

ほほえみ

夏



東松戸ゆいの花公園 撮影 総務部 野口隆司

【特集1】 東葛クリニック八柱 リニューアルオープン

【特集2】 胸部X線検査について

【特集3】 酷暑を乗り切るための有効な食材とそのレシピ

<当院の理念>

其 接 也 以 恕 ^{せつ} (その接するや^{じよ}恕をもってし)

其 活 也 以 協 ^ち (その活するや^{きよう}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。

特集1 東葛クリニック八柱 リニューアルオープン

東葛クリニック八柱 ジェネラルマネジャー 二階堂 春奈

東葛クリニック八柱では、患者さんの受入れ増加、治療環境の充実を目的として、増床および改修工事を行ないました。1年の工事期間を経て、2022年6月27日にリニューアルオープンいたしました。

5階は65床、6階は30床となり、計95床（10床増床）になりました。在籍患者さん（約200名）は皆さんお元気で、20年以上通院されている患者さんは16名、30年以上の患者さんは11名、40年以上長期にわたり通院されている患者さんも2名いらっしゃいます。どの患者さんとも深い信頼関係を築いております。



今回のリニューアルのコンセプトは、安全面、感染面、環境面に配慮し、患者さんにより安心できる快適な透析環境を提供することです。

①透析スペースの拡張

透析スペースを拡張することにより、プライバシーに配慮した“ゆとり”のある心地よい空間が生まれ、安心して透析を受けただけできるようになりました。

②転倒予防

スタッフの目が届きにくい更衣室での転倒をなくすため、更衣室を廃止いたしました。なお、ロッカーの代わりとなるキャビネットを透析スペース内に設置しました。

③感染予防

感染予防面では以下の点が改善されました。

- ・透析室スペースの拡張により、隣の患者さんとのソーシャルディスタンスを十分に確保でき

るようになりました。

- ・更衣室の廃止により、更衣室内での密接・密集状態の発生がなくなりました。

- ・透析前の検温で微熱が確認されたときは他の患者さんと接しないよう、新たに個室を設置し、経過観察ができるようになりました。

透析スペース内のキャビネットは収納量に限りがあるため、皆さまにはお荷物を少なくしていただきました。また、工事の進度にあわせて座席移動をお願いいたしました。いずれも快くご承諾いただき、心より感謝しております。



リニューアル 前



座席間のパーテーションは簡易的なものでした



座席間隔を広げるとともに、パーテーションを設置し、プライバシー・感染対策に配慮した空間となりました

リニューアル後

← ベッド席も十分な間隔をとっています

今後も、皆さまが元気で長生きできる透析を目指し、より安全で感染に配慮したサテライトとなるよう努めてまいります。

特集2 透析患者さんにおける放射線検査①

『胸部エックス線検査』

【はじめに】

東葛クリニック病院および各東葛クリニックでは透析患者さんの胸部エックス線検査を、通常2か月に一回実施しています。

おもに肺野における疾患や心胸比、胸水貯留の有無などを、呼吸器専門医と管理医師により読影および診断しています。

【心胸比(CTR)】

心胸比とは、胸郭の幅(B)に対する心臓の幅(A)の割合(%)のことをいいます(図1)。

心胸比は、ドライウェイトを決める指標の一つになります。基準値は透析後で50%以下とされていますが、透析導入前より心機能が悪かったり、器質的な異常が心臓にある場合には、基準値が変わります。また、胸部エックス線検査では、十分に息を吸った状態で息止めをしないと、胸郭が十分広がりないため、心胸比が大きく計測されてしまい、注意が必要です。

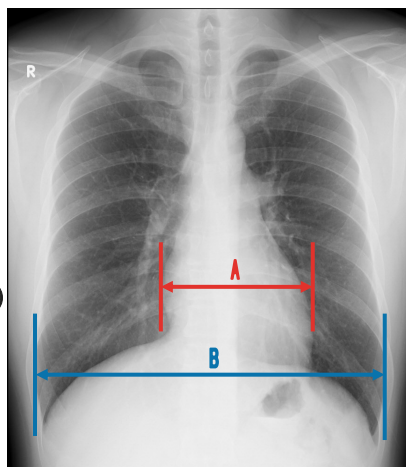


図1 心胸比(CTR)

【胸水・肺水腫の特徴】

透析治療では、水分の過剰摂取や除水不足などにより、体液量が過剰となり、胸膜腔に体液がたまる「胸水」、肺の内部に体液がたまる「肺水腫」を引き起こすことがあります。このような状態になると咳や痰が出たり、息切れや呼吸困難、仰向けになると息苦しくなるなどの症状が現れやすくなります。



図2

胸水の画像



肺水腫の画像

診断には心電図や採血のほか、胸部エックス線検査をおこないます。胸水のエックス線画像の特徴は、立位撮影では重力によって胸水が胸腔内の底部に半月状に集まります。肺水腫の特徴としては、心陰影(心臓の影)の拡大

大や肺上部の血管影が目立つようになります。また、肺門部を中心として蝶が羽を広げたような形のすりガラス陰影が見られることがあります。これをバタフライ陰影といいます。

【検査時の体位・呼吸による違い】

検査時の体位が、立っているか寝ているか、撮影台に胸をつけるか背中をつけるかにより、心胸比や胸水貯留の見え方がちがいます。寝ていたり座った状態で背中を撮影台につけた撮影では、心臓が大きく写り、心胸比が大きくなってしまう。

立った状態で、胸の前側を撮影台につけて撮影することで適正な心胸比の測定や胸水貯留がわかりやすくなります。また、車イスなどで移動をしている患者さんでも、背もたれのないイスに座ることが可能な場合は、車イスに座ったままで撮影するよりも、背もたれのないイスに移動し、胸の前側を撮影台につけて撮影するほうがより正確な心胸比の測定が可能となります。



検査の時は、息を大きく吸って止めます。空気が肺に入って広がり、正確な心胸比の測定ができます。また、肺が広がることにより、肺の構造が見やすくなります。そして、息を止めることにより肺の動きを止めボケのない画像になります。

【検査時の服装について】

胸部エックス線検査を受ける時の服装にも注意が必要です。ボタン、ファスナー、刺しゅう、ビーズ、プリントの印字、下着の金属やプラスチック、ネックレスなどは写ってしまい(図3)、読影の妨げになり、肺の異常を発見しづらくなります。また、重ね着によるシワ、湿布やカイロなどにも注意が必要です。これらが含まれる衣類は検査時にぬいだし、取り外していただきます。ご理解ご協力をお願いします。

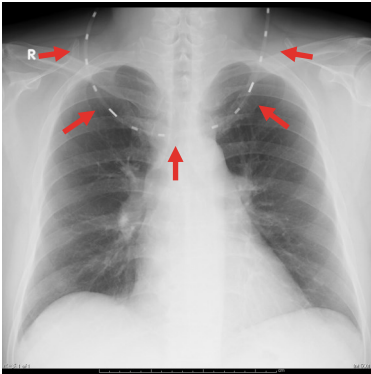


図3
ネックレスが写っている



【放射線技術部の取組み】

放射線技術部では、透視患者さんへ安全で負担の少ない撮影方法の取り組みや、骨評価検査、股関節のエックス線検査による骨粗鬆症などの診断補助、腹部CT検査による大腰筋測定を実施し、QOL(生活の質)向上に取り組んでいます。

(放射線技術部)

診療放射線技師・山崎慎矢)

特集3 酷暑を乗り切るために有効な食材とそのレシピ

「酷暑を乗り切る」ポイントは大きく二つ。

一つは、夏の暑さや睡眠不足などのストレスにより体力が低下し、身体がだるくなり、食欲不振、イライラなど様々な症状を引起こす「夏バテ」です。栄養の偏りや発汗による脱水、自律神経の乱れ、睡眠不足などを原因として起こると言われています。コロナ禍の現在、家で過ごす時間が増え、運動不足を感じている方が増えていきます。また、感染対策で神経をすり減らすあまり、メンタル面でも疲労が蓄積し、身体への影響も懸念されます。今年も猛暑が予想されていますので、例年以上に夏バテへの警戒が必要です。

もう一つは、テレビでもよく取り上げられている「熱中症」です。熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることで原因で、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛など、様々な症状を起こします。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水になるなど体温調節がしづらく

なってしまう。人と十分な距離（2m以上）が確保出来る場所では、マスクを外した方がよいでしょう。マスクを外せない場所では、強い負荷のかかる作業や運動を避け、喉が渴いていなくてもこまめな水分補給を心がけて下さい。

「夏バテ」と「熱中症」を予防するのに有効な食材とレシピをご紹介します。



〈夏バテ予防に有効な食材〉

夏バテを防ぐには、①筋肉の疲労回復への働きが期待できる「たんぱく質」を含む肉や魚、②疲労回復ビタミンと言われる「ビタミンB₁」が多く含まれる豚肉やうなぎ、大豆製品、③発育ビタミンと言われる「ビタミンB₂」が豊富な納豆やうなぎ、卵、緑黄色野菜、④免疫力アップに役立つ「ビタミンC」が多く含まれるレモン、ピーマンやブロッコリーなど緑黄色野菜や果物、⑤汗で流れて不足しがちな「ミネラル」が含まれる牛乳

や海藻、小魚類、⑥疲労感を軽減し、新陳代謝を活発にする効果や体内のエネルギー効率をよくする効果のあるクエン酸を含むレモンなどの柑橘類やじやがいも、黒酢、梅干し、シソなどが有効です。

夏は冷たい飲み物、食べ物も多く摂取しがちですが、体を冷やしすぎると胃腸にも負担をかけてしまいます。また、そうめん、そばなどの炭水化物、ジュースなどの糖質を摂ると、ビタミンB₁が沢山使われ疲れやすくなるので摂りすぎには注意が必要です。

〈熱中症予防に有効な食材〉

熱中症予防には、こまめな水分補給です。汗をかいたときには塩分の補充も必要です。飲み物なら利尿作用のある緑茶・コーヒ―・紅茶より、カフェインを含まない麦茶やほうじ茶、水分の多い野菜や果物がお勧めです。酷暑を乗り切るためには、体力（筋力・栄養）を落とさないことが何より大事。3食しっかり食べるようにしましょう。



レシピ



栄養価（8訂成分表）

エネルギー	284kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	16.0 g
塩分	4.4 g
ビタミンB1	0.52mg
ビタミンB2	0.41mg



「冷やし豚しゃぶ味玉ラーメン」

〈材料1人分〉

中華麺	1玉 (120g)
豚ロース肉 (薄切り)	50g
☆おろし生姜 1g、砂糖 1g、 醤油 3ml、だし汁 30cc	
味付き卵	50g (1個)
豆苗	20g
ミョウガ	10g
長ネギ	10g
トマト半月スライス	5-6枚 (80g)
レモンスライス	5-6枚 (60g)
*鶏ガラスープの素 (小さじ2)	5g
*麵つゆ3倍濃縮 (大さじ1)	15g
黒胡椒	適量

〈作り方〉

一 具と薬味を準備する。①味玉は半分に切る。②長ネギは縦に切れ目を入れて開き、繊維に沿って細く切り、水にさらす。ざ



るに上げて水気を切る（白髪ねぎ）。③みょうがは、付け根部分を切った後、縦半分に切り、切った面を下にしてまな板の上に置いて1-2mmの薄さで切る。④トマト、レモンは薄くスライスする。⑤豆苗は根元を切り落とし、たっぷりの湯でさつと茹でる。

二 井に*鶏ガラスープの素を熱湯10ccと*麵つゆに溶かす。

三 鍋にたっぷりの湯を沸かし、豚肉を一枚ずつ広げてお湯に入れ、肉の色が変わったら、水につけて冷やす。肉が固くなる前（少し温かみがあつてよい）に取り出し、ざるにあげて水気を切り、ボールに入れて☆おろし生姜とだし汁に漬けておく。

四 中華麺をたっぷりの湯で規定時間茹でて、茹で上がったたら、ざるにあげて湯を切る。湯が切れたら二と絡めて氷（20g）をのせる。三の豚しゃぶ、一の具と薬味をトッピングして、黒胡椒を振ったら完成。

（管理栄養士 高崎美幸）



東葛クリニック 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	○	○	○	○	○	○	土曜・午後 第1、第3のみ
	午後	○		○	○	○	○	
外科	午前	○	○	○	○	○	○	午前診のみ
腎臓内科	午前	○	○		○	○	○	金曜・午前 第1、第3のみ 土曜・午後 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				○	○		
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	午後						○	診療時間 14:30～16:00
	午後							
血管外科(循環器外科)	午後			○	○			水曜日 第2、第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	○	○	○	○	○	
腎炎外来	午後				○		午後診 第1、第3のみ
乳腺外来	午前	○					午前診のみ
ペインクリニック	午後		○				午後診のみ
ストーマ外来	午前			○			午前診のみ 木曜日 第2、第4のみ
腎不全外来	午前	○			○		金曜日 第2、第4のみ
創傷ケア	午後				○		午後診のみ 診療時間 13:30～
フットケア外来	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	午後			○			午後診 第2、第4のみ 診療時間 15:30～16:30
胃内視鏡	午前	○	○	○		○	土曜日 第3のみ
大腸内視鏡	午後		○	○	○	○	水曜日 第1、3、5のみ 土曜日 第1、3のみ



東葛クリニックスみらい

【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

	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		○				
腎臓内科	午前	○					第1・第3のみ



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
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						○	
睡眠時無呼吸外来	午前			○				