

ほほえみ **秋**



【特集】

元気に食べてますか？

患者さんインタビュー「父娘で三味線・民謡ボランティア」

【季節のレシピ】

- ・牛肉とエリンギ炒め和風ソースかけ

【イベント・勉強会情報】

- ・東葛みらい健康カレッジ
- ・慢性腎臓病教室
- ・糖尿病教室
- ・透析勉強会

【福祉のワンポイントアドバイス】

- ・福祉用具レンタル価格が変わる？

【各種ご案内】

- ・秋のふれあい健康まつり開催
- ・東葛クリニック新松戸のご紹介
- ・小学生・高校生の職場体験
- ・災害訓練を実施しました

特集 「元気に食べてますか？」

東葛クリニック病院

副院長 秋山 和宏



はじめに

日本人の平均寿命(厚生労働省2017年)は男性81歳、女性87歳ですが、介護などの必要がなく、自立した日常生活を送れる年齢(健康寿命)は、平均寿命より10年ほど短いことが知られています。最期まで他人の世話にならず、自立した生活を送りたいと望んでいても、人生の最期の10年間には健康上のハードルが待ち構えています。この人生ラスト10年の問題を解決するためには、栄養と運動が大切です。

今回は栄養面を中心に、人生ラスト10年を健康的に過ごすためのヒントをお話します。

「年のせい」だけではない？

「ロコモ」「フレイル」「サルコペニア」など、医学と栄養学の見地から高齢者に起きている現象を説明する概念が相次いで発表されています。どれもが高齢者の自立や生活の質(QOL)に関わるものです。

① ロコモティブ・シンドローム (ロコモ)

筋肉や骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。要介護になるリスクが高くなります。

② フレイルティ(フレイル)

高齢期に生理的予備能(日常生活で

必要な能力と、運動器などで必要となる能力の最大値の差が低下することにより、ストレスに対する脆弱性が増し、機能障害、要介護状態、死亡などに陥りやすい状態になることをいいます。

③ サルコペニア

骨格筋・筋肉が減少している状態。狭義では「加齢に伴う筋肉量の低下」のことをいい、広義では「すべての原因による筋肉量と筋力の低下」をいいます。70歳以上の高齢者の13〜24%、80歳以上では50%以上の割合でサルコペニアが認められるという報告もあります。

このように、これまで「年のせいだから」と捉えられていた高齢者の筋肉量や筋力の低下を、「ロコモ」「フレイル」「サルコペニア」という概念は、病気や障害と関連づけています。

日本人の場合、男性で約7割、女性で

約9割が加齢とともに自立度が緩やかに低下してることが知られており、これはサルコペニアが要因の一つと考えられています。つまり、人生ラスト10年問題で特に重要になってくるのが「サルコペニア」なのです。サルコペニアの予防には「運動」と「栄養」の両面からのアプローチが不可欠です。

運動と栄養と筋肉の関係

筋力の維持のためにはウォーキングなどの運動を継続的に行うことが大切です。ただし、運動だけでは筋力の維持、増加が必ずしも促されるわけではありません。場合によっては、運動をしても筋肉量や筋力が低下することもあるのです。

筋肉は筋タンパク質の合成と分解という正反対の働きの中で維持されています。筋肉の増減は、筋タンパク質の合成と分解の差で求められます。つまり、合成が分解を上回ると筋肉は増え、反対に下回ると筋肉は減少します。栄養はこうした働きに大きな影響を及ぼします。

からだの中で筋タンパク質を作り出す大切な働きをするのがアミノ酸という栄養素です。アミノ酸が摂取され、血液中の

アミノ酸濃度が高まると筋タンパク質の合成が増加します。アミノ酸が摂取されず、血液中のアミノ酸濃度が低下すると筋タンパク質の合成は増加しません。

アミノ酸を投与した場合と投与しなかった場合の「安静時」と「運動後」の筋肉量の増減を調べた研究があります。その研究によると、合成と分解のバランスは、アミノ酸を投与しない場合は安静時、運動後ともに分解が上回ってしまいます。

つまり、アミノ酸などを含んだ栄養が適切に摂取されないと、運動をしたにもかかわらず、筋タンパク質の分解が合成を上回り、筋肉が減少してしまうことになります。また、アミノ酸を摂取しなければ、安静にしても運動をしても筋肉は減少してしまいます。

筋肉の維持のためには、しっかり食べて、しっかりと運動する。それが大切なのです。



低栄養は何が問題なのか

低栄養とは「健康なからだを維持し、生活するために必要なタンパク質、エネルギーなどが不足した状態」のことをいいます。低栄養になると、次のような体調の変化がおこります。

- やせてくる
- 皮膚の炎症を起こしやすい
- 傷が治りにくい
- 抜け毛や毛髪の脱色
- かぜにかかりやすい
- 握力が弱くなる
- むくむ
- 下痢・便秘が続く

低栄養は高齢者にみられる多くの病気の原因となるばかりでなく、骨量や筋肉量、免疫力や体力、気力、認知機能などの低下を招き、介護が必要になったり、寝たきりや死に至る危険性が増加します。

また、高齢者が急病で入院した場合に低栄養状態にある人と比べ、栄養状態がよい人は死亡するリスクが低く、早く回復することがわかっていきます。

病気やケガになりにくく、病気、ケガに

になつても治りやすい身体を保つためには、低栄養状態にならないことがとても大切なのです。

高齢者は低栄養状態になりやすい？

低栄養の指標をBMI (Body Mass Index) / 体重と身長の関係から算出されるヒトの肥満度を表す体格指数) でみた時に、18.5未満を低栄養、20未満を低栄養のリスク(疑い)と定義することができます。その定義によれば、日本の高齢者のおよそ2割、85歳以上ではおおよそ3割が低栄養であり、高齢者全体で、おおよそ半数に低栄養のリスクがあると考えられます。少なくとも見積もっても600万人の高齢者が低栄養の状態にあると推定されるのです。なぜ高齢者には低栄養の方が多いのでしょうか。

高齢者の低栄養の主な原因として、身体的な面では、嚙む力・飲み込む力の低下や嗅覚・味覚の低下、環境的な面では孤食があります。

嚙む力や飲み込む力が低下すると咀嚼をしなくても食べるのできるお粥などのペースト状の食事が多くなり、必要

なエネルギーや栄養素が不足します。また、嗅覚や味覚の低下は食欲の低下につながり、食物の摂取量が少なくなります。また、孤食の場合、食欲がわかずに食事の量が少なくなったり、好きなものだけを食するなど栄養のバランスが偏りがちになることが低栄養の原因です。

栄養状態はどうやって評価する

低栄養に気づくためには、体重のチェックが大切です。最も重要な指標は体重の変化「体重減少率」です。

どのくらい体重に変化があると低栄養

【体重減少率の計算方法】

$$\frac{(\text{通常の体重} - \text{現在の体重})}{\text{通常の体重}} \times 100$$

例えば体重60kgの人が3か月で54kgに体重が減少した場合は、
 $(60 - 54) \div 60 \times 100 = 10\%$



<体重減少率と低栄養の危険性>

期間	低栄養の危険性	
	中リスク	高リスク
1か月	3%以上 - 5%未満	5%以上
6か月	5%以上 - 7.5%未満	7.5%以上
6か月	7.5%以上 - 10%未満	10%以上

の危険性があるのでしょうか。低栄養の危険性は、どのくらいの期間にどのくらいの体重減少があつたかで、判定されます(左表)。体重減少率の計算方法の例で示したように、3か月の間の体重減少率が10%だった場合は、低栄養の危険性が高いということになります。

低栄養を評価する指標の一つのBMIは体重(キログラム)を身長(メートル)の2乗で割った数値です。BMIが18.5未満の場合は標準より体重が少ないと

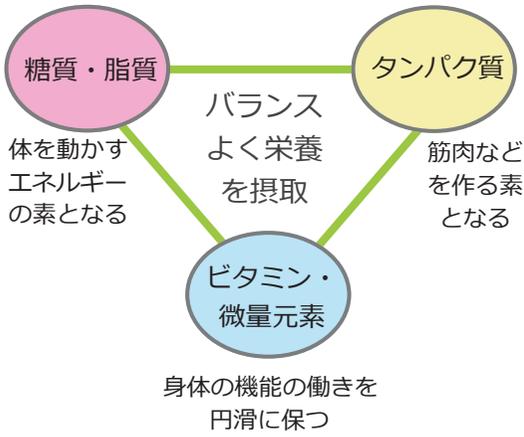
判断されますので、栄養面に気をつけた食事をとるように気をつけましょう。
 これら二つは、「自身で確認できる低栄養状態の指標ですので、体調確認のためにぜひ利用してください。」

低栄養にならないように気をつけることは

低栄養にならないためには、一日三食の食事をして、栄養をしっかりと取ることが基本です。栄養状態のよい身体を保つためには、様々な栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

食事の量が減り、栄養を十分に摂取す

＜低栄養にならないために＞



ることが難しい場合などは栄養補助食品などを利用して、不足する栄養素を補うのもよいでしょう。

最後に

医療者が街に出て、低栄養の啓発と教育、予防と改善に取り組むプロジェクト(WAVES Japan)があります。

合言葉は「元気に食べてますか？」

栄養の支援を病院の中でだけではなく、地域にも広げようという試みです。私もプロジェクトの一員として、今年の4月から8月まで計5回、市民栄養教室を行ってきました。この講演は地域の皆さんと一緒に栄養の大切さを考えるよい機会となっております。来年も栄養に関する講演を行う予定ですので、ぜひご参加ください。

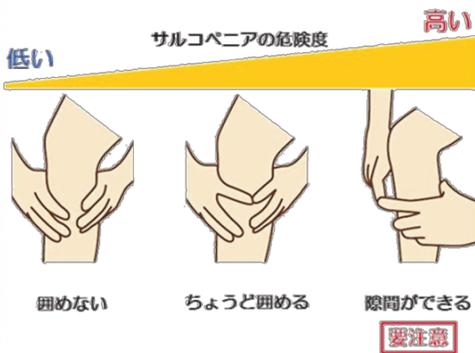


(東葛クリニック病院・副院長 秋山和宏)

簡便なサルコペニア判定方法

指輪つかテスト

両手の親指と人差し指で、ふくらはぎの最も太い部分を囲むように輪っかを作ります。両手の親指と人差し指で囲めない場合にはサルコペニアの可能性は低く、輪っかとおふくらはぎの間に隙間ができる場合にはサルコペニアの可能性が高まります。



季節のレシピ

＜1人分の栄養成分＞

エネルギー	305 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	22.1 g
塩分相当量	1.4 g
カリウム	502 mg
リン	189 mg



今回は低栄養・筋肉低下防止のための旬のきのこを使った肉料理のレシピをご紹介します。



(栄養部)
管理栄養士・小川晴久



牛肉とエリンギ炒め 和風ソースがけ

＜作り方＞

- ① フライパンにサラダ油・バターをひいて、牛肉を炒める。
- ② 牛肉の色が変わったら、食塩を入れ、エリンギを加えて炒める。
- ③ おろした大根と、焼肉のたれを混ぜてソースを作る。
- ④ 器に炒めた牛肉とエリンギを入れ、③を上からかけ、刻んだ青ネギをのせれば完成です。

ポイント

■ 筋肉を維持するためには、たんぱく質の多い食品(肉・魚・卵・大豆食品)を毎食摂取することを心がけましょう。

■ たんぱく質の多い食品とごはん、パン、麺類などの主食を一緒に食べることでより効果が高くなります(糖尿病の方は主食量に注意しましょう)。

■ 低栄養防止のためには、肉の脂身やバターなどの高エネルギーの油脂性食品の摂取がおすすめです(減量したい方は控えましょう)。

＜材料＞ 1人分

・牛小間	80 g
・エリンギ	40 g
・食塩	0.2 g
・サラダ油	5 g
・バター	4 g
・大根	30 g
・焼肉のたれ	12 g
・青ネギ	3 g



秋のふれあい

健康まつりを開催します



【東葛みらい健康カレッジ】

(秋のふれあい健康まつり内のイベント)

〔受付〕 9時 30分〜

〔時間および内容・講師〕

〈9時 50分〜10時 50分〉

「不整脈の病態、対策、治療(心電図の解説も含めて)」

川越 康博(東葛クリニックみらい院長)

〈11時 00分〜12時 00分〉

「痛風・高尿酸血症について」

小野崎 彰

(東葛クリニック病院・腎臓内科部長)

〈13時 00分〜14時 00分〉

「泌尿器の病気」

―尿漏れから前立腺がんまで―

富田 晋太郎

(東葛クリニック病院・泌尿器科医長)

【認知症対策教室】

頭と体を使って認知症を予防しましょう

第1回 12時 10分〜12時 40分

第2回 14時 10分〜14時 40分

※2回は同じ講演内容です

【日時】 2018年10月7日(日)

10時 00分〜15時 00分

(健康カレッジは9時 50分〜)

【場所】 東葛クリニックみらい

【催し物】

□ 東葛みらい健康カレッジ(まつど健康マイレージ5マイル対象)

□ 認知症教室(まつど健康マイレージ5マイル対象)

□ 検査コーナー(下記詳細)

□ AED体験

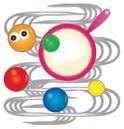
□ 変身フォトコーナー

(白衣などのユニフォームが着用できます)

□ バルーンアート

□ スポーツボールすくい

□ 聖徳大学バトン部公演



【検査コーナー】

〔検査項目〕

① **ABI検査**

(血管の硬さ、詰まり具合を測定します)

② **In Body測定**

(体内の脂肪、水分、筋肉量を分析し、身体のバランスを測定します)

③ **骨密度測定**

(足のかかとの骨の密度を測定します)

〔実施時間〕

〈午前の部〉

10時 00分〜12時 00分

(受付 9時 30分〜)

〈午後の部〉

13時 00分〜15時 00分

(受付 12時 30分〜)



※ 検査の予約は当日に行います。

※ 各部、定員になり次第受付を終了します。

移転開設 東葛クリニック新松戸



2018年7月に東葛クリニック新松戸が移転開設し、新たな施設となりましたのでご紹介いたします。

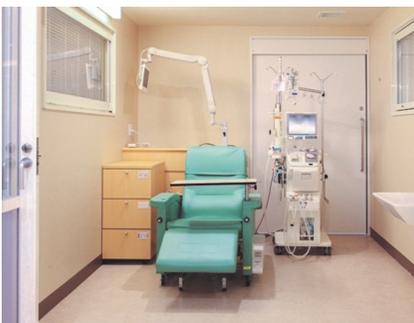


各ブースにはポータブルテレビ、個人用品収納庫を設置しています

快適な環境で透析医療を受けていただくために

透析室は各透析ブースを壁で仕切り、プライバシーに配慮した空間を作りました。他の患者さんからの視線を気にせず、リラックスした空間で透析治療を受けていただけます。

また、よりプライベートな空間で透析治



感染症対応個室は必要に応じて扉を閉めることができます



天井まで壁に仕切られた特別個室。ベッドでゆったりと

療を希望される方のための特別個室（有料）、インフルエンザなどの感染症が発生した場合にほかの患者さんとの距離を保つために利用することができ、感染症対応個室（通常は一般の治療に利用）を設けました。

待合などの患者さんのための空間は
ゆつたりと

1階にあるラウンジは開放感のあるスペースで、透析前後にゆつくりと休憩していただくことができます。また、テーブルが設置してありますので、食事をしていただくこともできます。

2階、3階の透析フロアにも広く明るい待合を設置しておりますので、透析室のそばで休憩を取りたい方やお迎えにいらしたご家族などにご利用いただけます。



透析フロアは最新の空調設備、まぶしさを感じさせない間接照明を採用しています



1階ラウンジ(左)
明るく開放感のあるラウンジ

透析フロア待合(右)
「和モダン」を基調とした落ち着いた空間



東葛クリニック新松戸

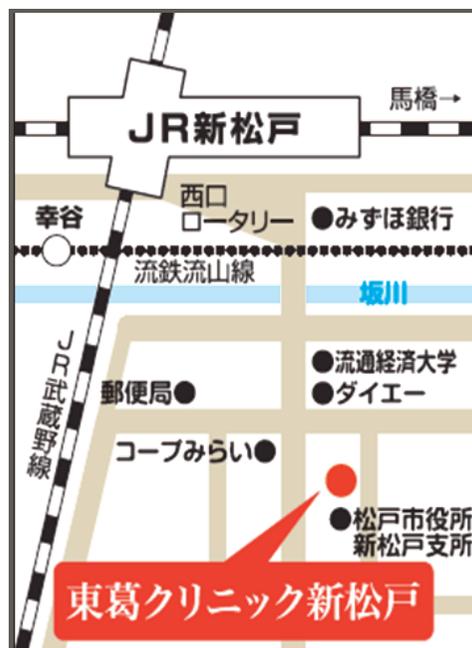
J R 武蔵野線・常磐線新松戸駅より
徒歩 8 分

千葉県松戸市新松戸3-26-1

(電話 047-344-4411)

送迎あり (ご希望の方はご相談ください)

夜間透析 (月・水・金曜日)





健康カレッジ・講演会ののご案内



東葛みらい健康カレッジ

【会場】

東葛クリニックみらい 6階ホール

【受付】13時30分～

【講演】14時00分～15時30分

【日程および内容・講師】

10月13日(土)

「生活習慣を変える(喫煙から運動まで)」

(東葛クリニックグループ・)

理事長・小田清一)

10月20日(土)

「寿命を延ばすー人生ラスト10年間題ー」

(東葛クリニック病院・)

副院長・秋山和宏)



10月27日(土)

「肺炎の予防法ー特に老人性肺炎についてー」

(東葛クリニック病院・)

呼吸器内科部長・亀山伸吉)

11月10日(土)

「高脂血症の改善と動脈硬化の予防(高コレステロール、高中性脂肪の方へ)」

(東葛クリニックみらい院長・川越康博)

11月24日(土)

「健康寿命を維持するための食事の選び方」

(東葛クリニック病院・)

管理栄養士・小川晴久)

12月15日(土)

「長寿と認知症」

(東葛クリニックグループ・)

理事長・小田清一)



【会場】

東葛クリニックみらい 6階ホール

【受付】15時00分～

【講演】15時30分～16時30分

【日程および内容・講師】

未定(12月・木曜日)

「糖尿病をなぜ治療するの?症状もないのに。元気なのに」

(東葛クリニックみらい・)

糖尿病内科 医師・荒井美乃)



糖尿病教室

【会場】

東葛クリニックみらい 6階ホール

【受付】14時30分～

【講演】15時00分～15時45分

【日程および内容・講師】

10月22日(月)

「糖尿病の治療薬(インスリン療法)」

(東葛クリニック病院・)

糖尿病内科 医師・川越千恵美)

11月26日(月)

「糖尿病の合併症②」

(東葛クリニック病院・

糖尿病看護認定看護師・右高美由紀)

12月17日(月)

「糖尿病の合併症③」

(東葛クリニック病院・

糖尿病看護認定看護師・右高美由紀)

「食事療法について」
「年末年始に気をく
ける」とー」

(東葛クリニック病院・糖尿病療養指導
士・管理栄養士・梅林広子)

※ 東葛みらい健康カレッジ、糖尿病教

室、腎臓病教室、透析教室はどなた

でも、無料でご参加いただけます。

事前のお申し込みは不要ですので、

直接会場へお越しください。

※ 東葛みらい健康カレッジ、糖尿病教

室、腎臓病教室は『まっど健康マイ

レージ』5マイル対象の講座です。

※ 詳細につきましては、ホームページ、

院内掲示でお知らせいたします。



腎臓病勉強会

【会場】

東葛クリニックみらい 6階ホール

【受付】 13時30分～

【講演】 14時00分～15時40分

【日程および内容】

10月12日(金)

慢性腎臓病の検査とその意味について

(東葛クリニック病院・

腎臓内科医長・藤田省吾)

検査結果から見える食事のポイント

(管理栄養士・梅林広子)

12月1日(土)

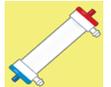
慢性腎臓病の治療法とその選択

(東葛クリニック病院・院長・東 仲宣)

外食・惣菜・弁当の時はどうする？

上手な食へのススメ

(管理栄養士・梅林広子)



透析勉強会

【受付】 9時00分～

【講演】 9時30分～11時00分

【日程・会場および内容・講師】

10月14日(日)

〈会場〉東葛クリニック新松戸

日ごろから備える感染対策

(看護師・阿南美穂)

シャントを感染から守ろう

(臨床工学技士・城 孝一)

口腔ケア・口腔疾患と全身疾患とのか
かわり (歯科医師・根本章吾)

11月18日(日)

〈会場〉東葛クリニック八柱

最近の透析医療の現状～長時間透
析、高流量、iHDFなど～

(臨床工学技士・二階堂春奈)

インフルエンザについて～流行期を迎え
る前に～ (看護師・竹越貴子)

介護保険の使い方

(介護支援専門員・柴田美奈子)



～小学生・高校生の職場体験～



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、学生の職場見学を受け入れていきます。2018年7月、小金北小学校、中部小学校、松戸市立松戸高等学校の児童・生徒の皆さんが東葛クリニック病院に来院しました。



小学生の皆さんには、病院ではどのような人が働いているのか、様々な職種の仕事を見学するとともに、リハビリやAEDの体験も行いました。高校生の皆さんは、将来、その仕事に就くことを希望している理学療法士の仕事を見学しました。



災害訓練を実施しました



2018年9月2日に東葛クリニック病院で災害訓練を実施しました。災害訓練は毎年1回、東葛クリニックグループの各施設の職員が参加して行っています。今年にはトリアージ訓練に地域住民の皆さまと近隣の医療施設の医師にも参加をいただき、より実践的な訓練を行うことができました。



病棟避難訓練



透析離脱訓練



トリアージ訓練

介護保険制度 福祉用具レンタル価格が変わる？



介護保険を利用してレンタルすることのできる福祉用具として、車いす、手すり、歩行用具、体位変換器などがあります。

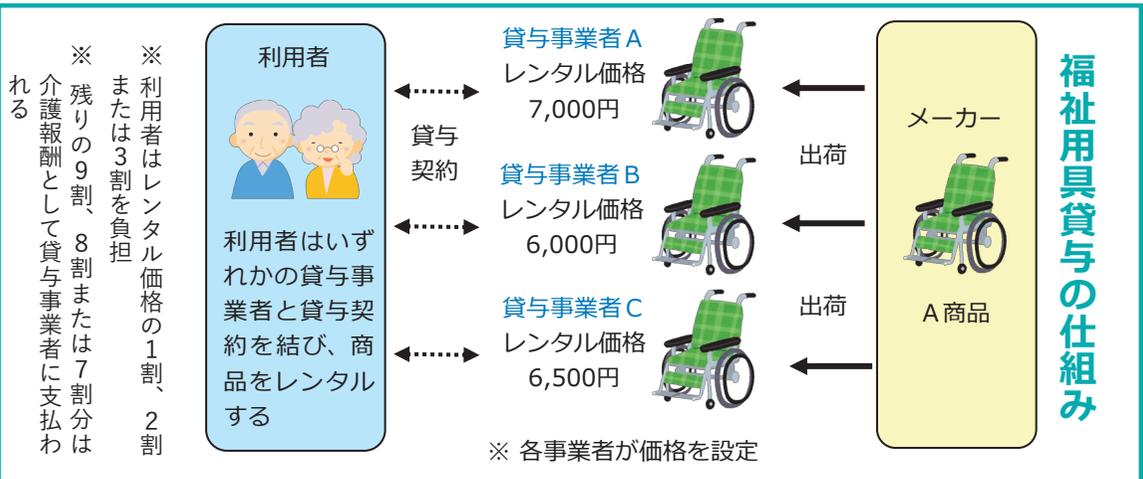


これまでは同じ製品であっても、レンタル価格は福祉用具貸与事業者により様々でした。これは、貸与事業者によって仕入れ価格や搬出入、保守点検などにかかる経費が異なることが理由でした。

2018年度に介護報酬が改定され、①複数商品の提案(4月)、②全国の平均的なレンタル価格の公表、および福祉用具専門員による利用者への説明(10月)、③レンタル価格の上限設定(10月)の3つが盛り込まれました。

この改定により利用者は、一定の基準に則ったレンタル価格で福祉用具を利用することができるようになりました。レンタル価格の上限は全国平均価格から1標準偏差(データの散らばりの大きさ)

福祉用具貸与の仕組み



※ 利用者はレンタル価格の1割、2割または3割を負担
 ※ 残りの9割、8割または7割分は介護報酬として貸与事業者に支払われる

を表す指標と定められ、上位約16%が上限を超えることとなります。レンタル価格の上限は商品ごとに決められ、上限を超えた価格でレンタルを行った場合には、貸与業者に介護報酬が支払われないうことになっていきます。なお、平均レンタル価格と上限の設定は月平均100件以上のレンタル件数がある商品について行われます。

また、福祉用具をレンタルする際には、福祉用具専門員が利用者に、利用者が希望する商品の全国平均レンタル価格と実際のレンタル価格の両方を説明すること、機能や価格帯が異なる複数の商品を提示することが定められたため、利用者は商品を選択する際の判断材料とすることができるようになりました。

(あきら第2居宅介護支援事業所

川口陽子・柴田美奈子)

東葛クリニク病院別館2階
あきら第2居宅介護支援事業所

☎047(364)5334

『父娘で三味線・民謡

ボランティア』



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。



東葛クリニック新松戸

よこお ともこ

横尾知子 さん (46 歳)

透析歴 16 年



Q. 現在、東葛クリニック松戸の事務職員として勤務されていますね

A. 平成22年、当時の東葛クリニックグループで事務職員を募集しているのを聞き、事務の経験はなかったものの応募しました。その年の12月から東葛クリニック松戸の医事部に入職しました。今年で8年になります。仕事の方はまだまだ覚えることがたくさんあり、自分のやるべき事を一つずつしっかりやらなきゃいけないと思っています。スタッフの皆さんがとても親切で恵まれた職場です。



Q. 透析導入したのはいつですか
A. 平成15年1月、30歳の時です。今年で16年になります。

Q. 腎臓病と言われたのはいつ頃ですか
A. 11歳から全身性エリテマトーデスという病気を発症し、専門の病院に通院していました。この病気は腎臓にも影響し、27歳の頃クレアチニン値が6.0mg

／dlを超え、透析の準備をしなければいけないと言われ、東葛クリニック病院の東先生を紹介していただきました。

Q. 透析導入時の状況はどうでしたか
A. 東先生の外来に定期的に通院していましたが、30歳の時体調が悪化して緊急入院となりました。その時、透析が必要と言われ、先生や看護師さん、親からも説得されました。でもこれからずっと透析をしなければならぬ事を考えたら、すぐには同意できませんでした。しかし、体調がさらに悪くなり、このままじゃ良くならないと実感し、透析導入を決意しました。

Q. 東葛クリニック新松戸へ転院した頃の話聞かせて下さい

A. 本院で導入してから約1か月後に、自宅から近い新松戸に転院しました。いざれ仕事をするかもしれないと考え、午後透析にしましたが、3年くらい仕事はしていませんでした。午後の患者さんたちが仕事をしながら元気に通院している姿を見たり、いろいろな話を聞いているうちに、私はまだまだ若いから、透析と仕事を両立させて行かなければいけないと思うようになりました。

Q. 学生の頃の思い出を教えてください

A. 小中学生の頃は入退院の繰り返しでした。医師から激しい運動と紫外線は極力避けるようにと指示され、それなら吹奏楽部はどうかと入部しようとしたんですが、それも止められ、がっかりした思い出があります。高校は体調の事も考え、通信制にしました。そもそも運動は好きだったので、働きだして体調が安定した頃には、主治医に内緒でスキーやスノーボーをやったりしていました。きつとバテていたと思います。

Q. 以前の仕事についても話を聞かせて下さい

A. 高校を卒業後、スーパーマーケットで10年くらい働いていましたが、病気の影響で体調が悪くなり退職しました。透析導入して3年後から、物流の仕事をしていました。1日中、立ち仕事だったので、ちよつときつかったです。

Q. 趣味や興味のある事について教えてください

A. 父が還暦を迎え趣味の三味線を本格的に始めたのをきっかけに、私も三味線を始めました。叔母が三味線の先生だった事もあり、叔母に基礎から習いました。それが、ちよつと透析を導入し

た頃です。あれから16年続いています。今も毎日、父と一緒に練習を積んでいます。



Q. 三味線はどこかで披露するのでしょうか

A. 三味線の協会に入っていた頃は、コンクールに出場したり、演奏会がありました。最近ではボランティアで、デイサービスや老人ホームなどに、月3、4回お邪魔して、父娘三味線・民謡演奏会をしています。

Q. 演奏会の話聞かせて下さい

A. 二人で1時間半ほど、三味線と太鼓のお囃子と民謡を歌います。父はハモニカも演奏しています。会場の方々と一緒に民謡を歌ったり、中には懐かし



んで涙を流してくれる方もいます。そんな時はやっつて良かったなあと思います。

Q. 次に東葛クリニック新松戸の感想を教えてください

A. 導入からずつと通院してはいますが、スタッフの皆さんも良くしてくれますし、患者さんとは透析前に情報交換したりしています。7月から新しい施設になり、半個室ということで快適にやっています。駐車場から少し遠くなった事が、足腰が悪い患者にとっては難点ですね。

Q. 最後に、これからやりたいことを教えてください

A. 父娘の三味線・民謡ボランティアを続け、多くの方に喜んでいただきたいと思います。それから、泊まりの旅行にも行ってみたいと思っています。そのために、足のリハビリを頑張っています。

（インタビューより）

患者さんに寄り添う気持ちを常に心がけて日々努力されています。東葛クリニックグループの一員として一緒に頑張りましょう。

（東葛クリニック病院・総務部 水村宏之）



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。

(2018年10月1日現在)

	月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
外科	午前	○	○	○	○	○	土曜 第2、第4のみ
	午後	○	○	○	○	○	土曜 午後 第2、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	○	○	○	○	○	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 午前 第2、第4のみ
	午後	○	○	○	○	○	
呼吸器外科	午前	○	○	○	○	○	診療時間 14:30~16:00
	午後	○	○	○	○	○	午後診療時間 13:30~15:00
神経内科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	

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

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	○	○	○	○	○	水曜日 第2・4週のみ 木曜日 第1・3・5週のみ
	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					○	
禁煙外来・ 睡眠時無呼吸外来	午前					○	
	午後					○	