

ほほえみ

冬

【特集1】 年頭のご挨拶



特集2

「人生100年時代の養生訓」 秋山和宏 医師

【季節のレシピ】

- ・ 簡単！「おにぎり」メニュー

【各種ご案内】

- ・ 外来アンケート結果のご報告
- ・ 本院入口サーモカメラ設置のお知らせ



年頭のご挨拶 二〇二一年

医療法人財団松圓会

理事長 東 仲宣



新年あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症のまん延により、感染者が急増し、不急の外出自粛が叫ばれる中、やっと政府は遅ればせながら、年末年始の人の移動を極力抑えるため、GOTOトラベルの全国一斉中止という方針を打ち出しました。遅きに失した感がありますが、少し胸を撫で下ろした方々も多いのではないかと思います。

外来診療をしても、高齢者のコロナウイルス感染症に対する不安感が予想

以上に強く、外出を控えて、運動不足や、食欲不振に陥っているケースが目立つようになっています。

海外では170万人以上の感染者と6万2000人以上の死者を出しているイギリスが12月上旬から世界に先駆けてファイザー・ビオンテック社製のワクチンの接種を80歳以上の高齢者や医療従事者に対して始めましたが、アレルギーの既往歴があった人、2名にアナフィラキシー反応が出たと報じられるなど、今後の副作用の報告が接種を受ける人たちにとって大きな関心事項となっています。一方、米国でも食品医薬品局は12月11日に緊急使用許可を出して高齢者や医療従事者に対する接種が始まりました。



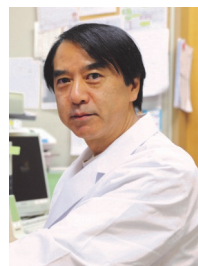
日本国内では、12月から各市町村において、ワクチン接種の専門チームを立ち上げ接種にかかる準備を開始しています。おそらく5月下旬〜6月上旬にかけて、高齢者や医療従事者を優先して接種が開始される予定のようですが、海外での接種状況により、予定より遅くなる可能性も有り得ます。しかし、ワクチン接種がある程度普及しても、ワクチン接種がすべてを解決するわけではありません。

松圓会では感染防止に全力をあげ、日常的に職員の健康観察や、診療現場での環境改善の充実を図りながら、「院内感染を起さない」「院内にコロナウイルスを持ち込まない」をモットーに日々の診療や看護に従事してまいりますので、ご協力方々、本年もどうぞよろしくお願い致します。



東葛クリニック病院

院長 内野 敬



令和三年あけましておめでとうござい
ます。

旧年はまさにコロナに翻弄され続けた
1年でした。今年もコロナとの戦いが続く
でしょうが、ワクチンが一刻も早く日本全
体にいきわたることを祈るばかりです。

昨年、わたくしは東葛クリニック病院の
院長に就任しましたが、就任あいさつの
中で当院の理念である「恕」の精神で診
療を続けると述べました。「恕」とは思い
やりのことですが、この文字をみてすぐに
意味が分かる人はあまりいないのではな
いかと思いますので、出典について簡単に
ご説明させていただきます。



出典は「論語」です。

孔子の弟子のひとりである子貢が孔子
に尋ねました。

「一言(いちげん)にして以て終身之を
行ふ可き者有りや」

訳「ただひとことで、一生行つてゆくに
値することばかりでしょうか」と。

すると孔子は

「其れ恕か。己の欲せざる所は、人に施
すこと勿れ」

訳「それはまず恕(じょ)(すなわち思い
やりの心)だろうな。(恕というのは)自分
が(人から)されたくないことは、人にもし
てはならない(ということだよ)」と答えま
した。

皆さんも、日常において「恕」の精神で
生活してみてはいかがでしようか？特に
コロナで自由に生活が送れない時こそ、
みんながこのような心がけを持つことが
必要なのではないか思います。



<当院の理念>

其 接 也 以 恕 (その^{せつ}接するや^{じょ}恕をもってし)

其 活 也 以 協 (その^ち活するや^{きょう}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。

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。

昨年は世界中が新型コロナウイルスに翻弄された年でした。予断を許さない状況が続いておりますが、来年こそ、「コロナ禍明けましておめでとうございます」と言えるようになることを祈っております。

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、心療内科の外来診療も行っております。また、コロナ禍で中断を余儀なくされていますが、みらい健康カレッジは地域の皆様の健康リテラシー向上のための取り組みです。介護予防も含めた健康維持、増進に寄与したいと考えております。常に「みらい」を先取りした先進施設を目指しております。本年もどうぞよろしく願いたいします。

東葛クリニック松戸

院長 高江 久仁

新年あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスの蔓延により、従来の生活が送れなくなり社会構造も大きな影響を受けました。幸い、当クリ

ニックの患者様に罹患された方はおられませんでした。が、外出自粛などにより体力や筋肉量の低下が、食欲の減退などにつながり、体調を崩される方もおられました。ご自宅で出来る片足立ちや足上げ運動など、少しでも体力の維持に気を付け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、職務にまい進してゆきますので、皆様もご協力をよろしく願いたいします。



東葛クリニック八柱

院長 市橋 弘章

新年あけましておめでとうございます。

おかげさまで、当院は17回目の新年を無事に迎えることができました。今年も皆さまが安定した生活を送れるよう微力ながら尽力してまいります。

今年は、健康の維持向上のために透析中に行う運動を取り入れます。安全に行うために、スタッフがチームを組んで適切

な負荷指導をいたします。

運動は骨や筋肉の強化や心肺機能の向上だけではなく、免疫、認知、消化、発汗(美肌)機能や自尊心の向上、不眠の改善、感染やうつ予防など、期待できる効果は数え切れません。

私も「運動を続けていればなんとかなる」と信じて、週2回の運動は欠かさずに行っていく決心です。

良い年となるよう、一緒にがんばりましょう。



東葛クリニック新松戸

院長 木村 和正

新年あけましておめでとうございます。

昨年多くの人にとって、あつという間に過ぎてしまっただけに、今年は皆様の人生において、有意義な一年になりますよう、お祈りします。

昨年の、そして現在も続いているこの出来事は、人類が神に試されているのではないかと思われるほどの出来事です。

特に、透析の患者様、そしてご家族にとつては、不安と恐怖そのものであったと思います。皆様とスタッフが一緒になって戦ってきた昨年でした。今年もスタッフ一同頑張つてまいります。

こんな時こそ、患者様とスタッフが力を合わせて、安全、安心の透析を目指していきましょう。良い年になりますよう。



東葛クリニック柏

院長 中澤了一

新年明けましておめでとうございます。

昨年はコロナ禍であけコロナ禍でくれた1年間ではなかったでしょうか。ワクチン接種の実現に向けて努力が続けられています。それが、それまで何とか皆様・スタッフ共々踏ん張りたいと思っています。

今後の感染を減らす4要素として、「人口密度」「気温」とならんで、「移動の制限」「コンプライアンス(感染対策をしつかり守る意識)」が挙げられています。できることはやって行きますよう。

また、透析生活面での筋肉の重要性は、その障害発生メカニズムの解明も大きく進展し、運動療法が一般化してきています。将来の腎臓再生医療の実現を期待しつつ、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

新年明けましておめでとうございます。

皆様には健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年4月に、本院より東葛クリニック我孫子に赴任し、おかげさまで無事に新たな年を迎えることができました。これもひとえに皆様のご支援、ご指導、ご協力のたまものと感謝しております。本当にありがとうございます。

新しい年を迎えまして、今後さらに患者様のお役に立てるように努力してまいります。特に患者様、御一人、御一人にあつた治療のあり方を模索してまいりますと思っております。

何かお気づきの点や改善すべき点などございましたら、遠慮なくお申し出ください。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

新春を迎え皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

東葛クリニック小岩は開設46年目に入りましたが、私は小岩に所属して2度目の正月を迎えたばかりです。それまでは東葛クリニック病院で血管外科領域を中心とした透析医療に取り組んできましたが、外来透析の難しさを現在痛感しているところです。

昨年は新型コロナウイルス感染症に振り回されましたが、幸い当院でのクラスターは起きておりません。今年は終息することを願いつつ、感染対策を継続していきます。

患者様が快適な療養生活を送れるように、職員一同、引き続き努力をしてまいります。皆様のご協力を承りますよう、今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



特集 人生100年時代の養生訓

東葛クリニックみらい
院長 秋山和宏



昨年6月に『人生100年時代の養生訓』を亜紀書房から出版しました。帯に書かせていただきましたが、老後に必要なのは、お金ではありません。「筋肉」です。

健康リスクを考える際に注目すべきは、数多とある疾病管理ではありません。高齢になると人間は複数の疾病を患うようになり、それらを一つひとつ解決していくという従来のやり方では対応できなくなっています。医療費も医療人も限られています。超高齢社会においては川下で起きてしまっている疾病の対策に注力するのではなく、川上で起きている現象に注目すべきです。

最近の医療界では、問題視すべき川上で起きている現象がサルコペニア(加齢に伴う筋肉減少)であることが分かつてきています。このサルコペニアの状態では、病気に罹りやすく、また合併症を併発し罹患が長期化しやすいのです。要するに筋肉が重要なのです。これまでの医療とは違うアプローチが必要になってきているのです。

ここで、本書の目次を紹介しましょう。

序章 グレート・ジャーニー

1章 人生ラスト10年問題

2章 サルコペニアに備えよう

3章 低栄養という壁

4章 筋肉はみんなの資産

5章 みんなで健康になろう

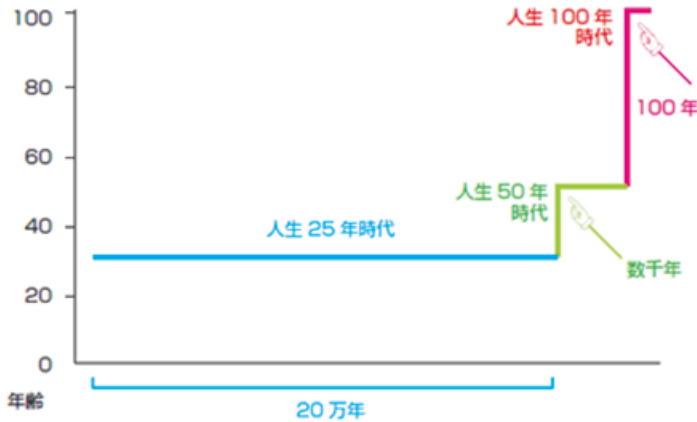
序章のグレート・ジャーニーとは聞き慣れない言葉かもしれませんが、

私たち現生人類(ホモ・サピエンス)は20

万年ほど前、アフリカのタンザニア周辺に誕生し、7万年ほど前にアフリカ大陸を出発し、ユーラシア大陸に渡り、ヨーロッパ、アジアに広がりました。さらにベーリング海峡を経て北アメリカ大陸、南アメリカ大陸に版図を広げました。また、別経路でオセアニア大陸にも渡り、地球上で人間が住んでいない場所はないほどになりました。これをグレート・ジャーニーと呼ぶのですが、この長い旅路は世界中に生活圏を広げて行くだけのものではありませんでした。

実はホモ・サピエンスの最初の寿命は20〜25年だったと考えられています。その期間が20万年ぐらいい続き、今から1万〜6千年前にある出来事が起きてから寿命が倍の50年になりました。その出来事とは農業の発明です。農業は人類史上、革命をもたらしました。さらに今日では、人生100年時代と言われるように、医療や社会システムの発展等により寿命

現生人類の寿命の推移



がさらに倍の1000年になろうとしているのです。グレート・ジャーニーは寿命を延伸させてきた歴史的旅路でもあるのです。人生100年時代には様々な難問が待ち受けています。その難問をグレート・ジャーニーの視点で考えてみたのが本書の内容です。

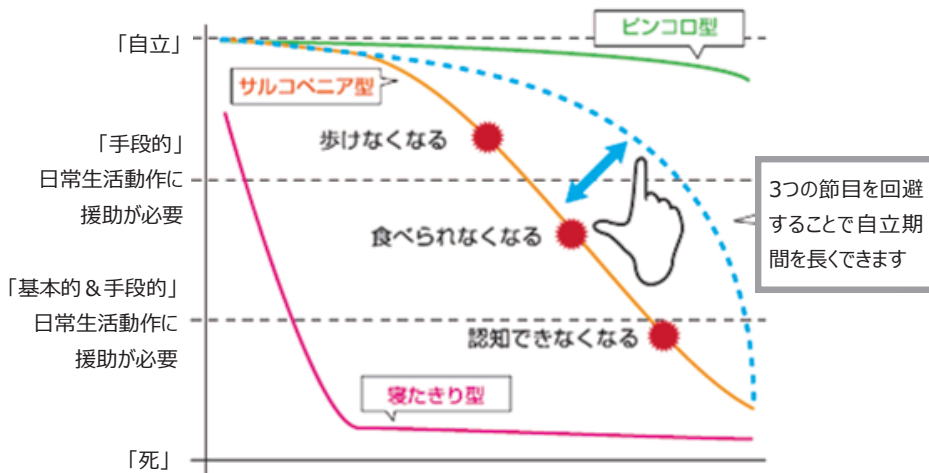
このグレート・ジャーニーでの問題点は、人生が50歳から100歳に代わるまでの

期間がわずか100年足らずの短期間の急激な変化であることです。この変化に個人も社会も国も対応し切れておらず、今後、様々な問題が山積していくと考えられるのです。

日本人の平均寿命と健康寿命のギャップは男女とも約10年ですが、これも急激に寿命が伸びたための余波です。この10年間には個々人においても、社会全体においても様々な問題が噴出してくる訳でして、それらを「人生ラスト10年問題」と名付けました。その期間には3つの大きな節目があります。①歩けなくなるとき、②食べられなくなるとき、③認知できなくなるときです。



また、人生の最晩年は三つのパターンに分類できます。第1のパターンは、ずっと自立した生活ができていて突然、死に至るパ



※ 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構造「科学」岩波書店、2010を元に構成

ターンです。第2のパターンは、年齢が進むにつれて緩やかに自立度が落ちてくるパターンです。これは加齢と共に筋肉が減少するサルコペニアという状態に深く関

わっていることが分かっていま
す。三つめのパターンは、比較的
早い時期に自立度が急低下
し、その後は寝たきりに近い形
の低空飛行を続けるグループ
です。



注目すべきは、男女共に第2のパターン
（「サルコペニア型」と命名が、男性で7
割、女性で9割を占めている点です。実は、
先の人生ラスト10年の3つの節目も筋肉
に直接関係しており、この「サルコペニア
型」への対応、筋肉対策こそが、超高齢社
会における最重要課題だったのです。

サルコペニア対策においては運動だけで
はなく、栄養も大変重要です。本書では
高齢者の低栄養問題についても詳しく解
説しています。超高齢社会においては、栄
養と運動を意識した「貯筋生活」が重
要なのです。しかし、「皆さんの健康のた
めですから貯筋生活が続けてください」と
呼びかけるだけでは上手いきませ

ん。「分かつちやいるけど…」というのが
人間です。人間とはそういうものです。
ナッジを御存じでしょうか？

2017年のノーベル経済学賞受賞のリ
チャード・セイラー博士によつて提唱され
た考え方です。ナッジとは「人をひじで
軽く押したりついたりすること」です。
もう少し詳しく解説しますと、「選択肢
をうまく設計・配置することによって、人
の背中を押すように、人々に適切な選択
をさせることやその手法を指す」とされ
ます。「楽しいから参加して、結果として
健康になつていた」というところまで為政
者は設計しておかなければならないので
す。

この点、病院も病気を治すだけの施設
から、生活者が知らず知らずのうちに健
康になつていくような社会装置に進化し



ていかなければならないのだと思います。

超高齢社会の医療、介護費などの社会
保障費は増加の一途を辿っています。
マネー経済の利得はゼロサムの奪い合いで
すが、人々の健康上の利得はゼロサムでは
ありません。むしろ社会的存在である人
間の場合、プラスサムのに働くことが、最
新の公衆衛生学の知見によつて徐々に分
かつてきました。すなわち、健康な人が増
えれば増えるほど、健康でない人までも
引き上げられるようなのです（トリクル
ダウン理論）。新型コロナウイルスによるパ
ンデミックでも、健康は一個人では維持で
きないことを思い知らされました。SDG
Sの「誰も取り残さない」という戦略が
重要です。「みんながみんな健康に
なる」社会が求められているのです。第5
章みんなで健康になろうに、Withコロ
ナ、ポストコロナ社会の理想を思い描いて
みました。御一読いただければ幸いです。



（東葛クリニックみらい院長・秋山 和宏）

ふれあい♥♥♥ 通信

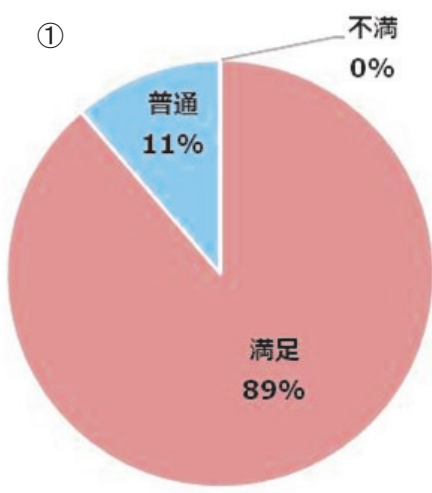


外来アンケート 結果のご報告

東葛クリニック病院では毎年1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2020年10月にアンケートを実施し、321名の方から回答をいただきました。

ご協力いただきまして、ありがとうございました。

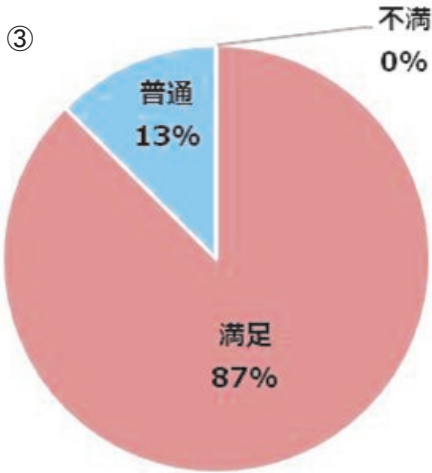
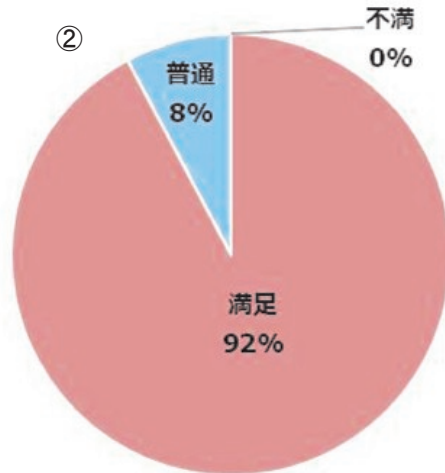
アンケート結果やいただいたご意見・ご要望は職員に周知し、改善するよう努めてまいります。



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



東葛クリニック病院

サーモカメラ設置のお知らせ

東葛クリニック病院では、来院時に体温を確認していただくため、正面入り口にサーモカメラを設置いたしました。来院された際は、手指消毒後、モニター画面に表示される体温をご自身でご確認ください。

熱がある場合には、腋窩体温計で再度、体温を確認いたします。



サーモ
カメラ
モニター画面



季節のレシピ



ちまき風おにぎり



根菜のおにぎり

たんぱく質が足りないと言われる…、透析終わってからのお昼はいつも軽め…そんな方におすすめ！

コンビニ食材＋炊飯器で出来る簡単！「おにぎり」メニューを2つご紹介します。

和風根菜のおにぎり

〈作り方〉

- ① 研いだ米2合を入れ、水を炊飯器内の2合のラインまで加える。
- ② けんちん汁・とん汁用の野菜の水煮、ツナ缶、めんつゆを入れ、炊飯する。
- ③ 炊きあがったご飯をほぐし、おにぎりにします。

〈材料〉

- ・米 2合
- ・水
- ・野菜の水煮(写真①) 300g
(けんちん汁・とん汁用)
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・めんつゆ(三倍濃縮タイプ) 大さじ3



＜おにぎり1個(180g)の栄養成分＞

エネルギー	236 kcal
たんぱく質	5.5 g
塩分相当量	1.0 g
カリウム	155 mg
リン	91 mg
脂質	0.7 g
食物繊維	1.8 g

- 【ポイント1】野菜はしっかりと水を切って使用しましょう。
- 【ポイント2】大きめの野菜でも、炊き込むとしゃもじで簡単にほぐれる柔らかさになります。
- 【ポイント3】切り餅1個を入れると、もちもち食感になり、少し違った味わいになります♪ 切り餅は4つに切つて入れるとよいでしょう。



ちまき風おにぎり

〈作り方〉

- ① 研いだ米1合を入れ、水を炊飯器内の1合のラインまで加える。
- ② 角煮と餅1個を4分割して入れ、炊飯する。
- ③ 炊きあがったご飯を餅がなじむように混ぜ、おにぎりにします。

〈材料〉

- ・ 米 1合
- ・ 水
- ・ 豚角煮(写真②) 1パック
- ・ 切り餅(写真③) 1個



＜おにぎり1個(180g)の栄養成分＞

エネルギー	369 kcal
たんぱく質	10.0 g
塩分相当量	0.6 g
カリウム	140 mg
リン	105 mg
脂質	11.0 g
食物繊維	0.5 g



お餅を入れるだけで、もち米を使わなくても簡単にもちもち食感のちまき風ごはんになります。お餅が入っているので腹持ちもよく、たんぱく質もしっかりと補給できます。

【ポイント1】

角煮の汁はすべて残さず炊飯器に入れましょう。

【ポイント2】

切り込みが入った餅を使うと簡単に分割できます。

コンビニ食材



(栄養部)
管理栄養士 吉村 恵
栄養士 三ツ木恵子



写真③ 切り餅



写真② 豚角煮



写真① 野菜の水煮



東葛クリニック病院 外来診療のご案内

(2021年1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		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	○	○	○	○	○	○	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	○	○		○	○			午後			○	○			水曜日 第2、第4のみ
外科	午前	○	○	○	○	○	○	糖尿病外来 アセス外来	午前	○	○	○	○			土曜日 第1、第2、第4のみ 土曜日 診療時間 9:00～10:30
	午後		○	○	○	○	○		午後		○					
腎臓内科	午前	○	○					腎炎外来 乳腺外来	午前		○					第1、第3のみ
	午後								午後							
呼吸器内科	午前	○	○					ペインクリニック ストーマ外来	午後			○				第2、第4のみ
	午後								午前				○			
循環器内科	午前				○			腎不全外来 創傷ケア	午後					○		診療時間 13:30～ 9:00～11:00 14:00～16:00 第2月曜日、土曜日のみ
	午後		○						午前	○						
消化器外科	午前					○		褥瘡外来 胃内視鏡 大腸内視鏡	午後				○			第2、第4のみ 土曜日 第3のみ 土曜日 第1、第3のみ
	午後								午前							
泌尿器科	午前	○			○	○		フットケア外来	午後	○	○				○	第2月曜日、土曜日のみ
	午後	○	○		○				午前	○						
整形外科	午前						○	褥瘡外来	午後							第2、第4のみ
	午後								午前							
神経内科	午前							胃内視鏡 大腸内視鏡	午後	○	○	○	○	○	○	土曜日 第3のみ 土曜日 第1、第3のみ
	午後								午前	○	○	○	○	○	○	



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							

	月	火	水	木	金	土		備考
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					○		