

ほほえみ 秋



【特集】インフルエンザの季節に備えよう

【季節のレシピ】

- ・チキンと野菜の簡単マヨ和え

【患者さんインタビュー】

- ・ドイツとオーストラリアにおける透析治療

【各種ご案内】

- ・スギ花粉症の舌下免疫療法のご案内
- ・オンライン診療のご案内
- ・循環バス運行時刻の改定のお知らせ



【特集】インフルエンザの季節に備えよう

季節性インフルエンザの流行は、例年11月下旬から12月上旬より始まりま
す。インフルエンザは普通の風邪より重症
化しやすいため、注意が必要な感染症の
一つです。今年の冬には新型コロナウイルス
感染症の流行の波が再度やってくるこ
とも懸念される中、インフルエンザ感染に
も気をつけましょう。

インフルエンザと普通の風邪の違いとは

普通の風邪は様々なウイルスが原因で
発症しますが、インフルエンザはインフルエ
ンザウイルスに感染することによっておこ
る病気です。風邪と比較して、インフルエン
ザは熱が高く、全身症状がみられます。
また、風邪は重症化することはあまりあ
りませんが、インフルエンザの場合には、免
疫力が低下している方は肺炎をおこすな

<インフルエンザと風邪の違い>



	インフルエンザ	風邪
症状	風邪と同様にのどの痛み、鼻汁 など 加えて、頭痛、関節痛、筋肉 痛、全身倦怠感などの症状 38℃以上の発熱	のどの痛み、鼻汁、くしゃみ、 咳など 発熱はあっても、インフルエン ザほど高くない
流行シーズン	12月～3月	1年を通してかかることがある

ど、重症化する場合があります。

インフルエンザの原因となるインフルエン
ザウイルスは増殖のスピードが速く、症状
が急速に進行しますので、早めに医療機
関を受診しましょう。また、インフルエンザ
の薬は症状がでてから48時間（2日）
以内に服用を始めると、発熱期間が短く
なり、鼻やのどから排出されるウイルスの
量も少なくなることがわかっています。
発症から48時間を過ぎての服用では充
分に薬の効果が得られないことから、早
めの受診が大切です。

典型的なインフルエンザは、発症から約
1週間で軽快します。



医療機関へ行くめやすは

38度以上の発熱があり、咳、のどの痛み、筋肉痛、全身倦怠感を伴う場合にはインフルエンザの可能性がありますので、早めの受診をお勧めします。

次のような方は重症化しやすいことがわかっていますので、特に注意が必要です。

〈重症化しやすい方〉

- 慢性の呼吸器疾患や心疾患、糖尿病、腎機能障害などの持病がある方
- 免疫機能が低下している方
- 高齢の方や乳幼児



また、「重症化しやすい方」に当てはまらない場合でも、重症化のサインが見られたら、すぐに医療機関を受診するようにしましょう。

〈重症化のサイン〉

「大人の場合」

- ☑ 呼吸困難、または息切れがある
- ☑ 胸の痛みが続いている
- ☑ 嘔吐や下痢が続いている
- ☑ 症状が長引いて悪化してきた

「子供の場合」

- ☑ けいれんしたり、呼びかけに答え
ない
- ☑ 呼吸が早い、苦しそう
- ☑ 顔色が悪い（青白い）
- ☑ 嘔吐や下痢が続いている
- ☑ 症状が長引いて悪化してきた

インフルエンザの予防

インフルエンザを予防する方法として、次の5つがあります。

① ワクチンを接種する

インフルエンザが流行する前にワクチンを接種すると、発症のリスクを低減する効果や、発症した場合でも、重症化を防ぐ効果があると報告されています。



② 外出後に手洗いをする

インフルエンザは、インフルエンザに感染した人が咳やくしゃみをした際に飛ぶしぶきに含まれるウイルスを吸い込むこと（飛沫感染）や、ウイルスが付着したものを手で触り、その手で口や目、鼻などを触ること（接触感染）で感染します。

こまめな手洗いや手指消毒によって、接触感染を防ぐことができます。



③ 適度な湿度を保つ

気道は異物の侵入から体を守る防御機能の一端を担っていますが、空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下します。

必要に応じて、加湿器などで室内を適度な湿度に保つことも、インフルエンザの予防のために効果的です。

④ 休養とバランスのとれた栄養をとる

十分な休養とバランスのとれた栄養の摂取は、体の抵抗力を高めるために大切です。

⑤ 人混みや繁華街を避ける

インフルエンザの流行時には人混みを避けることも大切です。特に、重症化しやすい方や体調がすぐれない時には気をつけましょう。外出する際には、マスクを着用し、「感染しない」「感染させない」ようにしましょう。



ワクチンは効くの？

インフルエンザワクチンを接種することで、インフルエンザにかかることを完全に阻止することはできませんが、インフルエンザの発病や重症化に一定の効果があることが報告されています。流行するインフルエンザウイルスの種類は年により変化するため、毎年、流行を予測し、そのシーズンに適したワクチンが製造されています。

ワクチンの効果が発揮されるまでには約2週間かかり、効果が得られる期間は一般的に5か月ほどです。インフルエンザの流行期間は12月から3月ですので、11月中旬頃までに接種を終えたとより効果的です。

今年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が警戒されており、高齢者、重症化しやすい方、医療従事



者などはインフルエンザワクチンの接種が強く推奨されています。

ただし、卵アレルギーのある方などは接種できない場合もありますので、医師に相談してください。

インフルエンザの治療

インフルエンザの治療薬はいくつかありますが、当院で採用されている薬は次の4つです。

- タミフル（内服薬）
- ゾフルーザ（内服薬）
- イナビル（吸入薬）
- ラピアクタ（注射薬）

これらの薬は体内でのインフルエンザウイルスの増殖を抑える作用があります。

効果的な治療のためには、薬の用法、用量、期間（服用する日数）を守ることが大切です。薬を処方された場合には、用法、用量などを正しく守り、服用しましょう。



最後に

今冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザがともに流行することが懸念されます。医療機関によっては、発熱症状など新型コロナウイルス感染症が疑われる症状のある患者さんは、来院前に電話をする必要があります(当院でも、来院前の電話連絡をお願いしています)。受診の際には、医療機関のホームページなどを確認するようにしましょう。また、受診の際には必ずマスクを着用して来院するようお願いいたします。

(文責・

東葛クリニック病院院長・内野 敬)

参考 厚生労働省ホームページ インフル

エンザQ&A

厚生労働省 インフルエンザ一問一答

一般社団法人日本感染症学会提言 今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて

正しい手の洗い方

①



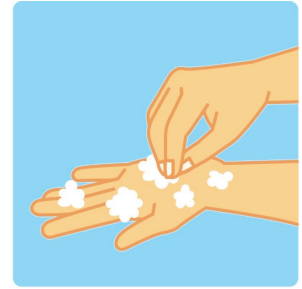
流水でよく手を濡らし、石けんをつけて手をこすります

②



手の甲を伸ばすようにこすります

③



指先・爪の間を念入りにこすります

④



指の間を洗います

⑤



親指をねじりながら洗います

⑥



手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、流水で洗い流し、ペーパータオルなどでよくふき取ります



季節のレシピ



<1人分の栄養成分>

エネルギー	248 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	14.7 g
食物繊維	4.2 g
塩分相当量	2.2 g
カリウム	586 mg
リン	246 mg



今回は包丁、まな板、火、はかりを使わずにできる簡単レシピをご紹介します。お皿1枚と電子レンジがあればできる、お手軽料理です。

チキンと野菜の 簡単マヨ和え

〈作り方〉

① しめじ1/2袋を耐熱皿に入れて、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで500W、1分間加熱します。しめじが汗(写真1)をかいいたら火が通った合図です。



(写真1)
加熱するとお皿に水分がじんわりとでできます

② しめじに火が通ったら、カットキャベツ1/2袋をしめじの上に乘せ、ラップをかけて500W、40秒加熱します。

③ 加熱し終えたキャベツとしめじの上に、サラダチキンとマヨネーズ、オニオンドレッシングを乗せ、和えて出来上がりです。

〈材料〉 1人分

- ・カットキャベツ 1/2袋(75g)
- ・カットしめじ 1/2袋(50g)
- ・ほぐしサラダチキン 1袋(80g)
- ・マヨネーズ 1パック(15g)
- ・すりおろしオニオンドレッシング 1パック(20g)



マヨネーズやドレッシングは小分けのパックになっているものを利用すると便利です

☑ ポリウムが欲しい方はキャベツを加熱しなくてもOK。サラダのように食べられます。

☑ 調味料はお好みで組み合わせれば、さらに美味しくいただけます。

その1 「さっぱり味」

マヨネーズ+

めんつゆ 大さじ1

その2 「こってり味」

マヨネーズ+

焼き肉のたれ 大さじ1/2

こってり味の調味料で和えれば、ごはんに乗せても美味しい一品になります。

☑ カットしめじがない場合、石づきの部分はハサミで切れば(写真)、包丁は必要ありません。余ったしめじは冷凍保存できます。



(栄養部・管理栄養士 吉村恵)



スギ花粉症にお悩みではないですか？

スギ花粉症の舌下免疫療法のご案内

東葛クリニック病院ではスギ花粉症の舌下免疫療法(保険診療)を行っています。

この治療は少量のアレルゲン(スギ花粉エキスを含んだ舌下錠の内服を続けることで徐々に体を慣れさせ、長期にわたる根本的な体質改善が期待できる花粉症の治療法です。

この治療はスギ花粉症のシーズンには開始できないため、来シーズン以降に向けては6月頃から、遅くとも年末までには始める必要があります。また、治療は3～5年間しつかり内服することで、その後、長期にわたる効果が得られるとされています。

主な副作用に内服後の口の中の腫れや不快感がありますが、多くは初期の1か月ほどが過ぎると軽減してくるようです。ごくまれに、アナフィラキシーという強いアレルギー症状を起こす可能

性があるため、初回の内服は必ず病院で行います。なお、重症の気管支喘息の方は発作を誘発する可能性があるため、この治療を行うことはできません。スギ花粉症の舌下免疫療法をご希望の方は電話にて予約の上、来院ください。

外来予約

☎ 01201131751

(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

水曜日・午前



東葛クリニック病院 オンライン診療のご案内

東葛クリニック病院では新型コロナウイルス感染症拡大防止の一環として、オンライン診療を行っています。

【オンライン診療とは】

オンライン診療は患者さんのスマートフォンやパソコンと当院のパソコンをつなぎ、ビデオ通話を用いて診察を行います。

予約から受診、支払いまで来院せずにオンラインで行うことができます。

また、処方箋は、診察後、ご指定の調剤薬局にFAXをいたしますので、翌日以降、ご指定の調剤薬局でお薬を受け取ることができます。

【ご利用いただける方】

再診の患者さんが対象です。

ご希望の方は診察の際に主治医へご相談ください。

【ご注意】

□ オンライン診療を利用する際には、スマートフォンまたはパソコン、クレジットカード、保険証が必要です。

□ オンライン診療では予約や受診等に係るシステム料として、保険診療とは別に700円かかります（本事項に承認いただくための同意書が必要となります）。

＜オンライン診療の流れ＞



循環バス運行時刻の改定のお知らせ

東葛クリニック循環バス時刻表（2020年10月1日改定）（日曜・祝日は運休です）

松戸駅	東葛クリニック松戸	東葛クリニック病院	東葛クリニック松戸	東葛クリニックみらい
		8 : 00	→	→
8 : 15	→	8 : 30	8 : 34	8 : 41
8 : 45	8 : 52	9 : 00	9 : 04	9 : 11
9 : 15	9 : 22	9 : 30	9 : 34	9 : 41
9 : 45	9 : 52	10 : 00	→	→
10 : 10	→	10 : 20	→	→
10 : 30	→	10 : 40	→	10 : 48
10 : 53	→	11 : 05	→	→
11 : 15	→	11 : 25	→	→
11 : 35	→	11 : 45	→	11 : 53
11 : 58	→	12 : 10	→	→
12 : 20	→	12 : 30	→	→
12 : 40	→	12 : 50	→	12 : 58
13 : 03	→	13 : 10（終点）		
13 : 10～14 : 10は運行しません				
		14 : 10	14 : 14	14 : 21
14 : 25	14 : 32	14 : 40	14 : 44	14 : 51
14 : 55	15 : 02	15 : 10	→	→
15 : 20	→	15 : 30	→	→
15 : 40	→	15 : 50	→	15 : 59
16 : 05	→	16 : 15	→	→
16 : 25	→	16 : 35	→	→
16 : 45	→	16 : 52（終点）		

＜循環ルート＞ 松戸駅 → 東葛クリニック松戸 → 東葛クリニック病院
 ↑ (東葛クリニックみらい) ← (東葛クリニック松戸) ↓

※ 東葛クリニック松戸、東葛クリニックみらいは時間帯により通過しますので、ご注意ください。

『ドイツとオーストリアにおける透析治療』

透析

患者さん
インタビュー



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。今回は仕事で海外に行かれた際の現地での治療の体験談をご執筆いただきました。

東葛クリニックみらい

もり けんじ

森 謙二さん（72歳）

透析歴 7年



2020年2月22日から3週間の予定でヨーロッパ（ドイツのトリリアとオーストリアのウィーン）に出かけた。

現地での透析の準備は、ドイツについてはトリリアの知り合いの方と連絡を取り、10月になると準備を始めた。ウィーンはこれまでにお世話になった病院があるので安心をしていたが、12月の段階で予約が困難であると聞かされ、慌てて病院探しを行い、結局はオーストリアの友人に頼んで病院の予約を行った。

ウィーンの病院を探す段階でわかったことだが、治療費用は病院により230ユーロから900ユーロまでの幅があった。ドイツでは透析の全国組織が整っている。ただ、ウィーンでは観光客が多く、市内に数多くの病院があるが、料金は一定していない。私の場合は、一回の治療代はト

リリアではほぼ230ユーロ（約2万8千円）、ウィーンでは330ユーロ（約4万円）であった。支払いはトリリアではカードでの支払いはできず、ウィーンはカードの支払いが可能であった。

必要書類については、何度かメールで打ち合わせをしたが、トリリアもウィーンも、世界の標準的なもの（英文）で大丈夫であった。

準備はやはり3カ月以上前から、トラブルがあった場合に備え、できれば6カ月前くらいから始めた方がよいだろう。欧米の観光地であれば、現地での病院を手配してくれる代行機関がある。現地に伝手（つて）があれば別であるが、その代行機関に頼んだ方が、楽であることは今回も実感した。



日本出発の時、中国の武漢に端を発した第一次コロナ禍で騒然としていた。そのせいもあり、多少の不安を抱えての旅立ちであったが、それは杞憂に終わった。

診療の第1日目は2月24日の午後2時から簡単な問診を受け、その日はそのまま透析治療を行い、次回からは私の希望にそつて夕方6時(夜間透析)から始まることになった。

トリアアの病院はホテルから徒歩3分、外観は通常のオフィスのような建物である。その建物の3階フロアの一面を5つの病室に仕切り、各部屋に4〜6台のベッドが並んでいた。夜間透析には医者はいないと聞いていたが、毎回復診があり、簡単な質問をされた。うれしかったのは、ドイツでは毎回磁器のコップに入れた暖かい珈琲が出たことである。もちろんインスタントではない。透析の間、私は音楽を聞くことにして、至福の時間でもあった。ウィーンでも珈琲が出されたが、残念ながら紙コップであった。

2週間後、3月5日にウィーンに移った。この頃になるとヨーロッパでもコロナ騒動が一般化し、ウィーン市もロックダウンの寸前であった。6日に病院へ行ったとき、



透析室内の様子(ドイツ)

私が「2週間前からドイツのトリアアにいた」というと、安心をしていた。

ウィーンでは友人が病院の送り迎えをしてくれた。公共交通機関を使うことに若干の不安を感じていることもあり、友達の好意に甘えることにした。透析の終了が午後10時半頃になるので、この送迎はほんとうに助かった。7日にはプラハに行き一日観光を楽しんだ。

8日に病院に行き、状況が一変していることがわかった。一つは、ウィーンでもコロナ禍が深刻になり、翌日にはオペラ座や博

物館の閉鎖が決まったのだ。ウィーン市内での観光がほとんど不可能になった。第二には、病院でカリウムの値が高いと指摘されたことである。足に感じていた違和感もカリウムのせいだと医者が語っていた。そして、医者は私よりも、宿泊させてもらっている友人の方に対して食の規制を指示していた。薬を処方され、数日の間に数値は劇的に改善した。その時の薬が写真のものである。



ウィーンの医者には悪いが、日本の薬の方が数倍飲みやすい。

〈編集者より〉

これまで多くの患者さんにインタビューのご協力をいただきました。感染症が心配される中、インタビューをさせていただくことが難しかったため、今号は海外での治療の体験を、執筆という形でご協力いただきました。ご協力いただきありがとうございます。なお、文中の治療代の日本円につきましては、編集で追記させていただきます。

(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

(2020年10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
内科	午前	○	○	○	○	○	○	呼吸器外科	午後
	午後	○	○	○	○	○	○	呼吸器外科	午後
外科	午前	○	○	○	○	○	○	尿管外科(循環器外科)	午後
	午後	○	○	○	○	○	○	尿管外科(循環器外科)	午後
腎臓内科	午前	○	○	○	○	○	○	糖尿病外来	午前
	午後	○	○	○	○	○	○	糖尿病外来	午後
呼吸器内科	午前	○	○	○	○	○	○	アセス外来	午前
	午後	○	○	○	○	○	○	アセス外来	午後
循環器内科	午前	○	○	○	○	○	○	腎炎外来	午後
	午後	○	○	○	○	○	○	腎炎外来	午後
消化器外科	午前	○	○	○	○	○	○	乳腺外来	午前
	午後	○	○	○	○	○	○	乳腺外来	午後
泌尿器科	午前	○	○	○	○	○	○	ペインクリニック	午後
	午後	○	○	○	○	○	○	ペインクリニック	午後
整形外科	午前	○	○	○	○	○	○	ストーム外来	午前
	午後	○	○	○	○	○	○	ストーム外来	午後
神経内科	午前	○	○	○	○	○	○	腎不全外来	午後
	午後	○	○	○	○	○	○	腎不全外来	午後
	午前	○	○	○	○	○	○	創傷ケア	午後
	午後	○	○	○	○	○	○	創傷ケア	午後
	午前	○	○	○	○	○	○	フットケア外来	午後
	午後	○	○	○	○	○	○	フットケア外来	午後
	午前	○	○	○	○	○	○	褥瘡外来	午後
	午後	○	○	○	○	○	○	褥瘡外来	午後
	午前	○	○	○	○	○	○	胃内視鏡	午後
	午後	○	○	○	○	○	○	胃内視鏡	午後
	午前	○	○	○	○	○	○	大腸内視鏡	午後
	午後	○	○	○	○	○	○	大腸内視鏡	午後



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	○	○	○	○	○	内科・呼吸器内科	午前
	午後	○	○	○	○	○	内科・呼吸器内科	午後
糖尿病外来	午前	○	○	○	○	○	消化器外科	午前
	午後	○	○	○	○	○	消化器外科	午後
腎臓内科	午前	○	○	○	○	○	心療内科※1	午前
	午後	○	○	○	○	○	心療内科※1	午後

	月	火	水	木	金	土		備考
内科・呼吸器内科	午前	○	○	○	○	○	内科・呼吸器内科	午前
	午後	○	○	○	○	○	内科・呼吸器内科	午後
消化器外科	午前	○	○	○	○	○	消化器外科	午前
	午後	○	○	○	○	○	消化器外科	午後
心療内科※1	午前	○	○	○	○	○	心療内科※1	午前
	午後	○	○	○	○	○	心療内科※1	午後