

# ほほえみ

春



## 【特集】喫煙か健康か…選ぶのは貴方

### 患者さんインタビュー「治療40年が過ぎて」

#### 【季節のレシピ】

3種の春野菜の炒め和え

#### 【東葛フットケアナースです】

楽しく歩こう「靴の選び方」

#### 【福祉のワンポイントアドバイス】

福祉用具・介護用品の貸与

#### 【東葛みらい健康カレッジ】

2017年度開催のご案内

#### 【ふれあい通信】

- ・メディカル・ウォーキング倶楽部
- ・健診センター
- ・創傷管理分野の「特定看護師」誕生

#### 【イベント・勉強会情報】

- ・看護の日 記念行事
- ・慢性腎臓病教室
- ・透析勉強会

# 特集 喫煙か健康か……選ぶのは貴方

## 【タバコとお酒の違いは？】

タバコと酒は現代社会では嗜好品の代表と言えるのですが、その位置づけは歴史的にも健康的にも異なっています。酒は古代文明の時代から存在する生活に密着した飲み物ですが、タバコはコロンブス一行が1492年に西インド諸島の住民の喫煙習慣を持ち込むまで、ヨーロッパやアジアの文明社会には存在しませんでした。

酒で悪いのは大量飲酒で、適量飲む分には善玉コレステロールを増やし、ストレス解消にもなるという良い面を持っていますが、喫煙の方は少量でもがん、心臓病、脳卒中、糖尿病、呼吸器疾患などの発症リスクになりますので、適正喫煙という概念はなく、吸えば吸うほど体に悪いということになります。



## 【医療機関は敷地内全面禁煙になる？】

2020年の東京五輪・パラリンピックの開催に向け、厚生労働省は受動喫煙対策を強化するための法整備の方針を昨年10月12日に示しました。現在検討されている案では、官公庁、社会福祉施設、運動施設、大学は建物内禁煙となりますが、こちらは敷地内に喫煙場所を設ければ対応可能となります。最も生活への影響が大きいと考えられるのは飲食店、ホテル、職場などの原則建物内禁煙（喫煙室設置可）と思われまます。また、最も厳しいのは敷地内禁煙に区分されている小学校、中学校、高校と医療機関です。教職員や医療機関の職員・患者等で、どうしても吸いたい者は携帯灰皿を持ち、路上で喫煙しなければならぬことになるのではないのでしょうか。

近年の日本以外の五輪開催地では罰則をとまなう受動喫煙防止対策を講じてきたことから、当面の経過措置はあると

しても、2020年の東京オリンピック開催時点では原案に近い形の法律が施行されている可能性は高いと思われまます。



## 【喫煙者がタバコをやめないのはなぜ？】

喫煙を続けると1年後に100%死亡すると言われたら、喫煙者であるあなたはどうしますか。まず100%の方が禁煙するでしょう。喫煙が体に良くないことは多くの喫煙者が認識しています。それでも多くの人は吸い続けています。なぜでしょうか？

二つの理由が考えられます。一つはタバコへの依存性です。精神的依存と身体的依存がありますが、私はタバコの場合は精神的依存の影響が強いと考えています。

二つ目の理由は深刻な健康被害が起る確率と時期の問題です。非喫煙者に比べてがん、心臓病、脳卒中等に数倍の確率で罹患しますよと言われても、確率の問題で、吸わなくてもこれらの病気にかかる人もいるし、吸っていても病気にならない人もいます。また、寿命が10年縮まりますよ、と言われてもそれが何十年も先のことであれば現実感を持って受け止められにくいと思われまます。結果として、喫煙者にとっては喫煙習慣をやめるほどのインパクトが生じないものと考えられます。そして、何十年後のある日、ガンが発見されたり、心筋梗塞、脳卒中を発症したりした時に、それまでの喫煙習慣を省みることになりまます。



**【喫煙の健康への影響】**

表1は平成28年に発表されたたばこ白書最新版に載っている、喫煙との因果関係が確実とされた病気です。喫煙者に関しては、ガン、心臓病、脳卒中以外に慢性閉そく性肺疾患や2型糖尿病など

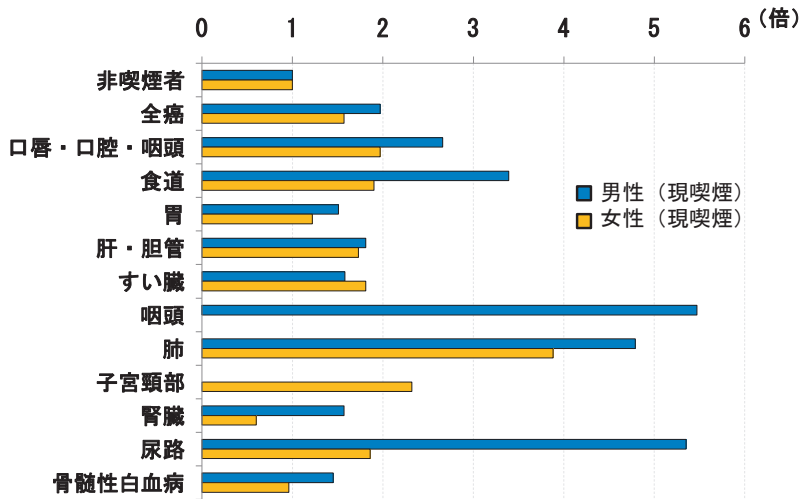


図1 喫煙による臓器別がん発生のリスク(日本肺癌学会)  
(Katanoda K, et al: Epidemiol 18: 251-264, 2008)

も入っています。

ガンについては、図1に、非喫煙者の発がんリスクを1とした場合の喫煙者の発がんリスクを臓器別に示してみました。タバコ煙が通る咽頭、喉頭、肺とともに唾液などでタバコ中の有害物質が運ばれる消化器系、有害物質が代謝される肝臓、有害物質や代謝産物が排泄される腎臓や尿路をはじめとして、ほぼ全身の臓器が影響を受けます。

肺の機能は非喫煙者でも加齢とともに低下しますが、喫煙者では肺胞が破壊されることにより機能低下は加速し、慢性閉そく性肺疾患を発症すると、やがて酸素吸入なしでは日常生活が送れなくなり、呼吸不全で死亡します。喫煙者の3割が慢性閉そく性肺疾患になると言われていますが、慢性閉そく性肺疾患患者の9割は喫煙によるものとされています。

**【慢性腎臓病ではタバコをやめることが治療です】**

タバコに含まれるニコチンは腎臓の血管も収縮させるため、喫煙は腎機能を低下させます。また、腎機能が悪化している方ではニコチンが高濃度で体内にとどまるため、一般の人と比べると、同じ喫煙本数でも喫煙の有害性は増加するという悪循環に陥ります。

喫煙者では、耐糖能の異常が非喫煙者の約2倍となり、糖尿病の発生が増加します。糖尿病の治療を受けている患者さんが喫煙していることは、一方で糖尿病治療のための薬を飲みながら、他方でタバコという糖尿病促進の有害物質を摂取しているという矛盾を犯していることとなります。透析患者の原因疾患の半数近くが糖尿病による腎症ですので、そのような患者さんの場合は糖尿病の増悪を防ぐためにもタバコはやめるべきです。

透析患者では免疫力が低下し、感染症が死因の第1位になっていますが、喫煙や糖尿病はその免疫力をさらに低下させます。また透析患者の死因の第2位は心不全ですが、喫煙は心血管疾患の発生率を2〜3倍増加させます。このようなことから、透析患者が出来るだけ長く透析を続けるためには禁煙は必須です。

### 【周りの人への健康影響(受動喫煙)】

喫煙者が吸う煙は主流煙で、周囲の者が吸う煙(受動喫煙)は喫煙者の呼出煙とたばこの先から出る副流煙から構成されます。喫煙時に発生する主流煙は完全燃焼によって作られる煙ですので、不完全燃焼で生じる副流煙の方がホルムアルデヒド、アンモニア、シメチルニトロサミン(有名な発がん物質)をはじめとする有害物

表1 喫煙との因果関係が確実とされた病気(たばこ白書 平成28年度版)

喫煙者	受動喫煙
がん 肺 咽頭 喉頭 鼻腔・副鼻腔 食道 胃 肝臓 膵臓 膀胱 子宮頸	肺がん 心筋梗塞 脳卒中
心筋梗塞 脳卒中 腹部大動脈瘤	乳幼児突然死症候群 ぜんそく
慢性閉そく性肺疾患 結核(死亡)	
2型糖尿病	
歯周病	

質の濃度が高く、数倍から100倍以上となつています。受動喫煙にもかかわらず健康被害が立証されているのはこのような理由によります(表1)。喫煙者が周囲の吸わない人に気を配る必要があるのはこのためです。現在では家の壁や服に染みついたタバコ煙から発生する有害物質による乳幼児などへのサードハンドスモークキングも問題にされています。家族やた

まに来るお孫さんに受動喫煙をさせないためにも禁煙をおすすめします。

### 【喫煙者の一生を模式化すると】

図2は喫煙者の一生を模式化して図示したものです。多くは喫煙関連疾患に罹りますが、喫煙者でもタバコの影響を受けない人は若干いるようです。実際、これまでに人類で最も長生きした122歳の女性(97年間タバコを吸っていたとの記録が残っています。しかしながら、こういう方は例外中の例外で、多くの喫煙者は図4のような寿命の分布を構成しています。また、例外的に長生きしても喫煙者が認知症になる確率は非喫煙者の2.2倍となつています。

### 【タバコをやめると?】

やめた時点から、ガン、脳卒中、心臓病、肺疾患などのリスクは経年的に下がります。どの程度下がるかは喫煙開始年齢、喫煙歴、喫煙本数、禁煙時年齢などによります。心肺機能、免疫機能が改善しますので体調も良くなり、体が動かせようになり、周囲の非喫煙者に喜ばれるとともに、非喫煙者の喫煙者に対する何気ない行動や喫煙者に対して考えていることが分かるようになります。毎日のタバコ代を貯金箱に入れれば年間15万円になります。お金を払って不健康を

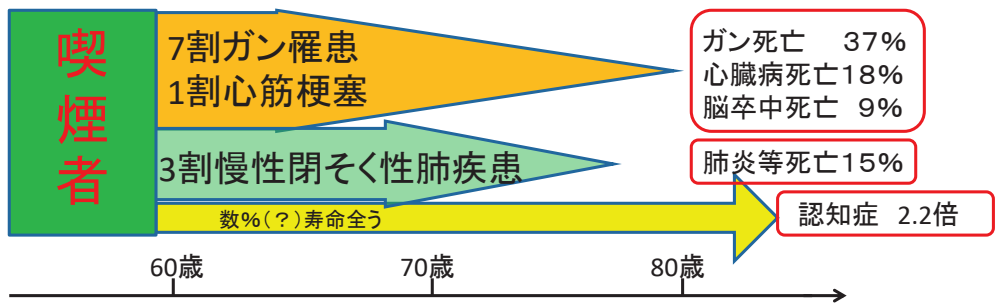


図2 喫煙者の一生

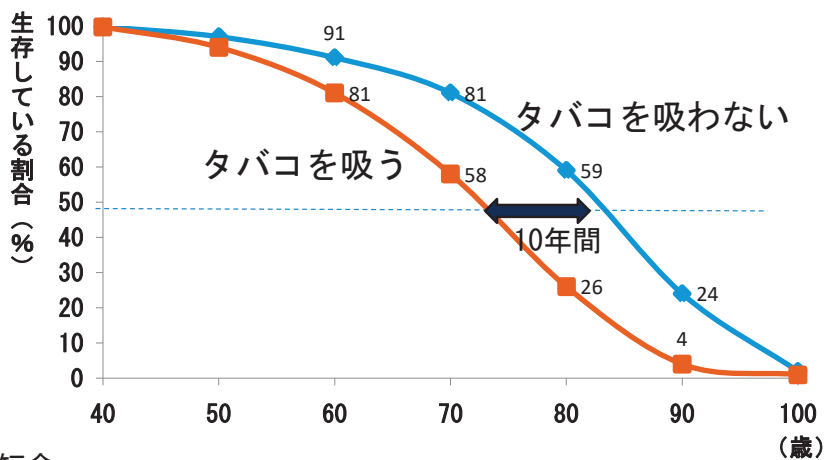


図3 喫煙者は10短命  
(イギリスにおける大規模研究)

Do11 R. et al. BMJ. 328:1519. 2004.  
日本内科学会旧認定内科専門医会タバコ対策推進委員会制作/喫煙と健康に関するスライド集より

買っている。何かおかしくありませんか。

【一度真剣にタバコ人生を考えてみて  
はいかがでしょうか?】

人の一生は80年余り。そのうち大人になって自分の生き方ができる時間は50年ほど。それをタバコで10年縮め、さらに認知症の確率を上げて、自分の人生の時間を縮めているわけです。喫煙される方にはこのことを一度冷静に考えてもらいたいと思います。

いろいろと申し上げましたが、今後も喫煙を続ける意向の方は、周りの人の受動喫煙などに十分配慮しながら吸っていた方がいいと思います。自分の健康、自分の命なので喫煙の選択権は本人にあります。その場合、生命保険に少し多めに入っていた方が良くもありません。掛け金を支払う期間は平均して喫煙者より10年程度短くなるはずですからコストパフォーマンスはかなり高くなります。ただ保険金を受け取る時には貴方はいません。

止めたけれど、一人ではやめられない。誰かのサポートが必要という人は一度禁煙外来で相談することをお勧めします。喫煙か健康か、選ぶのはあなたです。

(東葛クリニックみらい 禁煙外来)

小田清一

# 季節のレシピ

暖かい日が多くなり、緑がまぶしい季節になりました。今回は、春を感じられるように、いくつかの春野菜を使った和えものをご紹介します。



## <1人分の栄養成分>

エネルギー	80kcal
たんぱく質	3.9g
塩分相当量	0.8g
カリウム	360mg
リン	68mg

## 3種の春野菜の炒め和え

### ＜作り方＞

- ① キヤベツ・菜の花・たけのこを食べやすい大きさに切る
- ② たつぷりのお湯で、キヤベツと菜の花を軽く茹でる(歯ごたえが残る程度)
- ③ たけのこを油で炒め、めんつゆ、かつおぶし、砂糖、水を鍋に入れ、弱火で煮る
- ④ 煮汁が少なくなったら、火を止めて粗熱をとり、しつかり水を切った菜の花とキヤベツを入れ、たけのこと合える
- ⑤ 最後にアクセントで一味唐辛子をかければ完成  
(一味唐辛子の代わりに白ごまをかけても美味しかったです)



## ポイント

旬な野菜にはカリウムが多く入っていますが、たくさんの水で長く茹でれば茹でるほどカリウムは減ります。菜の花は2.5〜5倍の水で茹でこぼすと、約30%カリウムを減らすことができます。カリウムの心配のない方は、生のたけのこを使ってみましょう。

### ＜材料＞ 4人分

春キヤベツ	30g
菜の花	30g
たけのこ(水煮)	40g
めんつゆ	8g
かつおぶし	1g
水	30g
砂糖	1g
油	4g
一味唐辛子	0.5g



(栄養部  
管理栄養士・小川晴久)

## 楽しく歩こう

# 「靴の選び方」



こんにちは。東葛クリニックフットケアナースです。

花々が咲きはじめ、気温も徐々に上がり暖かな日が多くなってきました。こんな季節には、お花見に出かけたり、山登りに挑戦するなど活動的に行動することも増えてきます。お出かけにあわせ靴を新調しようかな?と、思っている方もいらっしゃるのではないでしょうか。

今回は「靴の選び方・履き方」について、色やデザインで選ぶだけでなく少し角度を変えた選び方、履き方についてお話させていただきます。

### 靴選びの注意点

靴を選ぶとき、「足指の先に1cm程の余裕があるものを選びましょう」と一般的には言われますが、ただ余裕のある靴を選べば良いのでしょうか?

答えはノーです。1cm余裕があるだけではなく甲の部分をしっかり留めることが必要です。

### なぜ大切? 「しっかり留める」

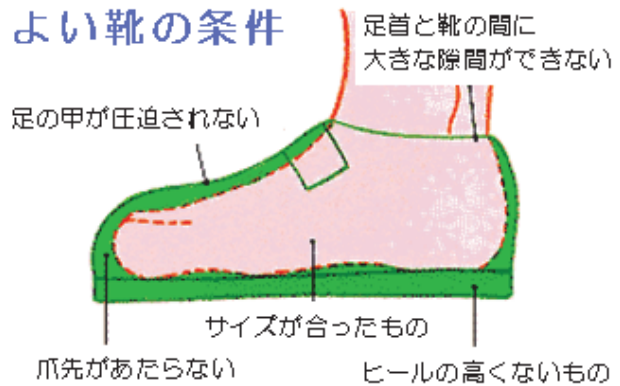
外反母趾という言葉はみなさんご存知でしょうか。外反母趾になる原因の一つとしてハイヒールがあります。ハイヒールは甲の部分ホルド(固定)するものが何も付いていないので、歩くたびに足先の方向に圧力がかかり足指を圧迫してしまいます。そのため足指が変形し、外反母趾になっていくのです。ハイヒールで説明しましたが、踵が上がっていない靴でも同様に甲の部分ホルドしないと歩いたときに靴の中で足がつま先の方向にずれ、指を圧迫してしまうのです。

### どんな靴がいいの?

できれば「ひも」や「マジックテープ」などで甲をしっかり止めることのできる靴を選びましょう。そして靴を履く時には踵に足を合わせ、履く度にひもやマジックベルトを調節してください。また、足指の



### よい靴の条件



先に余裕があるかどうかを靴のつま先を押し、確認すると良いでしょう。

ひもやマジックテープがないものではなく、足指の甲が圧迫されない、つま先が当たらない、足首と靴の間に大きなすき間ができないなどのポイントに気をつけて、靴選びをすると良いでしょう。

足を守ってくれる靴を選んで春の季節を楽しみましょう。

(文責・看護部 高橋知世美)

# ふれあい♥通信

2017年も実施します

## メデイカル・ウォーキング倶楽部

平成25年から行っているメデイカルウォーキング倶楽部。2017年度も引き続き月1回実施します。ウォーキングに興味のある方はぜひご参加ください。

〔人数〕 15名(先着)

東葛クリニック病院1階受付でお申し込みください。

〔対象〕 東葛クリニック病院の診察券をお持ちで、ウォーキングに関心のある方(30分以上歩き続けられる体力が目安です)

〔場所〕

東葛クリニックみらい6階

〔指導〕

秋山和宏(東葛クリニック病院・副院長)

〔その他〕 詳細につきましてはポスターにてお知らせいたします。

昨年は参加者の有志の方々から感謝状をいただき、スタッフ一同で喜びを分かち合いました。ありがとうございました。

(東葛クリニック病院)

副院長 秋山和宏)



参加者の皆さんと一緒に

皆さまの声からの改善

## 健診センター

「別館から本館への移動がなくなりました」



東葛クリニック病院

これまで健診の際には、受付、問診と計測は別館で、各種検査と採血は本館で行っていたため、ご利用の方には本館と別館の間を移動していただいていた。両館の間には公道があり、外に出るの移動が必要でした。

平成29年3月より、一部検査を除く各種の検査と採血を別館で実施することとなり、本館と別館の間の

移動がなくなりました。

なお、本館で実施する一部検査は、上部消化管(内視鏡、胃透視)、頭部CT、乳がん検診(超音波、マンモグラフィ)、骨評価、眼底、肺機能、ABI、EBodyです。



別館・正面入り口

東葛クリニック病院の健診センターは、人間ドック・成人病検診のほか、一般検診、企業検診、特定健診などを受け付けています。ぜひご利用ください。



# ふれあい♥通信

東葛クリニック病院

## 創傷管理分野の「特定看護師」誕生

「特定看護師」は、超高齢社会に伴い増大する医療ニーズに対応するため、2015年の法改定で定められた一部の医療行為（特定行為）を医師に代わって実践する看護師です。現在、「呼吸器」「循環器」「透析」「創傷管理」など全21区分の特定行為が定められており、厚生労働省認定の教育機関での研修を修了後、「特定看護師」を称することができます。

### 「特定看護師」のご紹介

私は、これまで皮膚・排泄ケア認定看護師として創傷や褥瘡ケアを専門として看護に携わってきました。今回、創傷管理分野の特定行為研修を修了し、この分野では初めての「特定看護師」となりました。

今後は特定看護師として、創傷ケアセンター、褥瘡

外来、グループ透析クリニックなどで、創傷や褥瘡予防を目的としたフットケアやスキンケアを行うとともに、治りにくい創傷や褥瘡の壊死組織除去や局所治療などを行っていきます。

医療のニーズが「治す医療」から「治し、支える医療」と転換していく中で、看護の役割が拡大していくのは必然です。今後、創傷分野の特定行為の実践とともに、当院の看護の質向上に貢献できるよう日々邁進していきます。

（東葛クリニック病院

看護部・浦田克美）



## 看護の日 記念行事

地域で広げる思いやり2017 - 体験してみよう看護の心 -

【日時】 5月14日（日曜日）10:00～14:00

【会場】 東葛クリニックみらい

【内容】 講演会や展示、栄養相談コーナー、体験コーナーなど  
詳細につきましてはポスター、ホームページをご確認ください。  
（すべて無料で参加していただけます（一部予約制））



# 2017東葛みらい健康カレッジ 開催のご案内



東葛クリニックグループでは、地域の皆さまの健康維持・増進のため、各種勉強会やイベントを開催いたします。2017年4月より開催する「東葛みらい健康カレッジ」では、18講座を予定しています。ぜひ、ご参加ください。東葛みらい健康カレッジは「まっど健康マイレージ」5マイル（1講座につき）対象です。

## 〔場所〕

東葛クリニックみらい6階ホール  
(松戸市本町21番地2)

## 〔定員および申込〕

定員各回100名  
受講申し込みは全体受講(全18回)、または個別テーマ受講で受け付けています。

## 〔申込先〕

☎ 047-365-9048  
受付時間 9時～17時(平日)  
(東葛クリニック病院  
医療福祉連携支援部)

## 〔その他〕

18講座中、10回以上受講された方には修了証書と記念品を授与します。



〈東葛みらい健康カレッジ・講師紹介〉

### ① 原 一雄

東葛クリニックみらい内科・糖尿病内科  
自治医科大学病院内分泌科教授

### ② 川越康博

東葛クリニックみらい・院長  
元東京女子医大循環器内科講師

### ③ 秋山和宏

東葛クリニック病院・副院長  
チーム医療フォーラム代表

### ④ 富田晋太郎

東葛クリニック病院・泌尿器科医長

### ⑤ 小田清一

東葛クリニックグループ理事長  
横浜市立大学社会予防医学教室客員教授

### ⑥ 小野崎 彰

東葛クリニック病院・腎臓内科部長

### ⑦ 亀山伸吉

東葛クリニック病院・みらい呼吸器内科部長  
元東京女子医大呼吸器内科講師

### ⑧ 五月女 隆

松戸市立病院・化学療法内科部長

### ⑨ 安田 透

東葛クリニック病院・腎臓内科  
池田バスキュラーアクセス・透析・内科副院長

### ⑩ 平 美乃

東葛クリニックみらい内科・糖尿病内科  
糖尿病専門医

## 慢性腎臓病勉強会

〔受付〕 13:30～

〔講演〕 14:00～15:30

〔会場〕

東葛クリニックみらい  
6階ホール

〔日程および内容〕

第1回 4月8日(土)

- ▣ 腎臓の構造と働きについて(安田医師)
- ▣ 慢性腎臓病って何を食べればいいの?(管理栄養士)

第2回 未定

- ▣ 慢性腎臓病の検査とその意味について(藤田医師)
- ▣ 検査結果から見える食事のポイント(管理栄養士)

第3回 8月19日(土)

- ▣ 慢性腎臓病患者に伴う合併症について(打田医師)
- ▣ たんぱく質を上手に抑えるためには(管理栄養士)

(左ページに続く)

## 2017東葛みらい健康カレッジ カリキュラム

	日時	テーマ	講師
第1回	4月1日(土)	寿命と健康障害要因 ー百寿をめざしてー	小田清一
第2回	4月8日(土)	腎臓病と腎不全 ー腎臓の構造と働きについてー	安田 透
第3回	4月22日(土)	脳卒中の対策と予防 ー危ない前兆から、半身不随の予防ー	川越康博
第4回	5月20日(土)	高血圧と動脈硬化の病態と予防 ー血圧に良い食事・運動ー	川越康博
第5回	6月24日(土)	不整脈の胸体と対策 ー危ない動悸から予防・対策・治療ー	川越康博
第6回	9月16日(土)	癌の治療最前線 ー化学療法を中心にー	五月女隆
第7回	10月7日(土)	生活習慣病を防ぐ ー睡眠時無呼吸症候群ー	小田清一
第8回	10月8日(日)	最新の狭心症・心筋梗塞ー胸苦しさをからの予防・対策・治療ー	川越康博
第9回	秋のふれあい 健康まつり	生活習慣病と腎臓	小野崎彰
第10回		泌尿器の病気 ー尿漏れから前立腺がんまでー	富田晋太郎
第11回	10月14日(土)	腎臓病と腎不全 ー遺伝性腎疾患についてー	小野崎彰
第12回	10月28日(土)	予防と治療最前線 ー肺炎・慢性閉塞性肺疾患ー	亀山伸吉
第13回	11月11日(土)	脂質異常症と動脈硬化の病態と予防 ー高コレステロール血症、高中性脂肪血症の改善ー	川越康博
第14回	11月18日(土)	健康寿命を延ばす ー人生ラスト10年問題ー	秋山和宏
第15回	12月16日(土)	認知症を防ぐ ー脳活性化トレーニングー	小田清一
第16回	日程未定	糖尿病最新情報	平 美乃
第17回	日程未定	糖尿病最新情報	平 美乃
第18回	日程未定(10月)	糖尿病・重症化の予防について	原 一雄

講演の開始は14:00～(10月8日は10:00ー14:00)です。1講義は60分～90分を予定しています。  
詳細につきましては、掲示または東葛クリニックグループのホームページをご確認ください。

### 慢性腎臓病勉強会

「日程および内容」

#### 第4回 11月25日(土)

- 慢性腎臓病患者さんが気をつけたい生活習慣(小野崎医師)
- どう抑える?カリウムと塩分(管理栄養士)

#### 第5回 12月2日(土)

- 慢性腎臓病の治療法とその選択(東医師)
- 外食・惣菜・弁当の時はどうする?上手な食べ方のススめ(管理栄養士)

※事前の予約は不要です。  
どなたでも無料でご参加いただけます。

※詳細につきましては、院内  
掲示・ホームページ等  
お知らせいたします

「お問合せ」

☎ 047-365-9048

(東葛クリニック病院・  
医療福祉連携支援部)

# 介護保険制度における 福祉用具・介護用品の貸与



福祉用具は、利用者の状態の変化に対応できるようレンタルが基本となっています。介護保険サービスを利用して、様々な介護用品を借りることができます。

今回は、工事が不要な「手すり」、抑速ブレーキ付き「歩行車」の2つをご紹介します。

## 工事不要の「手すり」

手すりをつけたいが工事ができない、家に傷をつけたくないという場合に便利な用品です。工事が不要なため、設置の時間が短いこと、設置後に取り外しができることも利点です。

「アットグリップ」  
アロン化成株式会社



## 抑速ブレーキ付き「歩行車」

抑速ブレーキ付き歩行車は急な加速時に自動でブレーキが作動し、速度が抑えられる、安全で便利な用品です。

歩行車を利用する際には下りの坂道ではハンドブレーキをかける必要がありますが、抑速ブレーキ付きの歩行車は自動的にブレーキがかかるため、ハンドブレーキを使う必要がありません。そのため、手の力が弱くなってきた方でも安心して利用することができます。また、歩行車に急に体重がかかった場合にもブレーキがかかるため、歩行車の動きに追いつかず転倒するという心配がありません。

「コンパル」 ナブテスコ社



## 【レンタル価格】

(介護保険1割負担の場合)

アットグリップ

1,000円、500円/月

コンパル

300～400円/月

※介護保険の福祉用具貸与には、介護認定が必要です。

生活に不安のある方、認定をお持ちでない方は市役所の介護相談窓口やケアマネジャーに相談してください。介護認定は、申請から認定まで1カ月程度かかりますので、介護が必要になったら、まずは介護認定を申請しましょう。

当事業所でも介護相談をはじめ、介護保険申請代行も行っています。お気軽にご連絡ください。

(あきら第2居宅介護支援事業所  
川口陽子・柴田美奈子)

東葛クリニック病院別館2階  
あきら第2居宅介護支援事業所  
☎047(364)5334

# 平成29年度 透析勉強会のご案内

透析

患者さん  
知っ得情報



## 透析勉強会

「テーマ」

元気でより良い透析生活をおくるために

「日程・会場・講演内容」

第1回 5月21日(日)

東葛クリニック小岩

- 口腔ケア・口腔疾患と全身疾患のかかわり

- おさらいしましょう 水分管理 基本の「き」

- 透析と終末期医療くあなたは人生最期のときをどのように過ごしたいですか

第2回 5月28日(日)

東葛クリニック柏

- 胸部X線検査について

- ドライウエイトと水分の関係について

- 心循環器系の合併症因子(Ca、P、PTH)について

第3回 6月25日(日)

東葛クリニック八柱

- 災害に備えて

- おさらいしましょう 水分管理 基本の「き」

- みんなでTRY! 認トレ(認知症卜レーニング)

第4回 7月9日(日)

東葛クリニック新松戸

- 清潔と保湿について

- かゆみと透析

- かゆみと内服の必要性

第5回 8月26日(土)

東葛クリニックみらい

- おさらいしましょう 水分管理 基本の「き」

- お口を大切にすることは全身を守る! く食べる楽しみを失わないために今からできること

- 災害時の対応

- フットケアの必要性と実際

第6回 9月17日(日)

けやきプラザ7階研修室

(東葛クリニック我孫子主催)

- リン・カルシウム・iPTHコントロールが大切な理由

- 高リン血症治療薬の内服管理

- 長時間透析をすすめる理由

- 口コミ運動

第7回 11月12日(日)

東葛クリニック松戸

- おさらいしましょう 水分管理 基本の「き」

- フットケアについてく足を大切にする為には何がいいのか? どうしたらいいのか?

- オンラインHDFとHDの違いについて

「受付」 9:00 ~

(8月26日のみ 14:30 ~)

「講演」 9:30 ~ 11:00

(8月26日のみ 15:00 ~ 17:30)

※ 事前の予約は不要です。無料でご参加いただけます。

※ 詳細につきましては、院内掲示・ホームページ等でお知らせいたします

### 東葛クリニックグループ

診療実績

(平成28年12月

~平成29年2月)

〈外来患者数〉 9,674人

〈新入院患者数〉 290人

〈退院患者数〉 289人

〈平均在院日数〉

17.7日(2月)

〈透析実施回数〉

40,136回

# 『治療40年が過ぎて』



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ご紹介します。今回は関口文夫さんにお話をお聞きしました。



東葛クリニック 柏  
せきぐち ふみお  
関口 文夫 さん (76歳)  
透析歴 40年



Q. 当院で治療を始めたきっかけを教えてください

A. 私が透析を始めた頃は透析治療ができる病院はあまりありませんでした。導入した際に「住んでいるところに近いところで治療したほうがいい」といわれて、見つけたのが東葛クリニック病院でした。その当時は東京クリニックという名前でした。その後、自宅にさらに近い東葛クリニック柏ができたので、柏に移り、これまで通い続けています。

Q. 治療を始められて、ご自身に変化がありましたか

A. 変化といえるかわかりませんが、同じ状況にいる仲間ができたというのは心強かったです。当時は、治療を開始する時間よりも早めに来て、みんな待合室でワイワイしゃべったりしていたので、顔見知りが増えました。その頃は治療も大変で、みんなが苦しい思いをしていましたからお互いに励ましていました。

Q. どのようなところが大変だったのでしょうか

A. 当時は透析効率が良くなかったため、透析時間が長く、6時間透析をやっていました。食事や水分の制限も大変でした。ただ、透析効率のよいダイアライザーになった時には、こんどは食べなさいと言われて、それはそれで大変でした。

Q. お仕事をしながら透析治療に通われていたとお聞きしましたが、お仕事と治療の両立はいかがでしたか

A. 治療を始めた頃は東京の亀戸の金型屋で働いていました。医薬品や化粧品などの容器の金型などを作っていたのですが、だんだん大きな金型を扱うようになってきて、重いものが持てない私は、検品をする部署に移らなくてはならなくなりました。会社の理解もあり、しばらくは続けていたのですが、事情があつて退職しました。その頃はとてつらかったのを覚えています。結婚してまもなくだったこともあつて、がっくり来てしまいました。

Q. その後はどうされたのですか

A. 自宅でできる仕事を探して、クリーニング店を始めました。当時は景気もよ



くて、商売はうまくいっていたのですが、あまりに忙しく、他の商売を探して、お茶屋を始めました。お茶屋の商売は他の患者さんに紹介してもらったんですよ。始める時には静岡まで勉強に行きました。



あけぼの山公園（千葉県柏市） 関口さん撮影

Q. 趣味のお話を聞かせていただけですか

A. 絵を見るのが好きです。それから写真や囲碁も好きです。ただ、最近はやカメラが重く感じられて、カメラを持って歩くのが少し大変になってきました。それから昔は釣りもやっていました。会社に行っていた頃は茨城の方まで足を延ばして釣りを楽しんでいました。

以前は患者仲間でも釣りに行ったりもしました。

Q. 患者会である腎友会の幹事もされていたとお聞きしました

A. 30年以上前に少しやりました。腎友会の本場に初期のころでした。

Q. どのような活動をしていらっしゃったのですか

A. 忘年会や新年会など、みんなで集まれるような企画をたてたりしました。その頃は全員が腎友会に入っているというわけではなく、しばらくして、皆さんに声をかけて腎友会の会員になつていただくようになりました。今はだんだん少なくなつていますが、一時期は腎友会の会員は東葛クリニックグループ全体で700〜800人くらいいたんじゃないでしょうか。

腎友会で同じ患者さんたちと一緒にやる機会があるのはいいことでした。共通の話題が多くて、辛いことや楽しいこと、お互いに話しやすかったです。

Q. 当院のスタッフの印象についてお聞かせください

A. 治療を始めた頃には、いろんな質問をスタッフの方にしましたが、何でも詳しく答えてくれました。その頃は勉強するにも本も少なく、何度もスタッフの皆さんに聞いていました。今は色々分かるようになってきたので、聞くことは少なくなりましたが、スタッフの皆さんには本当にお世話になりました。

Q. 当院への希望があれば教えてください

A. スタッフの入れ替わりがあると、こちらにも慣れるが大変です。異動は仕方がないと思いますが、スタッフの方が変わると患者もストレスがあることを知っていました。

（インタビューより）

40年という長い透析との付き合いの節目にお話をお聞かせいただきました。透析を始めた頃のお話を中心にうかがい、患者さん同士の強い絆を感じました。ご協力ありがとうございました。

（東葛クリニック病院

総務部・本橋和子）





# 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	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
外科	午前	○	○	○	○	○	午前診のみ
	午後	○	○	○	○	○	
腎臓内科	午前	○	○	○	○	○	土曜・午後 第2、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
	午後	○	○	○	○	○	土曜・午後 第1、第3、第5のみ 月・火・木曜の午後は検査のみ
整形外科	午前	○	○	○	○	○	木曜・午後 第1のみ
	午後	○	○	○	○	○	
呼吸器外科 血管外科(循環器外科)	午後	○	○	○	○	○	診療時間 14:30~16:00
	午後	○	○	○	○	○	水曜日 大2、4のみ

	月	火	水	木	金	土	備考
糖尿病外来	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
アクセス外来	午前	○	○	○	○	○	午前診のみ
	午後	○	○	○	○	○	午後診 第1、第3のみ
乳腺外来	午前	○	○	○	○	○	午前診のみ
	午後	○	○	○	○	○	午後診のみ
ペインクリニック	午前	○	○	○	○	○	午後診のみ
	午後	○	○	○	○	○	午後診のみ 第2、第4のみ
ストーマ外来	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
腎不全外来	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	午後診のみ 診療時間 13:30~
創傷ケア	午前	○	○	○	○	○	9:00~11:00 14:00~16:00
	午後	○	○	○	○	○	第2土曜日、第4木曜日のみ
褥瘡外来	午前	○	○	○	○	○	午後診のみ
	午後	○	○	○	○	○	診療時間 15:30~16:30
胃内視鏡	午前	○	○	○	○	○	水曜日 第1、3、5のみ
	午後	○	○	○	○	○	土曜日 第3のみ
大腸内視鏡	午前	○	○	○	○	○	水曜日 第1、3、5のみ
	午後	○	○	○	○	○	土曜日 第1、3のみ



# 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	○	○	○	○	○	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
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					○	
禁煙外来・ 睡眠時無呼吸外来	午前					○	
	午後					○	