

病院概要

名称：日本赤十字社東京都支部 大森赤十字病院

所在地：東京都大田区中央4丁目30番1号

受付時間：午前8時30分～11時00分迄 ※整形外科の受付は10:00迄 (救急は随時)

休診日：土曜日・日曜日・祝日・日本赤十字社創立記念日(5/1)・年末年始(12/29～1/3)

診療科：内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、神経内科、血液内科

糖尿病・内分泌内科、外科、呼吸器外科、脳神経外科、整形外科、麻酔科

精神科、小児科、皮膚科、泌尿器科、産科、婦人科、眼科、耳鼻咽喉科

リハビリテーション科、放射線科

人間ドック・各種健診



○アクセス

京浜東北線「大森駅」(約8分) 西口より東急バス①②③④番に停車するバスにて「大田文化の森」下車

東急池上線「池上駅」(約10分) 東急バス「大森駅」行きにて「入新井第四小学校」下車

東急大井町線「荏原町駅」(約10分) 東急バス「蒲田駅」「大森駅」行きにて「大森日赤前」下車

【車でお越しの方】

立体駐車場(107台)、車椅子用駐車場(2台)

【料金】0時～24時 30分200円 入庫後24時間 最大1,000円

※当日受診した方は、最初30分無料 以降30分100円(診察券が必要です)

駐車場 100台以上完備!!

ご自由に
お持ちください Vol.39

大森日赤だより

7月号

【基本理念】

信頼され心あたたまる病院

【基本方針】

1. 安全で質の高い丁寧な医療を提供します
2. 救急医療の充実と発展に努めます
3. 地域医療連携を推進します
4. 災害救護に積極的に取り組みます
5. 経営の健全化を図りその成果を医療活動に還元します
6. 医療従事者の教育と研修を推進します

MENU

- ▼ 大森日赤フェスタ 2012 開催報告
- ▼ 「くすりと健康」
- ▼ 家庭医療講座のごあんない(7月・9月・10月)
- ▼ 栄養課おすすめ簡単レシピ 「今回の旬野菜：ゴーヤ」
- ▼ 新入医師紹介

東日本大震災義援金の受付状況

(平成24年6月20日現在)

多くの皆さまからの温かいお気持ちをお寄せ頂きありがとうございました。
現在の受付状況をご報告いたします。

総額 **4,341,999円**

引き続き院内にて募金箱を設置いたしますのでご協力をお願いします。

～開催報告～

大森日赤フェスタ 2012

5月26日(土)に当院敷地内にて「大森日赤フェスタ2012」が開催されました。今年は「つなげよう!東北の未来へ」をテーマとして、被災地復興応援バザーや宮城県(東松島市・石巻市)や岩手県の物産展、岩手県名物ひつまじの配布を行いました。

また、オープニングセレモニーでは大田区大森第三中学校の合奏や大森みのり幼稚園の合唱が華を添えました。その他に、ミニ緑日や救護服や白衣を着て記念撮影、ふれあい動物園などのコーナーがあり、多くの方々にご来場頂きました。

各コーナー売上金等によるご協力状況

項目	金額	備考
東日本大震災義援金	182,533円	バザー・緑日の売上金及びチャリティーBOX
赤十字活動資金	69,036円	チャリティーBOX・寄付

詳しくは当院ホームページをご覧ください。



コンサート(大森第三中学校)



ナース&救護服記念撮影コーナー



AED体験コーナー

「くすりと健康」



薬剤副部長 平岩 知子

くすりは、人類の歴史と同じほど古いといわれています。一億数千年前から私たちの祖先は、木の実を食料とし採取しながら、植物の知識も蓄えてきました。その住居跡からはキハダ（ミカン科の落葉高木、黄柏）が発見されています。黄柏は現在でも漢方薬の成分として解熱作用、消炎作用、健胃作用などで使用されているのです。水戸光圀公が持ち歩いた印籠もくすり入れだったのをご存じでしょうか。

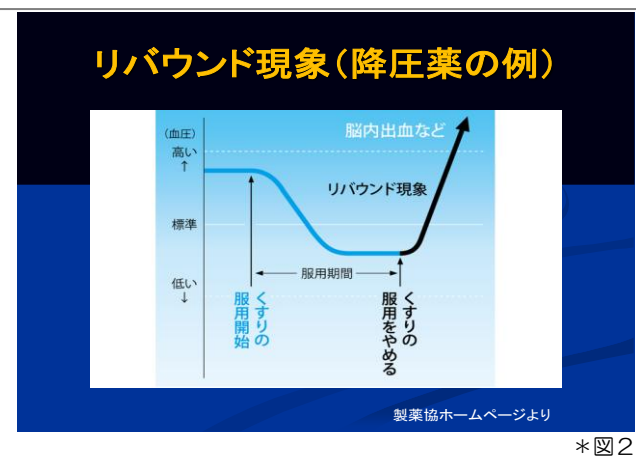
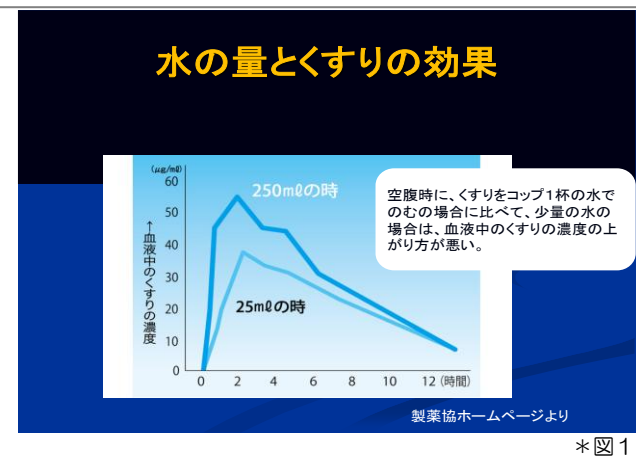
では、現在のくすりが出来るまではいかがでしょう。今、およそ2万種類の医薬品が存在しています。また1年間に40～50種類の新しいくすりが誕生しています。新薬が開発されるまでに、先ず、研究者は「くすりの候補になる物質」を探します。およそ2～3年くらいかかる作業です。探し当てたくすりは「非臨床試験」「臨床試験」を経て厚生労働省に申請をします。ここまでで、10年以上の研究を続け、安全性や効果が確認され、初めて治療薬として発売されるわけです。くすり開発の成功率は25,482分の1（出典：製薬協「DATA BOOK 2010」）という数字からみて、効果のあるくすりがいかに貴重であるかがおわかりいただけると思います。

そのくすりを有効に安全にのんでいただくためのポイントをご紹介します。単純なことですが、くすりはきちんと水で服用してください。空腹時に、くすりをコップ1杯の水でのむ場合に比べて、少量の水の場合は、血液中のくすりの濃度の上がり方が悪い場合があります（*図1）。くすりが胃に流れる前に食道など途中で留まって溶解してしまい、潰瘍などを起こす場合もあります。現在は水なしでのめるよう開発されているものもありますが、くすりは薬剤師の説明どおりにおのみください。

医師から処方されたくすりは勝手に中止しないでください。高血圧のくすりは降圧薬などの服用で血圧が下がり、症状が安定してきます。勝手に服用を中止すると、血圧が反動的に上昇してしまい、予期せぬ事態がおこることがあります（*図2）。胃潰瘍は、胃酸の分泌を抑えるくすりを使用します。服用している間は、胃酸の分泌をしっかり抑えて、潰瘍は徐々に治っていきます。急に服用を中止すると胃酸が大量に分泌され、治っていない潰瘍状態の部分から出血することもあります。くすりを中止する場合は医師や薬剤師と必ず相談してください。



くすりに関する疑問、不安などをお持ちの方は、是非、薬剤師までご相談ください。お薬手帳などの情報があれば詳しい説明ができますので必ずご持参いただきますようお願いいたします。



医療講演会のごあんない

日程	講師・内容
7/25 (水)	『前立腺がんについて』 泌尿器科部長 大塚 幸宏
9/14 (金)	『カメラを使った大腸の手術と胆嚢の手術』 ～手術では、こんなことが行われている～ 第一外科部長 佐々木 慎
10月 日付未定	『脳卒中予防の秘策』 脳神経外科部長 安江 正治

さまざまな病気について当院の職員（医師・看護師など）が分かりやすく解説し、皆様の知りたい情報、旬な情報を発信していきます。お問い合わせのうえ、ご参加ください。

時間
15:00～
16:00

場所
講堂

開催日時等の詳細は、院内掲示、ホームページでご確認頂けます。

参加費無料



旬の食材を上手に料理！

管理栄養士がおすすめする簡単レシピ

「今回の旬野菜： **ゴーヤ** 」

栄養課

～ビタミンCが豊富！～

ゴーヤ 100g中にはビタミンCが76mg含まれています。ほかの野菜と比較するとその量は多く、**キャベツの2倍、キュウリの約10倍**にもなります。

また、通常ビタミンCは加熱すると壊れやすいのですが、ゴーヤのビタミンCは比較的強く、短時間の加熱であればほとんど壊れないといわれています。

もちろんビタミンCだけでなく、カリウムやビタミンB1も含まれますので夏バテ防止にはおすすめの野菜です。

～ゴーヤの苦味成分は～

ゴーヤといえば独特の苦味が特徴です。この苦味成分は『モルデシン』といい、様々な効果があるとされています。

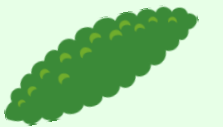
その効果のひとつに胃液の分泌を促して食欲を増進させる効果があります。そのため、昔から沖縄では夏バテ対策で良くゴーヤが食べられていました。

ゴーヤの苦味が苦手な方は、軽く塩もみをするか、熱湯をかけるか、サッとゆでるなど、ひと手間をかけることにより苦味を抑えることができます。

～美味しいゴーヤを選ぶポイント～

全体的に鮮やかな緑色で黄色く変色しておらず、重みのあるものがよいでしょう。

また、イボにつやがあり、しっかりといて黒ずんだり、つぶれていないものを選ぶようにしましょう。



ゴーヤと豚肉とトマトの中華炒め

栄養価(1人分)

エネルギー 160kcal たんぱく質 11.1g 脂質 10.3g 炭水化物 5.6g 塩分 1.6g

材料(2人分): ゴーヤ 100g(1/2本)、豚肉 60g
 トマト 100g(大1/2個)※ミニトマトでも可
 きくらげ 4-5枚、卵 1個、油適量
 塩、コショウ、中華だし 少々

【作り方】

- ①乾燥きくらげは水に戻しておく。
- ②ゴーヤはたて半分に切り、薄切りにする。
※苦味が気になる方は白い部分をスプーンで良くとり、サッとゆでる。
- ③豚肉は1口大に切り、トマトは乱切りにする。
- ④熱したフライパンにサラダ油をひき、溶いた卵をふんわりと炒め皿に取り出しておく。
- ⑤豚肉を炒め、火が通ったらゴーヤ、きくらげ、トマトを入れて炒め、調味料で味をつける。
- ⑥最初に炒めておいた卵を戻し、サッと混ぜ合わせる。



豚肉に多く含まれるビタミンB1は夏バテ防止に！

体内に摂取された炭水化物は、ブドウ糖に分解され、エネルギーの貯蔵庫である肝臓へとむかいます。肝臓でブドウ糖がエネルギーになるためには、ビタミンB1の働きによってエネルギーとなり消費されます。

ところがビタミンB1が不足するとブドウ糖はエネルギーに変わらず、疲労物質である乳酸となり、夏バテをおこしやすくなります。



新任医師紹介

新しく着任した医師をご紹介します。

≪6/1付≫ 産婦人科 医師：森山 梓
もりやま あずさ
 専門分野：産婦人科一般
 学会認定医・専門医：日本産婦人科学会認定専門医