東葛クリニックグループ 広報誌

ご自由にお持ち帰りください

Vol.75 2019年

ほほえみ 秋

【特集】糖尿病の治療と合併症対策

患者さんインタビュー
「お世話大好き！友達いっぱい！」

【患者さん体験記】
・「オーバーナイト透析」体験記

【イベント情報】
・東葛みらい健康カレッジ
・透析勉強会
・糖尿病教室
・秋のふれあい健康まつり

【ふれあい通信】
・循環バス運行時刻の改定

【各種ご案内】
・ようこそ東葛クリニックグループへ
　～小・中学生の職場見学～

【季節のレシピ】
・さつまいもとカリカリベーコンのサラダ

特集 糖尿病の治療と合併症対策

東葛クリニック病院
糖尿病内科　川越千恵美

はじめに

前号に引き続き、糖尿病のお話です。前号では糖尿病とはどのような病気で、どんな自覚症状があるか、診断はどのように行うのか、糖尿病の合併症にはどのようなものがあるかについてご説明しました。今回は糖尿病になった場合の治療と合併症対策についてお話しします。

糖尿病の治療

糖尿病の治療には食事療法・運動療法・薬物療法があります。治療の基本は食事療法・運動療法で、それらで不十分な場合に初めて薬物療法を開始します。

[食事療法]

インスリンの作用不足が原因となって発症する糖尿病において、食事療法は非常に重要です。食事療法として、次のことに気をつけましょう。

- ☑ 適正なカロリー摂取で食べ過ぎない。腹八分。
- ☑ 1日3食を規則正しく食べる。
- ☑ 栄養バランスを考え、糖分を摂り過ぎない。
- ☑ ゆっくりよく噛んで食べる。
- ☑ 食べ物の順番を考える。

カロリー摂取量は標準体重(※1)と身体活動量(※2)から求めることができます。適正なカロリー摂取のためには、ご自身のカロリー摂取量を確認しておくことが大切です。また、食べる順番は食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻など)を

※1　標準体重の求め方

標準体重（ｋｇ）
＝身長（m）×身長（m）×22

（例）身長165センチの場合
1.65×1.65×22＝59.9
標準体重は59.9ｋｇ

※2　標準体重1ｋｇあたりの身体活動量の目安

・軽労作（デスクワーク主体）
25～30キロカロリー

・普通の労作（立ち仕事が多い職業）
30～35キロカロリー

・重い労作（力仕事の多い職業）
35キロカロリー～

食べ始めにとるように気をつけましょう。

［運動療法］

運動療法によってブドウ糖の消費・インスリン抵抗性の改善・肥満の是正が可能となります。

少なくとも1回20～30分以上、週3回以上の有酸素運動（ウォーキングやサイクリング、水泳、グランドゴルフなど）を食後の血糖上昇ピーク（食事後1～2時間）に合わせて行うのが理想的です。筋トレなども適宜合わせて行うとさらに効果的です。

しかし、運動療法はやり方を誤ると、逆効果となり、症状が悪化することもあります。始める前には、必ず、メディカルチェックを受け、運動しても問題ないか医師に相談する必要があります。

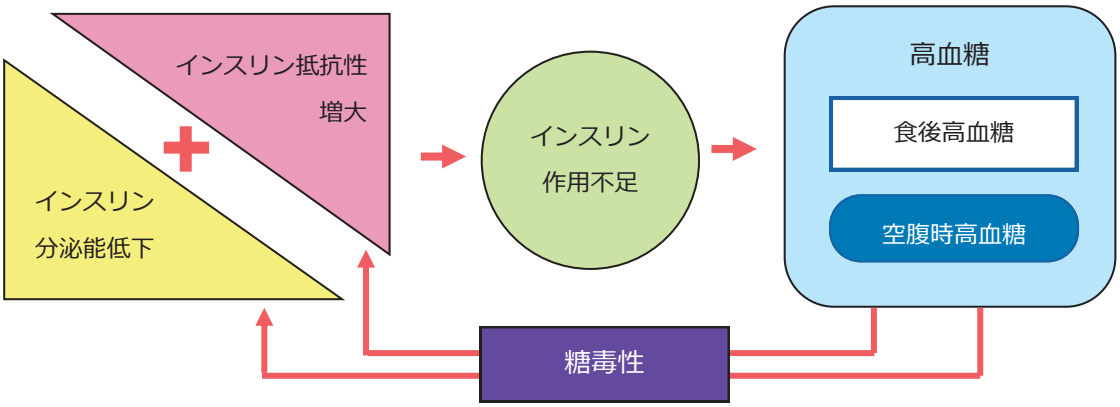
［薬物療法］

糖尿病治療薬には、経口薬と注射薬があります。

一般的には、患者さんの負担の少ない経口薬から治療を開始し、インスリンなどの注射薬は、経口薬で充分な血糖コントロールが得られない場合に、はじめて使われます。しかし、急な発症や経口薬の中断などで、著しい高血糖に陥ってしまった場合には、インスリン治療から開始することもあります。

インスリンの分泌低下（インスリンの量が減っている）、インスリン抵抗性の増大（インスリンへの感受性の低下）により、インスリン作用不足となり、高血糖が引き起こされ、その高血糖がさらにインスリン抵抗性増大とインスリン分泌能低下を促進することで（糖毒性）、糖尿病が発症します（図1）。そのため、糖尿病の経口薬はこのような病態に合わせ、①インスリン抵抗性改善系、②インスリン分泌促進系、③糖吸収・排泄調節系の3つに、大きくに分けられます（表1）。

長い間、糖尿病薬の中心は、インスリン分泌促進系のSU薬（スルホニル尿素薬）



＜図1＞ 2型糖尿病の病態

でした。しかし、2009年にインクレチン関連薬のDPP-4阻害薬、2010年にインクレチン関連薬の注射薬GLP-1受容体作動薬が、2014年にSGLT-2阻害薬が登場し、糖尿病治療は、飛躍的に進歩しました。これらの薬は、血糖降下作用が優れているわりに、SU薬の最大の欠点である低血糖を単独では起こしにくく、体重増加も来たしません。また、インクレチン関連薬は、血糖値に応じてインスリン分泌を調整するため、低血糖のみならず高血糖も改善し、質の高い血糖コントロールを可能にします。一方、SGLT-2阻害薬は、尿から糖を排泄することによって血糖値を改善しますが、これにより、体重を平均2～3キログラム程度減少させ、インスリン抵抗性を改善することができます。さらに、最近、GLP-1受容体作動薬やSGLT-2阻害薬には、血糖降下作用以外に、心疾患や腎疾患の進行を遅らせる効果があるとの報告がなされています。

このように、糖尿病治療薬は、ここ10年で大きく変化しました。個人にあった適切な治療薬を使用することによって、患者さんのQOL（生活の質）が維持・改善されることが期待されています。

糖尿病の合併症対策

糖尿病の合併症には、糖尿病網膜症、糖尿病神経障害、糖尿病腎症、大血管障害（心筋梗塞・脳梗塞など）などがあります。合併症は、時に命にかかわる場合がある他、進行すると毎日の生活の質の低下にもつながります。合併症を発症・進行させないよう、気をつけなければなりません。

合併症対策として血糖コントロール以外に、以下の項目にも注意が必要です。

合併症を発症しないために

1. **高血圧の改善**
2. **肥満の是正**
3. **脂質異常の改善**
4. **禁煙**
5. **適度のアルコール**
6. **ストレスのコントロール**
7. **生活習慣の是正　規則正しい生活**

最後に

糖尿病は完治することが難しい疾患ですが、血糖、体重、血圧などを良好な状態にコントロールし、合併症の発症や進展を阻止することで、健康な人と同様な日常生活の質を維持することが可能です（図2）。

何より大切なのは早期発見・早期治療です。健診で再検査などの指摘を受けた場合には、自覚症状がないからとそのままにせず、医療機関を受診するようにしましょう。

（東葛クリニック病院・糖尿病内科　川越　千恵美）

糖尿病教室のご案内

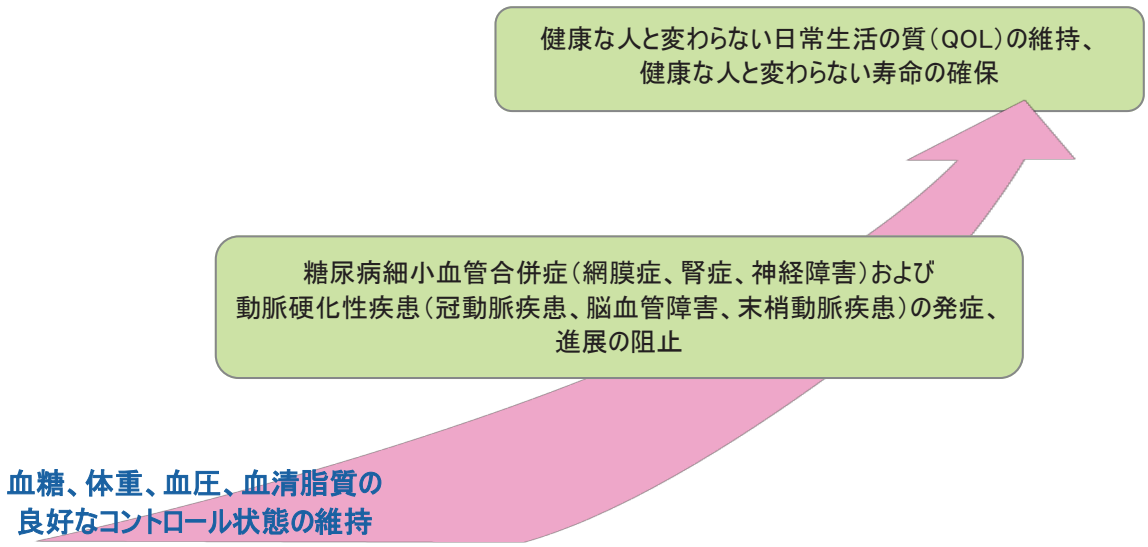
当院では毎月1回、月曜日に糖尿病教室を開催しています。

予約は不要、どなたでも無料でご参加いただけますので、ぜひご参加ください。

講演内容等は院内掲示、ホームページなどでお知らせしております。

＜表1＞ 糖尿病薬（飲み薬）の種類と特徴

2型糖尿病の病態	経口糖尿病降下薬		
	機序	種類	主な作用薬
ｲﾝｽﾘﾝ抵抗性増大	ｲﾝｽﾘﾝ抵抗性改善系	ﾋﾞｸﾞｱﾅｲﾄﾞ薬	肝臓での糖新生の抑制
		ﾁｱｿﾞﾘｼﾞﾝ薬	骨格筋・肝臓でのｲﾝｽﾘﾝ感受性の改善
ｲﾝｽﾘﾝ分泌低下	ｲﾝｽﾘﾝ分泌促進系	ｽﾙﾎﾆﾙ尿素薬（SU薬）	ｲﾝｽﾘﾝ分泌の促進
		速効ｲﾝｽﾘﾝ分泌促進薬（ｸﾞﾘﾆﾄﾞ薬）	より速やかなｲﾝｽﾘﾝ分泌の促進・食後高血糖の改善
		DPP-4阻害薬	血糖依存性のｲﾝｽﾘﾝ分泌促進とｸﾞﾙｶｺﾞﾝ分泌抑制
高血糖	糖吸収・排泄調節系	α-ｸﾞﾙｺｼﾀﾞｰｾﾞ阻害薬（α-GI）	炭水化物の吸収遅延・食後高血糖の改善
		SGLT2阻害薬	腎での再吸収阻害性による尿中ブドウ糖の排泄促進



＜図2＞ 糖尿病治療の目標

（日本糖尿病学会編・著，糖尿病治療ｶﾞｲﾄﾞ2018-2019，P.286，文光堂，2018）

季節のレシピ

今回は秋が旬のさつまいもを使ったレンピです。
さつまいもの甘さを楽しめるサラダをご紹介します。

〈材料〉　1人分

- さつまいも　40g
- ベーコン　20g
- ニンジン　15g
- きゅうり　15g
- たまねぎ　15g
- マヨネーズ　15g

さつまいもとカリカリベーコンのサラダ

〈作り方〉

① さつまいも、ニンジン、きゅうり、たまねぎをサイコロ状（約1センチ角）に切る。

② さつまいもを水に5～10分程度浸し、あく抜きをする。

③ さつまいも、ニンジン、たまねぎをそれぞれ柔らくなるまでボイルする。

④ ベーコンを約1センチ角に切り、フライパンでカリカリになるように炒める。

⑤ きゅうりとボイルしたさつまいも、ニンジン、たまねぎとマヨネーズを混ぜ、④のベーコンを上に盛り付ければ出来あがり。

＜1人分の栄養成分＞

エネルギー	249 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	18.8 g
塩分相当量	0.8 g
カリウム	335 mg
リン	91 mg

〈豆知識〉

電子レンジで加熱したさつまいもは、なぜ甘くない？

さつまいもに含まれている、でんぷんを分解する酵素・アミラーゼは、80℃以下で徐々に加熱すると甘みが出る性質があります。電子レンジでの加熱は急激に温度が高くなるため、甘みがでないのです。さつまいもは、ボイルすることがおすすめです。

ポイント

▣ さつまいもは甘くて美味しいですが、糖分も多く、糖尿病の方は注意が必要です。糖質のコントロールが必要な方は、イモ類（さつまいも、じゃが芋、里芋など）を食べる時は、ごはんやパン、嗜好品の量を調整しましょう。

▣ イモ類はカリウムが多く含まれています。慢性腎臓病が進んでいる方や透析をされている方は1日60g以下とし、連日の摂取は避けましょう。

（栄養部
管理栄養士・小川晴久）

10月6日は
秋のふれあい健康まつり

左記の日程で「2019秋のふれあい健康まつり」を開催します。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

［日時］ 10月6日(日)
10時00分～15時00分

［会場］ 東葛クリニックみらい

［内 容］

（1階） イベントコーナー

■ 聖徳大学ハワイアンダンス公演
■ AED体験
■ 簡易検査(血糖・血圧測定)
■ 健康相談
■ スーパーボールすくい、輪投げなど

（2階） 検査コーナー

※ 当日受付(定員あり、整理券配布)
・骨密度測定(骨粗しょう症)
・ABI検査(血管の硬さ・つまり具合を測定)
・in Body測定(体の水分・筋肉量)
【午前の部】 10時～12時
【午後の部】 13時～15時
午前・午後の各部、開始10分前より整理券を配布します。1回の受付につき、1つの検査のみ受付可能です。

（6階） 健康カレッジ(講演会) ※予約不要

〈10時00分～11時00分〉
① 最新の狭心症・心筋梗塞
―胸痛から、対策、治療、予防まで―
(東葛クリニックみらい・院長・川越康博)

〈11時10分～12時10分〉
② 痛風と高尿酸血症について
(東葛クリニック病院・
腎臓内科部長・小野﨑 彰)

〈13時00分～13時50分〉
③ 膀胱とよい関係を築けていますか
―気持ちよい排尿をするために―
(東葛クリニック病院・
泌尿器科部長・冨田晋太郎)

〈14時00分～15時00分〉
④ 正しく知ろう、
ここまで進歩したがん医療最前線
(東京慈恵会医科大学・
泌尿器科准教授・木村高弘)

※ その他の詳細はポスター、ホームページでお知らせしております。

健康カレッジ・勉強会のご案内

東葛みらい健康カレッジ

【会　場】
東葛クリニックみらい　6階ホール

【受　付】13時30分～

【講　演】14時00分～15時30分

【日程および内容・講師】

11月2日(土)
「健康寿命をのばす肺活(はいかつ)」
(東葛クリニック病院・
呼吸器内科部長・亀山伸吉)

11月9日(土)
「高脂血症の改善と動脈硬化の予防(コレステロール、中性脂肪を下げる食事・運動療法」
(東葛クリニックみらい・院長
川越康博)

11月30日(土)
「健康寿命を延ばす―人生ラスト10年問題―」
(東葛クリニック病院・副院長
秋山和宏)

12月14日(土)
「長寿と認知症(あなたは大丈夫？認知症のチェックと予防」
(東葛クリニックグループ
理事長・小田清一)

腎臓病勉強会

【会場】
東葛クリニックみらい　6階ホール

【受付】13時30分～

【講演】14時00分～15時40分

【日程・講演内容・講師】

10月26日(土)
「慢性腎臓病患者さんが気をつけたい生活習慣」
(東葛クリニック病院・
腎臓内科部長・小野﨑　彰)

「タンパク質を上手に抑えるためには」
(管理栄養士・梅林広子)

12月7日(土)
「慢性腎臓病の治療法とその選択」
(東葛クリニック病院・
病院長・東　仲宣)

■外食・惣菜・弁当の時はどうする？
上手な食べ方のススメ
(管理栄養士・梅林広子)

糖尿病教室

【会　場】
東葛クリニックみらい　6階ホール

【受　付】14時30分～

【講　演】15時00分～15時45分

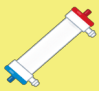
【日程および内容・講師】

10月28日(月)
「インスリン療法のすすめ方」
（東葛クリニック病院・糖尿病内科医師・川越千恵美）

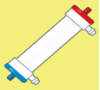
11月25日(月)
「糖尿病から腎臓が悪くなる?」
（糖尿病外来看護師）

12月16日(月)
「糖尿病から目が悪くなる?」
（糖尿病外来看護師）
「年末年始の食事で気をつけること」
（糖尿病療養指導士・管理栄養士）

1月27日(月)
「糖尿病だから知っておきたい足の話」
（皮膚排泄ケア認定看護師・特定看護師・浦田克美）



透析勉強会



【受　付】9時00分～

【講　演】9時30分～11時00分

【日程・会場および内容・講師】

10月20日(日)
〈会場〉東葛クリニック松戸
■長時間透析をすすめる理由
（臨床工学技士・熊谷孝之）
■座ってできるかんたん筋トレ
（理学療法士・藤田芙美子）
■インフルエンザを予防しよう
（看護師・柴田瑞穂）

11月3日(日)
〈会場〉東葛クリニックみらい
■長時間透析の効果について
（臨床工学技士・鳥井里香）
■インフルエンザとノロウイルスの予防について（看護師・守田真理愛）
■筋力低下予防とエルカルチンについて
（東葛クリニックみらい副院長・中澤了一）

12月1日(日)
〈会場〉東葛クリニック小岩
■乾燥に負けない美肌ケア
（准看護師・平野善美）
■長時間透析に関して
（臨床工学技士・小島定夫）
■お家の中でできる運動
（臨床工学技士・池田太寛幸）
■元気に過ごすための上手なおかずの食べ方（管理栄養士・梅林広子）

※東葛みらい健康カレッジ、糖尿病教室、腎臓病教室、透析教室はどなたでも、無料でご参加いただけます。事前のお申し込みは不要ですので、直接会場へお越しください。

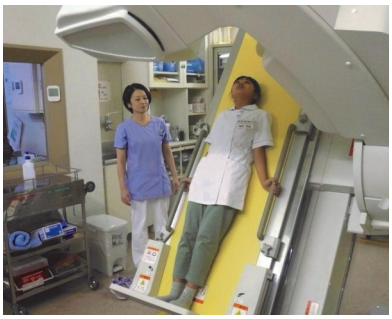
※東葛みらい健康カレッジ、糖尿病教室、腎臓病教室は『まつど健康マイレージ』5マイル対象の講座です。

※詳細につきましては、ホームページ、院内掲示でお知らせいたします。

～小・中学生の職場見学～

ようこそ！東葛クリニックグループへ

東葛クリニック病院では、学生の職場見学を受け入れています。
２０１９年８月、浦安市立日の出南小学校、松戸市立小金北小学校、松戸市立中部小学校の児童・生徒の皆さんが東葛クリニック病院に来院しました。
児童たちは様々な職種の仕事を見学するとともに、リハビリやＡＥＤの体験も行いました。



＜当院の理念＞

其 接 也 以 恕　（その接（せつ）するや恕（じょ）をもってし）

其 治 也 以 協　（その治（ち）するや協（きょう）をもってす）

私たちは、相手の立場に立った思いやりの心である恕の精神で人に接し、専門性を超えたコミュニケーションを尊重する協の精神でチーム医療を推進し、これがもたらす最適医療の成果を患者さんに提供することを誓います。

ふれあい 通信

循環バス運行時刻の改定について

当法人では「ふれあい箱」(ご意見箱)の設置やアンケートの実施により、患者さんからのご意見・ご要望をうかがっています。

皆さまからいただいたご意見を検討し、東葛クリニック循環バスの運行時刻を2019年9月に改定いたしました。

[改善点]

① 運行本数を増便しました

② 最終運行時刻が遅くなりました

今回の改定により、東葛クリニック松戸および東葛クリニックみらいに停車しない時間帯もありますので、時刻表をご確認の上、ご利用ください。

東葛クリニック循環バス時刻表（2019年9月改定）（日曜・祝日は運休です）

松戸駅	東葛クリニック松戸	東葛クリニック病院	東葛クリニック松戸	東葛クリニックみらい
		8：00	→	→
8：15	→	8：30	8：34	8：41
8：48	8：52	9：00	9：04	9：11
9：18	9：22	9：30	9：34	9：41
9：48	9：52	10：00	→	→
10：09	→	10：20	→	→
10：29	→	10：40	→	10：49
10：54	→	11：04	→	→
11：13	→	11：24	→	→
11：33	→	11：44	→	11：53
11：58	→	12：08	→	→
12：17	→	12：28	→	→
12：37	→	12：48	→	12：57
13：02	→	13：10（終点）		
13：10～14：10は運行しません				
		14：10	14：14	14：21
14：28	14：32	14：40	14：44	14：51
14：58	15：02	15：10	→	→
15：19	→	15：30	→	→
15：39	→	15：50	→	15：59
16：04	→	16：10	→	→
16：19	→	16：30	→	→
16：39	→	16：48（終点）		

<循環ルート>　松戸駅 → 東葛クリニック松戸 → 東葛クリニック病院 → 東葛クリニック松戸 → 東葛クリニックみらい → 松戸駅

『オーバーナイト透析』体験記

東葛クリニック小岩
安藤雅則さん　（55歳）
透析歴　17年

広島県にある透析クリニックでオーバーナイト透析をやりました

オーバーナイト透析を受けるために、その日はいつも透析から帰る時間に病院へ出かけました。少し変な感じ。

病院に到着し、看護師さんに案内された更衣室はシャワー設備もあり、旅行者向けにタオル類も備わっていました。着替えを済ませ待合室へ行き、ほかの患者さんとあいさつを交わし、患者さんたちのお話を聞いていました。患者さんたちの会話からは透析に対する認識度の高さが感じられました。この透析までの準備段階ですでに病院の環境整備がしっかりなされていて、ただ透析をするのではなく、会社へ、あるいは日々の日常へ送り出すための配慮のようなものを感じました。オーバーナイト透析には、昼間の透析以上に環境整備の必要性があるように思いました。

しばらくして、個室形式のベッドに案内されました。ドアはありませんでしたが、落ち着ける部屋でした。壁も高く、隣の様子も気になることはありませんでした。監視カメラは見上げないと分からないような高さに設置してあり、圧迫感もありません。

血圧測定は開始と終了の二回行うとの説明で、少し不安な感じがしました。穿刺部にはセンサーなども付いておらず、テープで留めたのみでした。寝ている間に抜けはしないかなど心配がありました。

22時開始で終了が6時の予定で、8時間の透析が始まりました。

当日は6時台の新幹線で広島入りし、数カ所の観光地を回りました。移動などで疲れていたせいもあり、透析が始まるとすぐに眠りにつくことができました。

何時頃だったかは分かりませんが、途中、看護師さんに一度起こされました。へんな寝返りを打ったのか、回路を体に巻き込んでしまったようです。カメラの監視だけで大丈夫かとの不安は必要なかったようでした。起こされた後、またすぐに眠りにつくことができ、次に起こされたときにはもう終了の時間でした。

普段は4時間だけでもつらく感じる時がある透析ですが、今回のオーバーナイト透析では寝付くまでの時間だけが透析時間のようで、つらさを感じることはありませんでした。レギュラーでオーバーナイトをしている患者さんの中には始めた当初は眠剤を使用していた患者さんもいらしたそうですが、オーバーナイト透析がつらいと感じている患者さんはいないそうです。

オーバーナイト透析後は疲労感もなく、すぐに動き出せる感じでした。今回の除水量は1，600ミリリットルでいつもより少し少なめでしたが、体重の増加を抑えた上での長時間透析は体にも優しいのだと思いました。お仕事を、特に会社勤めをされながら治療を受けている患者さんは、オーバーナイト透析の治療で、よりよいQOLを得られるのではないかと思いました。

オーバーナイト透析を受ける患者さんについて担当の先生にお話をうかがったところ、透析間の体重増加が少なく、安定している患者さんを病院側が選び、その中で希望された患者さんがオーバーナイト透析を受けているとのことでした。やはり患者自身の管理が特に重要になるのだと感じました。

今回の旅行では広島でのオーバーナイト、岡山倉敷では午前中の透析を経験しました。倉敷ではサテライトというよりは大きな病院で集中して透析が行われていることを知りました。私が治療を受けた病院はワンフロアに治療室が二部屋あり、一部屋に65台の透析装置があって、二部屋で130人の患者が一度に透析できるとのことでした。ベッド一台一台にパソコンが備わっており、設備の充実にも驚きました。同時に患者の多さにも驚きを感じました。

今回の旅行透析はとても良い経験でした。特に、旅行でのオーバーナイト透析はよかったように思います。オーバーナイトであれば旅行日程の半日をつぶさなくて済み、めいっぱい時間を使うことができる点、そのぶん疲れるので早く眠りにつくことができ、透析時間を苦痛に感じない点などから、透析をしながらの旅行にはベストな選択だと思いました。

今回はしませんでしたが、倉敷でもオーバーナイト透析を実施しているようで、地方では旅行透析でも受けてくれる病院がたくさんあるようです。次回、旅行に出かける時にはまた経験してみようと思っています。

『お世話大好き！友達いっぱい！』

透析 患者さん インタビュー

このコーナーでは東葛クリニックグループで透析治療を受けていらっしゃる方のお話を紹介しています。

東葛クリニック八柱

青山せつ子（あおやま せつこ）様 （69歳）

透析歴 25年

Q. 透析導入したのはいつですか

A. 平成5年9月21日、44歳の時です。

Q. 最初に腎臓が悪いと言われたのは、いつ頃ですか

A. 健康診断などで指摘されたことがなく、いつから腎臓が悪くなったのかよくわかりません。27歳の時に出産したのですが、その頃から血圧が高かったようです。26年前(平成4年)に近くの病院の内科で腎臓が悪くなっていると言われ、東葛クリニック病院(本院)を紹介されました。東院長の外来を受診すると、1年以内に透析を始めないといけないと言われてしまいました。それ以降の通院は足が重かったです。

Q. 導入当時の状況を教えてください

A. いよいよ、透析が必要と言われ入院したのですが、それから2カ月間「透析はやだやだ！」って拒み続けました。やがて、横になると呼吸が苦しくなる状態になり導入となりました。透析をすると体調が良くなり、思っていたより辛くなかったです。食事もしっかり食べられました。ただ、両親には心配をかけたくなかったので、しばらくは内緒にしていました。

Q. 通院透析を始めた頃の思い出は何ですか

A. 平成5年10月に東葛クリニック病院を退院し、最初に通院したのが、東葛クリニック五香(現八柱)です。当時の院長、佐々木先生にお腹のエコーで卵巣嚢腫を見つけていただき、すぐに婦人科で手術を受ける事になりました。先生のお陰で大事に至らず助かりました。それから、私が治療を受けていた透析室は20床の部屋で、どういうわけか20人全員が女性でした。若い男性技士さんたちは、患者さんからよくからかわれていましたよ。その20人で、週末の透析終了後に、房総半島へ1泊バス旅行に行った事もあります。皆さん元気でしたし、とても楽しい思い出です。

Q. 学生の頃のお話を聞かせていただけますか

A. 出身は山形県山形市です。小さい頃から運動が大好きでした。特に走るのが得意で、小学校から運動会ではいつもリレーの選手でした。中学校では、3年間バレーボール部に所属していました。9人制の時代です。高校の時は帰宅部でしたが、家でじっとしているのは嫌いで、何かしらしていました。

Q. お仕事はされていましたか

A. 高校卒業後、山形市内の会社で事務職として働いていました。20歳の時、東京に行きたいと思い、叔父が足立区に住んでいたので、その近くの会社に就職し、事務系の仕事をしていました。26歳の時に結婚。翌年息子を出産しました。松戸市に住んでいた頃は、市内の市場で働いていました。70人の同僚との楽しい思い出が沢山あります。その後、白井市に転居してからは、近所の会社でパートタイムで働いていました。その時の同僚とは今でも繋がっています。

Q. ご家族のお世話をされているそうですが

A. 以前は両親の介護のため、山形に通っていました。東葛クリニック八柱での透析を終え、その足で上野駅に行き、新幹線で山形市の実家に帰っていました。私は市内の透析施設で週3回臨時透析を受けながら、姉と兄の3人で順番に面倒を見ていました。父は105歳、母は93歳まで、トータルで4年程その生活が続きました。大変な事も有りましたが大切な親のためです。

今は、週末に小学3年生と幼稚園の孫を預かっています。夕方仕事の帰りに息子夫婦が子供たちを迎えに来るので、家族みんなで夕食を食べてから帰ります。幼稚園の子は帰る時に、『きょうも一日ありがとうございました』と言って帰るんです。可愛いですね。週末の楽しいひと時です。

Q. 趣味についても紹介してください

A. 夫が車の運転が大好きなので、二人で色々な所に出かけています。春には山形へ行ってさくらんぼ狩りをしましたし、房総の勝浦にも行きました。秋には群馬県の八ッ場ダムの建設現場見学と紅葉を見に行く予定です。

家庭菜園も好きで、キュウリやトマトなど色々な野菜を作っています。その野菜で料理を作ったり、沢山実るので友人に配っています。お花も大好きなので、家の中や庭を鉢植えの花でいっぱいにしています。

孫と一緒にトマト狩り

Q. 病院やスタッフへ伝えたいことはありますか

A. いつも先生やスタッフの皆さんにはお世話になり感謝しています。ただ、2年前の深夜、鼻出血が止まらず、救急車を呼んだ時、東葛クリニック病院(本院)に断られたことがあり、あの時は、「何で！」と思いました。

Q. 最後に、他の透析患者さんに伝えたい事はありますか

A. 今年の3月から6時間透析を始めました。一番の変化は、2日空いた透析前日の体調が良い事です。のどの渇きも少なく、氷の摂取量も減りました。6時間の長さはそれほど気になりません。疲労感もないです。逆に5時間を過ぎた頃から体が軽くなる感じです。皆さんも一度試してみてはいかがですか。

〈インタビューを終えて〉

気さくで活動的でお話し好きな方でした。腎臓の病気以外にも様々な病気や大きな手術を経験されています。辛い事も沢山あったと思います。4年前には変形性膝関節症で膝の手術をしたそうで、その時の『ひざ仲間』とは、今も月1回食事会をしているそうです。常に前向きで、明るく人から好かれる性格、友達作りの名人です。優しいご家族に囲まれ、頑張っていらっしゃいます。色々なお話を聞かせていただきありがとうございました。

(東葛クリニック病院・総務部　水村宏之)

東葛クリニック病院　外来診療のご案内 （2019年10月1日現在）

［受付時間］　午前　8:30～12:00　　午後　13:30～16:30
［診療時間］　午前　9:00～12:30　　午後　14:00～17:00

※　日曜・祝日は休診です。諸事情により担当医が変更になる場合があります。

外来診療予約電話　TEL　0120－113－751（受付時間8:30～17:00）

※　当院は予約制となっております。診察券をお持ちの方はお手元にご用意の上、お電話下さい。
※　但し、急患、新患の方はこの限りではありません。

		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○	○			○		
外科	午前	○	○	○	○	○	○	土曜　第2, 第4のみ
腎臓内科	午前	○	○	○	○		○	土曜・午後　第4のみ
	午後	○					○	
呼吸器内科	午前	○				○		
	午後		○					
循環器内科	午前				○			木曜・午前　診療9:30～ 月曜・午後　診療14:30～
	午後	○	○					
消化器外科	午前	○			○	○		
泌尿器科	午前	○		○	○			月曜　第1、第3、第5のみ 土曜・午後　第1、第3、第5のみ 月・火・木曜の午後は検査のみ
	午後	○	○		○		○	
整形外科	午前			○			○	土曜・午前　第2, 第4のみ
	午後			○			○	
呼吸器外科	午後						○	診療時間　14:30～16:00
神経内科	午前			○				午後診療時間　13:30～15:00
	午後			○				

		月	火	水	木	金	土	備考
血管外科(循環器外科)	午後			○	○			水曜日　第2、4のみ
糖尿病外来	午前	○	○		○			
	午後				○			
アクセス外来	午前	○	○	○	○	○	○	土曜日　第2、4のみ
腎炎外来	午後					○		第1、第3のみ
乳腺外来	午前		○					
ペインクリニック	午後			○				
ストーマ外来	午後				○			第2、第4のみ
腎不全外来	午前		○			○		金曜日　第2、第4のみ
創傷ケア	午後					○		診療時間　13:30～
フットケア外来	午前	○					○	9:00～11:00　14:00～16:00 第2月曜日、土曜日のみ
	午後	○					○	
褥瘡外来	午後		○					診療時間　15:30～16:30
胃内視鏡	午前	○	○		○	○	○	土曜日　第3のみ
大腸内視鏡	午後		○	○		○	○	土曜日　第1、第3のみ

東葛クリニックみらい　外来診療のご案内

［受付時間］　午前　8:30～11:30　　午後　14:00～16:30
［診療時間］　午前　9:00～12:00　　午後　14:30～17:00

東葛クリニックみらい電話　TEL　047－366－6150

※1　心療内科・物忘れ外来は完全予約制です。　※　お薬は院外処方となっております。

		月	火	水	木	金	土	備考
内科・循環器内科	午前	○	○		○	○		
	午後	○	○		○	○		
糖尿病外来	午前				○			午後　診療時間　14:00～ （受付時間　13:30～）
	午後				○			
腎臓内科	午前			○	○			水曜日 第2・4週のみ 木曜日 第1・3・5週のみ

		月	火	水	木	金	土	備考
内科・呼吸器内科	午前			○				
心療内科※1	午前						○	午後　診療時間　13:30～ （受付時間　13:00～）
	午後						○	
禁煙外来・ 睡眠時無呼吸外来	午前						○	
物忘れ外来	午後						○	診療時間14:00～ （受付時間13:00～）