

ほほえみ

冬



御正月花 草月流 毛塚 夕貴紅

【特集1】年頭のご挨拶

【特集2】どうしてあなたは痩せないのか？

～メタボの秘密～

【特集3】東葛クリニック松戸リニューアル

【スペシャリスト紹介】

腎臓病療養指導士・腎代替療法専門指導士の1日

【季節のレシピ】

染み染み！干しエビと大根の煮物

年頭のご挨拶 二〇二五年

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。年末には、みらい・松戸の統合でみらいの患者さんには施設の変更や移動で、多くのご苦勞をおかけしました。何とか無事統合作業を行うことができました。患者さんの協力なしにはできなかっただけに、改めて感謝申し上げます。

さて、慢性腎不全の治療の進歩や管理の向上により、年々透析に入る患者さんが減少し、一方で高齢の患者さんが増加している現状では、将来のこと



を考え、松戸市内の透析施設を4か所から3か所に統合して、効率的運用を行わざるを得ない状況にありました。今後は、高齢者の栄養管理や、筋力低下を防止するプログラムを強化し、送迎サービスや、訪問診療・訪問看護を充実して、安心して透析しながら生活継続していただける環境を整えてまいります。

また、一般医療に関しては、近隣地域住民の方々に対し、外来診療だけでなく、今以上に訪問診療・訪問看護を充実させながら、栄養ケア・ステーションを利用し、自宅にいながら管理栄養士の栄養指導を受けられるようにして、主に自

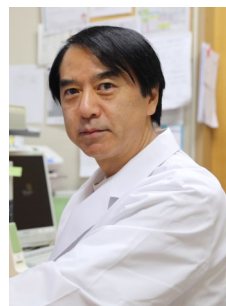
宅、時々病院を利用していただき、高齢化にも対応できる、地域に根差した医療機関を目指してまいります。

当法人も設立して50年を迎え、世代交代や、施設の老朽化、組織の改編など多くの課題を抱えておりますが、一つ一つ課題を解決しつつ、持続可能で最適な医療を提供できるように、スタッフ一同努力してまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



東葛クリニック病院

病院長 内野 敬



令和7年あけましておめでとうございます。

旧年はいろいろなことができました。良くも悪くも大きく振れ動いた1年であつたと思います。

当院に關して言えばバスキュラーアクセスセンターが正式に活動を開始しました。以前にもご報告しましたが、バスキュラーアクセスセンターといっても新たな建物が出来たわけではありません。従来のアクセス外来と手術室にエコー器械とパソコンを持ち込み、患者様のバスキュラーアクセスの状況と手術の結果、エコーの情報をデータベース化してきました。そして他院からご紹介いただいた患者様に画像を含めた詳細な手術結果を送ることで、多大なご好評を得ることが出来ました。



当院のサテライトに關しまして、大きな変化がありました。東葛クリニックみらいですが、開設当時は個室透析として画期的な施設でありましたが、透析患者様の高齢化に伴い、昨今の時代の潮流に合わなくなり、東葛クリニックみらいと東葛クリニック松戸を一つのサテライトに統合し、新たな東葛クリニック松戸として再出発することとなりました。



そして2020年から猛威を振るつた新型コロナウイルスですが、世の中はようやく平穩を取り戻し、病院の外ではマスクせずに歩く人の姿のほうが多い状況になってきました。病院内ではマスクを着用していただいておりますが、旧年は憂慮すべきクラスターの発生はありませんでした。東葛クリニック病院は依然として東葛地区の透析患者様の中核病院ではありますが、今年からは一層地域に根付いた病院を目指す方針であります。そして在宅医療として訪問診療や訪問看護にもさらなる注力を続けていく方針です。医療に限らず、地域の住民の皆様から気軽に訪れ

松圓会の理念

其接也以恕（その接するや恕をもって）

其活也以協（その活するや協をもって）

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。

ていただけるように、職員一同地域のイベントにも積極的に参加して交流を深めてゆくように致します。

恕と協の理念の元で地域の皆様から愛される病院となるよう努めてまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

東葛クリニック松戸

院長 秋山 和宏

明けましておめでとうございます。

本年より正式に新任管理医師として赴任しました秋山和宏です。みらい・松戸の統合の際には皆様に多大なご負担をお掛けしました。お陰様で無事に移転を終えることができました。有り難うございました。全ての体制が落ち着くまでにはもう少しお時間をいただくことになると思いますが、統合後の当院はグループ内で最大規模のサテライトとなりますので、他のサテライトの見本となるようスタッフ一同、尽力してまいります。

また、透析治療はもちろん、皆様の健康づくり、日常生活の様々なサポートへの対応にもチャレンジしていきたいと考えております。本年もどうぞよろしくお願い致します。



東葛クリニック八柱

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4月より松戸から八柱管理医師へと異動致しましたが、当院は通院されている方が多く検査データや胸部写真、心電図、甲状腺、腹部、心臓エコー、下肢血流検査、骨密度評価などすぐに結果説明することが難しく、多少時間はかかっておりますが、より良い透析生活となるよう薬や透析条件のご提案をさせて頂きます。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。本年もスタッフ一同、少しでも良いサポートが出来ますよう、職務にまい進してまいりますので、皆様もご協力をよろしくお願いいたします。



東葛クリニック新松戸

院長 中井 宏昌

新年あけましておめでとうございます。

昨年の4月に小岩から新松戸へ赴任し、患者さんの数の多さに戸惑いを感じ、試行錯誤の状態でご診察をさせていただいております。今年はおつとスムーズに医療提供できるよう、スタッフとともに頑張っていきたいと思います。

透析患者さんの重大な合併症に心臓・脳血管疾患や骨折があります。それにはリン(P)が大いに関わっております。リンの値は上下に蛇行するものですが、透析療法と適正な食事・薬物療法を加えて、推奨範囲内(血中P $3.5 \sim 6.0 \text{ mg/dL}$)に留めることができます。

何かご不明な点がございましたら、いつでも私やスタッフにお声がけください。





東葛クリニック柏

院長 小野崎彰



明けましておめでとうございます。
本年もスタッフ一同、患者様に
心いただける診療を心がけてまいり
ますので、本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 市橋 弘章

明けましておめでとうございます。
皆様方におかれましては、健やかに
新年をお迎えのことと心からお慶び申
し上げます。

突然のご報告ですが、新年から東葛
クリニック我孫子の管理医師となりま
した市橋弘章と申します。



明けましておめでとうございます。
東葛クリニック小岩の管理医師を兼
務することになりました。
安心・安全な良質な医療を提供してま
いります。
どうぞよろしくお願いいたします。

東葛クリニック小岩

院長 東 仲宣



昨年は東葛クリニック小岩および八
柱の皆さまに多くのお力添えをいた
だき誠にありがとうございました。
我孫子では今までの教訓をいかし、
前管理医師の藤田院長と前々管理医師
の長谷川院長の意思を引き継ぎながら
業務に取り組んでいく所存です。
2025年も変わらず皆さまに安心
を提供できますよう安全で確実な医療
に務めて参ります。
初春からどうぞよろしくお願
いいたします。

療養病棟 2024年クリスマスコンサート開催

2024年12月26日(木)15:00~15:50に療養病棟ラウンジにて、クリスマスコンサートが開催され、入院患者様、ご家族と楽しい時間を過ごしました。

【プログラム】

- 15:00 内野病院長によるフルート演奏
- 15:10 薬剤師によるギター演奏
- 15:20 看護部長たちによるハンドベル演奏withヒッキー
- 15:30 看護師(元療養病棟主任)によるバルーンアート



特集2 どうしてあなたは痩せないのか？

腎臓内科 前田 益孝

「人口増加は食料増加を凌駕する」

栄養が充足してくると、個体の維持よりも子孫の繁栄が優先される。

ヒトも他の生物と同様に生命の軌くみきからは解き放たれていない。この冷徹な事実を看破したのは、生物学者ではなく、経済学者のマルサス（「人口論」1798年）でした。

確保できる食料を上回る勢いでヒトは増え続ける、かくしてヒトは永遠に飢えから脱却できず、栄養不足を克服することが生き残る最大の決め



東葛クリニック病院
腎臓内科
前田 益孝 医師

メタボの秘密



手となる。その現実は今も変わりありません。世界人口の3割は餓死の危険に晒されています。

この危機を回避するためにヒトは様々な策を講じています。その第一歩は母親の胎内にある時期から始まっています。母親の栄養が充分でないと、胎児は生れ出る環境が決して食料に恵まれていないことを予感し、代謝を省エネ型にシフトします。自身のエネルギー消費はできる限り抑え、余剰分を脂肪として蓄え

る体質を形成していきます。そしてメタボ予備軍として出生します。さらに生れ出た環境で（たとえば）エネルギーが充足していると、脂肪細胞を増殖させ、脂肪を貯蓄するスペースをできる限り増やそうとします。このような体質は20歳までに確立することがわかっていきます。

2024年のノーベル医学・生理学賞のテーマとなったマイクロRNAはご存じでしょうか。この種のRNA（核酸）は遺伝子から産み出される蛋白質の量を調節することで食欲を亢進し、脂肪細胞を増殖させるなど肥満の進展に大きく関わっていることもわかってきました。このような作用は「遺伝システム（ジエネティクス）を

超える」という意味などからエピソードにジェネティクスと呼ばれています。飢えに対してはこれほどまでに重厚な防御機構があるにも関わらず、過栄養に対する対策は全く備わっていません。チンパンジーの祖先から袂を分かつて700万年、そのような状況は起こりえなかつたからです。ヒトという生命体にとって肥満はまさに想定外の危機ということになります。



例えばダイエット、食事を制限すると体内ではすぐに餓死予防システムが作動します。個人の意志ではどうにもならないような消化や循環などの活動まで抑えられ、消費エネルギーを節約、貯蔵エネルギーである脂肪の消費は最後の手段として温存されます。運動しなければ筋肉や骨は不用品とみなされ、真っ先にエネルギー消費の原料として利用されま

す。こうして体重は減らず、活動は低下していきます。これこそが『肥満』の実相です。思い当たる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。また妊娠中の母親が『やせ願望』から栄養を制限すれば、胎児は飢餓のシグナルを感じ、メタボへの一歩を踏み出すことを覚悟しなければなりません。



それではどうしたら良いのか。自らの身体に今が『飢餓状態』ではないことを納得させなければなりません。必要な栄養はしっかりと摂取し、身体を万遍なく使って筋肉や骨、内臓がまだまだ必要であ

ることをわかってもらいます。つまりしっかりと生きていくことが最善の肥満・メタボ対策ということになります。生存を賭けた精緻な生命ネットワークの前では、ヒトの浅知恵など何の役にも立ちません。

最後に米国の思想家ソローの言葉（意訳）を掲げ、本稿を閉じることになります。

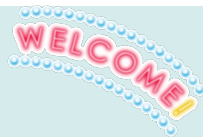
「生きるのに必要な食べ物はたやすく手に入る。それ以上を求める」と飢えに苦しむ」

【参考書】

前田益孝…腎臓病診療のためのエネルギー代謝ガイド、2016、東京医学社



特集3 東葛クリニック松戸 ～リニューアル～



令和6年12月23日（月）より、東葛クリニック松戸と東葛クリニックみらいが統合し、リニューアル致しました。以前の東葛クリニック松戸は2Fと5Fで48床の透析室でしたが、リニューアル後は3Fと4Fに各31床の計62床増床し、110床の当グループで最大の透析施設となりました。

【リニューアルポイント】を紹介します。

①通院環境改善について、患者さんの当院への通院の利便性向上目的で、松戸駅から本院までの循環バスを1台増車し、2台体制として運行を始めました。

②設備改善について、循環バスや介護タクシーを利用される方が安全にクリニック入口で乗降がしやすいよう、車寄せを再整備いたしました。1Fロビーには、食事を取れるスペースを設けました。以前3Fにありました栄養ケアステーションは、1Fの受付隣に移動しました。

③治療環境改善について、3F、4Fの透析室は、以前のみらいのような個室ではありませんが、プライバシーが確保された透析室となっています。座席には、個人用の荷物入れが用意されており、お着替えが必要な患者さんには、各階にフィッティングルームを設置しましたので、そちらをご利用ください。3F、4Fには感染対応室（個室）も整備されています。また、月水金（3F・4F）・火木土（2F・5F）のどちらのクールも準夜・深夜での透析治療を行っています。

統合して間もないですが、安全で快適な治療を心掛け、患者さんやご家族が安心して治療に来られる透析施設を目指し、スタッフ一同取り組んで参ります。

臨床工学技士 小林信之

【3階透析室】フロアカラーは、**赤色**になります。



東葛クリニック松戸入口

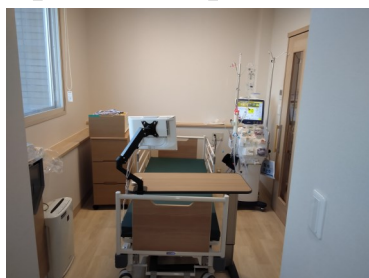


3階待合室



3階透析室

【4階透析室】フロアカラーは、**青色**になります。



感染対応室



4階待合室



4階透析室

【スペシャリスト紹介】

「腎臓病療養指導士・腎代替療法専門指導士の1日」



東葛クリニック病院 看護部外来
腎臓病療養指導士・腎代替療法専門指導士
伊藤 志津香

当院の腎臓内科外来には、健診で腎機能障害を指摘された患者さんや、糖尿病や高血圧の合併症による腎機能低下により腎臓内科専門医師の治療が必要となった患者さんが通院しています。今回は、腎臓病療養指導士 腎代替療法専門指導士としての日々の活動を紹介します。



【腎臓内科外来】

医師・看護師・管理栄養師・薬剤師などの多職種で協力しながら、チームを作り、慢性腎臓病患者さんの病状に合わせた必要な生活支援を提供しています。採血結果の見方、日常生活の過ごし方、食事摂取状況や運動習慣、喫煙など生活習慣を患者さんから伺い、改善が必要な場合は患者さんと一緒に目標を考えます。自覚症状に乏しい慢性腎臓病（CKD）を早期に発見し、良質で適正な治療を行い重症化予防に努めています。

【腎代替療法の選択】

徐々に腎機能が低下、腎代替療法の選択（血液透析・腹膜透析・腎臓移植）が必要になった段階では、医師と協働して必要な情報を万遍なく提供し、適切な療法選択が出来るように取り組んでいます。

【私の目指す看護】

私は、患者さんのこれからの人生に寄り添い、自分らしい人生を送ることが出来るように支える看護を日々の目標としています。

診察の際に医師に聞き忘れたこと、治療に関する不安や疑問、介護に関することなどお困りのことがございましたらいつでも私たち看護師にお声掛けください。

【最近嬉しかったこと】

2024年12月1日に開催された第51回 千葉県透析研究会で「末期腎不全患者に対する腎移植外来開設の取り組み」の活動報告を発表し、会長賞を頂きました。これからも精進して参ります。

<理事長と受賞の記念写真>



<透析予防チーム医療>



認知症予防教室 参加しました！

認知症予防教室



認知症について知りたい！
認知症予防について考えたい！



日時 R6年 11月22日(金)・12月13日(金)
いずれも 10:00-11:30

場所 古ヶ崎市民センター 2階ホール

内 容	1 日目	講義：薬・食事・運動について
講師	東葛クリニック病院	
	薬剤師 徳永 慶子氏	
	管理栄養士 高崎 美幸氏	
	理学療法士 高品 尚子氏	
	2 日目	音楽療法
	講師	認知症予防指導士 介護福祉士 森下 愛子氏
対 象	明第2西園域にお住いの65歳以上の方（優先）	
定 員	先着30名（2日間ご参加いただける方限定）	
申 込	11月1日（金）～11月21日（木）10時～16時に 明第2西園域いきいき安心センターへ 電話またはFAXでお申し込みください	
TEL	047-382-5707	
FAX	047-382-5727	

11月22日（水）10:00～11:30に古ヶ崎市民センターホールで、『認知症予防教室』が、明第2西園域いきいき安心センターと当院の共催で開催されました。

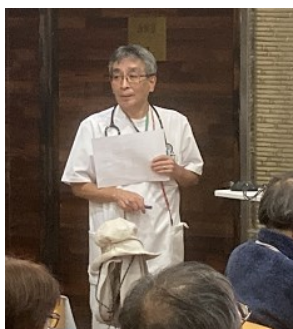
当院から講師として、徳永薬剤師、高崎管理栄養士、高品理学療法士が参加しました。

【講演内容】

1. 「くすりと認知症」
診療技術部 徳永 慶子 薬剤師
2. 「認知症予防のカギは食卓に！地域で学ぶ食事・栄養」
栄養課 高崎 美幸 管理栄養士
3. 「フレイル予防の活動」
リハビリ課 高品 尚子 理学療法士



腎臓病勉強会 開催しました！



11月16日（土）14:00～15:00に東葛クリニック病院別館健診待合室で、『腎臓病勉強会』を開催いたしました。

前田医師、田中管理栄養士の講演が行われました。



【講演内容】

1. 「慢性腎臓病に必要な検査は？」
診療管理部 前田 益孝 腎臓内科医師
2. 「検査結果から見える食事のポイント」
栄養課 田中 亜里沙 管理栄養士



季節のレシピ



染み染み！干しエビと大根の煮物



材料	分量 (1人前)
大根	80g
大根葉	10g
干しえび・素干桜えび	2g
麺つゆ(3倍希釈)	8g
料理酒	2g
食塩無添加だしの素	0.1g

- ★干しエビから旨味が出るので麺つゆは少し控えめでも◎
- ★干しエビをツナ缶やひき肉に変えても美味しいです。

●作り方

- ①大根の皮をむき、0.5～1.0cmの半月切りにする。
- ②鍋に大根を入れ、そこに大根に被るくらいの水を入れる。
- ③②の鍋に食塩無添加だしの素を入れ、大根が軟らかくなるまで中火で10分程度煮る。
- ④麺つゆと干しえびを入れ更に弱火で10分程度煮る。
- ⑤大根の葉を小口切りにし、沸騰したお湯に入れて2～3分茹でる。その後ザルに上げ水にさらしたら、2～3分水切りをする。
- ⑥④をお皿に盛り付け、⑤を上から飾り付けたら完成！

～栄養価(1人前)～

エネルギー 33kca たんぱく質 2.3g 脂質0.2g
食塩相当量 0.6g カリウム 265mg リン 77mg



●無駄なく食べて健康に◎

捨ててしまいがちな大根の葉ですが、実はビタミンが豊富に含まれています。中でも大根の葉に多いビタミンAやビタミンCには抗酸化作用があり、免疫力アップも期待できます。

また干しエビに含まれる鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで効率的に体内に吸収される特徴があり、ビタミンCを豊富に含む大根の葉との相性はバッチリです。



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	○		○	○	○	○	土曜午後 第1, 3, 5週のみ
外科（バスキュラーアクセスセンター）	午前	○	○	○	○	○	○	土曜 第5週休診 土曜 診察時間9:00~10:30（第1週）
	午後		○			○		火曜 第1, 3週のみ 金曜 第2, 4週のみ
腎臓内科	午前	○	○	○		○	○	金曜午前 第1, 3, 5週のみ
	午後	○		○		○	○	土曜・午後 第1, 3, 5週のみ
腎炎外来	午後					○		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	午後					○		金曜・午後 診察14:30~
血管外科（循環器外科）	午後			○	○			水曜 第2週のみ
消化器外科	午前				○	○	○	
泌尿器科	午前	○		○	○			月曜 第1, 3, 5週のみ
	午後		○				○	火曜の午後は検査のみ 土曜・午後 第2, 4週のみ
整形外科	午前			○			○	
	午後			○			○	
糖尿病内科	午前	○	○		○		○	
	午後		○		○			
神経内科	午前			○				隔週診療（午後診察時間 13:30~15:00）
	午後			○				
内視鏡外来（胃）	午前	○	○	○	○		○	土曜 第1, 3, 5週のみ
内視鏡外来（大腸）	午後		○	○		○	○	土曜 第1, 3週のみ
ストーマ外来	午前				○			第2, 4週のみ
創傷ケア	午後					○		診察時間 13:30~