



ホスピス・総合診療科 医師 西連寺隆之



究極の選択かもしれません。あなたの大切な人に命の限界が来そうです、あなたはその人と今後どんな顔をして向き合っていきますか？明るい顔、それとも暗い顔？私なら、明るい顔して向きあいたいと思うのですが、本当は自信がありません。胸中複雑なのが人間ですから。ただし作り笑いをしてもバレてしまうでしょうし難題です。正しい答えがあるわけではありませんが、大切な人から半歩さがって、少しでも自身の生活や時間を満たしてみるのはいかがでしょうか？余裕ができたなら口角があがって笑顔になるかもしれません。ホスピスが、大切な人との笑顔をつなぐ場所になるよう、緩和医療の充実を目指していきたいと思えます。

話は変わりますが、みうらじゅん氏による新語『老いるショック』をご存知だろうか？読んで字の如し、老いたと感じて驚くこと。これを笑ってポジティブに考えるか、悲観してネガティブに考えるかは、その人次第でもあり、ケースバイケースでもある。『老いるショック』は多岐に及んでいる。私の場合テレビで常連の若い役者の名前が覚え切れず、「今の奴は個性がないからだ！」と捨てゼリフを言う。これは“記憶”の老いるショック。本が読みにくくなり、室内の明かりのせいに見たが老眼と診断され、「まさか俺が……」と落胆する。これは“からだ”の老いるショック。最近、奥さんと外出すると安心して自分のを知る。これは“人間関係”の老いるショック。×のラーメンを食べて、胸やけして後悔する。これは“食”の老いるショック。永ちゃんのライブで新曲ではのれないが、昔の曲でタオルを放り投げて熱狂する自分に気づく。これは“時代”の老いるショック。まさに周りにはショックだらけただただ老害にならないように、老いるショックをポジティブに受け入れ、向き合う努力をする今日この頃である。とはいえ、西荻の酒場で若い論客に混ざり、映画やロックの話に夢中になる自分いるのも現在である。

事務部長 齋藤和枝



新年あけましておめでとうございます。

聖ヶ丘病院では、2020年から新型コロナウイルスの流行・蔓延に伴いご面会や外出制限を実施し、職員には院内感染予防委員から感染予防対策を周知徹底しました。お陰様でクラスターが発生することなく、令和5年も新年を迎えることができました。これもひとえに入院患者様、ご家族、職員、関係各位の皆様のご理解とご協力の賜物と感謝申し上げます。

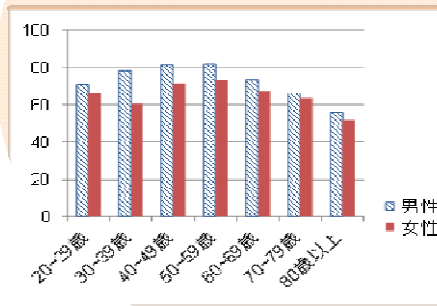
未だに収束しない新型コロナウイルス感染症。2023年も予断を許さない状況が続くことが予想されます。今後も多摩市や近隣の市町村の感染状況に留意し、これまで以上に感染対策に努めてまいります。

聖ヶ丘病院は開院後33年目の年を迎えました。患者さんと家族の心の支えとなる医療を診療理念にかかげ、地域の皆様のお役に立てるよう努力してまいります。

本年も皆様にとって健康で充実した1年となるよう、職員一同心よりお祈り申し上げます。

健診・人間ドックのすすめ ～大切な自分の身体のチェックをしましょう

厚生労働省による国民生活調査の結果、年齢階級別の健診(健康診断や健康診査)や人間ドックの受診状況(2019年)は下記の通りでした。(「未来投資戦略2017(中短期工程表)」の2020年までの目標値:80%以上)



全年齢において女性の受診率が男性を下回っており、厚生労働省の調べによると、女性の子宮頸がん・乳がん検診の2019年受診率は子宮頸がん43.7%、乳がん47.4%と、いずれも目標値の50%を下回る結果となっています。

(「第3期がん対策推進基本計画」の目標 がん検診の受診率の向上 目標値:50%以上(2022年度))

2020年以降は新型コロナウイルスの影響により、受診控えや延期、感染対策の為、全体の受診率は低下すると考えられます。

また東京都では、女性の定期的な検診や人間ドックを推奨する活動をしており、各媒体で様々な情報が発信されています。

気になる方は、次のキーワード検索を！！

”#女子けんこう部” ”受けよう！がん検診”

聖ヶ丘病院ではレディースドックを設けるなど女性や幅広い年齢の方々に向け、様々な取り組みを行っており、健診や人間ドックを受診するきっかけになることができたと考えております。

期間限定! 対象期間:2023年 2/1(水)~5/31(水)
人間ドック・自費乳がん検診 **割引キャンペーン!!**

10% OFF

【人間ドック】

Aコース	通常38,500円	⇒	34,650円
Bコース	通常45,100円	⇒	40,590円
Cコース	通常60,500円	⇒	54,450円
Dコース	通常82,500円	⇒	74,250円

さらに... 【人間ドック】受診者の方には、クオカード1,000円分をプレゼント!

【自費乳がん検診】

乳エコー検査	通常4,620円	⇒	4,400円
マンモグラフィー	通常7,480円	⇒	5,500円

※自費乳がん検診にはクオカード贈呈はありません

お申し込み方法
お申込みは受付窓口またはフリーダイヤル0120-034-211まで

聖ヶ丘病院

インフルエンザ・コロナ感染を予防する食事についてです!

インフルエンザは冬の代表的な感染症の一つです。今年も大流行すると予測されており、引き続きコロナの感染対策に加え、インフルエンザへの予防対策も大切です。食事による対策としては...



手洗いうがい・マスクなどの基本的対策に加え、紹介した食品を積極的にとることによってウイルスに負けない体作りを心がけましょう。

- ① ウイルスの侵入を防ぐのに最適な栄養素である**ビタミンA**を摂取する。
ビタミンAは皮膚や喉、消化器官などの『粘膜』を保護・強化してくれます。

☆ビタミンAを多く含む食品...レバー・ウナギ・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草などがあります。また、ビタミンCやビタミンEといった他のビタミンも一緒に摂ることで効果がアップするので野菜をたっぷりとることが大切です。

- ② 免疫細胞の原料となる**たんぱく質**を摂取する。

☆たんぱく質の多い食品...肉・魚・卵・豆腐などの大豆製品、乳製品などをバランスよくとりましょう。

- ③ **腸内環境**を整えて免疫細胞が増えやすい環境を作る。

☆腸内環境を整える食品...乳酸菌飲料・ヨーグルト・納豆・海藻類・きのこ類。

管理栄養士による栄養指導では、患者さん一人ひとりに合わせた食事の提案や、栄養に関する相談を受け付けております。栄養指導をご希望の方は、お気軽に主治医にご相談ください。

管理栄養士 前田真紀