

ほほえみ

春



六間川沿い 撮影 総務部 野口隆司

【特集1】 東葛クリニック病院における 課題改善への取組状況

【特集2】 花粉症の対処法と留意点

【特集3】 「春バテ」を軽減させる食材とは？

【令和4年度新入職員紹介】

特集1 東葛クリニック病院における

課題改善への取組状況

東葛クリニック病院 病院長 内野 敬

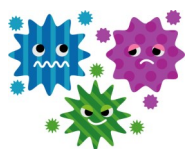
早いもので、今年で令和も4年目となります。本年は診療報酬が改定される年であり、厚生労働省からも、重点課題として「新興感染症にも対応できる強固な医療供給体制の構築」と「安心・安全で質の高い医療の実現のための医師の働き方改革の推進」が挙げられています。



これらの重点課題に対し、東葛クリニック病院は以下のとおりその改善に取り組んでまいりました。もちろん、さらに新たな施策も検討、実施していく所存です。

(1) 新興感染症にも対応できる強固な医療供給体制の構築

まだまだ新型コロナウイルスの第6波が完全には収束していない状況ですが、当院でも実際に新型コロナに感染された患者様を治療させていただき経験を積んだことで、今後の展望が見えてまいりました。



東葛クリニック病院は、現在に至るまで約半世紀にわたり、透析医療の専門病院であります。透析患者様の多くは腎臓以外の合併症を有しており、新型コロナウイルス感染の重症化の危険性が高い状態であります。新型コロナウイルス自体も変異しており、ワクチン接種であるにもかかわらず、感染を発症されてしまうケースが増えてまいりました。それでもワクチンによる重症化の予防効果は認めておりますので、引き続き多くの透析患者様に早くワクチン接種を行っていただけるように努めてまいります。

当院では、第6波が始まる以前に新型コロナウイルス感染の専用個室病床を4床用意しました。また4床がすでに満床の時など、必要があれば通常の個室を新

東葛クリニック病院
病院長 内野 敬

型コロナ病床として用いるなど臨機応変に対応して医療崩壊を防いでまいりました。

また、当院は自施設でPCR検査が可能ですので、90分以内に陰性・陽性の判定が可能です。新型コロナウイルスの治療に関しては、内服治療薬と抗体療法が可能となっています。軽症の場合は、これらの治療を



行い、自宅から本院外来での隔離透析を継続することが可能です。

CT撮影で肺炎が認められ、酸素投与が必要な場合は入院加療となります。人工呼吸器が必要な場合にはより高度の医療が可能な医療センターと連携を取り受け入れていただき、病状が改善すれば当院に再入院していただいております。新型コロナウイルス感染に関しては、大きな変異が起きない限りは、感染しても適切に治療して治癒可能な状況になったと確

信しております。

(2) 安心・安全で質の高い医療の実現のための医師の働き方改革の推進

昨今医療器械の高度化やコンピュータおよび電子カルテの普及により、医師の医療外の仕事量が増加し、肝心な患者様の診療に費やせる時間が減っている現状があります。

当院でも医療の質の高さを維持するために、病院全体で医師の負担を補うべくサポート体制を整えております。チーム医療をさらにすすめるため、一人の患者様に対して少しでも多くの目を通して診療を進めることで、安心・安全で質の高い医療を提供してゆく所存です。



<当院の理念>

其接也以恕 (その接するや恕をもってし)

其活也以協 (その活するや協をもってす)

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。

特集2 花粉症の対処法と留意点

内科医 打田 健介

今年もスギ花粉症の方には辛い季節になりました。近年国民の2割以上がスギ花粉症といわれており、年々増加・低年齢化がみられています。試算では花粉症による日本の経済損失は年間13兆円強とのことです。

症状はくしゃみ、鼻水、鼻閉、微熱、怠さなど通常の風邪と同じ症状も多く、花粉症の自覚なく病院を受診される方もおられます。季節性の発症や屋外での増悪、目の痒みや流涙も認める場合は花粉症が疑われます。

前年まで花粉症でなかった人も今年発症しないとは限りません。繰り返して多量の花粉に遭遇すると花粉に対する過剰な抗体産生が始まる可能性があります。特にアレルギー体質の方は注意が必要です。



基本的な対処法は、マスク・眼鏡の着用、帰宅時のうがい・手洗い・洗顔（できれば洗髪も）、上着をリビングに持ち込まない等。ぜひコロナ対策も兼ねて行ってください。マスク＋眼鏡は、眼鏡が曇ってしまいますが今はコロナ禍で眼鏡の曇止めが店頭で簡単に手に入ります。

治療としては対症療法（抗アレルギー薬の内服、点眼、点鼻）、減感作療法、鼻粘膜レーザーなどがあります。また重症な方にはステロイド内服や、抗体医薬も選択肢に挙げられます。当院では対症療法と減感作療法の一つである舌下免疫療法を行っており、後

者の「シダキユア」での治療は数年間の内服が必要になりますが、花粉症の体質改善が期待でき、筆者も実際に効果を実感している一人です。治療を希望される場合は当院へお問い合わせ下さい。

【外来予約】

☎ 0120-1113-751

（予約の際には、スギ花粉症の舌下免疫療法を希望する旨をお伝えください）

「担当医師」

・ 打田健介（内科）

外来 月曜日：午後・午後

・ 亀山伸吉（内科）

外来 月曜日：午前

火曜日：午後



2022年度 NEW FACE.

読者の皆様に2022年度の新入職員を紹介します。
どうぞよろしくお願いいたします。



中野 聖子
看護師



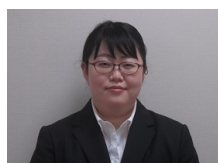
磯田 佳奈
看護師



加藤 佑理
看護師



川島 萌美
看護師



松本 万里恵
看護師



小滝 里奈
看護師



玉置 彩花
看護師



小川 七海
看護師



森井 一輝
看護師



北野 洋子
看護師



劉 寧
看護師



南澤 薫子
アテンダント



折茂 芽依
臨床工学技士



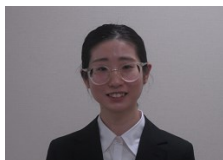
竹蓋 嵐
臨床工学技士



代 美衣菜
臨床工学技士



田中 凜
臨床工学技士



吉田 菜月
臨床検査技師



橋野 佳奈
医療事務



特集3 「春バテ」を軽減させる食材とは？

「夏バテ」は有名ですが、「春バテ」ってご存知ですか？春は入学や就職など新生活が始まる季節である一方、約9割の人が体と心にさまざまな不調を感じると言われています。この不調を「春バテ」といいます。以前は、「5月病」とも言われていたものです。症状としては、「体がだるい」「昼間も眠い」「夜眠れない」「わけもなくイライラする」「やる気が出ない」など。気温の変化や生活の変化によって、自律神経が乱れることで起こると言われています。

〈自律神経を整える食事のポイント〉

食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。また、かむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。欠食せずに、バランスのとれた食生活を心掛けることが重要です。

さて、イライラしたときに甘いものが欲しくなった経験はありませんか？これは要注意です。甘いものだけを食べると血糖値が急上昇。インスリンが大量に分泌され、急激な血糖低下を起こして食べ

る前より低血糖になるため、余計にイライラしてしまうという悪循環が起きます。

「春バテ（5月病）」の症状を軽減させる、おすすめ栄養素を紹介しましょう。

◎「カルシウム」…心を落ち着かせる栄養素ともいわれ、神経や筋肉の働きを保つためにも不可欠なミネラルです。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品のほか、エビやイワシといった魚介類、小松菜やパセリなどの緑黄色野菜にも多く含まれています。

◎「トリプトファン」…神経を落ち着かせる作用のあるアミノ酸（たんぱく質の構成材料）の一種です。肉や魚に多く含まれ、他にも乳製品や大豆・大豆製品、大豆以外の豆類、ナッツ類にも比較的多く含まれています。

◎「ギャバ（GABA）」…天然のアミノ酸の一種で、γ-アミノ酪酸（GABA）の一種で、マーマー（Marmar）といます。脳の神経伝達物質として神

経の興奮を抑えてストレスを緩和する働きがあるといわれ、抗ストレス作用が期待されます。一時、GABA入りのチョコレートなど流行ったのでご存知の方もいらっしゃるかもしれません。

◎「ビタミンB群」…種類が沢山あり、中でも、①ビタミンB6…トリプトファンからセロトニンが合成されるときに必要なビタミン。肉や魚、特にサンマやイワシなどの青魚には多く含まれます。②ビタミンB1…炭水化物の代謝を促進してエネルギーを産出するため、疲労回復や食欲増進効果が期待できます。③ナイアシン…不足すると、セロトニンやメラトニンという睡眠にかかわるホルモンの不足やマイナス思考になりやすいといわれます。魚介類、肉類、きのこ類、穀類に多く含まれています。

◎「ビタミンC」…ビタミンCは、ストレスから体の細胞を守る働きをします。ほとんどの野菜や果物に含まれています。





レシピ



豚肉と春野菜の和風ミルク煮



栄養価（8訂成分表）

エネルギー	260kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	16.3g
塩分	1.4g
カリウム	705mg
リン	311mg
カルシウム	226mg

豚肉	50g	（薄切りまたは切り落とし）
春キャベツ	60g	
タケノコ	15g	
えのきだけ	15g	
グリーンアスパラガス	15g	
牛乳	150g	
和風だし	2g	
白味噌	3g	
サラダ油	4g	（小さじ1）
白ごま	2g	

〈作り方〉

- ①春キャベツ、タケノコは食べやすい大きさに切る。
- ②えのきだけは、石づきを切り落とし、手でほぐす。
- ③グリーンアスパラガスは根元を切り落とし、ハカマを取り除いて斜めにカットする。
- ④豚肉は長い場合は1/2にカットする。
- ⑤中火で熱した鍋にサラダ油、豚肉を入れ炒める。
- ⑥肉を取り出したのち、①②③を入れ、しんなりするまで炒め、牛乳、和風だしを加え、中火で煮立たせ、弱火にして白味噌を溶かす。
- ⑦器に盛り、上から白ごまをふって完成。

（栄養部・管理栄養士

高崎美幸）





東葛クリニック病院 外来診療のご案内

[受付時間] 午前 8:30～12:00 午後 13:30～16:30

[診療時間] 午前 9:00～ 午後 14:00～

※ 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。診療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	○	○	○	○	○	○	土曜・午後 第1、第3のみ
	午後	○		○	○	○	○	
外科	午前	○	○	○	○	○	○	午前診のみ
	午後							
腎臓内科	午前	○	○		○	○	○	金曜・午前 第1、第3のみ 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～
	午後	○	○		○			
消化器外科	午前							
	午後				○			
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 第2、第4のみ
	午後							
呼吸器外科	午後						○	診療時間 14:30～16:00
	午後							
血管外科(循環器外科)	午後							水曜日 第2、第4のみ
	午後							



東葛クリニックみらい

[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

外来診療のご案内

東葛クリニックみらい電話 TEL 047-366-6150

※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	○	○	○	○		
内科・呼吸器内科	午前			○			
	午後						
腎臓内科	午前		○				第1・第3のみ
	午後						

	月	火	水	木	金	土	備考
糖尿病外来	午前			○			午後 診療時間 14:00～ (受付時間 13:30～)
	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		○			○	
睡眠時無呼吸外来	午前						
	午後						