

糖尿病教室

開催日	11/14	食事療法
	11/28	糖尿病性腎症
	12/12	備えて安心！旅行と災害時の対応
	12/17	糖尿病と脂肪肝
	1/9	糖尿病と遺伝
	1/23	足を守ろう！ フットケアと神経障害
時間	14:30～16:00	
会場	3階 大会議室	
お問合せ	内科2外来 内線 2190	



中高齢者の 膝痛教室

膝の病気が知りたい！痛みが強くな
らないよう予防したい！適切な治療を
受けたい！手術について悩んでいる
という方！無料で予約も必要ありませ
んの、当日お気軽にご参加下さい。



開催日	11/18、12/16、1/20、2/17、3/17
時間	15:00～
会場	2階 研修センター（売店の隣です）
講師	医師 田代 俊之
お問合せ	整形外科外来 内線 2180

各教室のご案内

当院で開催している各教室
（糖尿病教室・膝痛教室・ミニ見
に講座）は、いずれも参加
費無料・予約不要で、どな
たでもご参加いただけます。

患者さんはもちろん、
ご家族の方や地域の
皆さまもお気軽にお
越しください。

なお、講師の都合や感染症対策
等により、日程や内容が急
遽変更・中止となる場合が
ございます。最新情報は、
当院ホームページをご確認の上、
ご来場くださいますようお願い
いたします。

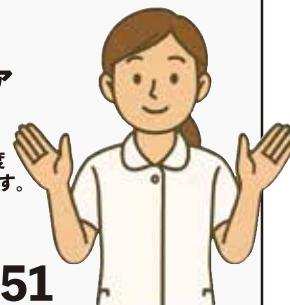


山手ミニ見に講座

健康維持・増進を目的として、専門資格を持った
看護師が、知っておくと便利な情報をご紹介します。

開催日	11/18	嚥下体操
	12/19	インフルエンザ
	1/16	AED の使い方
	2/20	肺動脈血栓
	3/6	高齢者のスキンテア

時間	① 10:00～ ※10分程度 ② 11:00～ の講座です。
会場	1階 総合案内
お問合せ	03-3364-0251



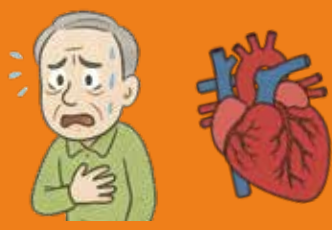
血液検査の数値で分かる

BNP



(pg/mlg)

201 pg/ml 以上

心不全の可能性が高い
精査、専門医に紹介101 ～ 200
pg/ml心不全の可能性がある
精査、専門医に紹介41 ～ 100
pg/ml心不全の可能性が
わずかにある
精査、経過観察18.5 ～ 40
pg/ml心不全の可能性は
低いが可能なら
経過観察

18.4 pg/ml 以下

正常群 心血管に異常なし



山手メディカル 管理栄養士の

心臓を守る

減塩レシピ



豚の中華風ソテー



材料（2人分）

・豚もも	160g
☆甜麺醬	20g
☆濃口醤油	小さじ 2/3
☆みりん	小さじ 2/3
☆料理酒	小さじ 2/3
・サラダ油	小さじ 1



作り方

- ①☆の調味料を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油をひき、中火で豚もも肉を炒める。
表面に色がついたら、①で混ぜ合わせた調味料をからめる。
- ③完全に肉に火が通ったら火を止める。
- ④皿に盛り付けて完成。付け合わせでアスパラソテー等添えると
色合い良いですね。

広報誌つつじ通信へのご意見・ご感想をお待ちしております。
右記 QR コードお問い合わせフォームよりお願いいたします。
ご意見・ご感想は今後の参考にさせていただきます。

※原則として、本誌つつじ通信以外でのご意見・ご感想に対する個別の回答はいたしていません。



つつじ通信 October 2025 No.89 2025年10月31日発行 編集/発行 JCHO 東京山手メディカルセンター 広報委員会 〒169-0073 東京都新宿区百人町3-22-1 ☎03-3364-0251

つつじ通信

89
2025.10

聴こえ

専門職としての「技」と「心」を磨き最善の
医療を継続的に提供していくことにより、
地域の中核病院として社会に貢献します。



特集 なんでもないその日こそ、あなたの宝物。 今日もいいリズムで心は踊る。

手術そのものの不安、術後の生活の不安、家族への心配……。
だからこそ「安全に確実にやる」という姿勢を貫いていく

心臓血管外科診療部長 村岡新
むらおか あらた

管理栄養士の 減塩レシピ

毎日の心臓ケアを美味しくサポートします！

各教室のご案内

糖尿病教室 / 中高齢者の膝痛教室 / 山手ミニ見に講座

あなたの健康発見!!
健康管理センター
(人間ドック・検診)