

ほほえみ 秋



江戸川松戸フラワーライン

【特集】秋バテに注意！ 夏が過ぎても油断は禁物！

【イベント報告】

- ・『栄養の日』イベント報告
- ・『防災訓練』報告
- ・『職場体験受入』報告
- ・『日本一働きやすい病院アワード 2023』ベストプレゼン賞受賞報告

【各種ご案内】

- ・インフルエンザワクチン接種は、
お済みですか？

【季節のレシピ】

- ・秋の旬な食材を使ったレシピ

＜当院の理念＞

其 接 也 以 恕 ^{せつ}（その接するや^{じよ}恕をもってし）

其 活 也 以 協 ^ち（その活するや^{きよう}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1 「秋バテ」に注意！ 夏が過ぎても油断は禁物！

東葛クリニック病院 循環器内科 和氣 正樹

わけ まさき

皆さんこんにちは。循環器内科の和氣です。

今年の夏は、千葉県内で真夏日が80日以上も記録されるなど異常な暑さでしたね。ようやく秋らしい過ごしやすい気候になってきました。

ところで、皆さんは「秋バテ」と聞いてどんなことを思い浮かべますか？夏バテはよく耳にしますが、秋バテとは何でしょうか？

秋バテの症状には、次のようなものがあるとされています。

- ・体がだるい
- ・疲れやすい
- ・朝スッパリ起きられない
- ・1日中ねむい
- ・頭が痛い



・めまい、立ちくらみをする
・食欲がない
・胃がもたれる
ここに並んでいる症状を見て、夏バテと何が違うのかな？、とお思になる方も多いと思います。

夏バテは脱水や暑さによる食事の低下による栄養不足からおこる自律神経の乱れが原因とされます。一方で、秋バテは主に寒暖差により自律神経が乱れ、体調不良の原因となるとされます。

原因は違いますが、どちらも体調不良の要因は自律神経の乱れとされています。自律神経とは、この瞬間も体を整えている頑張り屋の調節システムのことです。自律神経失調症とは、外因環境でこの繊細な調節機構が破綻してしまうのです。



夏バテの場合は夏の暑さに、自律神経のバランスの乱れが加わります。さらに寒暖差が原因となると、夏場のエアコンも夏バテに影響があるかもしれません。9月末まで暑かった今年は夏バテの体調不良を引きずって、秋になつてしまった方も多いようです。

さらに新型コロナウイルス感染症等の感染症に悩まされた方も少なくないと思います。病後の体調の悪さも自律神経の乱れが関わっているかもしれません。日々変わらない日常と思っても人間の体は繊細なものです。

誤解ないよう熱中症を防ぐために大活躍だったエアコンとの付き合い方については別の機会に。



東葛クリニック病院
循環器内科
和氣正樹 医師



さて、別の病院で心臓や血圧の診療をやっていた頃のことを思い出します。心臓や血圧の異常は冬の病気とされています。でも、救急車の到着を待ちながら、秋の空を眺め、考えていました。「まだ冷え込む季節でもないのに・・・」。そうです、季節の変わり目から患者さんが増え始めていました。ピークとされる冬の季節だけでなく、自律神経のスイッチが季節の変わり目に変わるんだなあと漠然と考えていました。

とある調査では実際に寒冷時だけでなく、気温の日内変動が大きい日に、心筋梗塞の救急搬送が増えています。自律神経も心臓疾患にかかわっているようなのです。自律神経失調を未病のままでやり過ごすことが大事です。



さて、秋バテに対する対策です。どうやって自律神経の乱れに対応するのがカギになります。ここまで面倒なら自律神経をなくせばいいとも考えられますが、なくなると生き物は生きていけません。うまく付き合っていく必要があります。しかし、残念ながら自律神経失調に直接効く薬はありません。ですので、病院では「治す」ことが難しい場面が多々出てきます。大事な点は生活の中でいかに自律神経の変化を穏やかにするかと考えます。

ポイント①…頑張りすぎない。我慢しない。

体調が悪いときは、無理せず休みましょう。自分に厳しくしすぎず、ほどにするのも自分のためです。無理せずリラックスできる楽しみを継続するのも良いかもしれません。運動習慣も大事ですが、無理しすぎはダメです。

ポイント②…しっかり食べて、そして寝る（腎不全や糖尿病などの持病のある方はご相談を）。

症状が強い時は無理しなくても良いです。できる範囲で食べましょう。そして、ぐっすり眠りましょう。部屋を暗くしてからのスマホやテレビは禁止です。睡眠不足は内服薬で対応策が取れるかもしれません。



前記の2つは、ストレスが原因である場合も含め自律神経の乱れがあるときには様々な場面で有効です。

最後に、秋バテを疑う症状がある場合にはかかりつけの先生に相談してみてください。特に体調不良が続くときは要相談です。



「栄養の日」イベント報告

昨年開設した「東葛クリニック認定栄養ケア・ステーション松戸（機能強化型）」の1周年記念を兼ね、8月4日（金）・5日（土）に「栄養の日」イベントを行いました。毎年8月4日は、日付の8と4を「栄（8）養（4）」と読む語呂合わせから公益社団法人日本栄養士会により「栄養の日」に制定されています。

東葛クリニック病院の医師、看護師、薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士に加え、外部講師の吉澤理学療法士、国府田看護師、梅沢管理栄養士を迎え、8講演2体験と測定会（体組成、体力・身体機能測定）を行いました。松戸市薬剤師会の「第1回まつど一斉健康ゼミ」にも加えていただき、2日間で42名の参加を頂きました。



当日のお土産＆配布物



昨年は予定していた8月にコロナ感染拡大があり、11月5日（土）・6日（日）のリベンジ実施が東葛クリニック認定栄養ケア・ステーション松戸の第1回栄養の日イベントとなりました。前回は2日間で17名と寂しかったですが、測定会の記録更新を目指し再度ご参加いただいた方がいます。今回もご参加いただいた皆さんから「来年も楽しみにしている」とのお声を多数いただきました。参加者さんが段々増えることを願っています。

今後も8月4日栄養の日前後に出来るだけ続けていきたいと考えていますので、是非来年の予定を開けておいてください。ご参加お待ちしております。

（管理栄養士・高崎 美幸）

東葛クリニック認定栄養ケア・ステーション松戸
栄養の日イベント
2023年8月4日（金）・5日（土）

時間（両日とも）
11:00-16:00

場所 東葛クリニック松戸
3階

参加者募集！！
◆事前申し込み制です！
＊プログラムにこの申し込みが可能です。
下記、QRコード、FAX・メール・電話でご連絡ください。
◆持ち物・服装
お身体1つ・動きやすい服装でお越しください。
＊2022/8/4 東葛クリニック松戸3階・栄養ケア・ステーションOPENしました

参加 ・無料・お土産付き
＊プログラム（食事）をご用意いたします。
お好きなプログラムにご参加ください。
＊車でお越しの際は駐車場の利用はできません。
ご自身でお手配をお願い申し上げます。

東葛クリニック松戸
・住所：松戸市根本64-2

・お問い合わせ先：担当：高崎（たかさき）
TEL：047-331-2026
FAX：047-361-8810
E-mail：tc-eiyous@mbnifty.com



～中学生の職場体験学習～

ようこそ！東葛クリニック病院へ



東葛クリニック病院では近隣の中学校からの依頼により、職場体験学習を受け入れています。新型コロナウイルス感染症により中断していましたが、4年ぶりの再会です。今年は流山市内4つの中学校の生徒さんが参加予定です。

各部署で看護師、理学療法士、薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師などが、病院内での仕事について、お話しするとともに、様々な体験をしていただきます。

今回は、10月11日と12日に実施した、流山市立常盤松中学校2年生4名の体験の様子を紹介します。

(企画課・水村宏之)

「日本一働きやすい病院アワード2023 ベストプレゼン賞を受賞！」

10月に開催された「日本一働きやすい病院アワード2023」で、当院の看護部がベストプレゼン賞を受賞しました！このイベントは、イキイキ働く看護師たちのプレゼン大会です。インパクトがあって印象に残るプレゼンテーションで勝負したい！と、有志の看護師5名でプロジェクトチームを結成しました。病院紹介は、副院長とトーク形式にすると決め、秋山医師と佐々木医師に出演を依頼すると、2人とも快諾してくれました。エントリー病院は、亀田メディカルセンター、柏市立柏病院、板倉病院、内田病院（群馬県）、長崎県対馬病院と強豪でした。

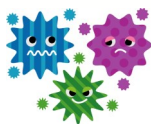
当院の強みは、本院と7つの透析サテライトが連携して外来、透析室、一般病棟、療養病棟と、患者さんを病院全体でサポートできる仕組みです。また専門性の高いスペシャリストナース達が開催する定例勉強会があり、学びの機会も多くあります。これらの魅力を存分に盛り込み、アットホームで仲の良さが伝わるように医師達と何日も練習しました。その成果もあり、当日は最高のプレゼンテーションができました。イベントに参加して、病院の外での活動は新たな刺激と発見があり、現場の仕事では味わえないやりがいやチーム力を実感することができました。看護の魅力や副院長達の人柄の良さにも触れ、ますます東葛クリニック病院が大好きになりました。



(本院透析室 師長 守谷絵美)



インフルエンザワクチンの接種は、お済でしょうか？



【予防接種の効果】

流行前のインフルエンザ予防接種は、感染後に発症する可能性を低減し、発症した場合の重症化を防止する効果が報告されています。

【ワクチンの持続期間】

インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間効果が持続すると言われています。

※過去の感染歴やワクチンの接種歴などにより差がある可能性があります。

【接種時期】

日本では、インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。よって、効果が現れるまでの期間を考慮し、10月から12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと言われています。

【インフルエンザ予約方法】

2023年度のインフルエンザ予防接種のご予約は10月2日より開始しています。ご希望の方は、外来予約フリーダイヤル（0120-113-751）にてご予約を承っております。

（料金）

一般接種の方は、3,800円です。松戸市にお住いの65歳以上の方は、補助対象となり1,000円となります。（尚、各自治体により接種費用は異なりますので、お住いの自治体へお問い合わせください。）

※来院時は、感染予防のためマスクの着用にご協力ください。

マスクをしましょう



2023年は例年よりも早く感染者が増加しているため、早めのワクチン接種をご検討ください。



レシピ



秋は美味しい旬の食材がたくさんありますが、今回は、れんこんを使った料理のご紹介です。ぜひ一度お試しください。

★レンコンと鶏肉の

炊き込みご飯

・材料 (1合 2人分)

米	150g
鶏肉 小間	30g
れんこん	30g
人参	10g
干しいたけ	2g
油揚げ	10g
生姜	2g
めんつゆ(3倍希釈)	15mℓ
万能ねぎ	5g



栄養価 (1人分)

エネルギー	329kcal
たんぱく質	10.2g
カリウム	253mg
リン	145mg
食塩相当量	0.8g

【作り方】

- ①米を洗い、水を入れ、炊飯器にセットする。
- ②れんこん、人参、干しいたけ、油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ③生姜は皮をむき、千切りにする。
*生姜チューブの場合は1〜2cm入れる。
- ④炊飯器に②と③、めんつゆを入れ、軽く混ぜて炊く。
- ⑤炊きあがったら、小口切りにした万能ねぎを入れ、さらにかき混ぜ、お茶碗に盛り付けて出来上がり！

☆ポイント☆

生姜を入れることによって風味が出るので、めんつゆを減らし、塩分量を抑えています。

【れんこんの栄養素の特徴】

- ・ビタミンCが48mg/100gと比較的多く含まれている。
- ・食物繊維を多く含む。

ビタミンCには強い抗酸化作用があり、特に血中LDLコレステロールの酸化を防ぐため、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があると言われています。

また、食物繊維は便秘の予防・改善、大腸がんのリスクを低減させる等、生活習慣病の予防・改善などの効果が期待されます。

栄養課 佐藤・三ツ木

秋の旬な食材を使った「炊き込みご飯」のご紹介

東葛クリニック病院 外来診療のご案内

外来診療予約 TEL:0120-113-751 (受付時間8:30~16:30)

※ 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、お電話ください。

※ 但し、急患、新患の方はこの限りではありません。

〔受付時間〕 午前 8:30~12:00 午後 13:30~16:30

〔診察時間〕 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。



		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○		○	○	○		
外科（アクセス外来）	午前	○	○	○	○	○	○	土曜 第5週休診
	午後							土曜 診察時間9:00~10:30（第1週）
外科（腎不全外来）	午前		○			○		金曜 第2, 4週のみ
腎臓内科	午前	○	○		○		○	
	午後	○			○		○	土曜・午後 第4週のみ
腎炎外来	午後					○		第1, 第3週のみ
腎移植外来	午後						○	第4週のみ
呼吸器内科	午前	○				○		
	午後		○					
呼吸器外科	午後						○	診察時間 14:30~16:00
循環器内科	午前				○			木曜・午前 診察9:30~
	午後	○	○					月曜・午後 診察14:30~
血管外科（循環器外科）	午後			○	○			水曜 第2, 第4週のみ
消化器外科	午前				○	○		
泌尿器科	午前	○		○	○			月曜 第1, 第3, 第5週のみ
	午後	○	○		○		○	月・火・木曜の午後は検査のみ 土曜・午後 第1, 第3, 第5週のみ
整形外科	午前			○			○	土曜・午前 第2, 第4週のみ
	午後			○			○	
糖尿病内科	午前	○	○		○		○	
	午後		○		○			
神経内科	午前			○				第4週休診（午前・午後）
	午後			○				午後診察時間 13:30~15:00
内視鏡外来（胃）	午前	○	○	○	○		○	土曜 第3週のみ
内視鏡外来（大腸）	午後		○	○		○	○	土曜 第1, 第3週のみ
ストーマ外来	午前				○			第2, 第4週のみ
ペインクリニック	午後			○				2024年3月で閉科となります
創傷ケア	午後					○		診察時間 13:30~（第2, 3, 4週のみ）

東葛クリニックみらい 外来診療のご案内

東葛クリニックみらい 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。

〔受付時間〕 午前 8:30~11:30 午後 13:30~16:30

〔診察時間〕 午前 9:00~12:00 午後 14:00~17:00

	診察日	備考
糖尿病外来	毎週金曜日 午前・午後	
腎臓内科	第1週火曜日 午前	
内科・呼吸器内科	毎週水曜日 午前	
消化器外科	毎週土曜日 午前・午後	
心療内科※1	毎週土曜日 午前・午後	診察時間 13:30~（受付時間13:00~）