高いなど、男性の場合は肥満も要チェックです。運動不足と喫煙も、動脈硬化の進行に影響があります。いずれも生活習慣の改善

で病気の未然防止につながるため、普段から適度な運動と規則正しい生活を心がけることが大事です。

大久保 脳卒中も同じです。さらに危険因子として、心房細動と呼ばれる不整脈が原因で発症するケース

もあるので、健康診断で不整脈と診断されたり、高血圧や糖尿病などの異常を指摘されたときは、早期にその治療に取り組むことが二大疾病の予防につながります。

山崎 冬場はヒートショックにも注意が必要です。お風呂やトイレなど、急激に温度変化があると、血圧が上下して脳出血や心筋梗塞が起こりやすくなります。お酒を飲んでお風呂に入るのも要注意です。やはり血圧が大きく変動して、浴槽の中で気を失って溺れるというケースもよくあります。

大久保 もともと血圧の変動の大きい方は、入浴前に血圧を測り、普段との差が大きいときには入浴を控えたほうがいいですね。

山崎 血圧の薬などを処方されたのに、自分の勝手な判断でやめるのも危険です。心不全で再入院する方の原因の多くは、退院してから処方された薬を飲まなかったというケースです。

大久保 食生活では塩分の取り過



ぎにも気をつけてほしいですね。私は最近、自宅で料理をするようになったのですが、塩・しょうゆはレシピよりも少なめにするよう心がけています。もちろん味の許せる範囲ですけどね(笑)。

山崎 私自身は特に節制はしていませんが、体重は気にするようにしています。

大久保 それは大事ですよ!

山崎 毎日でなくても週に3回ぐらいは体重を測るとよいでしょう。心不全になると体内に水分がたまっていくので、普段通りの生活で急に2~3kg増えたときは、かかりつけ医などに相談してください。

大久保 喫煙については、もちろん禁煙・節煙するのが理想です。なかなかタバコをやめられない方は、当院にもある「禁煙外来」(本誌11ページ参照)のようなところを利用するのもおすすめです。それもひとつの病気を治すのと同じぐらい、効果的な予防のポイントになりますからね。

PROFILE



循環器内科部長
山崎 正雄
Masao Yamazaki

1988年より循環器内科医師としてキャリアをスタート。緊急を要する心疾患を専門に臨床研究を重ねる。現在、当院にて循環器内科部長を務め、チーム医療の実現に尽力している。「私自身はゴルフを楽しむ程度ですが、夏よりも冬のほうが運動を始めやすいので、この時期にぜひ運動習慣を!」

1995年より神経内科医としてキャリアをスタート。神経内科・脳卒中を専門領域とし、現在は当院にて脳血管内科部長として、急性期医療・チーム医療に取り組んでいる。「冬は子どもとスキー・スノボに出かけたり、またクラシックのコンサートも多い季節なので楽しみです」

脳血管内科部長
大久保 誠二
Seiji Ookubo



*厚生労働省「平成30年(2018)人口動態統計月報年計(概数)の概況」より

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 ■ 禁煙のススメ

「どうしてもタバコをやめられない…」現在ではそれをニコチン依存症という病気ととらえ、当院においても「禁煙外来」で必要な治療を受けることができます。担当の予防医学センター長の郡司俊秋先生より、今すぐ禁煙にトライしたくなるアドバイスを。喫煙者の方、必読です。

——ニコチン依存症とは？

喫煙が健康に悪いことはわかっているのに、それでも禁煙できない人が多いのはなぜでしょう？

その原因は、意志が弱いからだけではなく、ニコチン依存症のためかもしれません。ニコチン依存症は、ヘロインやコカインと同じくらいやめるのが難しく、治療を必要とする病気なのです。

タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快感を生じさせる物質（ドーパミン）を放出させます。ドーパミンが放出されると、喫煙者は味わ

い、さらに次の1本が欲しくなるという悪循環に陥ります。この状態がニコチン依存症です。風邪を意志の力だけで治せないのと同じように、病気であるニコチン依存症を意志の力だけで治すことは難しいのです。

——テストでわかる?! ニコチン依存症

あなたがニコチン依存症かどうか、下記のテストで試してみましよう。「はい」なら1点、「いいえ」かどちらでもない場合は0点で、合計点が5点以上ならばニコチン依存症の可能性がります。

ニコチン依存症 CHECK!

「はい」○ 1点 「いいえ」× 0点

1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか?
2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか?
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか?
4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか?
(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のおかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
5. 4.でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか?
6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか?
7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか?
8. タバコのために自分に精神的問題*が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか?
*禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。
9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか?
10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか?

※合計点が5点以上ならばニコチン依存症の可能性がります。

川上 憲人：治療 88(10)：2491,2006より改変

——禁煙すると、こんなイイことが！

「長年吸っているのに、今さら禁煙しても無駄だ」と考える人も多いようですが、禁煙に遅すぎるといことはありません。禁煙を始めたら、下記のように短期間のうちに効果を実感できるようになるケースが多くあります。

たとえば肺の機能は禁煙を始めて2~3週間で回復がみられはじめ、咳や息切れも、数カ月で改善するケースが多くあります。さらに、継続するとさまざまな疾患のリスクが、吸わない人に近づいていきます。

また、健康面以外でも、食べ物を美味しく感じるようになったり、タバコ代の節約で貯金ができるなど、生活に関わるメリットも数多く得られるでしょう。



禁煙すると、他にもこんなメリットが！

- 食べ物を美味しく感じるようになった
- 息切れせずに階段を上がれるようになった
- 髪や服に臭いがつかなかった
- 家族や友人が喜んでくれた
- 火の始末を心配しなくて済むようになった
- 貯金ができた



——禁煙治療について

ニコチン依存症は病気であると認識されるようになり、2006年4月から、一定の条件を満たせば、健康保険や自治体の助成制度などを使って禁煙治療を受けることができるようになりました。

治療は「飲む」「貼る」「かむ」タイプの3種類の禁煙補助薬を使用した薬物療法と、医師や看護師によるカウンセリングが中心で、約3カ月の治療スケジュールで費用は1万3,000円~2万円程度です（医療費の3割を自己負担する場合）。

禁煙は、自分一人ではなかなか達成できません。禁煙外来では、医師が禁煙補助薬を処方し、経過を見守る中で、離脱症状が起こっても上手く乗り越えられる方法を指導するなど、禁煙をサポートします。当院に限らずお近くの禁煙外来を訪ね、医師と相談しながら、自分に合った禁煙方法を選んでトライしてみましょう。一人でも多くの方が禁煙に成功できるよう願っています。

*なお、本誌11ページに当院の「禁煙外来のご案内」を掲載しておりますので、ご予約をお考えの方はご確認ください。



禁煙のメリット

- 禁煙後 20分 心拍数が落ち着く
- 12時間 血中の一酸化炭素が正常値になる
- 2週間~3カ月 心臓発作のリスクが低下し始める
肺機能が改善し始める
- 1~9カ月 咳、息切れが改善
- 5年 脳卒中のリスクが低下
- 10年 肺がんによる死亡率が喫煙者の約半分になる
口腔、咽喉、食道、膀胱、腎臓、膵臓のがんのリスクが減少する
- 15年 冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同等になる



参考文献：イギリスタバコ白書 [Smoking Kills] 1998。
IARCがん予防ハンドブック 11巻 2007。



監修：予防医学センター長
郡司 俊秋

消化器病学を得意とし、日本消化器病学会専門医でありながら日本臨床検査医学会臨床検査管理医として予防医学を推奨。病気のリスク因子のひとつである禁煙の治療にも従事している。

教えて!

Q & A

気になる メディカル

血管造影検査について

お答えします



診療放射線技師
渡辺 誠

Q 血管造影検査とは、どんな検査ですか?

A 血管造影検査とは、カテーテルと呼ばれる細い管を血管内に挿入し、造影剤を流しながら血管の画像を撮影する検査のことをいいます。カテーテルは主に足の付け根（大腿動脈）や手首（橈骨動脈）から挿入します。カテーテルを用いる検査のため、血管造影検査室を「カテ室」と呼ぶこともあります。血管の中を造影剤が流れていく様子を動画で撮影することで、CT検査やMRI検査より、血管の詳細な状態がわかります。血管造影検査室では、診断のみならず、血管内治療も行います。X線などの画像透視下での血管内治療のことを、IVR (Interventional Radiology) といいます。IVRでは、狭くなった血管を拡げ血液の流れを改善する血管形成術、腫瘍に栄養を送る血管に抗がん剤や血管を詰める物質を注入する血管塞栓術をはじめ、さまざまな手技があります。当院でも、心臓血管、頭頸部血管、腹部血管や下肢血管領域などのIVRを行っています。

Q どんな方法で検査をするのですか?

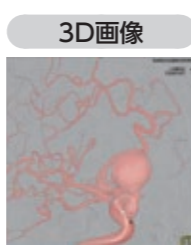
A 部位によって違う装置を使用しますが、当院には、血管造影検査を行う装置が3台あります。冠動脈疾患の診断と治療で使用するパイプレン装置（検出器が2つあり、2方向同時撮影が可能）1台と、頭部血管から心臓、腹部、四肢血管まで検査することができるパイプレン装置とシングルプレー

ン装置（1方向のみ撮影可能）

が各1台あり、より低被ばくで体のすみずみの細い血管を描出することが可能です。撮影室と操作室にはそれぞれ大型モニターを設置し、検査状況に合わせて自由な画面レイアウトが可能です。全ての装置で回転撮影を行え、得られるCT類似画像（CT like imaging）や3次元（3D）の立体画像を検査中に観察することができ、安全な治療に役立っています。

Q 3次元（3D）はどのような検査や治療に使われるのですか?

A 1方向からの撮影では血管などが狭くなっていることが明確でない場合でも、回転撮影から得られるデータから3D画像を再構成することで、隠れていた病変を描出することができます。血管が石灰化している箇所が一目でわかり、骨との位置関係や石灰化によりわかりにくい箇所の様子も描出することが可能です。動脈瘤の診断や治療では立体的に観



察でき、動脈瘤周囲の細かい血管まで描出することもできます。治療をするうえで形状や周囲の血管との位置関係を知ることは極めて重要となります。

パイプレン装置



シングルプレーン装置



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！

インフルエンザワクチンは卵で作る？

薬剤師 工藤 徹也



今年は例年に比べてインフルエンザが早く流行していますね。インフルエンザの予防接種を受けている人も少なからずいらっしゃると思います。

実は、インフルエンザワクチンを作るのに鶏の卵が使われているのですが、なぜだかご存知でしょうか。

そもそもワクチンとは、人間の免疫力を利用して、毒性を弱めたり無毒化したウイルスや細菌を体内に入れ、あらかじめ抵抗力を作っておくことで、それらの病原体が外から侵入した時に攻撃できるしくみなのです。

インフルエンザワクチンを作るには、まず卵に小さな穴を開けて、そこからインフルエンザウイルスを注入します。ウイルス

が増殖したのち、感染力をなくすことでワクチンができあがります。卵は大量入手しやすいためワクチンを作るのに適しており、1~2個の卵から1人分のワクチンが作られます。

ワクチンを作るには「発育鶏卵」が使われます。「発育鶏卵」とは、私たちが普段食べている鶏卵とは違い、ふ化する前の発育途中の状態、つまり「ひよこになる前の卵」のことです。

「発育鶏卵」を使う理由は、ウイルスが生きた細胞に感染して増えるという性質を持っているためです。卵を温めて、発育途中の状態にした後に、インフルエンザウイルスが注入されます。

インフルエンザワクチンが卵から作られるとなると、卵アレルギーの方は気になると思います。ごく微量の鶏卵由来成分によりアレルギー症状が稀に起こることがありますが、アレルギーの程度にもよりますので、ご心配な方は医療機関にご相談ください。



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 **ブロッコリー**

監修 栄養部管理栄養士 相川 矢衣

ブロッコリーで免疫カアップ!



晩秋から3月ごろが旬のブロッコリーは、寒くなるにつれて甘みが増す冬野菜。紫がかったものは寒さによって甘みが増しているサインです。茹でれば緑色になるので、店頭で見かけたら躊躇せず試してみましょう。

料理に彩りを添えるブロッコリーですが、栄養価が高いのも特徴のひとつ。中でもビタミンCはレモンよりも多く、病気やストレスへの免疫力を高めたり、鉄分の吸収を良くしたり。有害な活性酸素から体を守る働きをする抗酸化作用もあるので、風邪はもちろんだる動脈硬化や心疾患の予防にも効果が期待できます。また、ビタミンB12と協力して血液を作る葉酸も含有。神経管閉鎖障害という胎児の発育不全のリスクを減らすことがわかっている栄養素なので、妊娠初期の女性にもおすすめです。鮮やかなグリーンの名脇役ブロッコリー、冬の食卓にいかがですか?

おすすめヘルシーレシピ

ブロッコリーと鮭の蒸し焼き~マヨネーズ風味~ エネルギー 201kcal/たんぱく質 17.7g/塩分 0.7g



材料 (1人分)	ブロッコリー	60g	マヨネーズ	12g
	生鮭	60g	塩	一つまみ(0.3g)
	しめじ	50g	こしょう	少々
	黄パプリカ	30g	オリーブ油	少量

作り方

- 1 ブロッコリーは食べやすい大きさ、パプリカは短冊切りにする。
- 2 しめじは石づきを取ってほぐす。
- 3 鮭は一口大にカットして塩こしょうで下味をつけておく。
- 4 フライパンでオリーブ油を熱し、3を入れて焼き目をつける。
- 5 その後、1・2を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- 6 火が通ったらマヨネーズを入れ、塩こしょうで味を調える。

ブロッコリーと鮭で
おいしく血液サラサラに!

協力:エムサービス(株) 服部 麻由、森中 隆浩

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。



はるクリニック西小山

循環器内科、心臓血管外科

TEL 03-5794-8630

東急目黒線 西小山駅から徒歩2分のクリニックです。心臓血管外科の第一線で研さんを積み、2013年に開設しました。大学病院や基幹病院との幅広いネットワークを強みに、生活習慣病から基幹病院での高度医療への橋渡し、その後のフォローアップ、在宅医療の提供を行っています。「何かあったら対応してくれるかかりつけ医」として、当クリニックをご利用ください。



品川区小山6-1-1
ラメゾンシート1階

院長 飛川 浩治(ひかわ ひろはる)



横浜市立大学 卒業
東京女子医科大学病院 心臓血管外科レジデント・助手
済生会熊本病院 心臓血管外科
心臓センター榊原病院 心臓血管外科
横浜市立大学 心臓血管外科
アメリカピッツバーグ大学 心臓血管センター研究員
小田原市立病院 心臓血管外科部長
足利赤十字病院 第一心臓血管外科部長

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	-	○	○	○	-
16:00~18:30	○	○	-	○	○	-	-

※午前中の受付は12:15まで

大崎広小路内科

内科、循環器内科、アレルギー科

TEL 03-6420-0228

東急池上線 大崎広小路駅のすぐ隣にあるクリニックです。内科やアレルギー科、循環器内科を中心に診療しています。五反田・大崎エリアで地域医療に貢献したいという信念を持ち、「あたたかい接遇 あたたかい診療 あたたかい医療」をめざし、日々取り組んでおります。近隣の病院や診療所との“顔の見える連携”を心がけており、わかりやすい説明と、家庭的であたたかい医療を提供できるよう努めてまいります。



品川区西五反田8-4-15
グリーンビル広小路4階

院長 大山 剛史(おおやま たけし)



1987年 アメリカ クレイトン大学 卒業
1999年 金沢医科大学 卒業
1999年 東邦大学医療センター大森病院 第一内科 入局
2001年 東邦大学医療センター大森病院 循環器内科
2005年 高柳病院 副院長
2010年 上青木整形外科内科 院長
2011年 大崎広小路内科 院長

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	△	-
15:00~18:30	○	○	-	○	○	-	-

△:第2・第4・第5のみ診療

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

- 2020年1月31日(金) 14:30~16:00...かんたんヨガ
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)
- 2020年2月28日(金) 14:30~16:00...自由に気持ちを語り合う会
● 2020年3月27日(金) 14:30~16:00...「身体を温める食事」についての講義
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)
- 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



「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。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:2020年1月22日(水)、2月18日(火)、3月18日(水)
- 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

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)

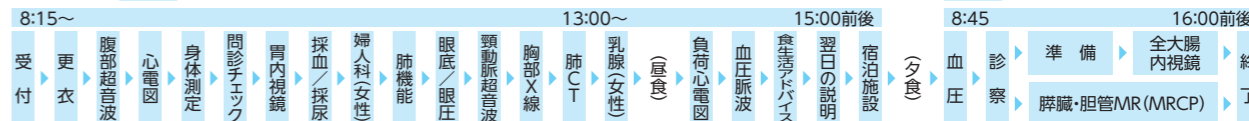
1日コース		2日コース	
男性	女性	男性	女性
76,500円	85,000円	124,500円	148,000円

●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



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/>

*検査によって、例えば、非常に稀ですが採血によって神経を損傷するといった一定の危険を伴う場合があります。また、当日、医師の判断により検査の一部または全部をお受けいただけない場合があります。

禁煙外来のご案内



毎週月曜日午後、完全予約制にて禁煙外来を行っています。禁煙外来チェック表を記載し、治療対象の条件を満たした「保険診療」のみご予約いただけます。詳細はホームページをご確認ください。

NTT東日本関東病院 禁煙外来(予約制)

● 電話:03-3448-6111(代表) 平日8:30~17:00

● URL:https://www.nmct.ntt-east.co.jp/divisions/preventive/tobacco_cessation_clinic/



もしもしクイズ!

Q 水道の水も冷たくなり、冬の到来を実感するようになりましたね。水の温度が20℃以下になると、人間は冷たいと認識するのだそうです。さて、この「冷たい」という言葉、次のうちどれが語源となっているのでしょうか?

- ① 摘みたい
- ② 包みたい
- ③ 爪が痛い



答えは裏表紙をご覧ください!

編集後記

年の瀬に発行となりました今号の「もしもし」、巻頭特集は『冬に発症しやすい?!「二大疾病」とは』です。血管や心臓の病気は夏より冬に多いそうですが、それらを未然に防ぐ方法や症状に合わせた対処法などを掲載しました。寒さに負けない体づくりの参考になれば幸いです。次号は3月の発行です。お楽しみに!