

# じん だ い

第64号

2021.7.30 (金)

発行：医療法人社団 欣助会 吉祥寺病院

調布市深大寺北町4-17-1 ☎042-482-9151  
URL [www.kichijoji-hospital.com](http://www.kichijoji-hospital.com)



## 基本理念

患者様やご家族の側に立った医療  
患者様の社会復帰を目指す医療  
全職員相互の力を発揮できる医療



風鈴

## Contents

いくつもの出会いと、その先にある今.....	1
カブトムシ.....	2
僕なりの地球そぞろ歩き.....	3
看護部長就任に寄せて.....	4
本能寺からお玉ヶ池へ ～その⑧～ .....	5
A2病棟個室化工事 .....	8
新人紹介コーナー.....	9
当院のおすすめメニュー.....	10
外来担当表 / 当院略図 / 編集後記 .....	11

今年度より東京女子医大からの出向という形で勤務させていただいております。よろしく御願ひ致します。出身は東京で、大学生の時に神奈川県に6年間住んでおり、初期研修医の際に再び東京に戻り、以降は東京女子医大とその関連病院で働いておりました。東京女子医大の精神科から出向先の病院はいくつかあるのですが、吉祥寺病院が一番多くの臨床経験を積めると先輩から伺い、自分で希望して、現在お世話になっております。

趣味は食べ歩きと旅行です。食べ歩きに関しては特に好き嫌がなくどんなジャンルでも食べるのですが、とんかつは一番たくさんのお店に行っていると思います。とんかつにはまったきっかけは、高田馬場にある《とん太》の特上ヒレを食べたことです。低温で揚げた白い衣にふわふわの柔らかいヒレ肉に感動して、いままで食べてきたとんかつの概念が覆されました。それからは東京のいろんなとんかつ屋をはじめ、旅行先など遠出したときにも、地元の有名なとんかつ屋は必ずチェックするようになりました。吉祥寺病院でも病棟のNsさんから、この周辺だと《巖窟王》が美味しいとお聞きしたので、今度行きたいと思っています。また、海外で食べたものの中で一番感動したのは、パリの空港で何気なく入った老舗パティスリーの《ラデュレ》のパンケーキでした。現地のフレンチやワインよりもパンケーキの記憶が残っているくらい美味しかったです。旅行は海外だとアジア、特にシンガポールや香港が好きで何度か行っています。それ以外だとやはり定番のハワイが好きで、コロナが落ち着いて海外に行けるようになったら最初にハワイに行きたいと思っています。

私が精神科医を志した最初のきっかけは、学生時代の病院実習でした。血液内科をローテートしていた時に受け持った白血病患者が精神科医で、毎日回診に行くと精神科医療に関する話をしてくださったことです。その際に本人は何気なく言ったつもりだとは思いますが、「精神科向いてるんじゃない？」と言われたことも興味を持った大きなきっかけだったと思います。その後、実際に精神科もローテートし、小田原にある250床程の単科の精神病院で実習を行いました。その際に、10代から入退院を繰り返している高齢の統合失調症患者を受け持ち、回診で色々な話をさせていただきました。実習の最終日に、「医者には薬の調整とかで、腕の良い医者、腕があまり良くない医者、どちらもいる。でも、腕が良くても患者から信頼されない医者もいるし、腕があまり良くなくてもとても信頼されている医者もいる。信頼されるような医者になってください」とお話しされていた事が今でも印象に残っていますし、私自身は患者様にとって、味のある医師になれたらと思っています。

吉祥寺病院で働き始めて3ヶ月が経ちましたが、急性期病院で、大学よりも受け持ち患者数が多いことや、大学とは患者層が異なることもあり、忙しかったり、うまく患者対応ができていないか不安に感じたりすることも多いですが、カンファレンスの機会も多く、治療方針で困りが出た際に病院の各職種のスタッフに気軽に相談できる雰囲気もあり、その都度、様々な視点から意見を頂けるため、とても働きやすい良い病院だと感じています。1年間、頑張っていきたいと思っていますので、今後とも宜しくお願い致します。



▲とんかつ《とん太》の逸品です。見た目は普通でも揚げ具合は絶品。ぜひ一度召し上がってみてください。

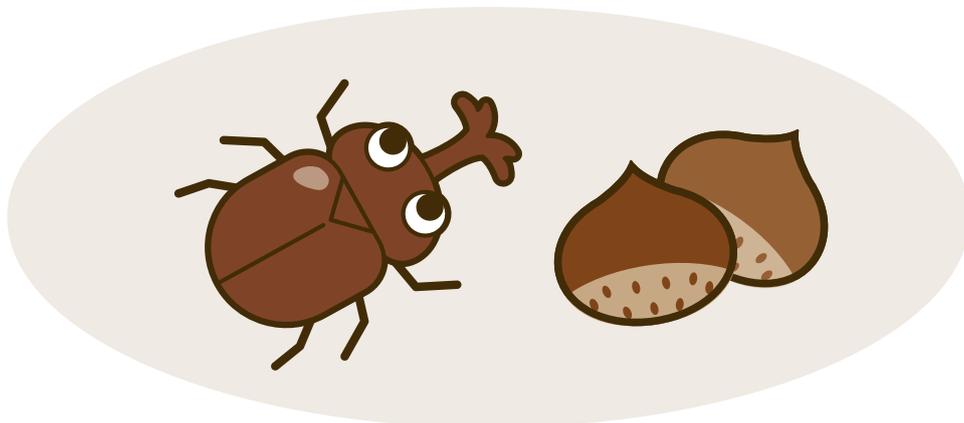


◀パリっ子に馴染み深いパティスリー《ラデュレ》には、パンケーキだけでもメニューが豊富にありました。これはデコデコに着飾っているタイプのパンケーキです。

今年の4月より医局に入職させて頂きました、精神科医1年目の中村槇太郎と申します。私は精神科医である石川信義先生の『心病める人たち』という著書を大学時代に読み、精神障害者が地域の中で暮らすということやノーマライゼーションという概念に大変感銘を受け、精神科医を志すことにしました。と、ここまでの件は、よく面接なんかで使うような表向きの紹介文です。本当は、その石川先生の実の息子であるミュージシャン、「ライムスター 宇多丸」というアーティストの影響で、私は精神科医という選択肢にたどり着きました。早稲田大学の法学部を卒業し、ラッパーとして日本のヒップホップ黎明期から活動している彼の歌詞は、時に自己開示的であったり、時に毒づくユーモアの陰に隠れた全人愛な視点があったりと、熱心なリスナーだった中高生時代の私の心に深く刺さりました。その歌詞のルーツを辿っていく中で、先の石川先生の著書とも出会い、精神医学の道に興味を持つようになった、というのが本当のところ。私の実家は、地元青森の片田舎で細く長く続く、代々外科あがりの町医者で、実態はほとんど総合診療科のようなものなので、精神科という道を選ぶということは医師としての家業を継いでいるような、継いでいないような、なんとも不思議なポジションであります。(たぶん家族的には継いでいないです。)親としてはきっと、私が手堅く呼吸器内科あたりに進み、実家の同

じクリニックで肩を並べて仕事をしたかったという節もあったかもしれませんが、いかんせん昔からラッパーに憧れるような息子だったので、そういった淡い期待はあまりしてこなかったかもしれません。

さて、私が吉祥寺病院にお世話になり始めてから早くも3か月ほど経ち、気候も少しずつ夏らしくなってきました。先日たまたま点けたテレビで、カブトムシ特集をやっており、ふと思い出した話があります。それは私が吉祥寺病院で、精神科医としての勤務を開始した初日にあった患者さんとのやりとりです。「先生はカブトムシを湯煎して食べたことある？」と当時受持ちだった10代の患者さんに極めて無垢な表情で聞かれたとき、私は衝撃を受けました。そして同時に「ああ、自分は精神科医になったのだ。」と強く実感しました。もちろん、昆虫食という概念は存在し、カブトムシを食べること自体が精神疾患を示唆するものではないとしても、私にとってはあの日の彼とのやりとりは印象的で忘れられない精神科デビュー日となりました。今となっては患者さんが初対面で突飛なことを言いだしてもほとんど動じなくなりましたが、この先も時折、初夏の季節にはこのカブトムシの件を思い出して、フレッシュな初心に帰ろうと思います。ちなみに、湯煎したカブトムシの味は「栗」だったそうです。



# 僕なりの地球そぞろ歩き

医局 宮原 嵩明

今年度から入職しました宮原嵩明と申します。2年間の研修を経て杏林大学精神神経科に入局し今年度から出向という形で吉祥寺病院にてお世話になっております。

趣味は旅行、古着収集、古道具や家具集めなどですが、最近ではコロナで旅行に行けていないので、休日にアンティークの店を見て回っています。学生時代には休みを利用してバックパッカーとして長期の旅をしていました。中でも印象に残っているのが東南アジアのミャンマーと、東欧のルーマニアです。ミャンマーには3週間ほどいたのですが移動が本当に大変でした。バスで20時間揺られたり、5人乗りの車に10人ほどぎゅうぎゅう詰めになったりするなど、今考えれば本当によく耐えたと思う大変さでした。もう1つはルーマニアでの移動で驚いた話なのですが、首都ブカレストからブルガリアに移動するために客引きのタクシーに乗ったところ、ブルガリアまで行くという約束だったにもかかわらず、国境手前のドナウ川を渡る橋の直前で降ろされてしまったのです。夜中だったので人も全くおらず、国境を渡るトラックに何度も声をかけ、 Hitchhike でなんとか渡ることができました。このような経験をしたことで、その後友人とタイに旅行に行った際に帰りの飛行機に乗り遅れてしまった時も、焦る友

人に「これも旅の醍醐味ですよ」と冗談を言えるぐらいのメンタルになったと思います。今後もコロナが明ければ色々なところに行ってみたいと思っています。

そして医師としての話に移ります。昨年11月に吉祥寺病院に出向することになり、精神科1年目で単科病院に行くことへの不安があったのですが、実際に4月から働いてみると大学病院で診ることのできない急性期の症例だけでなく、慢性期の症例などもしっかりと経験でき、とても充実した日々を送ることができております。

精神科を志した理由の一つは、長い期間を患者さんに寄り添い、患者さんと関わることで自分が成長できる科ではないかと思ったからです。実際に主治医として治療に入らせてもらうことによって、研修医とはまた違う責任感、緊張感を持ちながら毎日様々な経験をさせて頂いております。

入職して3ヶ月ほど経ち、まだまだ病棟、外来などで戸惑うことも多いのですが、医局の先生方の専門的なアドバイスだけでなく、コメディカルの方々にも色々教えて頂ける環境にとっても感謝しています。これからもご迷惑をかけることも多いと思いますが、宜しくお願い致します。



◀ ミャンマーのゴールデンロック。落ちそうで落ちない奇石です。これを見るために18時間バスに揺られ、血栓ができました。



◀ モンテネグロとアルバニアの国境にあるシュコダル湖です。初春の東欧旅行では世界遺産で知られるクロアチアのドゥブロブニクよりもこちらに感銘を受けました。



◀ キューバの首都ハバナには、1950～60年代のアメ車がタクシーとして走っています。乗り心地は激悪ですが、ラテンな気分を満喫できます。

4月より看護部長に就任いたしました吉田です。2010年4月に吉祥寺病院に就職し、この4月で12年目に突入しました。私と吉祥寺病院との出会いは、今から30年ほど前です。前職場で難治の統合失調症患者を、吉祥寺病院が転院で受け入れてくれるとのことで、転院の付添いで来た時が最初でした。B棟の外階段を3階まで上ると、現花水木の場所には広いグラウンドがありました。私が当時働いていた職場にはグラウンドが無かったので、患者様が思いっきり体を動かし活動できる場所があることが羨ましかったのを覚えています。それから20数年後に吉祥寺病院に就職したわけですが、広いグラウンドは残念ながら無くなっていて、代わりに介護老人保健施設花水木が建っていました。入職時はB1病棟所属でしたが、その時の印象では、グラウンドがもし残っていてもB1病棟にいらっしゃるような高齢の患者様はグラウンドでの活動は厳しいなと思い、また、時代のニーズに合わせて必要な施設を建てるなど、柔軟に対応している病院だと感じました。

2011年1月にA4病棟へ異動し主任となり、2012年4月より師長として働かせていただきました。この間に、A4病棟は開放病棟から閉鎖病棟となり、精神科急性期治療病棟から精神科救急病棟となりました。A4病棟だけではなく他部署も役割や機能に変化したことに伴い、業務が増え煩雑になりがちな事を整理しながら変化に柔軟に対応してきたと思います。この「柔軟に対応する」という事はとても大事なことで常々思っています。決められたルールやシステムがあって、それを柔軟に対応していくということです。病棟管理をしていて、いくつかのしくみ(システム)を作ることで業務が整理されたことが多々あり、アップデートしながら対応していく事の必要性を感じながら仕事をしてきました。

余談ではありますが、随分前にシステム理論の研修に参加した際、その後の懇親会で「システムも必要だがリーダーシップのとれる人の魂(Soul)は人の心に生き続けるので、魂を大事にしてその人について行くことが大事」と言った方がいました。システム理論の講師の方はそれに反論し、「人は死ん

でしまうのでシステムさえあれば組織はどうにかなる」と仰り、酒席だったこともあり、話は平行線となってしまったという事がありました。私は、この場合の「魂を大事にしてその人についていく」とは、その人(組織)の目標やビジョンへの同調的態度であり、ビジョンの達成には、システムの構築が必要であると思っています。システムが整備されることで業務が整理され、目標達成により近づきやすくなります。ですので、他人の魂を震わすことができる人(の育成)も、システムの構築も両方が必要で、バランスよく保つことが大切だと日々感じており、そういう組織になるよう柔軟な心を持って今後も務めてまいります。

今回看護部長就任にあたり、看護スタッフからはもちろんのこと、他部署の方々からも激励のお言葉をいただきました。今まで「看護のチームワークは患者(家族)のために存在する」と思って働いてきましたが、今後はそれに加え組織全体を見渡し、看護部以外の方々とも今まで以上にチームワークを良くし、より良い病院になるように私の出来ることを行っていきます。今年度の吉祥寺病院基本目標の「多様性に対応し 新しいスタイルを作りだそう」に向けて、今後もよろしく願いいたします。



滝落ちて 群青世界 とどろけり (水原秋櫻子)

夏に心不全で亡くなって、その命日が「群青忌」と呼ばれる秋櫻子。今では「群青忌」は、「秋櫻子忌」ともどもそのまま夏の季語になっています。

## [10] 本郷(2)

秋櫻子(本名：水原豊；1892～1981)は、東京帝国大学医科大学卒業の産婦人科医で、昭和医学専門学校(現・昭和大学)の初代産婦人科教授です。秋櫻子の句碑は東大にも昭和大にもありますが、この中東大のそれには、医学図書館裏にあるエルヴィン・フォン・ベルツ(1849～1913)の胸像(とユリウス・K・スクリバの胸像が並んでいます。)を詠んだ句が刻まれています。

胸像をぬらす 日本の 花の雨 (秋櫻子)

この句の「花」は、勿論桜花です。ガラシャが辞世に詠んだ花もまた桜花でした。(だから、という訳ではないでしょうが、)群青忌=(新暦の)7月17日は、ガラシャの(旧暦での)帰天日(命日)でもあります。ガラシャの姉・明智岸は、ベルツの同僚教授だった三宅秀の先祖です。「花」はまた、ベルツの妻の名でもあります。

(ドイツ人の)ベルツの親友にオーストリア外交官のハインリヒ・フォン・シーボルト(所謂小シーボルト)がいます。「小シーボルト」は、三宅秀の父・良齋の大師匠(師匠の師)であるフィリップ・フランツ・フォン・シーボルトの次男で、日本への「考古学」導入者にして「大森貝塚」の自称(とされませんが、真実の可能性もあるようです。)発見者です。

ご存知の方もおられるでしょうが、(ハインリヒの父)フィリップ・シーボルトには日本人の娘がいます。その娘=楠本イネ(1827～1903)は、(蘭方では)日本初の女医となり、1870年(明治3年)、東京・築地で産科医院を開業しましたが、開業に当たっては、異母弟・ハインリヒとアレクサンダー(ハインリヒの兄。明治政府の「お雇い外国人」の一人。)の援助を受けました。

1826年(文政9年)に(父)シーボルトが江戸を訪

れた際、三宅良齋が(出羽で採集した)鉱物標本の鑑定を依頼したところ、その標本をオランダに持ち帰ってしまい、40年余が過ぎた1864年(元治元年)、遣欧使節団(の従者)としてフランスに赴いた(弱冠16歳の)秀が返却を要求しましたが、その数年後に僅か2割(より少なかったとも…)だけが返されました。シーボルトが返してくれなかった残りの鉱物標本は、どういう訳か今なお行方知れずです。

[7]で述べたように、神田お玉ヶ池に開かれた「お玉ヶ池種痘所」は、二度の移転を経てその最後の2年ほどは下谷和泉橋通の藤堂藩江戸上屋敷跡にありました。江戸に上屋敷の他に御徒町に中屋敷、駒込染井村に下屋敷を構えていた藤堂藩はまた、大川(現・隅田川)に架かる両国橋の袂・横網町(現・墨田区両国1丁目)に蔵屋敷を構えていましたが、そこから堅川沿いに東に一里ほどの処が本所緑町です。

1848年(嘉永元年)12月、本所緑町で生まれ、そこで44年間暮らしたのが、明智光秀の11代目の子孫で佐倉藩医、そして後に「お玉ヶ池種痘所」の発起人=「東大医学部のファウンダー」になる三宅良齋の長男・三宅秀です。

日本に牛痘が伝来したのはその翌年ですが、良齋が幼児の秀に種痘をする頃、江戸には牛痘はまだなくて、人痘しかありません。[6]で述べたように、幕府が「蘭方禁止令」を敷いていたからです。良齋や織田信長の8代目の子孫で長州藩医だった(二代目)坪井信道たちが江戸に「お玉ヶ池種痘所」を開設したのは、1858年(安政5年)5月、三宅秀が9歳の時でした。

その翌年三宅秀は、杉竹外の塾で漢籍を、福知山藩医・川島元成にオランダ語を、12歳で小石川の高島秋帆の塾と下谷の(「万延元年遣米使節」の通訳見習だった)立石斧次郎の塾で英語を学び、16歳の時その英語力を買われて第2回遣欧使節団(1864年)に団員の従者として随行します。帰国後は父良齋の診療を手伝いましたが、暫くして横浜のジェームス・C・ヘボン(という書き方は自称で、現代風 to write to be happy)に書けばヘッピーバーンですね。1815～1911)の英語塾(現在の明治学院、フェリス女学院の源流)に

学び、ヘボン「自分は老人で陳腐な医学しか教えられない。」から「真実の医学修行」先として紹介した同じく横浜のアメリカ海軍軍医・アレキサンダー・M・ヴェッダー（1831～1870）の下で（蘭学ではない）西洋医学を学びます。1867年、長州藩に赴くにあたってヴェッダーは三宅秀を誘いましたが、長州は当時「朝敵」とされていたため、秀は長州行きを断って加賀藩に職を求めます。この時の職は<sup>いしやう</sup>医師ではなく（英語）翻訳係でした。後年加賀藩江戸上屋敷（跡）が職場になる日が来るとは、藩主・前田慶寧以下加賀藩の人々は勿論、秀本人も、想像することは出来なかったでしょう。

ところで、お玉ヶ池種痘所の「設立資金<sup>きよしゆつ</sup> 出者」の一人である広島藩医<sup>くわいこうせき</sup>・呉黄石の妻は、（資金<sup>きん</sup>出者筆頭＝）箕作阮甫<sup>みつくりげんぼ</sup>の長女・せきです。その三男が、東京帝国大学医学部精神病学第二代教授になった<sup>くわい</sup>呉秀三（1865～1932）です。ご存知の方も多いと思いますが、呉秀三の次の言葉は、現在の精神科医療に携わる私たちにとっても肝に銘じておかねばならないものとして有名です。

我邦十何万の精神病者は<sup>このやまい</sup>実に此病を受けたるの不幸の外に、<sup>このくに</sup>此邦に生れたるの不幸を重ねるものと云ふべし。

精神病者の救済・保護は<sup>い</sup>実に人道問題にして、我邦目下の急務と謂はざるべからず。

後の時代の日本の精神医学・医療の歴史に大きな足跡を残した二人（一組？）の精神科医＝植松七九郎（1888～1968）、金子準二（1890～1979）がいます。この二人は、戦前は昭和医学専門学校（現・昭和大学）精神病学教室を開設し、戦後は日本精神科病院協会を創設し、精神衛生法（現・精神保健福祉法）の制定を主導しました。金子準二は、「お玉ヶ池種痘所」が東大医学部の礎になったことを踏まえて「良齋は、東京大学医学部開基の大功劳者」だと書いています。

1868年、三宅良齋が（政治的立場は異なっていたようなのに、時期的には徳川幕府に殉ずる形で）亡くなり、明治政府が誕生します。勿論（？）当時本当に幕府に殉死した人もいました。お玉ヶ池種痘所の大家（？）で大河ドラマ「青天を衝け」にも登場した<sup>かわじとしあきら</sup>川路聖謨もその一人です。

その翌年、幕府の「昌平坂学問所」、「開成所」、

そして（「お玉ヶ池種痘所」の後身である）「医学所」が統合された「大学校」が開校して「医学所」は「<sup>だいがくとうこう</sup>大学東校」になりました。更にその翌年（1870年）、三宅秀は大学東校の「大学校中助教」に任じられます。

そして1871年、ドイツ陸軍軍医が大学東校の「お雇い外国人」としてやってくると、外国語は英語しか喋れなかった三宅秀が通訳を命ぜられます。馴れないドイツ語の講義を日本語に訳して語らなければならないので、ドイツ人教授に講義録のメモを用意してくれるよう頼み込むなどの苦労を重ねて東大医学部の黎明期を築いていったのでした。

後年三宅秀は、東京大学初代医学部長、帝国大学医科大学初代学長を務め、日本初の医学博士5人のうちの一人になりました。前回お話したように、東京大学（⇒帝国大学医科大学）は、加賀藩江戸上屋敷跡地に建てられましたから、三宅秀にとっては加賀藩所縁の場所が二十余年の長きに亘って職場だったことになります。

医学部長時代の三宅秀には、福沢諭吉に叱られた思い出があり、後にこう語っています。

「私は漢方の治療は数千年の長き経験があるのだから漢方を全く廃止してはいかないと云うようなことを、明治14年でした彼の<sup>か</sup>一つ橋の大学の卒業式の時に演説したことがあります。其時式を終って祝宴の席へ来てから福沢先生が『三宅君はもっと親孝行だと思ったら、案外親不孝だ。お前の父君などの西洋医学を開く為の骨折りは一通りや二通りではなかった。<sup>ようや</sup>漸く是まで育ったのを親の苦心を忘れてしまって漢方を<sup>ひい</sup>鼻負したりして怪しからぬ。』と言われましたけれども、どうも仕方がない。私はいまだに<sup>はり</sup>鍼でも<sup>あんま</sup>按摩でも灸でも多少効はあろうと思って居ます。」

ここで言う「一つ橋の大学」とは、（現在の<sup>い</sup>一橋大学の前身である東京商業学校のことではなく）東大の法・理・文の三学部のことで、（その前身である開成学校の校地＝）一橋のキャンパスに在ったのです。当時本郷には医学部だけしか在りませんでした。

福沢諭吉が「親の苦心」を知っているのは、「蘭方禁止令」の下で（良齋と同じ蘭方医として）大変な「苦心」を共にしていたからでしょう。[4]の写真で良齋が抱えているのは、その写真の撮影者・ジョン万次郎が1860年（万延元年）に（日米修好通商条約批准書交換のために）咸臨丸で訪米した際、

サンフランシスコで購入した「ウェブスター英語辞典」と思われますが、その時一緒に辞典を購入したのが福沢諭吉でした。

三宅秀は、1890年(明治23年)に帝大医学部を退官します。

その18年後、帝大理学部教授の池田菊苗<sup>きくなえ</sup>(1864～1936)がうまみ成分(グルタミン酸)の調味料(後の「味の素」)を発明しますが、そのことに寄与したのが三宅秀の論文でした。味の素の公式サイトの「社史・沿革」には、こう書かれています。

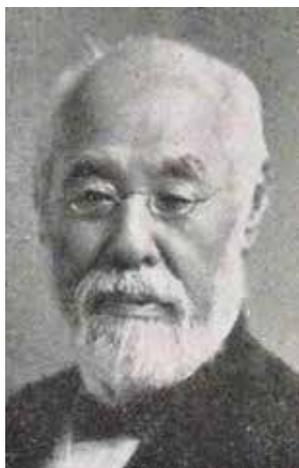
「日本初の医学博士、三宅秀氏が『佳味は消化を

促進する』という説を唱え、これに励まされた池田博士は、ついに昆布だしの味成分がグルタミン酸というアミノ酸の一種であることを発見。この味を『うま味』と命名し、さらにグルタミン酸を原料としたうま味調味料の製造方法を発明しました。」

また、同じく理学部教授だった三好学(1862～1939)が日本に導入した「天然記念物」の概念を「史蹟名勝天然記念物保存法」(1919年)として具現化させたのも三宅秀(勿論、彼一人の力ではありませんが、中心人物でした。)です。



呉秀三



三宅秀

## A2病棟個室化工事

A2病棟師長 大津絵美子

吉祥寺病院 A2病棟は今年の1月から3月まで4人床2部屋から個室8床への改修工事を行いました。工事期間中、入院中の皆様や外来受診の皆様にはご迷惑やご不便をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。お陰様で大きなトラブルもなく無事工事を終えることができました。

完成した個室は、太陽の光がほどよく差し込み、素敵な洗面台も装備されて、とても快適な空間に仕上がっています。ご利用された皆様からのご好評をいただいております。

新しい個室も完成しましたので、私たちも新たな気持ちで「家庭的な明るい雰囲気の中で、よりよい精神科医療を」より一層実践してまいりたいと思っております。入院される皆様が、ゆっくりと休息をとり、退院後も健やかな生活を送ることができるよう、ご支援させていただきます。A2病棟スタッフ一同、皆様のお越しをお待ちしております。

＼ ありがとうございます！ ／



新しい仲間を  
ご紹介！

# 新人紹介 コーナー

## MR

A4病棟 看護師

- 1 東京都
- 2 アットホーム
- 3 現状維持
- 4 ゲーム

## YA

A3病棟 看護師

- 1 埼玉県
- 2 お城みたいな病院
- 3 人のふり見て我がふり直せ
- 4 自宅での筋トレ

## SE

B1病棟 看護師

- 1 青森県
- 2 花壇がきれい
- 3 体調を崩さないように  
早めに就寝する
- 4 テトリス

## MA

B2病棟 看護師

- 1 北海道
- 2 オレンジ色の可愛い建物  
だなと思いました。
- 3 できるだけ毎日三食食べる
- 4 海外のカフェのYouTube  
動画を見ること

## 氏名

- 1 出身地
- 2 吉祥寺病院の第一印象
- 3 私のモットー
- 4 最近ハマっていること

## YC

A2病棟 看護師

- 1 東京都
- 2 キレイ
- 3 一生懸命働くこと
- 4 仕事

## HY

A4病棟 看護師

- 1 石川県
- 2 アットホーム
- 3 笑顔
- 4 クーラーをつけて  
布団をかぶって寝る

## TR

B3病棟 看護師

- 1 青森県
- 2 以前、近くに住んでいたことが  
あるので「懐かしい」という印象でした
- 3 人間は小さな宇宙
- 4 様々な国の料理で旅行気分を味わ  
うこと。(なかなか旅行に行けないので)

## TM

B3病棟 看護師

- 1 東京都
- 2 アットホーム
- 3 謙虚
- 4 アニメを見ること

## OR

A4病棟 看護助手

- 1 東京都
- 2 迷路みたい
- 3 穏やかに
- 4 特になし

## DY

A2病棟 看護師

- 1 鳥取県
- 2 広くて綺麗
- 3 よく食べて寝て筋トレ
- 4 クレヨンしんちゃんを見る

## FN

B1病棟 看護師

- 1 福島県
- 2 アットホーム
- 3 笑顔を忘れずに
- 4 YouTube で宅トレ

## AM

B1病棟 看護師

- 1 福島県
- 2 あかるく気さくな雰囲気
- 3 とりあえずやってみる
- 4 ホームソーイング、深夜ラジオ

## IA

B3病棟 看護師

- 1 東京都
- 2 暖かい
- 3 自分らしく楽しく幸せに
- 4 マインクラフトでの建築

# 鶏肉の竜田揚げ



## 1人分栄養成分

エネルギー 287kcal  
タンパク 14.2 g  
塩分 1.0 g

## 材 料 (2人分)

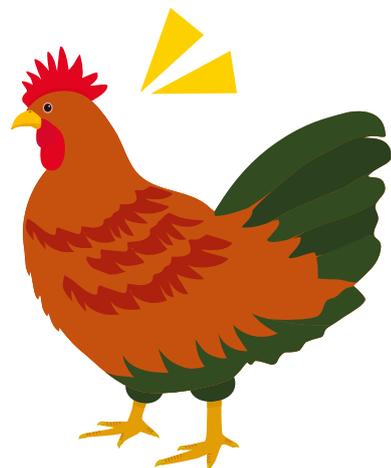
鶏もも肉切身…………… 140 g  
おろし生姜… 0.6 g (チューブ1cm)  
醤油…………… 12 g (小さじ2)  
片栗粉…………… 12 g (小さじ4)  
揚げ油…………… 適量

## 作り方

- ① 鶏もも肉におろし生姜と醤油を20分程漬け込む
- ② ①の余分な水分を落とし、片栗粉をまんべんなくまぶす
- ③ 温めた油で衣がカラッとするまでじっくり揚げていく

### 《栄養の豆知識》

鶏肉には筋肉や体作りに重要なたんぱく質が豊富に含まれています。さらに皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンB群も豊富に含まれており、その中でも豊富なビタミンがナイアシンです。ナイアシンはシミ・そばかす・毛穴の黒ずみ等に効果を示すためこれから紫外線の気になる季節に積極的に取り入れていきたいですね。



# 外来担当表

## ● 初診

	月	火	水	木	金	土
第1・3・5週	畑	岡田	森	田澤	鈴木	市川
第2週	狩野	西岡	清野	山室	森(栄)	土井
第4週	狩野	西岡	南	山室	森(栄)	土井

## ● 再診

	月	火	水	木	金	土
原藤	院長	原藤	土井	土井	森	
土井	土井	森	市川	市川	西岡	
市川	市川	西岡	田澤	森	山室	
森	西岡	山室	山室	西岡	狩野	
田澤	山室	岡田	岡田	岡田	亀山	
清野	岡田	中村	畑	畑		
		宮原	鈴木	澤井		
		森(栄)		種田		
		南				

## 受付時間

- 月～金 午前 9時～11時 (初診・再診)  
午後 1時～ 3時 (初診)
- 土 午前 9時～11時  
午後も入院は受け入れています

当院は「敷地内全面禁煙」です。



調布市深大寺北町 4-17-1

## 編集後記

夏が来れば思い出すという歌がありますが、みなさまはなにを思い出されますか？私は突き抜けるような青空と降り注ぐ太陽の光、そして緑の山々といった故郷の風景を思い出します。いつもなら夏になれば、海、山、花火、お祭りとおもしろいイベントが満載でしたが、昨年からそんな楽しみもすっかり遠のいてしまいました。新型コロナウイルスが一日も早く収束してほしいという思いが募りますね。コロナウイルスワクチンを接種された方も増えてきていますが、まだまだ油断出来ない日は続きます。長期化するコロナ禍に疲れを感じている方は少なくないですね。そんな時は、是非、ご自身をケアしてあげてください。心に素敵な風景を思い浮かべ、ちょっと落ち着く音楽を流し、ゆったりとした時間を過ごしてみるのはいかがでしょうか。心が休まりますよ。(マチルダ)

栄養科の事務所のドアのところに、アマビエの編みぐるみが飾ってあります。クリスマスにはサンタの衣装、ある時は鬼滅のねずこ、4月にはピカピカの1年生に、今はレインコートを着ています。フードを被っているせいか、アマビエ感が薄いのですが、そこがまた、癒されます♡ (小夏)