



vol. 35

セント・ルークス

特集

病院に来るすべての子どもたちをサポートするために「こども医療支援室」

- P6 聖路加メデイローカスクラブのご案内
- P7 聖路加国際病院の登録医紹介
- P8 病院からのお知らせ
- P9 聖路加サポーターズ募金
- P10 聖路加レシピ
- P11 夏の疲れ解消に！全身引き締めエクササイズ



病院名は、キリスト教徒で
医師の守護聖人とされる
聖ルカにちなんで
名づけられました。



病院に来るすべての子どもたちをサポートするために ～ こども医療支援室 ～

自分自身が病気で長期入院することになったり、親や兄弟姉妹が病気になったり――。

いろいろな理由で病院を訪れる子どもさんたちを支援するために、聖路加では2011年に「こども医療支援室」を立ち上げました。

今回は、「病院に来るすべての子どもたちをサポートする」こども医療支援室の活動を紹介します。

半世紀前から 「小児科専任の保育士・心理士」

「こども医療支援室」という名前は、あまりなじみがないかもしれませんが、聖路加では、同室ができる2011年よりもずっと前、それこそ半世紀以上前から、長期療養の子どもたちをサポートするために保育士と心理士が小児科で働いています。

「当時の日本の病院の中では先駆的に、『長期療養の子どもたちの心身の成長と発達をみる』という視点があったのだと思います」と、こども医療支援室長を務める、小児科医の小澤美和医師は言います。

ただ、病院にいる子どもさんは、自身が病気の子どもだけではありません。家族ががんなどの重篤な病気にかかり、見舞いに訪れる子どもさんも多くいますが、なかには闘病を続ける家族の様子を目の当たりにし、自然な反応を超えて戸惑うお子さんもいます。

「小児の専門家として、そうした子どもたちのことを見ぬふりはできないと思ったので、成人の診療科の先生たちに『子育て世代の親御さんが病気になって、お子さんのことで心配がある場合、出向くので連絡してください』と言い続け、少しずつかわらせていただくようになりました」（小澤医師）。それが、90年代後半頃です。

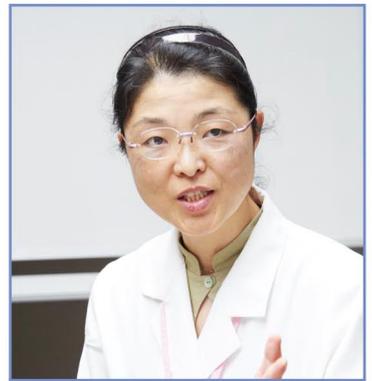
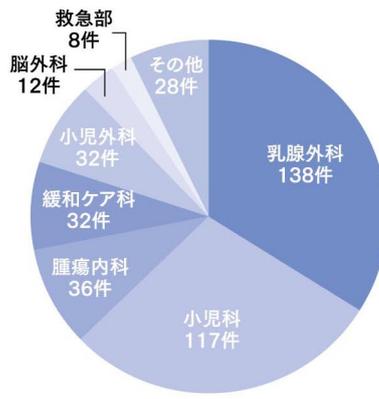
その後、厚生労働省の研究事業の一環で「子育て世代のがん患者とその子どもたちへの支援」を行ったことをきっかけに、チャイルド・ライフ・スペシャリスト（以下、CLS）も加わり、2011年4月、小児科医、保育士、臨床心理士、CLSの4職種で構成されるこども医療支援室が立ち上がりました。

病気のことを子どもにどう伝えるか

こども医療支援室のミッションは「病院に来るすべての子どもたちをサポートすること。病気の親を持つ子どもさんをサポートする」「チャイルドサポートチーム」と、自分の病気のために通院・入院する子どもさんをサポートするチームの2つに分かれています。

チャイルドサポートチームを担当するのは、臨床心理士とCLS、小児科医の3職種です。がん(病気)のことを、家に帰ってから子ども

チャイルド・サポート対応件数と
依頼科の割合 2016年度



こども医療支援室長 小澤 美和 医師

きょうだいの体験も特殊なので、名前
で呼んで『がんばっているね』と
声をかけるようにしています。

にどう伝えよう——。

かかわるきっかけで多いのは、「子どもにどう病気のことを伝えるか」という相談です。「病気についての伝え方だけであれば、そんなに悩まないのかもしれない。ただ、思春期のお子さんがいたり、発達障害のお子さんがいたり、あるいは夫婦間のパートナーシップの問題があったり、背景にいろいろなものを抱えておられると、『どう伝えるか』『伝えるべきか』『躊躇されるのだと思います』と話すのは、久野美智子臨床心理士。

心理士とえば、カウンセリング室で待っているのが一般的ですが、チャイルドサポートチームは、患者さんの負担を減らすため、患者さんがいるところに向かうようにしています。外来や病棟を訪ねたり、オンコロロジーセンターで抗がん剤の点滴を受けている患者さんの横に椅子を持ち込んだりしながら、話をうかがい、「どうすればいいのかわかるか」を一緒に考えていきます。

たとえば、発達障害のある小学生のお子さんを持つ親御さんから、「母親が亡くなるとうことを理解できない」と、相談を受けたことがあります。



久野 美智子 臨床心理士

必ずしも一緒にいなくてもつながっているということを、親御さんを通して伝えていきます。

何度も病室を訪ね、「話ができなくなる」「動けなくなる」など、表現を変えて伝えたものの、なかなか理解してもらえなかったのですが、お父様とともに話し合いながら、いねいに伝えていったところ、ある朝、「僕の家は、『おさるのジョージ』の家と同じになるんだね」と。

「彼らしく理解できたなと感じました。『この子にはわからないのでは……』と大人が思っている、ていねいに伝えれば、その子なりに理解できるものです」(久野心理士)

救急の場面でも
少し心の準備ができるように

子育て世代のがん患者さんが多いブレストセンターやオンコロロジーセンターでは、未成年の子どもさんがいる患者さんには、看護師や医師から、チャイルドサポートのリーフレットをお渡ししたり、「チャイルドサポートチームというものがあるんですよ」と紹介してくれています。

また、救命救急センターでも、子どもさんがいる患者さんが到着した時点で看護師から連絡をもらい、事故や急病で搬送された患者さんのところに子どもさんがいらつしゃったときにチャイルドサポートチームが支援に入る機会が増えてきました。

『どうやって今の状況を説明したらいいのか』『そもそも会わせてもいいのだろうか』といった相談をスタッフやご家族から受けることが多いです。と、三浦絵莉子CLS。そこで、治療を受けているクマのぬいぐるみの写真を見せたりしながら、「今、こういう状況なんだよ」「お父さんにはこういうものがついているよ」などと話を

※チャイルド・ライフ・スペシャリスト(CLS)

医療環境にある子どもや家族が抱える精神的負担を軽減し、子ども自身が主体的に治療に臨み、医療体験を乗り越えていけるように支援する専門職。米国Child Life Councilが認定している資格です。

チャイルド・ライフ・スペシャリストが勤務する医療施設

北海道	手稲溪仁会病院(1名)
東北	宮城県立こども病院(1名)
	東北大学病院(1名)
関東	茨城県立こども病院(1名)
	千葉県こども病院(3名)
	埼玉県立小児医療センター(2名)
	聖路加国際病院(2名)
	独立行政法人国立国際医療研究センター病院(1名)
	順天堂大学医学部附属順天堂医院(1名)
	東京医科歯科大学医学部附属病院(1名)
	国立研究開発法人国立成育医療研究センター(3名)
	済生会横浜市東部病院(1名)
	東邦大学医療センター大森病院(2名)
	横須賀市立うわまち病院小児医療センター(1名)
甲信越	長野県立子ども病院(1名)
東海	静岡県立静岡がんセンター(1名)
	静岡県立こども病院(1名)
	独立行政法人国立病院機構名古屋医療センター(1名)
	名古屋大学医学部附属病院(3名)
	三重大学医学部附属病院(2名)
関西	近畿大学医学部附属病院(2名)
	大阪大学医学部附属病院(1名)
	大阪母子医療センター(1名)
	国立研究開発法人国立循環器病研究センター(1名)
中国	広島大学病院(2名)
	県立広島病院(1名)
九州	福岡大学病院(1名)
	九州大学病院(2名)
沖縄	沖縄県立南部医療センター・こども医療センター(1名)
合計	42名

(2017年4月現在)

どんなに厳しい状況でも 子どもには前に進む力がある

チャイルドサポートで大切にしているのは、

して、面会の前に子どもさんが少し心の準備ができるようにサポートしています。



三浦 絵莉子 チャイルド・ライフ・スペシャリスト

子どもさんがどう反応しても『それでいいんだよ』と受け止めてあげることが大切です。

「どんなに大変な状況でも、絶対に子どもさんの力を信じること」と、小澤医師は言います。子どもたちは大人よりも「こうあるべき」というものができあがっていないからこそ、起きてしまったことに対していろいろな反応を見せますが、それを成長の糧にして前に進んでいく力を持っています。「その力を子どもさんが発揮できるように環境を整えることに徹しています」と、小澤医師。

あるときには、数年前に母親を亡くしたばかりで、父親もがんのターミナルで入院しているという子どもさんがいらつしやいました。

「厳しい状況について、お父様自身がお子さんに話をされたら、お子さんはしっかり受け止めたものの、『お父さんが死んだら僕も死ぬよ』と。それを聞いてお父様は言葉を失い、私が呼

ばれたのですが、私にしてみてもかける言葉がありませんでした。でも、沈黙しながらも隣に座っていたら、その子が『お腹が空いた』と言ったのです。それで一緒にお寿司屋さんに行きました。その道すがら、私が質問をしたわけでもないのでですが、今の状況について『あだよね、こんだよね』と、自分自身に言い聞かせるように言いながらお寿司屋さんに着きました。そのときにも、どんなに厳しい状況でも、『あなたはあなたのままでいいんだよ』ということが肌で伝われば、自分でちゃんと前に進むことができるのだなと感じました。忘れられない子どもさんの一人です。(小澤医師)

石塚 園子
保育士



大野 尚子
医療保育専門士

入院中もその子らしく 過ごせるように

こども医療支援室のもうひとつの役割である、通院・入院中の子どもさんたちのサポートは保育士とCLSが担当しています。

小児外来にはいろいろな状態の子どもさんがいらっしやいます。具合が悪くてぐったりしている子どももいれば、これから行われる処置が嫌で憂鬱に思っている子、何をされるのか不安に思っている子……など。また、親御さんも不安を抱えているでしょう。

また、手術や画像検査などを受けるときには、CLSが事前に【体験ツアー】を行って心の準備を手伝ったり、処置や検査に付き添ったりして、少しでも主体性を持って受けられるようにサポートしています。

一方、小児病棟では、入院中であっても子どもさんがその子らしく過ごし、成長・発達できるように、保育士とCLSが遊びを提供しています。具体的には、「子どもさんだけをプレイルームに集めて子どもたちだけで遊ぶ場を提供したり、病室から出られない子どもさんのベッドサ

病棟行事・イベント

4月	お花見ピクニック
5月	バーベキュー(築地川公園)
7月	七夕の集い・夏祭り
8月	移動水族館(葛西臨海水族館)
9月	お月見イベント
10月	ハロウィンパーティ
11月	バーベキュー(築地川公園)
12月	クリスマス会
1月	餅つき大会
2月	節分イベント・バレンタインお菓子作り
3月	お別れ会

(2016年)



平塚 友希 保育士

入院中の子どもさん同士をつなぐのも、私たちの役割です。

イドに行つてその子に合った遊びを提供したり、あるいは、週1回『学生ミーティング』を開いて、入院生活のルールやイベントの準備についてみんなで話し合ってもらおうということもしています。入院中はどうしても受け身になりがちなので、なるべくその子らしく主体的に過ごせるように支援しています」と、平塚友希保育士は説明します。

また、水族館のスタッフが水槽をもつて来てくれたり、日本動物病院協会がアニマルセラピーの一環でセラピードッグを連れてきてくれたり、ボランティア団体が紙芝居やパネルシアターを行つてくれたり、外部の方たちにも協力いただいています。

季節ごとに開くイベントは、花見、バーベキュー、夏祭り、お月見、ハロウィン、クリスマス、餅つき……とさまざまです。長期入院中の子どもさんが季節を感じられるように心がけるとともに、イベントは貴重な家族の時間にもなっています。

「感染源を持ち込まないように、小学生以下は病棟に入れないので、兄弟姉妹に会えるのはイベントのときだけなのです。先日、普段はほとんど話さない2歳の男の子が、数か月ぶりにお姉ちゃんに会って、にこにこ笑いなが

ら涙を流して手を伸ばしていました。兄弟姉妹の対面はいつも感動的です」(小澤医師)

サポートを必要とする すべての子育て世代の患者さんに

小児科に通院・入院する子どもさんへのサポートは聖路加では以前から行ってきましたが、チャイルドサポートのほうはまだ新しい取り組みです。90年代後半頃から少しずつ活動をはじめ、10年以上経てようやく病気がはじまった時点からのかかわりが持てるようになってきました。

「最初の頃は、親御さんが亡くならんとしているときにスタッフから相談を受けるケースが多かったのですが、最近では、一緒に話し合い、寄り添える時間が持てるようになりました」と、小澤医師。

今後の目標は、「診療科にかかわらず、子育て世代の患者さんでサポートを必要としている方がいたら、呼んでももらえるような存在になること」(久野心理士)です。こども医療支援室のミッションである「病院に来るへすべての子どもたち」をサポートすることを果たせるよう、めざしています。

当院のこども医療支援室の他にも
次のような相談窓口があります。

NPO法人

Hope Tree (ホープツリー)

<http://www.hope-tree.jp>

がんになった親の子どもをサポートするためのさまざまな情報やプログラムを提供しています。

NPO法人

グリーンサポートリンク

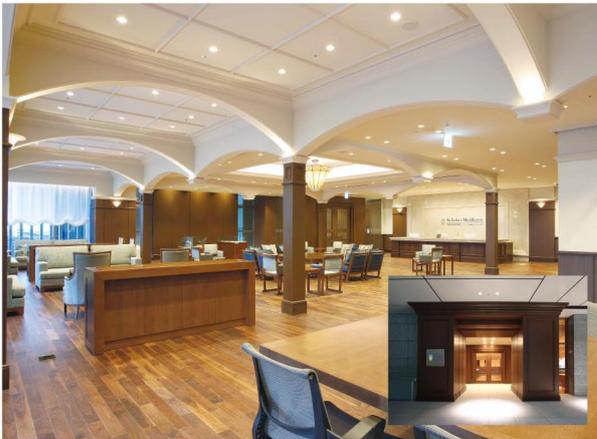
<http://www.izoku-center.or.jp/>

身近な人を亡くした子どもとその家族の支援に関する情報、プログラムを提供しています。

聖路加メディローカスクラブのご案内

「健康こそ最大の資産」

そうお考えの方のための会員制健康サポートクラブです。



充実した日々を楽しむために、何よりも大切となるのが健康です。そんな思いを抱く方のために、2012年10月にオープンしたのが会員制健康サポートクラブ「聖路加メディローカスクラブ」です。

聖路加国際病院が大手町に開設した付属クリニックで、信頼できる家庭医として、皆様の“健康＝生涯の資産”をお守りいたします。聖路加国際病院の培ってきた良き伝統を背景に、医療と運動を合体させ、行き届いた健康管理プランをご用意します。一人ひとりの健康状態やライフスタイルに鑑みて、最適なサポートをいたします。

会員サービスメニュー



充実の人間ドックとアフターフォロー

3大疾患（がん、脳血管疾患、心疾患）をカバーする人間ドックを毎年受診。一箇所を受診できるのが便利のほか、検診結果もきめ細かくご説明します。

- 健診コース
- 基本健診（上部内視鏡、胸部CT等）
 - がん検診（PET-CT、大腸内視鏡等）
 - 血管系検診（脳MRI/MRA、心エコー等）



身体機能評価と運動サポート

医療＝Medical、健康＝Health両面からのボディコントロールを求めて、聖路加メディローカスは日本におけるパーソナルトレーニングのバイオニア、「R-body project」と提携し、そのプログラムを提供しています。アスリートから一般の方まで幅広い支持を受けているアスレチックトレーナーが会員様お一人おひとりを身体機能面から確認・評価（姿勢、柔軟性、筋バランス等）を実施し、一人ひとりに合った改善プログラムをご提供します。



聖路加国際病院との医療連携

人間ドックの結果、万が一治療が必要となる場合には、“家庭医”の聖路加メディローカスと“専門医”の聖路加国際病院が連携してフォローいたします。総合病院を母体とするクリニックならではの包括的支援にご期待ください。

会員料金

入会金：180万円 年会費：60万円

人間ドックの健診コースを選択して受診できるFTコースもご用意しております。（入会金40万円、年会費：48万円）

※上記の料金は全て税別表示となります。

施設情報



St. Luke's MediLocus
聖路加国際病院附属クリニック 聖路加メディローカス

住所：東京都千代田区大手町1-9-7
大手町フィナンシャルシティ サウスタワー2階
<http://medilocus.luke.ac.jp/>

聖路加国際病院の登録医紹介

Vol.2

聖路加国際病院は、地域医療支援病院に認定されています。地域の医療機関からの紹介患者さんや救急患者さんの受け入れ、病院の持つ医療機器の共同利用、地域医療機関の医療従事者の資質向上のための研修などを実施し、地域医療者との連携を深めることで、質の高い医療を提供します。聖路加国際病院と地域の医療機関とで、患者さんに一貫性のある医療を提供するため、緊密な医療連携を図ることを目的として2005年より登録医制度を開始しました。こちらのコーナーでは、登録医としてご協力いただいている先生方をご紹介します。

サクマ眼科クリニック

診療科目
眼科

クリニックの紹介



院長／佐久間 敦之 先生

どこよりも親切に分かりやすく丁寧な説明を心がけています。



昭和46年に父が東銀座にある歌舞伎座の隣に佐久間眼科を開院しました。その後、勝どき

に移転し、サクマ眼科クリニックに名称変更してからは6年目になります。平成6年から聖路加国際病院の眼科に勤務していて、昨年までは非常勤として毎週木曜日に同病院で白内障の手術をしていました。そのため現在も同病院とは常に密な連携を取り、網膜剥離など、すぐに診てもらいたい場合など直接連絡をとり診てもらうこともあります。

銀座の頃から来ていただいている方もいて、下は0歳児から上は96歳の方までほとんど全世代を診ています。病気をきちんと見つけ、なるべく患者さんにわかりやすい説明をして見落としがないように診察するのが私の使命だと思っています。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM 9:15~13:00	○	○	○	/	○	○	/
PM 14:30~18:15	○	○	○	○	○	/	/

- 休診日 木曜日午前・土曜日午後・日曜日・祝祭日
- 住所 東京都中央区勝どき1-3-1 アパートメンツタワー勝どき 3階
- 電話 03-5560-9560 (予約制ではありません)
- URL <http://sakuma-eye.jp/index.html>

交通案内

- 電車 都営大江戸線「勝どき」駅徒歩1分
- バス 都営バス「勝どき橋南詰」すぐ
- バス 都営バス「勝どき駅前」徒歩2分



病院からのお知らせ

土曜日の外来診療の変更について

聖路加国際病院では、2013年度から土曜日の外来診療をほぼ全ての診療科(34科)で行ってまいりましたが、医師の勤務時間の調整等諸般の事情により2017年6月より下記の診療科(14科)に限定して診療を行っております。ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

- 救急部 ●一般内科 ●血液内科 ●腫瘍内科 ●腎臓内科
- 心療内科 ●リウマチ膠原病センター ●乳腺外科 ●形成外科
- 脳神経外科 ●神経血管内治療科 ●眼科 ●小児科
- 女性総合診療部

※聖路加メディロカス(大手町)は土曜日の外来を継続します。

ご寄付をいただきありがとうございました

皆様からいただいたご寄付は、ご芳志に沿って大切に使用させていただきます。

金額	名前
400,000,000	一般財団法人聖路加財団様
60,000,000	株式会社聖路加コーポレーション様
3,000,000	卓 鎧 棋様
各 1,000,000	青木 康子様、岩間 節子様、内田 郷子様、岡本 重禮様、奥村 弘子様、高屋 尚子様、為永 亜里子様、柚木 正様
各 300,000	菊池 喜康様、聖路加ボランティアグループ様
各 200,000	岩田 一美様、待田 歌子様、東京パイロットクラブ様
110,000	ピッコロ・グランデ・コンチェルト様
各 100,000	青木 勇一郎様、大山 玲子様、小見山 貴嗣様、佐藤 廣子様、中井 達夫様
80,000	池田 富三様
70,000	今村 節子様
各 50,000	石川 喜代子様、柴山 均様、立石 一雄様
各 30,000	關崎 チサト様、学校法人聖公会神学院様 聖路加国際病院 小児病棟親の会リンクス 園部かおる様
20,000	鈴木 浅様
各 10,000	金子 恵子様、絹谷 剛毅様、佐藤 幹夫様、杉山 芳子様、坂 秀文様
合計 477,107,270円 50音順 (上記他、匿名35名、2法人、2団体含む)	

(本表には、日野原ホール椅子募金、聖路加サポーターズ募金、(公衆衛生大学院 教育振興基金は含まれておりません。) 2016年12月1日～2017年6月30日

聖路加国際病院を運営する学校法人聖路加国際大学が、引き続き広く社会に貢献するとともに医療・看護の発展に寄与できますよう、多くの皆様の温かいご支援をお願い申し上げます。

ご寄付に関するお問い合わせは 学校法人聖路加国際大学 募金室(03-5550-2368)

Service & Action Information

聖路加健康講座

会場 聖路加国際病院本館2階 トイスラー記念ホール
時間 午後6:00～7:00

入場無料、予約不要、どなたでもご自由にご参加ください。

2017年
9月26日(火) 療養サポート室 松本 明子

入院になってから考えるでは遅い。
いざという時に備えて知っておくべき
介護や医療の事

10月24日(火) 感染症科 副医長 森 信好

がん患者さんを感染症から救え

11月21日(火) 神経内科 部長 木村 哲也

加齢変化と認知症の境界線
～アルツハイマー病最前線から～

聖路加健康講座

聖路加国際病院の医師や看護師が講師となり、日常の健康生活のためのお話から最新の治療法まで、毎月様々なテーマで講演を行います。当院をご利用されることがない方も、お気軽にご参加ください。

日程やテーマは変更になる可能性がございます。
最新の情報はHPにてご確認ください。

詳しくは
聖路加健康講座で検索

聖路加健康講座

検索

聖路加サポーターズ募金 加入者ご芳名

平成29年6月30日現在（個人・法人別50音順）

ご支援ありがとうございます。

聖路加サポーターズ募金は、永年にわたって聖路加を支えていただける皆様方に、サポーターとしてご登録いただき毎年継続して一定額をご支援いただく寄付制度です。ご寄付いただいた資金は、教育・研究の振興及び環境整備のために広く活用させていただいています。

お問い合わせは

学校法人聖路加国際大学 募金室まで 東京都中央区明石町10-1 TEL.03-5550-2368

相川 直樹 様	赤坂 康子 様	麻原 きよみ 様	安部 洋子 様	有富 洋子 様	安斉 均 様
壹岐 陽子 様	池亀 俊美 様	池口 佳子 様	石井 登美子 様	石倉 卓磨 様	伊藤 博之 様
稲垣 裕子 様	稲田 朋子 様	井上 幸子 様	井部 俊子 様	岩辺 京子 様	岩間 節子 様
上田 憲明 様	内田 郷子 様	宇都宮 明美 様	遠藤 弘良 様	及川 郁子 様	太田 晶子 様
大場 俊彦 様	岡田 太郎 様	岡野 美香 様	小田 正枝 様	小野寺 久 様	加納 尚美 様
亀井 智子 様	萱間 真美 様	河原 菊枝 様	紀伊國 猷三 様	北山 卓 様	熊谷 三樹雄 様
小池 匠 様	合田 秀樹 様	小嶋 由紀 様	小寺 啓介 様	後藤 英司 様	後藤 かよ子 様
後藤 英夫 様	小林 高史 様	小松 美穂子 様	小松崎 孝 様	佐伯 香織 様	斎藤 久雄 様
坂口 洋子 様	佐藤 エキ子 様	猿田 享男 様	島田 裕司 様	島野 和子 様	新屋 久幸 様
菅原 文子 様	杉野 身二郎 様	鈴木 加代子 様	鈴木 高祐 様	鈴木 洋子 様	高田 宏昭 様
高鳥 直人 様	高野 光子 様	高橋 清二 様	田島 桂子 様	田代 順子 様	田中 裕司 様
田村 正枝 様	釣巻 慈子 様	手嶋 美幸 様	土居 義典 様	東郷 小巻 様	堂土 好一 様
徳永 雄二 様	永井 敏枝 様	中島 義雄 様	長瀬 雅則 様	長瀬 光子 様	長濱 晴子 様
中村 めぐみ 様	中村 順子 様	西野 理英 様	西平 心華子 様	野口 圭子 様	野嶋 浩子 様
芳賀 純 様	畑 公一郎 様	畠中 岳 様	板東 徹 様	久野 明子 様	日野原 重明 様
平松 明吉 様	深川 雅史 様	深瀬 須加子 様	福井 次矢 様	福西 弘美 様	藤澤 正治 様
藤村 真弓 様	古谷 和子 様	堀内 成子 様	前川 美智子 様	松井 征男 様	松谷 美和子 様
松谷 有希雄 様	松本 智映 様	松本 豊 様	間宮 京子 様	丸川 和子 様	水野 幸智代 様
源 外吉 様	望月 律子 様	桃井 雅子 様	森 明子 様	盛 賀津子 様	森川 広 様
森田 敏郎 様	矢吹 和重 様	山内 佐予子 様	山田 直美 様	山本 文子 様	山本 節子 様
山本 真佐子 様	結城 瑛子 様	横山 美奈子 様	吉川 久美子 様	吉田 千文 様	吉田 智美 様
吉田 澄枝 様	米澤 直樹 様	米澤 宣子 様	渡部 尚子 様	渡邊 熙 様	
アデコ株式会社 様		株式会社イーフォー 様		株式会社医学書院 様	
株式会社インターメディカ 様		内山緑地建設株式会社 様		株式会社岡村製作所 様	
★コイケ酸商株式会社 様		株式会社三特興業社 様		株式会社スズケン 様	
株式会社聖ルカレジデンス 様		株式会社タカヨシ 様		東洋ライス株式会社 様	
株式会社日本看護協会出版会 様		株式会社日本教育クリエイト 様		一般社団法人日本病院会 様	
株式会社パラキャップ社 様		ヒューマンリソシア株式会社 様		株式会社三菱東京UFJ銀行 様	
森ビル株式会社 様		★医療法人緑園都市眼科 後藤クリニック 様			

※★印は特別会員となつていただいている方です ※上記151名の他、匿名希望で55名の方にご支援をいただいております

St. Luke's Recipe

7月11日の夕食レシピ

【エネルギー 615kcal たんぱく質 25.8g 脂質 11.7g 炭水化物 99.7g 塩分 2.5g (1人分)】



ごはん 180g 【エネルギー 302kcal たんぱく質 4.5g 脂質 0.5g 炭水化物 66.8g 塩分 0g (1人分)】

鶏のみそ焼き 【エネルギー 158kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.1g 炭水化物 5.7g 塩分 1.3g (1人分)】

材料(2人分)

若鶏モモ皮なし 160g
みりん (小さじ1強) 6g
料理酒 (小さじ1強) 6g
A 淡色辛みそ (小さじ2・1/3) 14g
しょうゆ (小さじ1/2) 3g
砂糖 (小さじ1) 3g
サラダ油 (小さじ1・1/2) 6g
ししとう 4本 20g
サラダ油 (小さじ1/4) 1g
しょうゆ (小さじ1/5) 1g

作り方

- ①Aの調味料を合わせて、みそだれを作る。
- ②鶏肉を半分に切り、厚い部分に包丁を入れ、厚みを均一にする。
鶏肉に①のみそだれを2/3からめて、20分程度置く。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、②の鶏肉を入れ、中火で1分、裏返し蓋をして、弱火で5分位焼く。
蓋を外し、裏返し、残りのみそだれを加え、中火で1分焼く。
※オーブントースターの場合、オーブントースターの天板にオープンシートを敷き、
②の鶏肉を載せ、鶏肉にサラダ油を噴霧し、4分焼く。残りのみそだれを塗り2分焼く。
焦げる場合は、途中でアルミホイルをかぶせる。
- ④ししとうの水気をふいて、端に竹串で穴をあけ、フライパンの端で炒め、しょうゆをからめる。
※オーブントースターの場合、途中で天板の端に油をからめた、ししとうを載せる。後からしょうゆをからめる。
- ⑤焼けた鶏肉を4~5切れに切り、皿に盛りつけ、ししとうを添える。

野菜炒め 【エネルギー 41kcal たんぱく質 1.6g 脂質 2.2g 炭水化物 5.4g 塩分 0.6g (1人分)】

材料(2人分)

玉ねぎ (1/4個) 50g
いんげん (6本位) 30g
人参 (1/6本) 20g
しめじ (1/2パック) 50g

サラダ油 (小さじ1) 4g
食塩 (3つまみ) 0.6g
水 (大さじ1) 15g
しょうゆ (小さじ2/3) 4g

作り方

- ①玉ねぎは0.5mm程度薄切りにする。いんげんは斜めに切る。
人参は短冊切りにする。
しめじは石づきを除いてほぐす。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、①を入れ炒め、塩3つまみと水を加え、蓋をして中~弱火で2分蒸し焼きにし、最後にしょうゆを回し入れ、さっと炒める。
- ③器に盛りつける。

胡瓜の胡麻酢和え 【エネルギー 36kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.7g 炭水化物 4.4g 塩分 0.5g (1人分)】

材料(2人分)

きゅうり (1本半) 140g
食塩 (2つまみ) 0.4g

B すりごま(白) (小さじ3) 6g
砂糖 (小さじ1) 3g
しょうゆ (小さじ2/3) 4g
酢 (大さじ1/2) 8g

作り方

- ①きゅうりは輪切りにして、塩2つまみ加え、塩もみして、水けを切る。
- ②Bを混ぜ、①と和える。
- ③器に盛りつけ、残った汁を上からかける。

煮豆 【エネルギー 78kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.2g 炭水化物 17.4g 塩分 0.1g (1人分)】

材料(2人分)

金時豆 60g

作り方

市販のものを器に盛りつける。

夏の疲れ解消に！ 全身引き締めエクササイズ

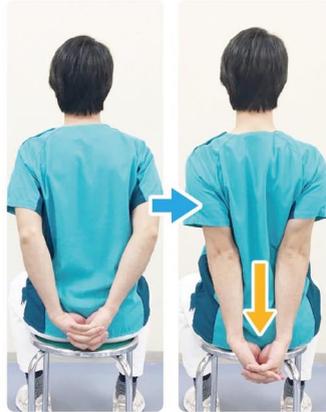
残暑も過ぎて過ごしやすくなりましたが、未だに疲れを引きずっている人も多いかもしれません。今回は、屋内で実施できるエクササイズを各部位に分けて御紹介します。

脇と胸のストレッチ



壁に背中をつけたまま、身体を横に傾けます。

首・背中のストレッチ



胸を張るように肩甲骨を寄せて、肩を下げるように手を下に伸ばします。

下肢全体の筋力アップ運動

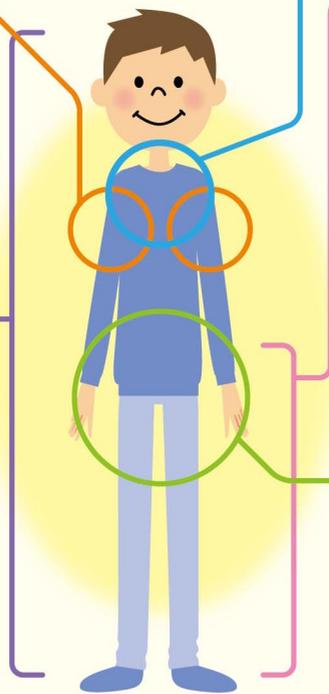


片脚での立ち座りの運動です。座面の高さで負荷を調節出来ます。

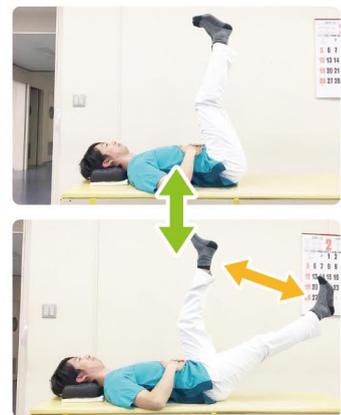
身体のバランス運動



片脚立ちでバランスをとり、目標は1分保持です。慣れたら手を離してみましょう。



腹筋と太腿の筋力アップ運動



両脚を上げて交互に脚を上げ下げします。脚を下げる角度で負荷を調節出来ます。

- 各エクササイズの見本はストレッチの場合15～20秒保持を5回、運動の場合10～15回です。
- エクササイズは無理のない程度に実施し、出来る限り継続して下さい。
- 姿勢に注意し、息を止めないよう呼吸をしながら実施して下さい。
- 肩や腰、脚に痛みやしびれ、手術歴のある方は必ず主治医に相談してから実施して下さい。

ポイント・注意点

日野原重明先生

一句逍遙

いっくしょうよう

13

「風吹きて

庭のみどりか

サセヤ
「囁いている」



今年5月、日野原先生がご自宅で詠まれた句です。

日野原重明

学校法人聖路加国際大学名誉理事長
聖路加国際病院名誉院長
一般財団法人聖路加財団名誉理事長

私はこれを見て、
夏のくるのを待ち
焦がれている。

「日野原重明先生追悼号」について

当院名誉院長の日野原重明先生が、去る7月18日に105歳で永眠されました。

広報誌 St. Luke's は2007年12月に創刊し、今年で10年目を迎えます。創刊号の表紙を飾ったのが当時聖路加国際病院の理事長をされていた日野原先生でした。

日野原先生は創刊号へ寄せたメッセージで「この広報誌では、私たちの病院の現状や、当院にお越しいただいた皆様の健康に役立つ記事を書き、地域の皆さんに精一杯のサービスを提供できるように努力していきたい」と述べられています。

次号は「日野原重明先生追悼号」をお届けいたします。人間ドック、検診、健康増進などの予防医療を患者さんやすべての人々のために推進されてきた日野原先生の足跡を少しでも多くみなさまにご紹介できればと思っております。

日野原先生のご冥福をお祈りいたします。



広報誌 St. Luke's 創刊号の表紙を飾る日野原先生

聖路加国際病院の理念

*This hospital is a living organism
designed to demonstrate
in convincing terms
the transmuting power of Christian love
when applied
in relief of human suffering.*
Rudolf B. Teusler(1933)

キリスト教の愛の心が
人の悩みを救うために働けば
苦しみは消えて
その人は生まれ変わったようになる
この偉大な愛の力を
だれもがすぐわかるように
計画されてきた生きた有機体がこの病院である
ルドルフ・B・トイスラー(1933)

学校法人 聖路加国際大学の理念

この法人はキリスト教精神に基づき、社会の情勢に
適応する医療・看護・保健福祉・公衆衛生にか
かわる教育を授ける私立大学および医療施設、ならび
にその他の教育研究施設の設置・運営を通じ、
人類へ奉仕することを目的とする。

編集 後記

今回のSt. Luke'sでは、その活動をあまり人に知られていない子ども医療支援室について特集しました。病院にはさまざまな業種がチームとなって取り組む多種多様な活動があります。これからも聖路加国際病院の知られざる活動や、皆様の健康に役立つ情報を提供していきます。

広報誌に関するご意見・ご感想は下記までお願いいたします。

学校法人聖路加国際大学広報室 〒104-0044 東京都中央区明石町10-1 TEL:03-6226-6366 FAX:03-6226-6376 E-mail:pr@luke.ac.jp



聖路加国際病院

〒104-8560 東京都中央区明石町9-1
TEL.03-3541-5151(代) http://hospital.luke.ac.jp/



針金・糊・加熱が不要な
製本方法で怪我の危険
に配慮しています。



輸送マイルージとCO2排
出を抑え、地球温暖化に
配慮したインキです。