

ほほえみ 秋



【江戸川松戸フラワーライン】

【特集】 コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザ

【施設のご案内】

- 東葛クリニック八柱増床のお知らせ
- 東葛クリニック病院療養病床増床のお知らせ

【各種ご案内】

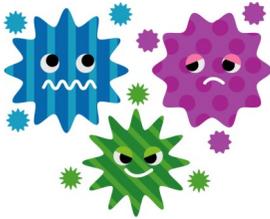
- 健康診断のススメ
- おすすめ簡単レシピ
鮭の包み焼
椎茸シウマイ
- 心を癒す秋の花3選



コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザ

【はじめに】

現在、新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。特に変異したインド株（デルタδ株）は従来のウイルスに比べ2倍の感染力を持ち、一人の感染者からうつる人数（実行再生産数）は5〜9で非常に高く、ウイルスの置き換わりが急速に進んでいると言われています。このような状況で今年の秋から冬にかけて季節性インフルエンザがどのように発生していくのか定かではありませんが、現在のコロナウイルス感染症の現況と合わせお話しします。



【新型コロナウイルス感染症】

2019年12月に中国武漢で発生したといわれている新型コロナウイルスは、この1年9か月間に全世界にまん延し、9月16日現在、WHOのレポートによれば世界すべての大陸に広がり、死者は465万4,548人、累計感染者数は2億2,623万6,577人を記録しています。9月16日現在の日本における死者数は1万7,030人、累計感染者数は166万3,024人であり今後も若年者を中心に感染者の増加が見込まれます。

一方、季節性インフルエンザの2017年の日本国内における死亡者の実数は、厚生労働省の人口動態調査によれば2,569人です。これを1年9か月に換算すると4,494人となり、新型コロナウイルスの死亡者と比べ3分の1以下となります。一見少ないようですが、これはインフルエンザによる直接の死者数で、これ

以外にインフルエンザ流行によって生じたと考えられる死者数、すなわち超過的な死者数（いわゆる超過死亡）は、2020年1年間で7,560人です。これを1年9か月に換算すると1万3,230人となり、新型コロナウイルスの死亡者数1万7,030人と比べてみても遜色ない数字となります。治療法がある季節性インフルエンザは、新型コロナウイルス感染症と比較しても決して侮れない病気なのです。インフルエンザワクチンを積極的に接種することを推奨いたします。

【コロナワクチン接種状況】

松戸市内における新型コロナワクチン接種状況は、国・県の集団接種と職域接種を除き、9月16日現在、2回接種した65歳以上の方は11万990人、86・26%（分母は12万8,669人）64歳以下では12万701人37・18%（分母は32万4,602人）



です。10月頃になると64歳以下の接種が加速化していくことが予想され、それにカウントされていけない国・県の集団接種と職域接種が加わると、市民の40～50%が2回のワクチン接種を終えているのではないかと考えています。8月上旬、国は透析患者さんへのワクチン接種についての体制整備を自治体などに求める通達を出しており、64歳以下の未接種の透析患者さんへの接種が全国的に早まることになりました。東葛クリニックグループの病院・診療所（計8か所）では、8月末の集計で90%程度の透析患者さんが接種を終えています。また、職員に関しても7月の段階で85%がワクチン接種を終了しています。

【季節性インフルエンザ】

今年1月、2月は季節性インフルエンザに感染した患者がほとんど見られないまま終焉を迎え、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行は避けられたといわれています。手洗い、うがい、マスク着用などのコロナウイルス感染対策が徹底されたことがその理由であると推測されています。



しかし、安心してはいられません。今年は乳幼児によくみられる子供の風邪の原因と言われているRSウイルスがまん延しています。このウイルスは2歳までにほとんどの子供が感染すると言われていますが、コロナ対策が徹底した昨年、RSウイルスにかかった子供たちが少なくなり、その分RSウイルスに免疫のない1



～2歳の子供たちが増加し、その反動で今年の流行につながっているとされています。同じように、昨年インフルエンザが少なかった影響で、今年はインフルエンザに対する抗体を持たない年齢層にインフルエンザが流行する恐れがあるとも言われています。そのような意味で、今年は特に、小さい子供と同居しておられる方々はインフルエンザワクチンの接種をお勧めします。

昨年コロナウイルス感染症とインフ



ルエンザ同時流行の対策として、コロナウイルスとインフルエンザを同時に検査できる検査キットが開発されており、今年もし同時まん延が起こるとすると、そのキットが診断に役立ちそうです。

例年ですと、季節性インフルエンザワクチン接種は10月から開始されますが、今年にはコロナワクチン接種が国民の70%まで終了するのは10月以降になるのではないかと危惧されており、その場合はコロナワクチン接種と、インフルエンザワクチン接種時期があまり近くならないようにしたほうが良いと言われています。コロナワクチン接種が10月～11月にかかる方は、インフルエンザワクチ



人との間隔を空ける。

ンは12月下旬にずらすことも考慮する必要がありますが、9月までにコロナワクチン接種が終わっている方は、10月中旬以降ならインフルエンザワクチンの接種が可能になります。



【最後に】

最近の傾向として、新型コロナウイルス感染症に感染する年齢層が低下しており、保育園、塾、学校などでの感染例が増加しています。その結果家族内感染を引き起こし、多くの家庭で働き盛りの方々が仕事に行けないなどの弊害がでています。40歳～50歳台の方々は、自分はワクチン接種しなくても大丈夫だと思わずに、周りの人々のことにも配慮し、是非ともワクチン接種することを考えてください。当院に入院された最近のコロナ陽性

者はいずれもワクチン接種をしていない患者さんであり、ワクチンを接種していない基礎疾患をお持ちの患者さんの重症化率は高いとされています。

来年以降のワクチン接種について詳細は判っていませんが、3回目の接種の必要性の有無について議論がなされています。季節性インフルエンザと同様に定期接種になるのもそう遠くはなさそうです。それまでは、きちんとした感染防止対策をして、「感染しない、させない」をモットーに生活してください。

(松圓会理事長 東仲宣)



マスク素材別の効果について

スーパーコンピュータ「富岳」を使ったマスク素材別のシミュレーション結果では、吐き出す飛沫量と吸い込む飛沫量において、不織布マスクではマスク非着用時に比べそれぞれ20%、30%まで量を抑えられますが、布マスクでは、18〜34%、55〜65%、ウレタンマスクでは、50%、60〜70%でした。

新型コロナウイルスの感染防止にマスクは有効ですが、最近では慣れが生じて、しっかりとつけていない人も散見されます。

ポイント

「不織布マスク」を隙間なく着用するなど「基本の徹底」を心掛けましょう。



(総務部 野口隆司)

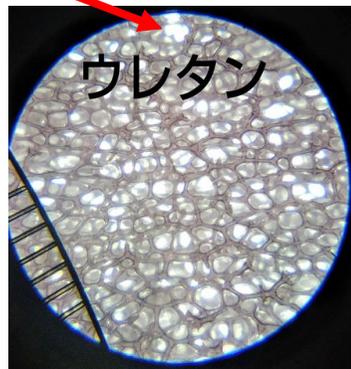
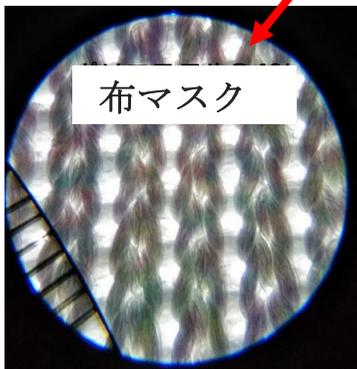
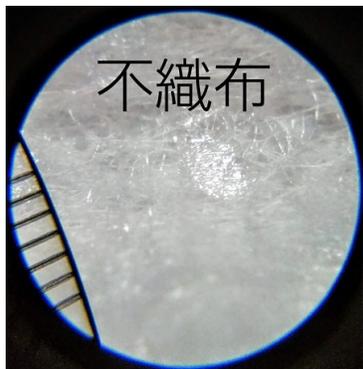
■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	
		不織布	布マスク	ウレタン			
	吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{*2}	80%	90% ^{*2}
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% ^{*2}	60-70% ^{*2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

適切なマスクを使用しましょう

【豊橋技術科学大学による実験値】

ウイルスがすり抜ける



【顕微鏡で50倍に拡大した画像】

東葛クリニック八柱 増床・リニューアルオープン

東葛クリニック八柱は、新京成線八柱駅と直結した駅ビルの5階、6階にあり、通院に便利な透析施設です。

2021年9月、患者さんの受入れ増加、治療環境の充実を目的として、6階の空きテナントを透析室に改修して10床増床し、併せて6階透析室全体をリニューアルオープンいたしました。

リニューアルのポイントは、以下の3点です。(写真参照)



【6階透析室内】



【八柱駅ビル】

千葉県松戸市 日暮 1-1-1
八柱駅第二ビル5、6階
電話 047(391)9171
新京成線 八柱駅ビル内

①透析スペースの拡張

透析スペースを拡張・改良することにより、プライバシーに配慮した心地よい空間が生まれ、すべての患者さんに安心して透析を受けていただけ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(過去、何件か発生)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効果が確認されています。
- ・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。
 - ・新たに個室を1室設置しました。これにより、透析前の検温で微熱が確認されたときは、他の患者さんと接することなく、経過観察ができるようになりました。

(東葛クリニック八柱

ジェネラルマネージャー 二階堂春奈)

東葛クリニック病院 療養病棟を増床しました

2018年1月に発足した療養病棟は、主として長期にわたり療養を必要とする透析患者さんを受け入れてきました。現在ほぼ満床状態にあることを踏まえ、長期入院患者さんへの対応をさらに充実させることを目的として、2021年9月に4床増床し全39床といたしました（一般病棟は56床）。今後は、患者さんの在宅復帰を支援する体制の構築も検討いたします。



【療養病棟ニュースレター】

患者さんにとって療養病棟が安心して心穏やかに過ごせる生活の場となるよう、私たちスタッフは、一人一人の個性に合わせた環境整備やケアを心がけ、患者さん・ご家族とのコミュニケーションを密にしながらいよいよ深い信頼関係の構築に努めます。また、現在は新型コロナウイルス感染の影響で面会

ができない状況ですが、オンライン面会の実施や「療養病棟ニュースレター」へのイベント写真の掲載などを通じて、患者さんとご家族とが繋がる機会を作っています。

今後とも、患者さんやご家族に「東葛クリニック病院での療養生活は快適だ」と思っていたくために、当院の理念である「怒の精神（思いやりの心）」で患者さんの人生に寄り添ってまいります。

今年の療養病棟のスローガンは「患者さんに愛の花束を」です。どの患者さんにもどのような愛の花束をプレゼントすることができるとか、ワクワクしながら看護に励んでいく所存でございます。

（療養病棟師長 田村圭子）



【今年度療養病棟スローガン】

健康診断のススメ

—健康なときにこそ、体をチェック—

健康診断を受けていますか？

豊かな人生をおくるためには、健康であることが基本です。にもかかわらず健康診断はついつい後回しにしがちなようです。二元気だから大丈夫」と過信せず、定期的に健康診断を受け、自分の健康状態を把握しておきましょう。

◎松戸市の健康診査

35～74歳の松戸市国民健康保険に加入している方が対象で、通院中の方でも受けられます。健康診査は左図①～⑥で構成され、糖尿病・高血圧症をはじめとする厄介で長引く病気の兆候・リスクを詳しく調べます。費用の負担はなく、約1時間で終わります。詳細は松戸市ホームページをご参照ください。



【健康診査の内容】

LOOK

◎各種がん検診 —早期発見が大切です—

松戸市のがん検診は左図①～④の4種類です。検診日に松戸市に住民登録されている方が対象で、自己負担があります。詳細は松戸市ホームページをご参照ください。

- ①肺がん
- ②大腸がん
- ③乳がん
- ④胃がん

【がん検診】

◎人間ドック・一般健診

当院では人間ドック・一般健診を承っております。詳細は当院ホームページをご参照ください。

◆健康診断の活用方法

健康診断後は検査結果を必ず確認しましょう。「異常なし」は健康であることの証明ではなく、「今回の検査では異常が発見されなかった」ということです。定期的に健康診断を受け健康状態をチェックし、生活習慣を振り返る機会にしてください。

新型コロナウイルス感染症予防のため外出を控え、いつもと違う日常の中で生活リズムや生活習慣を整えるのはとても大変です。このようなときだからこそ、自分の体の状態をしっかり知ることが、健康維持の第一歩です。



(健診室 中嶋美晴)

心を癒す 秋の花3選 — ちよつと一息 —

新型コロナウイルス感染は終息の見込が立たず、災害の頻発など不安でいっぱいの中。このような時こそ四季の自然を愛で穏やかな気分を取戻したいものです。

筆者が選ぶフォト「秋の花3選」をご観賞ください。花の美しさに心を癒していただければ幸いです。



【上段】りんどう（竜胆）

鮮やかに咲き誇る凛とした姿には高貴な雰囲気漂っています。

花言葉は「悲しんで貴方を愛す」

「正義」「誠実」

【中段】おみなえし（女郎花）

名前に「女」がつくことから、いに

しえの昔より歌人に愛好され、万葉集、古今集などには多くの和歌が残されています。

花言葉は「美人」「はかない恋」「親切」

【下段】コスモス（秋桜）

風にそよぐ姿が何と可憐で美しいことか。開花後は綿毛に包まれた種が表れます。

花言葉は「乙女の純真」「調和」

（総務部 和田直宏）



江戸川松戸フラワーラインは、春はポピー、秋はコスモスと松戸の名所となっている江戸川の河川敷に広がる約2ヘクタールの花畑です。東葛クリニック病院から徒歩3分ほどの場所にあります。

食欲の秋

—おすすめ簡単レシピ—

「鮭」

食欲の秋、普段何気なく食べている秋の食材「鮭」に含まれる栄養について知り、簡単レシピで美味しくいただきます。私たちが食べている鮭は主に「シロサケ」という種類です。

◆栄養（DHA・EPA・アスタキサンチン）

DHAはアルツハイマー型認知症予防等に効果があるといわれており、EPAは生活習慣病に予防効果があるとされています。

身の色素成分であるアスタキサンチンは、①血液をさらさらにして血栓の生成を抑え、脳血栓や心筋梗塞を予防、②血中コレステロールの低下・血圧低下・血糖値低下、③アルツハイマー型認知症予防効果、④活性酸素を抑えることによる動脈硬化・ガン予防など、様々な効果が知られています。



鮭の包み焼

《材料 一人分》

- ・鮭の切り身1枚
- ・料理酒少々
- ・カット野菜1/2袋
- ・松茸の味お吸い物1袋

調味料計量不要、お吸い物の素で作れる簡単レシピです。



※お吸い物の素を、バターと塩コショウに替えると「簡単ムニエル」になります。

【作り方】

- ① フライパンにアルミホイルを敷き、鮭を載せ、少量の料理酒を振りかける。中火で加熱。
- ② 鮭の表面の色が白っぽくなってきたら、野菜と松茸の味お吸い物を加え、アルミホイルを包むように閉じる。
- ③ 弱火で10分程度加熱したら出来上がり。

- ・エネルギー：144kcal
- ・たんぱく質：20.3g
- ・カリウム：633mg
- ・リン：255mg
- ・食物繊維：3.3g
- ・食塩相当量：1.8g

【鮭の包み焼1人分の栄養価】

「椎茸」

椎茸は名前の由来通りシイの木の枯れ木に生えるキノコですが、シイ以外にもクヌギやナラ、カシなどの落葉広葉樹にも発生します。全国の森林で自生していますが、栽培が進んでおり流通しているものはほぼすべて栽培物です。栽培にも原木を使い自然に近い状態で作る原木栽培物・おがくずなどを固めて使う菌床栽培物があります。

◆栄養（食物繊維・レンチナン）

椎茸には不溶性食物繊維が多く含まれています。これには胃や腸の中で水分を吸収して大きく膨らみ、それによって腸の動きを活発にさせる働きがあります。また、それ自体が水分を吸って柔らかい便となるので、便秘の予防や改善に効果があるとされています。さらに、不溶性食物繊維は、ダイオキシシンや水銀など、身体に有害な物質を吸着する性質があり、一緒に便として排出されます。

また、椎茸にはベータグルカンの一種であるレンチナンが含まれています。ベータグルカンは免疫作用を高める効果があり、白血球を活性化する作用があるといわれています。

さらに、がん細胞の成長を強く抑制する効果があることが報告されています。レンチナンの抗がん作用については多くの研究がなされ、1985年にはがんの治療薬として認可され、現在も医療現場で使用されています。



椎茸シウマイ

〈材料 4個分〉

- ・椎茸 4個
- ・塩胡椒 少々
- ・ぎょうざあん 100g
- ・シウマイの皮 4枚



※少ない食材、調理操作でメインにもなる一品ができません。ポン酢などでさっぱり召し上がってみてください。

【作り方】

- ①椎茸の軸を取り、塩胡椒を内側にまぶし、4等分にしたぎょうざあんを詰める。
- ②シウマイの皮をぎょうざあんの上に乗せる。
- ③耐熱皿に入れ、軽くラップをかけて電子レンジで600W 1分半加熱する。
(火の通りを確認し、適宜秒数は加減して下さい)

- ・エネルギー：192kcal
- ・たんぱく質：16.6g
- ・カリウム：543mg
- ・リン：198mg
- ・食物繊維：3.5g
- ・食塩相当量：0.9g

【椎茸シウマイ(4個)の栄養価】



東葛クリニック病院 外来診療のご案内

(2021年10月1日現在)

[受付時間] 午前 8:30~12:00 午後 13:30~16:30

外来診療予約電話 TEL 0120-113-751 (受付時間8:30~17:00)

[診療時間] 午前 9:00~12:30 午後 14:00~17:00

※ 当日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。

※ 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。

※ 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	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
外科	午前	○	○	○	○	○	土曜 第1, 第2, 第4のみ 土曜 診療時間 9:00~10:30
	午後	○	○	○	○	○	金曜・午前 第1, 第3, 第5のみ 土曜・午後 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	○	○	○	○	○	木曜・午前 診療9:30~ 月曜・午後 診療14:30~
	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	○	○	○	○	○	
神経内科	午前	○	○	○	○	○	午後診療時間 13:30~15:00
	午後	○	○	○	○	○	

	月	火	水	木	金	土	備考
呼吸器外科	午後					○	診療時間 14:30~16:00
	午後						水曜日 第2, 第4のみ
血管外科(循環器外科)	午前	○	○	○	○		
	午後	○	○	○	○		
糖尿病外来	午前	○	○	○	○		
	午後	○	○	○	○		
アクセス外来	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	○	○	○	○	○	第1, 第3のみ
乳腺外来	午前	○	○	○	○		
	午後	○	○	○	○		
ペインクリニック	午前	○	○	○	○		
	午後	○	○	○	○		
ストーマ外来	午前	○	○	○	○		第2, 第4のみ
	午後	○	○	○	○		
腎不全外来	午前	○	○	○	○	○	金曜日 第2, 第4のみ
	午後	○	○	○	○	○	診療時間 13:30~
創傷ケア	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
フットケア外来	午前	○	○	○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 第2月曜日、土曜日のみ
	午後	○	○	○	○	○	
褥瘡外来	午前	○	○	○	○		第2, 第4のみ
	午後	○	○	○	○		
胃内視鏡	午前	○	○	○	○	○	土曜日 第3のみ
	午後	○	○	○	○	○	土曜日 第1, 第3のみ
大腸内視鏡	午前	○	○	○	○	○	
	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

東葛クリニックみらい電話 TEL 047-366-6150

[診療時間] 午前 9:00~12:00 午後 14:30~17:00

※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					○	