

# ほほえみ

冬

## 【特集1】 年頭のご挨拶



[病院前の江戸川土手から撮影：総務部 野口隆司]

### 特集2

## 「冬のヒートショック」佐々木 司 医師

#### 【季節のレシピ】

- かき&しいたけの「和風アヒージョ」
- ごま油香る「ぶりの漬け丼」

#### 【特集3】

- 就寝前のポカポカ体操

#### 【各種ご案内】

- 外来アンケート結果のご報告



# 年頭のご挨拶 二〇二二年

医療法人財団松園会

理事長 東 仲宣



新年あけましておめでとーございませす。

新型コロナウイルスが地球上に出現してから、三回目のお正月を迎えることになりました。七月〜九月の第五波の時は全国で入院の受け入れ態勢が追い付かず、自宅での健康観察者が大勢亡くなり、社会問題となりました。十月上旬になると、原因が明らかにならないまま陽性者は減少傾向を示し、十一月中旬には一日の陽性者は全国で150〜200名前後で推移しました。しかし、十一月下旬には新たな変異株（オミクロン株）が世界的に流行す

る兆しが見えてきました。感染力が強く、ブレイクスルー感染がある、重症化は不明と言われておりますが、人流の増加、年末年始の宴会等が行われることにより、一月下旬〜二月にかけて第六波が押し寄せる不安が拭えませんが、国は地域のコロナ陽性患者を受け入れられる病床を30%増加させ、自宅での健康観察者の重症化を未然に防ぐ対策を立てています。



\* 東葛クリニック病院では、従来より発熱外来を設置し、感染対策を十分にいたうえて、迅速なPCR検査や診療に当たっています。病棟では、陽性者まん延時には二室の陰圧隔離病床を透析患者陽性者専用を使用し、隔離透析を行い、軽症者や中等症1の酸素投与が必要な患者さんに対応しております。一方、人工呼吸器や人工心臓（エクモ）が必要な場合は専門

医療機関へ転院していただきます。ロナブリーブという抗体カクテル療法を行う体制も整えております。しかし、一度に多くの患者が発生しますと、十分な対応ができなくなりますので、引き続き手洗い、マスク等の感染対策をしっかりとお願いいたします。

一月から、医療従事者・高齢者への三回目のワクチン接種が始まります。今回は従来と違い、県の事業ではなく、市町村が主体になりワクチン接種が行われます。つまり、各患者さんはお住まいの市町村の接種方法に従っていただくこととなります。詳細は各市町村のお知らせをご覧ください。我々も基本型医療機関として、なるべく早い時期にいつもの日常が訪れることを願ひ、多くの方々の方々の三回目のワクチン接種に協力してまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。





## 東葛クリニックみらい

院長 秋山 和宏

明けましておめでとうございます。

世界中が新型コロナウイルスに翻弄され続け、少しでも早く収束の道筋が見えるようになることを心から祈っております。

さて、当院では、透析診療の他に循環器、消化器、呼吸器、糖尿病、心療内科の外來診療もっております。また、新型コロナウイルス・ワクチン接種では、多くの市民の皆様にご来院いただきました。

コロナ収束後には、中断を余儀なくされていた「みらい健康カレッジ」を復活させ、地域の皆様の健康リテラシー向上に寄与していきたいと考えています。さらに、松戸市が推進する都市型介護予防事業の松戸プロジェクトにも、積極的に協力していきます。常に「みらい」を先取りした先進施設を目指します。本年もどうぞ宜しくお願いたします。

## 東葛クリニック松戸

院長 高江 久仁

あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルスの蔓延による外

出自肅などに伴い、体力や筋肉量の低下が食欲の減退などにつながる状況が依然として続いています。ワクチン接種の広がりにより、少しずつ日常が回復しつつありますが、自宅での運動を心掛け、体力増強を図るようお願いいたします。

今年もスタッフ一同、少しでも良いサポートが出来ますよう、職務にまい進してまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 東葛クリニック八柱

院長 市橋 弘章



新年おめでとうございます。

お陰様で、当院は十八回目の新年を無事迎えることができました。今年も皆様が安定した生活を送れるよう、微力ながらより一層尽力してまいります。

昨年から、患者さんの健康維持向上のため、透析中に行う運動を取り入れました。頑張られた患者さんの体組成を測定してみると、全員の筋肉量が増加したことが確認できました。透析中の運動効果だけではなく、常日頃ご自

分の体に興味を持つことによつて自尊心が向上し、前向きに物事をとらえることができるようになったという心理的効果も得られたのではないかと感じております。

筋肉は、いくつになっても負荷により発達する器官です。拡張工事などで大変ご迷惑をお掛けしておりますが、少し広くなった透析室での運動負荷指導のご希望がございましたら、是非お申し出ください。

より良い年となるよう、一緒に頑張ります。



## 東葛クリニック新松戸

院長 木村 和正

あけましておめでとうございます。

この二年間、患者の皆さんはホッとできたことがありますか？積極的に楽しみを見出したり、なんとか旅行に出かけたりした方もあるでしょう。でも、多くの方は常に緊張を強いられ、そつと隠れるように生活されたのではないのでしょうか？まさに、息をひそめての生活だったと思います。深呼吸さえ危険なことのように思いました。

さて、今年は皆さんにとつてどのよ

うな年になるでしょうか？相変わらずコロナは“手を変え品を変え”て人間を振り回しそうです。それに対抗する人間は、これまでコロナによって分断され、家庭内でさえ争いが生じている状態です。我々は、この一年コロナに打ち勝った、いわば戦友同志です。今年はまだ利己的に生きようとするのではなく、お互いの命を、そして心思いやる一年にしませんか。皆様のご多幸をお祈りします。

## 東葛クリニック柏

院長 中澤了一



明けましておめでとうございます。昨年コロナ禍に明け暮れた一年間ではなかつたでしょうか。

二回のワクチン接種を済まされた方も多くと存じますが、第六波の到来に備えたワクチン接種をお勧めしております。重症化する頻度も低下するようになります。

血液透析治療の進化・新しい治療薬の動きも加速し、ウパシタ（二次性副甲狀腺機能亢進症の治療薬）、テナパノール（高リン血症の治療薬）、カルシプロテイン粒子（ＣＰＰ）吸着カラム（直接血液灌流）などの登場も期待

されています。

安定した血液透析治療が継続できますよう、スタッフ一同努力してまいります。

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 東葛クリニック我孫子

院長 藤田省吾



あけましておめでとうございます。

二〇二二年が皆様方にとって、穏やかで良い一年になるよう心より願っております。

早いもので、私が東葛クリニック我孫子で勤務させていただくようになってから今年で三年目に入ります。ふと思いついたことですが、数字の「三」は縁起の良いものと聞きます。

初夢は「一富士二鷹三茄子」。祝い酒のお屠蘇は「三段重ねの盃に、三回に分けてお酒を注ぎ、三度に分けて飲むもの」。三（みつ）だけに「満つ」、「充つ」と満たされ思いが叶うもの。

世の中、新型コロナなどまだ油断ができない状況ではありますが、今年も数字の「三」にあやかつて、皆様の運氣もさらに上昇されることを願っております。

ります。

本年もよろしくお願いいたします。

## 東葛クリニック小岩

院長 中井宏昌



あけましておめでとうございます。

新型コロナウィルスの新変異株（オミクロン株）による感染が拡大する中で、新しい年を迎えることになりました。昨年に引き続き、今年も対策に追われる一年になるかと思えます。皆様が新型コロナウィルスの感染防止や拡大阻止のためにできることを再度ご確認いただく一方で、我々も正しい情報を的確にとらえ、皆様に医療提供できるように努めてまいります。

昨年十一月、東葛クリニックグループに新しい電子カルテシステムが導入されました。さらに東葛クリニック小岩では、同時期に透析周辺機器データ記録システムの変更もあり、患者様には大変ご迷惑をおかけしております。スムーズな体制が整うまでもう少し時間がかかると思われますが、ご理解いただけますようお願いいたします。

これからも職員一同、力を合わせて頑張つてまいりますので、今年もよろしくお願い申し上げます。

# 特集 冬のヒートショック

東葛クリニック病院

病院長代行 佐々木 司

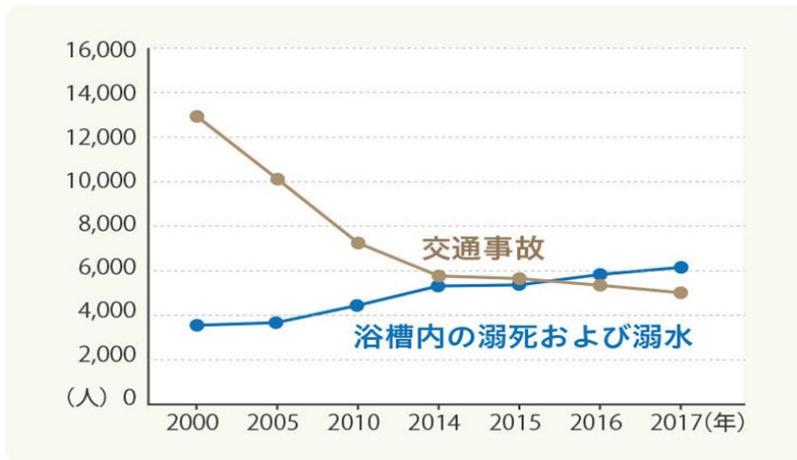
〈ヒートショックとは〉

ヒートショックとは、大きな気温変化によって血圧が急激に上下し、心臓や脳など血管が異常をきたすことです。心筋梗塞や脳梗塞、脳出血や大動脈解離といった重大な病気を引き起こす場合があります。入浴中の死亡の原因で最も多いのがヒートショックであり、注意が必要です。

厚生労働省の調査では、二〇一六年、浴室内の溺死および溺水での死亡者数が交通事故による死亡者数を上回りました。また、浴室内での死亡の約70%が冬季（十一月から三月）に集中しています。

〈原因〉

真冬では、同じ家の中でも「暖房で暖かくなった部屋」と「暖房をつけていない浴室やトイレ」との温度差は10℃を超えるといわれています。この温度差によって血管の収縮と拡張が急激に起こり、血圧が大きく変化しま



〈図1〉 交通事故と溺死・溺水による死亡者数 推移

参照：厚生労働省 人口動態調査

す。暖かい室内から寒い脱衣所と浴室に行き熱い風呂に入るといった状況では、特に血圧が大きく変動します。また、トイレでも排便時にいきむと血圧が上がリ、排便後に血圧が急に下がるためトイレ内でもヒートショックが起こりやすいのです。

浴室やトイレは家の北側にあることが多い、また人目に付きにくいため発見が遅れがちなので要注意です。



① 高齢者  
〈なりやすい人〉

二〇一七年の浴槽内の溺死および溺水者は6,091人で、そのうち約九割が六五歳以上の高齢者です。高齢者では熱中症が多いのと同様に、暑さ寒さに対する感覚が鈍くなっているためです。気温の急激な変化に追いつくことができず、気付かないうちに重篤な状態の陥ってし

まいます。また高齢者は動脈硬化が進んでいる人が多く、もともと血管性の疾患を抱えている率が高いと思われるわれです。

②糖尿病・高血圧・肥満・高脂血症・高尿酸血症

いわゆる生活習慣病の人です。ヒートショックによる死亡事故は、心筋梗塞によるケースが多いのです。そのため喫煙やストレス過多も原因となります。

③睡眠時無呼吸症候群・不整脈

生活習慣病と同様に血管疾患の原因になります。

④熱い風呂好きの人

熱いお湯につかると血圧が上がります、その後には急に下がります。血管に大きな負担がかかり、血圧が下がりすぎると意識消失をきたす場合があります。

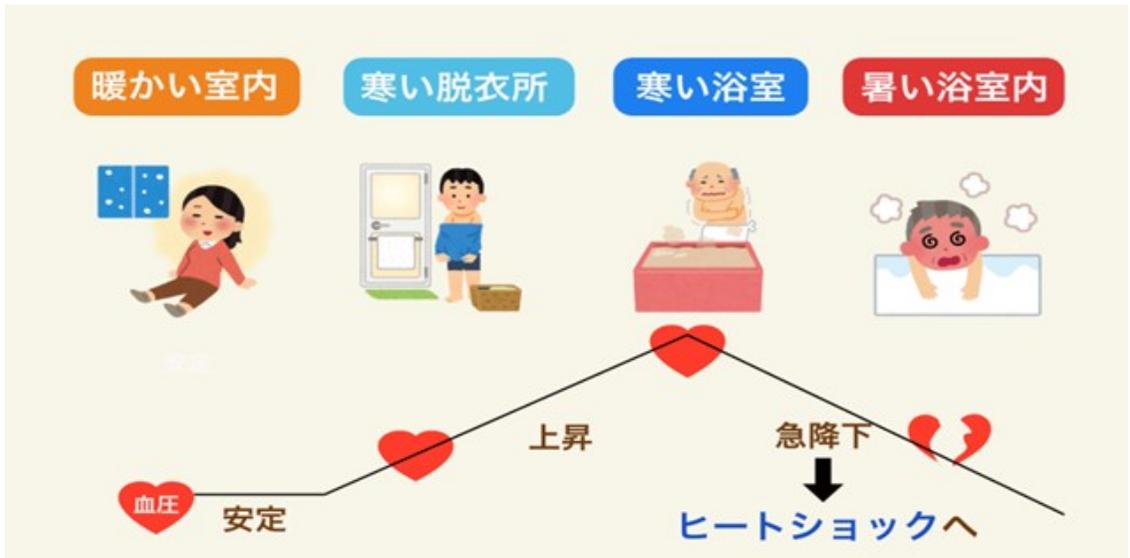
⑤長湯の人

長時間お湯に浸かっていると血圧が下がるだけでなく、発汗から脱水になり血液が濃くなることにより血栓ができやすくなります。

⑥飲酒後に入浴する人

アルコールは血圧を下げます。入浴するとさらに血管が拡張します。

⑦浴室・トイレに暖房設備がない



〈予防策〉

- ① 脱衣所や浴室は暖かく、お湯の温度は四十一℃以下に設定しましょう
- ② 入浴時は家族に一声かけてから
- ③ 食後一時間以内や飲酒後の入浴は控えましょう
- ④ 入浴前に血圧測定、湯船につかる前にかかわらず「かけ湯」をしましょう  
入浴前に血圧がいつもより異常に高かったり低い場合は、血圧が落ち着くまで待ちましょう。また冷えた体でお風呂につかると血管に負担がかかります。必ずかけ湯をして徐々に体を温めましょう。
- ⑤ お風呂から出るときはゆっくりと

東葛クリニック病院

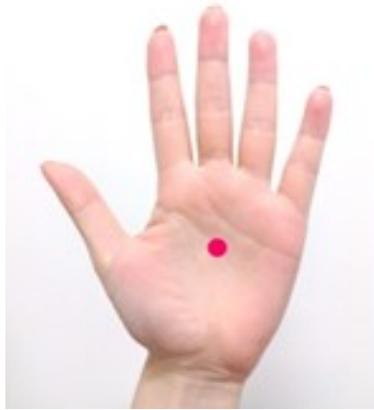
病院長代行 佐々木司

# 特集 就寝前のポカポカ体操 ～手足が冷たくて眠れないあなたへ～



冷えの原因の一つは血行不良です。運動不足だと筋力が弱くなって血液を送る力が弱くなり、血の巡りが悪くなります。眠りに入る時は手足の血管が開き、体内の熱を手足から外に逃がして体温を下げ眠りに入る事が出来ません。手足が冷たいと眠れないのは熱をうまく体外に逃がせないからです。冷たい手足の血行を良くするためには手足の体操をしましょう。

手足のツボを刺激しながら「グー・パー」して手足の血の巡りを良くします。



①中指と人差し指の間のくぼみ(写真の赤点部)を親指で軽く押しながら、手指を開いたり閉じたり「グー・パー」します。

②足ツボは土踏まずより少し上のくぼみです。足裏を両手で挟むように持ち、ツボを押しながら足指の「グー・パー」を繰り返します。



◎冷えは、運動不足で自律神経が乱れ、体温調節ができなくなることによつて生じることもあります。毎日三〇分程度のウォーキングが効果的です。

◎靴下を履いたまま寝ると、足の表面は温まりますが、体温は下がらないので眠りが浅くなり熟睡できません。布団の中で足が温まってきたら、靴下を脱いで寝ましょう。



## 外来アンケート 結果の「報告」

東葛クリニック病院では毎年一回、一般外来を受診された患者さんを対象に、施設や職員に関する満足度のアンケートを実施しています。今年度は二〇二一年十月にアンケートを実施し、296名の方から回答をいただきました。

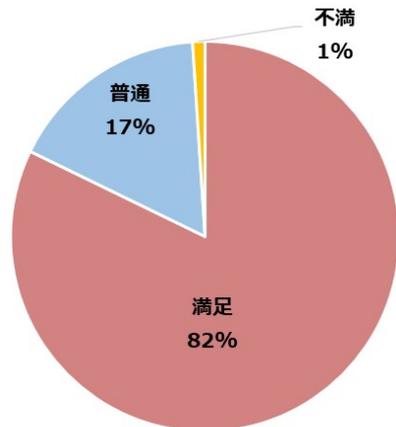
ご協力いただきましたまして、ありがとうございました。

アンケート結果やいただいたご意見・ご要望は職員に周知し、改善するよう努めてまいります。

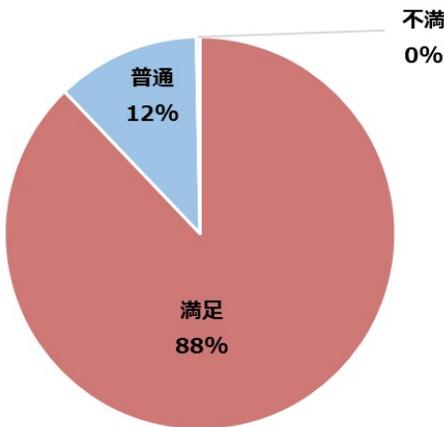
結果を円グラフで表示しました。

- ① 総合満足度
- ② 職員の言葉づかい・態度・身だしなみ
- ③ 施設の清潔感

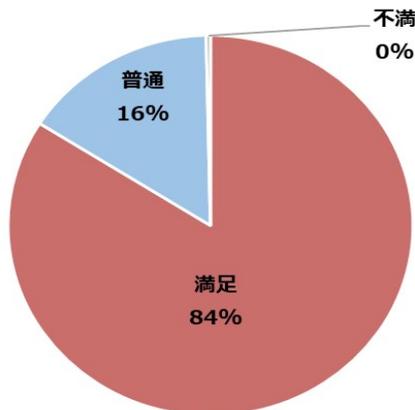
①総合満足度



②職員の言葉づかい態度・身だしなみ



③施設の清潔感





# 季節のレシピ



## かき&しいたけの「和風アヒージョ」

この寒い冬もしつかりと食べて、元気に乗り切りましょう♪



〈作り方〉

- ① しいたけを厚めにスライス。
- ② 一五cm程度の大きさのフライパンにオリーブオイル・チューブ入りにんにく・お吸い物の素を加え、一煮立ちさせたところに、しいたけ・かきを加える。
- ③ しいたけ・かきに火が通ったらお皿に盛り付け、最後にねぎと七味をかけて出来上がり。

〈材料〉

★和風アヒージョ(二人分)

- ・かき 一〇〇g
- ・しいたけ 四個
- ・ねぎ 三g
- ・オリーブオイル 五〇ml
- ・七味 少々
- ・チューブ入りにんにく 一cm程度
- ・松茸の味お吸い物の素

＜かき&しいたけの和風アヒージョ (二人分) 栄養価＞

エネルギー	526kcal
たんぱく質	9.46g
脂質	50.7g
カリウム	456mg
リン	178mg
食塩相当量	3.0g

(油をすべて摂取した場合の最大値です)

だしの香りがオイルに溶け込み、しつかりとした味付けでおつまみにも最適です♪残ったオイルはパンにつけて食べても美味しくいただけます。

# ごま油香る「ぶりの漬け丼」



## 〈作り方〉

- ① 刺身用ぶりにめんつゆを加え、漬ける。
- ② 十五分程度漬け込んだ後、ごま油を加える。
- ③ ごはんの上に漬けたぶりを盛り付け、中央に卵の黄身を落とし、青ねぎをかければ出来上がり。

## 〈材料〉

### ★ぶりの漬け丼(一人分)

- ・ごはん 一五〇g
- ・刺身用ぶり 五〜六切
- ・めんつゆ 大さじ一
- ・ごま油 大さじ一
- ・生卵の黄身 一個分
- ・青ねぎ 五g



## <ぶりの漬け丼(一人分) 栄養価>

エネルギー	665kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	22.3g
カリウム	421mg
リン	286mg
食塩相当量	2.5g

ごま油を加えることにより、まろやかさが増し、ゆっけ風になります。またエネルギーも確保出来るため、エネルギーをしっかりと摂りたい方におすすめです。



# 東葛クリニック病院 外来診療のご案内

(2022年1月1日現在)

[受付時間] 午前 8:30~12:00 午後 13:30~16:30

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

[診療時間] 午前 9:00~12:30 午後 14:00~17:00

※ 当院は予約制となっております。診療券をお持ちの方はお手元にご用意の上、お電話ください。

※ 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。

※ 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1, 第2, 第4のみ 土曜 診療時間 9:00~10:30
	午後	○	○	○	○	○	金曜 午前 第1, 第3, 第5のみ 土曜 午後 第4のみ
腎臓内科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
呼吸器内科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
循環器内科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
消化器外科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
泌尿器科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
整形外科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
神経内科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
呼吸器外科	午後					○	診療時間 14:30~16:00
	午後						水曜日 第2, 第4のみ
尿管外科(循環器外科)	午後					○	
	午後						
糖尿病外来	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
アクセス外来	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
腎炎外来	午後					○	土曜日 第1, 第2, 第4のみ 土曜日 診療時間 9:00~10:30 第1, 第3のみ
	午後						
乳腺外来	午前					○	
	午後						
パインクリニック	午後					○	
	午後						
ストーマ外来	午前					○	第2, 第4のみ
	午後						
腎不全外来	午前					○	金曜日 第2, 第4のみ
	午後						
創傷ケア	午後					○	診療時間 13:30~
	午後						
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	午前					○	第2, 第4のみ
	午後						
胃内視鏡	午前	○	○	○	○	○	土曜日 第3のみ
	午後	○	○	○	○	○	
大腸内視鏡	午後					○	土曜日 第1, 第3のみ
	午後						

# 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

東葛クリニックみらい電話 TEL 047-366-6150

[診療時間] 午前 9:00~12:00 午後 14:30~17:00

※1 心療内科は完全予約制です。 ※ 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						第1, 第3のみ
	午後						
内科・呼吸器内科	午前						
	午後						
消化器外科	午前						
	午後						
心療内科※1	午前						午後 診療時間 13:30~ (受付時間 13:00~)
	午後						