



ひの で



CONTENTS ● もくじ

- ・ 創刊にあたって・・・西村病院長
- ・ 病気を学ぼう・・・循環器内科「心不全に対する取り組みについて」
- ・ 病院★ニュース・・・看護部「Instagram始めました」
- ・ 健康フェスタ2025開催のお知らせ
- ・ 美味しい食事をめざす 栄養管理部だより・・・「減塩のポイント」
- ・ 院内部署めぐり・・・リハビリテーション部
- ・ 東京女子医科大学病院 公式LINEアカウント開設のお知らせ

東京女子医科大学病院 公式HP
<https://www.twmu.ac.jp/info-twmu/>



Vol.1

～創刊にあたって～



病院長
西村 勝治

病院長の西村勝治です。夏の名残を感じつつ、十月を迎えました。秋の気配が一段と深まる中、日によっては残暑も感じられます。皆さまにはお健やかに、豊かな秋の実りを存分にお楽しみになれますよう、心よりお祈り申し上げます。

さて、これまで多くの皆さまにご心配とご迷惑をおかけしましたが、昨年末、法人の体制が刷新され、当院は「新生東京女子医科大学病院」として新たなスタートを切りました。これに伴い「新生東京女子医科大学病院のミッション、ビジョン、バリュー」を策定し、これらの理念を基盤として、私たちは一丸となって、再生に向かって邁進しているところです。

東京女子医科大学は創立125周年を迎え、これまで築き上げられた伝統と、先人たちが積み重ねてきたものを守りながら、私たちは日々、真摯に医療と向き合っておりまいた。一方で、病院をより開かれた存在とし、皆様に私どもの病院をより深く知っていただきたいとも考えております。

そこで、「新生」をテーマに、やすらぎコンサートの開催や、公式LINEアカウントの開設等、新しい試みに取り組み、患者さんやご家族、地域住民の皆さまに、気軽に当院に親しみを持っていただけるよう、活動を続けております。

この広報誌の創刊も、その取り組みの一環です。当院の魅力や健康に関する情報、当院が取り組んでいるさまざまな活動を皆さまに広く知っていただくことを目的としています。今後も、この広報誌をはじめとしたさまざまな活動を通じて、東京女子医大病院の魅力や皆様に知っていただきたい情報を発信してまいります。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

2025年10月

病院長 西村勝治

新生東京女子医科大学病院の ミッション、ビジョン、バリュー

ミッション (Mission) ～病院の使命～

社会から信頼される高度な医療を提供する大学病院として、人々の生命と健康を守ります。

ビジョン (Vision) ～目指す病院像～

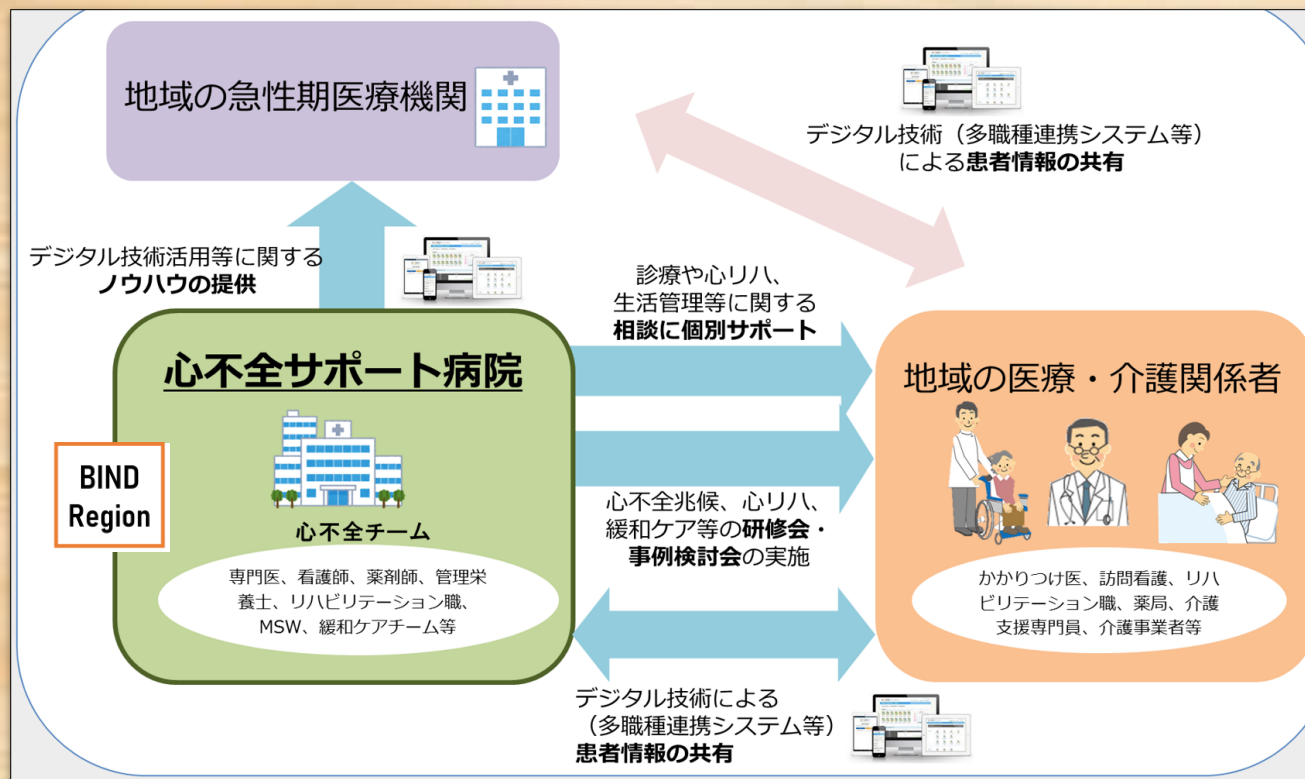
高水準の医療安全と最新の医療を追求し、患者さん一人ひとりに最善の医療を実践することを目指します。

バリュー (Value) ～行動指針～

- 1.人間中心 (Human-Centered)**
本学の理念である「至誠と愛」に立ち戻り、患者さんの利益を最優先に考え、安心・安全な医療を提供します。同時に、人材の育成を重視し、やりがいと誇りを持って働くことができる職場風土を醸成します。
- 2.高潔 (Integrity)**
患者さんご家族、職員、そして社会に対して高潔な志を貫きます。過去の過ちを決して忘れず、強いガバナンスと透明性のある運営を実現します。
- 3.責任 (Responsibility)**
職員一人ひとりが考え、行動し、患者さんの生命と健康を守る責任を全うします。また、すべての職員がともに組織の改善に継続的に取り組みます。
- 4.共創 (Co-Creation)**
職種を超えてすべての職員が一丸となり、患者さんご家族とともに、最善の医療を実践することを目指します。
- 5.革新 (Innovation)**
新しいアイデアやアプローチに対して開かれた姿勢を持ち続けます。最新の医療技術とケアを追求し、常に医療の質の向上を目指します。

病気を学ぼう

・第1回【循環器内科】「心不全」に対する取組みについて



心不全とは、心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

超高齢社会の日本では、心不全になる患者さんが急増しています。

以下のような要因が、心不全の原因になりますので、発症しないよう、また、心不全を悪くしないよう、適切な治療と生活調整が必要となります。

- 心不全の原因となる病気
高血圧・弁膜症・心筋梗塞や狭心症・心筋症・不整脈・先天性心疾患など
- 心不全の危険の因子
高血圧・動脈硬化性疾患・糖尿病・慢性腎臓病・メタボリック症候群・肥満など

当院は、東京都が実施する「心不全サポート事業」において、区部における「心不全サポート病院」として令和5年夏から様々な取り組みを行ってきました。

心不全患者さんが地域で安心して療養できる体制づくりを目的としたもので、院内そして地域多職種との連携を強化しています。

また、当院は日本有数の心臓移植（都内で2病院）であり、植込型補助人工心臓（VAD）実施施設（都内で4病院）です。

これらの治療が必要な重症心不全患者さんに適切なタイミングで治療を届けることができるように、心臓血管外科・循環器内科・多職種のチームからなる「BIND（バインド）チーム」で、病診連携をすすめていおり、どのような心不全患者さんにも適切な治療を届けられる組織を目指しています。

（循環器内科医師・補助人工心臓管理医
・移植認定医：菊池規子、服部英敏）

▲心不全サポート事業の概要

VAD

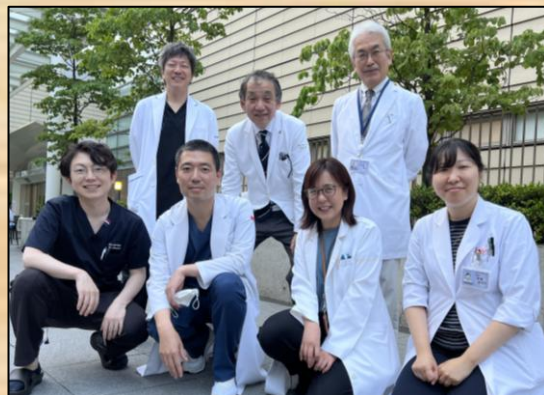
● 東京女子医大 VAD サポートチーム (BIND)

植込型補助人工心臓に関するコミュニティ

VAD：植込型補助人工心臓について自由に意見交換できるオンライングループです。VADを装着した患者さんやご家族が、地域で安心して過ごすことができる体制構築を目的としています。

BIND PUNU 主催：東京女子医科大学 循環器内科 BIND チーム
代表 服部英敏、菊池規子

▼ BIND チーム（医師チーム）



病院★ニュース

・看護部 Instagram始めました

看護部では、7月7日に、Instagramを開設しました。2025年7月7日は、令和7年7月7日で、30年振りにラッキーナンバーが3つ揃う「7・7・7」の日。縁起を担いで、東京女子医科大学(TWU)看護部Instagramの投稿を開始しました。

看護部のInstagram開設の目的は、大きく2つあります。

1つ目は、外的ブランディングの効果です。Instagramは拡散力が強く、10代～30代の利用率の高さが特徴です。そのため、就職活動中の看護学生、転職を希望する看護師への宣伝になることを狙っています。

また、Instagramから病院ホームページの看護部へ紐づけ、ホームページの利用効果を上げたいとも考えています。

もう1つの目的は、内的ブランディングです。当院で働く看護師に向けて、院内での看護師の活躍や看護の実際を客観的にみることで、自分たちの看護にやりがいと誇りを持つこと、また、組織の良さを再確認することを狙っています。

病院の公式ホームページの更新は、日常的に行うことは難しいのですが、Instagramを使って、看護部から、看護師の活躍や日々の看護を発信していけたらと思っています。

本院で働く看護師みんなの輝きが届くように、一部の意見ではなく、看護師みんなから、本院の看護の知ってほしいこと、大切にしていることなどの発信を目標にしています。みんなの「ぜひ、知ってほしい」、「発信して欲しい」を募集していますので、お気軽にお声がけください。

※今回、Instagramの開設の準備は5名で開始しました。現在、Instagram開設メンバーに、新たに3名を加え看護部ホームページの見直しも行っています。若干、メンバーの平均年齢が高いため、若手でぜひ、一緒に参加してみたい方を募集しております。ご自身の意見や思いを看護部Instagramやホームページに反映してみませんか？





東京女子医大病院 健康フェスタ 2025

見て、聞いて 医療を体感！

2025年10月19日（日）

9:30～15:30 ※9:00 より入場可能

会場：東京女子医科大学病院（新宿区河田町 8-1）

総合外来センター内 各フロア

受付：総合外来センター1階 南エントランス

対象：一般市民の方

参加費無料・事前申し込み不要



地域にお住まいの方など、どなたでもご参加いただけます。お気軽にお越しください！

《 プログラム 》

★オープニング&吹奏楽コンサート

9:30～10:00 1階

新宿区立牛込第三中学校吹奏楽部による演奏会



★講演会 ～午前の部～

10:15～11:15 1階

「スポーツとケガ」



講師：真壁伸弥氏（元日本代表ラグビー選手）

永井多賀子（東京女子医科大学リハビリテーション科准教授）



真壁伸弥さん

★講演会 ～午後の部～

13:15～14:15 1階

「スポーツと食事」



講師：山瀬功治氏（元日本代表サッカー選手）



山瀬功治さん



その他、各フロアで専門職種による出展ブースあり！ 詳細は裏面をご覧ください。

★各メディカルスタッフによる出展ブース

スタンプラリー開催！ すべてのブースをまわって
オリジナルグッズをゲットしよう！

「もしも」を考える、 はじめの一步

看護部

1階・セミナー室

「もしも、自分や大切な人が病気になったら…？」そんな風に考えたことはありますか？ 看護部では、あなたの「もしも」を考えるお手伝いをします。

人生会議(ACP)について考える

将来への思いや希望を整理し、大切な人と話し合うためのヒントが見つかります。



妊婦・高齢者疑似体験

体験を通じて、いつもと違う視点から日常を眺めてみませんか？



看護師ユニフォーム試着フォトスポット

看護師のユニフォームを着て、ひととき、看護師になりきってみませんか？ 記念に写真撮影もできます♪



未来をつくる 健康チェック ～生活改善のコツ～

リハビリテーション部

1階

リハビリ部門では、体力や健康の測定を行い、個別の相談やアドバイスを行います。今の状態を把握して、健康的な生活をおくれるよう生活習慣改善のヒントをお伝えします。



健康チェック 握力などの各種測定

健康相談 リハビリや栄養に関する簡易相談

日常生活での運動や体調管理に関するアドバイス

パンフレット配布 心臓リハビリテーション、リハビリ栄養 など

ベジチェック 足りてる？野菜

栄養管理部

2階

野菜摂取量をチェックしよう！



日本人の野菜摂取目標は350gです。手のひらから簡単に普段の野菜摂取量がチェックできます。あなたの野菜摂取量をチェックしてみませんか。

その他、DMAT カーの展示など様々な情報展示を行っています。どうぞお気軽にお越しください。

*当日はキッチンカーが出店
タリーズも営業予定です♪
ぜひご利用ください！



臨床検査を

のぞいてみよう！やってみよう!!

中央検査部

B1階

ラボツアー

血液や尿がどこに運ばれて、どのようにして検査されているか見てみたいと思いませんか。普段は入ることのできない検査室の中をご案内いたします。



エコー体験

外から見えないのに、超音波(エコー)を使うと中のものが見えます。体験して、中に何が入っているか当ててみてください。



血管年齢を知らう

手足の血圧測定により動脈硬化がわかります。あなたの血管年齢は？



見えない世界を見る!! 物体の中をのぞこう。

中央放射線部

B1階

3D画像体験

病院の装置で撮影した身近な物を比較したり、3D画像を動かしてみよう。



放射線の測定

いろいろな物を測定してみましょう。



学んで安心、 体験して自信！

臨床工学部

2階

臨床工学部では、どなたでも参加できる体験コーナーを開催。

AEDを使ってみよう！ 命を守る AEDの使い方を体験！



自分の体を調べてみよう！ 血中酸素のチェックを体験！

医療機器の展示コーナー 重症患者を救うECMOなど話題の医療機器を展示！

見て・触れて・学べる内容がいっぱい！体験を通して、いざという時に役立つ知識と安心を持ち帰ってください。

白衣を着て 薬剤師体験をしよう！

薬剤部

2階

模擬処方せんを用いて調剤・服薬指導に挑戦！

病院や薬局でお薬を受け取るまでの裏側をのぞいてみませんか？身近にあるものを使用して、錠剤や散剤(粉薬)、軟膏(塗り薬)の調剤体験、服薬指導(お薬の説明)をしてみよう。

薬剤師って何してるの!?

白衣を着て写真を撮ることや作ったお薬の一部を自分だけのオリジナル薬袋に入れて持ち帰ることもできます！一緒に薬剤師の仕事体験してみよう!!

会場はこちらです



総合外来センター

第1病棟

南エントランス

3階連絡通路

工事中

西病棟A

西病棟B

日本心臓血管
研究所研究部

糖尿病
センター

弥生
記念講堂



都営大江戸線
若松河田駅下車(若松口) 徒歩約5分
牛込柳町駅下車(西口) 徒歩約8分
都営新宿線
曙橋駅下車(A2出口) 徒歩約12分

敷地内駐車場(有料)には限りがございます。ご来場の際には公共交通機関をご利用ください。

主催:東京女子医科大学病院 健康フェスタ2025 実行委員会
〒162-8666 東京都新宿区河田町 8-1 TEL 03-3353-8111(代表)

大道芸人もやります!
お楽しみに!



【美味しい食事をめざす 栄養管理部だより】



～第1回～ 減塩のポイント



2025年度版の日本人の食事摂取基準では、食塩の目標量は男性7.5g/日、女性6.5g/日と設定されています。更に食塩の摂取が過剰になり高血圧や慢性腎臓病の重症化予防を目的として食塩摂取量を1日6g未満に抑えることが推奨されています。

☆基本的な減塩の方法

✓おかずを食べ過ぎないようにしましょう

薄味のものでもたくさん食べてしまえば、全体的には塩分の量が多くなります。

✓麺類を食べる際は、汁は必ず残すようにしましょう



ラーメン1杯
全部食べると**6.0g**



スープ・麺1/3
を残すと**2.7g**

✓醤油やソースなどは、小皿に出して付けて食べるようにしましょう



豚カツに中濃ソース
上からかけると**1.0g**



付けて食べると**0.5g**



※豚カツ170gにソース18gで計算

✓味付けがしっかりした料理と、薄味に仕上げた料理でメリハリをつけましょう

例



鰯の煮付け

小松菜の胡麻和え



カレーライス

胡瓜とわかめの酢の物

◎手軽に作れる、簡単減塩料理

【鯖のカレー焼き】



・材料

- ・鯖 70g程度
- ・塩 0.3g
- ・生おろしにんにく …0.1g
- ・カレー粉…0.4g
- ・サラダ油…1.0g

調理手順

- ①調味液（塩・生おろしにんにく・カレー粉・サラダ油）を混ぜる
- ②調味液を鯖に付けて焼く

*鯖を鶏肉に変えても良い

【鮭のマリネ】



・材料

- ・鮭…70g程度
- ・塩…0.5g
- ・玉ねぎ…30g
- ・ピーマン…5g
- ・人参…3g
- ・酢…7g
- ・砂糖…3g
- ・サラダ油…1g
- ・塩…0.3g
- ・レモン…5g

調理手順

- ①鮭に塩で下味をつけ焼く。
 - ②玉ねぎ・ピーマン・人参を千切りに切る
 - ③マリネ液を混ぜ千切りにした野菜を漬ける
 - ④焼いた鮭にマリネ液と野菜をかける
- レモンは野菜に混ぜても良いし、最後に上にのせても良い

*季節の旬野菜を取り入れても良い

～院内部署めぐり～

第1回 リハビリテーション部

リハビリテーション部では、心臓や血管の病気をお持ちの方を対象に、体力の回復や再発・再入院の予防を目的とした「心臓リハビリテーションチーム」が活動しており、医師・看護師・理学療法士を中心として包括的心臓リハビリテーションを実施しています。

個別・集団での運動療法、看護師による個別面談を通じて、患者さん自身で循環器疾患と上手に付き合っていく方法を身につけられる環境を提供しています。参加されている患者さんは心不全による入院リスクが低下することがわかっており、2025年度からは公認心理師、管理栄養士と連携を開始し、多方面からサポートできる体制づくりを進めています。

当院循環器内科・心臓血管外科・循環器小児科に通院中で、心筋梗塞、狭心症、心臓手術後、大血管疾患、慢性心不全、末梢動脈閉塞性疾患、経カテーテル大動脈弁置換術後の方が対象です。適応に関しては外来主治医にご相談ください。

(心臓リハビリテーション指導士：加島広太)

心臓リハビリテーション

CARDIAC REHABILITATION

当院は心臓リハビリテーションを実施しています

さあ、漕ぎ出そう! 未来へ

心臓リハビリテーションの効果	心臓血管病による死亡率	入院のリスク	あらゆる入院	心不全による入院
リハビリを行った患者さんには行わなかった場合に比べ、右記の効果が認められています (日本心臓リハビリテーション学会より引用)	26% 低下	18% 低下	25% 減少	39% 減少
	虚血心疾患の患者さんの場合		心不全の患者さんの場合	

リハビリご希望の方、説明をご希望の方はリハビリスタッフまでお問い合わせください

問い合わせ先 東京女子医科大学病院 03-3353-8111/03-3353-8112 (代表番号) ▶ リハビリ室内線 20131

東京女子医科大学病院 公式LINEアカウント開設



この度、東京女子医科大学病院の公式LINEアカウントが開設されました!

今はまだ出来立てで、やれることは多くありませんが、将来的には楽しんでいただけるコンテンツや、役に立つシステムの実装も考えています!

まずは皆様の友達登録をお待ちしています! 携帯電話のカメラを起動し、隣のQRコードを読み取って見てください。

読み取っていただくと当院のページが出てきますので、「追加」のボタンを押して、友達登録をしていただけると嬉しいです!

編集後記

長い歴史を持つ東京女子医科大学病院ですが、その中でこのような広報誌を刊行するのは今回が初となります。この広報誌の主な目的としては、当院の利用者様・患者様、近隣住民の方々、関係医療機関各位にむけて東京女子医大の情報や皆様のお役立ち情報を発信していくことにあります。今後も当院の魅力や、社会・地域貢献に向けた取り組みを紹介できれば幸いです。今回を創刊号とし、今後も定期的に刊行していく予定なので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

