はあと

メディカルインフォメーション

第130号

2026年 10月 30日

発行：東京臨海病院
東京都江戸川区臨海町 1-4-2
電話 03-5605-8811（代表）
FAX 03-5605-8113
発行責任者：臼杵 二郎
編集：広報委員会／総務課

ドクターメール

メディアとこどもの発達



小児科
小泉　慎也

ゲーム中毒やスマホ依存症は年齢を問わず、現代社会の大きな問題といえます。
今回は令和におけるデジタル機器との付き合い方について考えてみましょう。

依存症の考え方

ゲーム中毒については「ゲーム障害」という医学用語がある一方、スマホ依存症については直接の専門用語がありません。デバイスそのものに対する依存ではなく、アプリの過剰使用が止められないという点がスマホ依存症の本質です。



世代間ギャップ

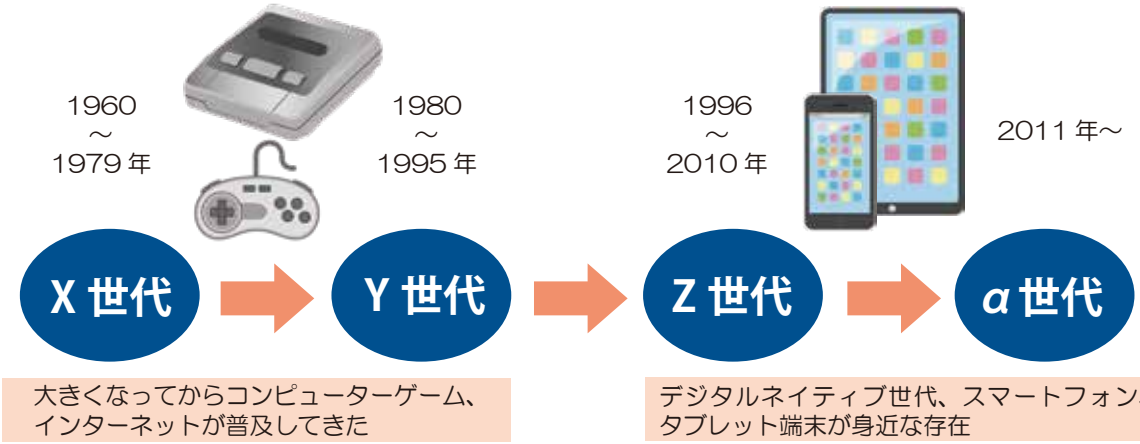
昭和から平成まで「今どきの若者は…」という表現がありました。しかし、現代では青年期にスマートフォンやタブレット端末が登場しているZ世代を軸に、初代家庭用ゲーム機世代のX～Y世代、生まれつきスマートフォンが当たり前であるα世代と、デジタル機器に対する考え方もさまざまです。

本当に困っているのは誰なのか

こども自身が「自分の将来が心配だ！」と感じることは稀にあるかもしれません。しかし、大人がこどもに対してデジタル機器を含むメディア、デバイスをどうやって提供、制限するか悩んでいうという方が圧倒的に多いはずです。

健康的な使用を心掛けるためのポイント

令和のこどもたちは学校からタブレット端末などが公に与えられ、授業で使用し、家庭でも宿題のために使用します。大人は「ダメ」や「怖いもの」という何となく感覚で禁止するのではなく、依存レベルの使用となっていないか注意し、途中休憩をはさんで目の健康を意識させることが必要です。また、ゲームやデジタル機器以外の友達とリアリティーがあるアナログな関わりを持っているかを見守っていくのもよいでしょう。



「第 29 回 東京臨海病院 区民公開講演会」のお知らせ

最近増えている“膵臓がん”と“皮膚がん”のお話
～病理検査についても知っておこう～

参加費無料
事前申し込み

1 ▶ 最新の膵がんの治療について　皆川 雅明（外科医員）
2 ▶ がん治療の第一歩！ ～「病理検査」ってなぁに？どんなことをしているの？～　佐藤 洋一（臨床検査科長）
3 ▶ その「できもの」、大丈夫？ ～皮膚がんの見分け方と早期発見～　木蜜　徹（皮膚科医長）

■日時 / 2026 年 11 月 14 日(土)　13:15 ～ 15:50(12:50 受付開始)
■場所 / タワーホール船堀（小ホール）

★ご参加には、事前申込が必要です。
❶ **Google フォーム**で申し込む
URL（https://forms.gle/mLE3FBhyvznmA9yB8）または右の二次元コードよりお申し込みください。
❷ **FAX** で申し込む　FAX 番号：03-5605-8113
❸ **院内**で申し込む　院内に設置してある「受付 BOX」に投函
①氏名 ②年齢 ③性別 ④住所 ⑤電話番号を明記のうえお申し込みください。

【お問い合わせ】東京臨海病院 事務部 総務課 TEL:03-5605-8811（代）（受付時間：土日・祝日を除く平日9:00 ～ 17:00）

第 101 回 日本結核・非結核性抗酸菌症学会 優秀賞受賞

第 101 回日本結核・非結核性抗酸菌症学会学術講演会（2026 年 6 月開催）で、当院の永野医師（呼吸器内科）が率いるNTM/BE（非結核性抗酸菌症および気管支拡張症）チームの山口慎太郎看護師が優秀演題賞を受賞いたしました。

講演会では、「呼吸器病棟の NTM（非結核性抗酸菌症）患者への、排痰指導支援ケアの充実に向けた看護師の取り組みー患者支援と排痰指導の実際ー」について発表をし、江戸川区で唯一、専門の呼吸器内科病棟を有する病院として日々治療に取り組むNTM/BE（非結核性抗酸菌症および気管支拡張症）チームの活動が高く評価されました。

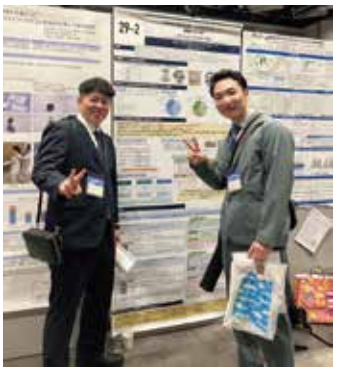
今後もチーム一丸となり、より質の高い医療の提供に向けて尽力してまいります。

▼永野医師よりコメント

非結核性抗酸菌症や気管支拡張症の患者数は増加していますが、疾患認知度も低く、治療法・患者支援法ともに発展途上の分野であり、まだまだエビデンスもかなり限られています。そんな中、2024 年度に当院に赴任以降、専門外来や専門他職種チームの立ち上げをひとつずつ行い、熱心なチームメンバーに支えられながら、地域の患者さんの助けになれるように活動してきました。チームの活動報告が学会賞を受賞でき、当チームスタッフの努力が認められ大変喜ばしく思います。この賞を励みに、地域の患者さんはもとより、さらに多くの同疾患の患者さんを助けられるよう、今後も活動を継続しエビデンスや臨床充実のための情報を集積したいと思います。

▼山口看護師よりコメント

この度は優秀演題賞を受賞でき、大変光栄です。今回は、『非結核性抗酸菌症・気管支拡張症患者さんへの気道クリアランスケアに関する看護実践』を発表しました。今後も、他施設に先駆けた看護支援を試み、実践経験を蓄積していく中で、他職種で連携して患者さんのQOL向上に貢献できるよう努めていきたいと思います。



永野医師　山口看護師

JMAT 熊本支援活動に参加しました

8 月 26 日～29 日の 4 日間、熊本県庁内の JMAT（日本医師会災害医療チーム）統括本部にて当院の JMAT チームより３名（医師・看護師・救急救命士）が支援活動に従事しました。

▼参加した髙野医師（心臓血管外科）よりコメント

発災から１ヶ月の節目に関係機関（日本赤十字・医師会・自治体等）との連携・調整や、各 JMAT 隊の統括業務を担当しました。今回の大きな役割は、JMAT の撤収後を見据えて「避難所医療を地元の医療機関へ円滑に引き継ぐこと」でした。多くの機関が関わる現場だからこそ、お互いの立場を尊重した丁寧なコミュニケーションの重要性を再確認しました。

現場に直接赴くことは叶いませんでしたが、災害医療全体を俯瞰・調整する立場で活動できたことは大変貴重な経験となりました。この学びを今後の医療活動に活かしてまいります。



▲JMAT 統括本部（写真提供：日本医師会）

生ワクチンと不活化ワクチン 安心して受けるためのポイント



ワクチンには「生ワクチン」と「不活化ワクチン」という２つの種類があります。どちらも病気を防ぐために大切ですが、仕組みや注意点が少し異なります。

■生ワクチン（麻しん・風しん・水ぼうそう・おたふくかぜ など）

生ワクチンは弱めたウイルスを使って免疫をつくるタイプです。自然感染に近い強い免疫が得られますが、妊娠中の方は接種できません。また、生ワクチン接種後は、念のため約４週間は妊娠を控えることが推奨されています。
※妊娠の可能性がない方や男性は対象ではありません。

■不活化ワクチン（インフルエンザ、肺炎球菌、B 型肝炎、COVID-19 など）

不活化ワクチンはウイルスの増える力をなくしたものを使います。妊娠中でも接種できるものが多く、安全性が高いのが特徴です。

■接種間隔の基本

生ワクチン同士……同日接種可／別日なら中 27 日以上
生ワクチン＋不活化ワクチン…どちらを先にしても OK
不活化ワクチン同士……間隔の決まりはなし

「ワクチンを打ったのに感染した」という方もいらっしゃいますが、ワクチンの目的は麻しんワクチンのように感染予防を主とするものもありますが、多くは感染した際に重症化を防ぐ事にあります。ウイルス感染症の場合、回復後の後遺症なども問題となります。
ワクチン接種をご検討される方や不安のある方は、遠慮なく医療スタッフにご相談ください。

守ろう！ せき 咳エチケット

1. 咳・くしゃみをする時は、人がいる方を向かずに１メートル以上**離れて**から。
2. 咳・くしゃみが出る時はすぐに**マスク**をつけましょう！
3. マスクがない時は、**ハンカチやティッシュ**を口にあてましょう！
4. 鼻水・痰がついたティッシュは**すぐゴミ箱へ！**
   鼻をかんだあとなどはすぐに手を洗いましょう。



咳エチケットにご協力お願いいたします。マスクは【1 階 コンビニ】で販売しております。

notice

▌院内にて無料 Wi-Fi がご利用できます

※利用規約をよく読んでからご利用ください。（病院ホームページに掲載）

【利用可能エリア】
◆外来　：　受付・会計窓口、診療科待合、他
◆病棟　：　各病棟、デイルーム、他
◆その他：　健診医学センター

Free Wi-Fi

▌休診のお知らせについて

当院ホームページにて、お知らせを掲載しております。ご来院の際ご確認をお願いいたします。
また、医師の急な都合により、休診情報を掲載できない場合がございますので、
あらかじめご了承ください。

★詳しくは病院ホームページをご覧ください　http://www.tokyorinkai.jp/

病院ホームページ

▌「東京臨海病院公式 Facebook」

東京臨海病院では **Facebook** ページで、病院の院内・院外活動について情報発信を行っています。

▌看護部インスタグラムのフォローお願いします！

Follow me

看護部 ➡ TOKYORINKAI_KANGOBU

産婦人科病棟 ➡ @TOKYORINKAI_SANKA

Facebook

【11・12・１月の土曜診療日】 11月14・28日、12月12・26日、１月９・23日
■受付時間　8:00～10:30

快食健美　きのこ



・**きのこの旬は９月～ 11 月とされていますが、人工栽培されているため、１年中季節を問わず手に入れやすいです。**

・**低カロリーで健康維持に役立つ成分を豊富に含んでおり、食欲の秋でついつい食べ過ぎてしまう方へもおすすめです。**

●栄養の特徴

ビタミンやミネラルなどの身体の調子をサポートする栄養素が含まれており、食物繊維、ビタミンＢ群、ビタミンDなどがあげられます。

食物繊維は水溶性食物繊維は、便のかさを増やし、腸の蠕動運動を促進させることでスムーズな排便を手助けします。

ビタミン B_1、B_2 は食事から取り込んだ糖質や脂質をエネルギーに変える働きがあります。また、たんぱく質の合成にも関わっており、皮膚や粘膜を健康に保つ働きもあります。ビタミン B_1、B_2 は水溶性のため、水で洗うと流れ出てしまう可能性があります。きのこは基本的に洗わずに使用しましょう。

ビタミンDは小腸からのカルシウムの吸収をサポートする栄養素です。そのため、乳製品や小魚、大豆製品などカルシウムを多く含んでいる食材と一緒にきのこを摂取することで、効率よくカルシウムを吸収しやすくなります。

●きのこを調理する際のポイント



①洗わない

風味が損なわれたり、水溶性の栄養素が損失したりするためです。

汚れている場合は、湿らせたキッチンペーパーで表面を軽く拭くと良いでしょう。

②冷凍する

きのこは冷凍することで細胞壁が壊れ、うまみや栄養素が外に出やすくなります。

カットされたきのこや、石づきを落としてバラバラにしたものを冷凍しておくとすぐに料理に使え、栄養素も効率よく摂取できます。

③天日干しする

きのこは生の状態より干した状態の方がビタミンDが増えます。

乾燥きのこも使ってみましょう。また、生きのこを干す際は、傘の裏側に日光を当てると、よりビタミンDが増えます。


きのこ鍋


きのこのホイル焼き


きのこのクリームシチュー


鮭ときのこのホイル焼き


きのこのカレーライス

▌編集後記

９月は本物の「長雨」でしたね。９月の江戸川区の日照時間をご存知ですか？なんと!! 60 時間 !? 60 時間って、２日とちょっと…日照時間が短いと、なんとなく憂鬱な気もします。調べてみると、天候による不調は、日光不足によるセロトニンの減少と気圧変化による自律神経の乱れが原因のようです。

さあ、秋晴れの間に日光不足を解消せねば !! みなさん、ランチをもって屋上に来てください！枯れかけたひまわり達が、ハロウィン的に歓迎してくれますよ !!



診療実績

2026年９月の当院の実績は以下のとおりです。

病床数：400 床

医師数（2026年９月１日現在）：75 名

外来延患者数：12,885 名

入院延患者数：7,596 名

手術件数：243 件