

# ほほえみ



**【特集1】糖尿病ってどんな病気？**

**【特集2】下肢静脈瘤の新しい治療法**



## 患者さんインタビュー「患者として、医療者として」

### 【季節のレシピ】

豚ひき肉ともやしのからし炒め

### 【ふれあい通信】

- ・秋のふれあい健康まつり
- ・看護の日記念行事を開催しました
- ・入院アンケート結果のご報告

### 【福祉のワンポイントアドバイス】

市町村による高齢者向け福祉サービス

### 【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
- ・透析勉強会

# 特集1 糖尿病ってどんな病気？

## 「糖尿病とは？」

糖尿病は、インスリンの作用不足によって、慢性的に血糖値が高くなる病気です。我が国では、糖尿病は50歳を超えると増えはじめ、70歳以上では男性の4人に1人(22.3%)、女性の6人に1人(17.0%)が糖尿病とみられています(\*1)。もはや糖尿病は「国民病」とも言われています。



ところで皆さんは、日本人と欧米人の体形に違いを感じたことはありませんか？

欧米では、体重が200kg、300kgの人がテレビ番組などに出てくることがありますが、日本人ではそのような体格の人を見ることはなかなかありません。もともと農耕民族であった日本人を

含むアジア系の民族は、インスリン分泌能が欧米人に劣るため、たくさん食べたとき、欧米人ほど太る前に糖尿病を発症してしまいます(\*2)。糖尿病を発症すると、尿に糖が排泄されるため、糖をエネルギーとして利用することができず、体重が減少してしまうのです。その、インスリン分泌能の違いが日本人にとって糖尿病は「国民病」と言わしめるゆえんとなっています。

【血糖値が上がる原因】

膵臓から分泌されるインスリンや、グルカゴン、成長ホルモン、カテコラミンなどの血糖調節に関与するホルモンのバランスにより、健常者の血糖値は食後でも140mg/dlくらいまでしか上昇しないように調節されています。これらのホルモンの中で血糖を下げる働きがあるのはインスリンだけであるため、インスリン分泌が何らかの機序で障害されたときや、インスリ

## 【血糖値が上がる原因】

ンが分泌されていてもうまく作用しないとき、血糖値が上昇してしまいます。

## 「糖尿病の自覚症状は？」

糖尿病は初期にはほとんど自覚症状がありません。糖尿病が悪化すると「のどが渇く」「尿の回数が増える」「食べているのにやせる」「だるい」などの自覚症状が現れます。



私が今まで糖尿病をもつ患者さんと関わってきた経験の中では、血糖値がおよそ300mg/dl以上はないと、のどの渇きなどの症状が現れないことが多いようです。個人差はあると思いますが、特にご高

齢の方は自覚症状に乏しいため症状が悪化してしまうこともあります。いずれにしても、高血糖の状態でもほとんどの場合、自覚症状がないため放置されてしまいがちです。しかし、血糖値が高いまま放置すると、様々な合併症が起ります。

## 「本当は合併症が怖い」

「糖尿病」と聞いてもピンとこない方も多いかと思いますが、糖尿病の本当の怖さは合併症にあります。

血糖値が高い状態が長い間続くと、血管の障害が起こってきます。長い間、高い血糖値にさらされることにより、網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こし、末期には失明や、透析治療が必要となることもあります。さらに、食後の急激な血糖上昇はグルコーススパイクと呼ばれ、血管を傷めます。グルコーススパイクは太い血管の障害を引き起こし、脳卒中、心筋梗塞、狭心症などの心血管疾患の発症・進展を促進します(\*2)。

ところで、「この世をば わが世とぞ思ふ 望月の かけたることも なしと思へば」という句をご存知ですか？平安時代の権力者、藤原道長が詠んだ句です。



藤原道長像

藤原道長は絵画に描かれた全身像を見ると、メタボ体系であったことがわかります。権力争いなどのストレスや、贅沢な食事、運動不足など、糖尿病になりやすい状況にあり、50歳を過ぎてから、「昼夜なく水を飲みたくなる、口が渴いて脱力感がある」と、糖尿病の症状があったことが記録されています。

前述の歌を詠んだ頃には、糖尿病網膜症のため、ほとんど目がみえませんでした。また、狭心症の発作に何度も襲われ、その度に僧侶たちが病魔退散の祈禱を行ったそうです。晩年はおできのようなものができ、それがもとで敗血症になり、61歳(文献により62歳没とされているものもあり)で亡くなっています(\*3)。当時としては、61歳は長寿ですが、胸の痛みに苦しみ、目もみえない日常生活は、穏やかなものだったとは思えません。

このように、糖尿病の怖さは、自覚症状のないまま血管障害が進行し、いつの間

か合併症となり、その人の生活の質を落としてしまうことだと言えるのではないのでしょうか。

## 「糖尿病にならないために」

糖尿病にならないければ、糖尿病の合併症は起こりません。糖尿病にならないように、臍臓に優しい生活を心がけてみませんか？ここで、私が普段心がけていることをご紹介します。

### ○野菜から食べる

食物繊維を多く含む食べ物先に食べると、満腹感が得やすくなります。また、食物繊維の作用によって、後から食べる主食の糖質がゆっくり吸収されるため、高血糖の予防に効果があります。野菜だけでなく、きのこや海藻、こんにやく類でも同じような効果が期待できます(\*※)。小鉢に1杯程度で構いません。野菜から食べてみてはいかがでしょうか。



※透析中の方は、高カリウム血症の原因になる可能性があります。摂取量は管理栄養士にご相談ください。

## ○数値で見る

ウォーキングなどの際には万歩計などを活用し、頑張ったことは数値化して見るようにしています。実際に数字で見ると「もう少し歩こうかな」と思うものです。



## ○3食きちんと規則的に食べる

欠食をすると次の食事で血糖値が上がりやすくなります。また、夜遅い食事などで食べてすぐに寝てしまうと肥満の原因にもなります。

## ○睡眠時間はしっかり確保する

近年、睡眠と糖尿病や糖尿病合併症が深く関係していることが明らかになってきており、1日の睡眠時間が7〜8時間の人が2型糖尿病の発症の危険性が最も低く、7時間より睡眠が1時間短くなるごとに糖尿病を発症する危険性が9%ずつ上昇することが報告されています（\*5）。

私の経験ですが、糖尿病をお持ちの方で、睡眠時間がいつもより数時間短かった時に、朝の血糖値が普段より高くなったとの声を何度かうかがい



ました。ストレスは目には見えませんが、インスリンの効きを邪魔する原因となります。しっかりと睡眠をとることで日中元気に活動し、また夜ぐっすり眠れるようになります。

いかがでしょうか？「これならできると！」と思えたことはありましたか？長く続けられることをみつけて、「少し、やってみる」ことが大切だと思います。

## 「糖尿病をお持ちの方へ 糖尿病を悪くしないために」

糖尿病は、合併症が怖い病気です。しかし、血糖値をうまくコントロールできれば、糖尿病の合併症におびえることなく、健常者と変わらない健康寿命を全うすることができます。糖尿病患者さんの中には、インスリン注射をしながら、92歳と高齢であっても、ソコンを使いこなし、元気に過ごされている方もいらっしゃいます。糖尿病を悪くしないために大切なことは、自分の糖尿病の状態を理解し、何に気を付ければよいかを知ることです。

合併症予防のため、糖尿病患者さんの血糖コントロール目標は、HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）7.0%未満とされています。ただし、年齢や罹病期間、低血糖

の危険性などを考慮して目標値を設定するため、必ずしもすべての方にこの目標値があてはまるわけではありません（\*4）。



ご自身の血糖値、HbA1c値、眼の状態、腎機能などはご存知でしょうか？

眼の状態を知るには眼科の受診が必要です。眼科では、眼底検査により、眼底、すなわち網膜の状態を知ることができません。眼の合併症も自覚症状に出にくいいため、定期的に眼科を受診し、早期に糖尿病による眼の病変を発見し、治療していくことが大切になります。

また、糖尿病による腎への合併症は、尿たんぱくなどで見ることが可能です。通常尿たんぱくは陰性です。これまでの検査で尿たんぱくが陰性であっても、糖尿病と言われて数年以上経過している方は、尿中微量アルブミン検査をしてみることをお勧めします。微量アルブミン検査は、早期腎症かどうかを調べることでできます。また、持続的に尿たんぱくが陽性となっている方は、





既に腎症を発症している可能性があります。ご自身の糖尿病腎症の病期についてわからない方は、主治医にご相談して頂くことをお勧めします。

どの段階であっても、血糖のコントロールと血圧のコントロールが大切です。

## 「糖尿病をお持ちで透析をしている方へ」

血糖コントロールの指標として、HbA1cは有名ですが、GA(グリコアルブミン)についてご存知ですか？当院で透析加療中の糖尿病患者さんは、2か月に1度、定期採血で検査しています。

HbA1cは、ヘモグロビンにくっついた糖の割合をみる検査のため、貧血やエリスロポエチン製剤の使用によって、見た目上、低値になりやすい性質があります。一方、GAはアルブミンにくっついた糖の割合を見る検査です。検査を行う前の約2週間間の血糖コントロールの指標となります。GA値を3で割るとHbA1cの値に近い値に相当すると言われています。

当院の透析患者さんは、HbA1cとGAと、どちらも合わせてみる事ができるので、ご自身の血糖コントロールを知ること

に役立ててみてはいかがでしょうか。

## 「糖尿病教室のご案内」

毎月第4月曜日の13時15分より、東葛クリニック病院の別館健診待合室で、糖尿病教室を開催しています。糖尿病をお持ちの方も、そうでない方も、どなたでも参加でき、楽しんで糖尿病について学んでいただけるような教室です。興味のある方は、ぜひご参加ください。詳細につきましては、病院ホームページや院内ポスターをご覧ください。



## 「終わりに」

「明日から、やってみよう！」と思えたことはありましたでしょうか。「糖尿病をよくしよう」と思っても、壮大なことはなかなか続かないものです。日々できる、健康のためのちよつとの工夫をしてみることを皆さんに提案したいと思います。

(東葛クリニック病院)

糖尿病療養指導士・右高美由紀

## 「引用・参考文献」

- \*1 厚生労働省平成26年国民健康・栄養調査
- \*2 平野勉 「見てできる臨床ケア図鑑 糖尿病看護ビジュアルシリング」 学研メデイカル秀潤社、2015
- \*3 <http://kenko100.jp/articles/>  
1120800024/#ssc:tab=0
- \*4 日本糖尿病学会編・著 「糖尿病治療ガイド2016-2017」 文光堂、2016
- \*5 月刊糖尿病ライフさかえ、57巻3号、2017

## <糖尿病内科 外来>

[東葛クリニック病院]

月曜日(午前) 担当医:川越千恵美

火曜日(午前) 担当医:龍野一郎

木曜日(午前・午後) 担当医:川越千恵美

[東葛クリニックみらい]

木曜日(午前・午後) 担当医:原 一雄

(都合により休診・代診の場合があります)

# 季節のレシピ

<1人分の栄養成分>

エネルギー	211kcal
たんぱく質	12.6g
塩分相当量	1.3g
カリウム	306mg
リン	142mg



日差しが日ごとに強くなり、夏を感じる日が多くなってきました。  
今回は、食欲が落ちやすい夏にぜひとも食べていただきたい炒め物をご紹介します。

## 豚ひき肉と もやしのからし炒め

〈作り方〉

- ① ニンニクはスライス、青ネギはみじん切りにする。もやしは根とりしておく。
- ② フライパンに油をひき、ニンニクを炒め、香りがでたらひき肉を入れ、炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったらもやしを加えてさらに炒め、火が通ったら料理酒・塩を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③をお皿に取り、和からしを濃口しょうゆで溶き、上からかける。
- ⑤ 最後に青ネギのみじん切りを上にかけて出来上がり。

### ポイント

からしは辛味が飛ばないように、最後にかけるのがポイントです。



### Memo

血糖が気になる方は、食事のとき、食べる順番に気をつけてみましょう。  
穀類などの糖質を多く含む食品より先に、野菜・きのこ・海藻を食べると血糖の上昇が穏やかになります。

〈材料〉 4人分

豚ひき肉	50g
もやし	100g
ニンニク	5g
塩	0.5g
和からし	4g
こいくち醤油	5g
料理酒	4g
サラダ油	5g
青ネギ	3g



(栄養部)  
管理栄養士・小川晴久

# ふれあい♥通信

10月8日は  
秋のふれあい健康まつり

左記の日程で「2017秋のふれあい健康まつり」を開催します。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

〔日時〕 10月8日(日)

9時50分～15時00分

〔会場〕 東葛クリニックみらい

〔内容〕

▫ 講演会

- ① 最新の狭心症・心筋梗塞 — 胸苦しきからの予防・対策・治療—
- ② 生活習慣病と腎臓
- ③ 泌尿器の病気 — 尿漏れから前立腺がんまで—

(講演の詳細は10ページをご確認ください)

▫ 体験コーナー

AED体験、簡易検査体験

※その他の詳細はポスター、ホームページでお知らせいたします。



当日は多くの方にご来場  
いただきました。  
ありがとうございました。



講演会「生活習慣病と慢性腎臓病」の様子

5月14日に、東葛クリニックみらいで看護の日記念行事を開催しました。「地域で広げる思いやり」体験してみよう看護の心—をテーマに、体験イベントや講演会などを実施しました。



〈看護の日 記念行事〉を開催しました



AED体験



たくさんのスタッフが皆さんをお迎えました



# 特集2 下肢静脈瘤外来 下肢静脈瘤の新しい治療法

## 下肢静脈瘤とは？

脚の血液の流れは心臓から送り出された血液が脚の付け根、太もも、膝、すねやふくらはぎ、足、足のゆびまで到達してUターンし、8割以上の血液が同じ経路で心臓へともどります。残りの1割強の血液は皮膚に近い静脈（表在静脈といいますが）を通じて心臓へ戻ります。脚の表面に青く透けて見える血管はこの表在静脈です。表在静脈は筋肉などのしっかりした組織に守られていないため、柔軟である反面、壊れやすく変形しやすい特徴があります。

われわれは脚で立つて生活しているために心臓より低い位置にある静脈には常に重力がかかっている状態です。床から心臓までの高さが1.5メートルの人がじつと立っていると、足の静脈には、重力による圧と心臓が押す圧でおおよそ100mmHgほどの圧がかかっています。

下肢静脈瘤とは、脚の表在静脈にある逆流防止弁が壊れて、重力によって逆流した血液の圧により静脈がうねったり、こぶのようにふくらみ変形する病気です。逆流防止弁は多数あるのですが、いったん1つの弁に逆流が起こるとその下の弁は耐えられなくなり徐々に逆流の連鎖が起こります。脚に血液がよどんでたまっていくために、むくみ、だるさや痛み、こむら返り、さらに放置しているとかゆみ、皮膚の黒ずみ、皮膚潰瘍などが現れ、年々悪化し自然と治ることはまれです。



下肢静脈瘤のため、こぶのようなふくらみが見られます

重力によって引き起こされる病気のため、誰にでもなる危険性があり、特に立ち仕事に従事している方、女性で出産経験のある方、家族に下肢静脈瘤のある方に多くみられます。スーパーのレジ係、事務業、学校の先生、美容師、看護師、女優、寿司屋、ラーメン屋、キャビンアテンダントなど、さまざまな職の方がいらつしやいましたが、みなさん症状は感じているのですが、日常の忙しさのために病気とは認識せず、我慢されているのが実情のようです。

## 下肢静脈瘤の治療について

治療は重症、軽症を問わず圧迫療法を習慣づけることです。弾性ストッキングや弾性包帯で脚を圧迫し、表在静脈に流れる血液の割合を減らすことで、むくみ、だるさ、こむら返りなどの症状を改善して悪化しないようにします。



悪化して重症になったとしても生命をおびやかす恐ろしい病気ではありませんが、根本的に治療する場合は手術治療を行います。

手術治療にはおもに、「抜去術」と「血管内焼灼術」があります。抜去術は血液のよどみの原因となっている静脈にワイヤーを通して抜いてしまう方法で、一世紀以上前から行われてきた標準的な治療です。血管内焼灼術は、日本で2011年に保険治療が認められた治療で、抜去術に代わる最新の治療です。静脈に細い管を挿入してレーザーやラジオ波による熱によって静脈を内側から焼いて閉じる方法です。針の穴から治療ができるので抜去術と比較して体の負担が少なく、治療効果も遜色ないといわれています。

### 東葛クリニック病院での血管内焼灼術

東葛クリニック病院・血管外科では血管内焼灼術を短期入院で行っており、術後当日に歩行が可能で、退院後は通常の生活にすぐ戻れます。東葛クリニック病院は血管関連の学会で組織されている下肢静脈瘤血管内焼灼術実施・管理委



焼灼する血管に管が入り、体表からレーザー光が確認できます



レーザー光を発生する機械本体です

#### <外科・血管外科 担当医表>

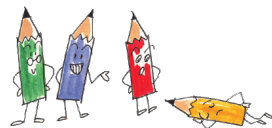
受付時間	8:30~12:00					8:30~11:00
曜日	月	火	水	木	金	土
担当医	内野	佐々木	佐々木	内野	中井	市橋

東葛クリニック病院・外来診療予約直通電話

☎ 0120-113-751

※ 当院の外来診療は予約制となっています。

員会により施設認定をうけています。下肢静脈瘤は適切な治療を行えば確実に改善することができる病気です。お困りの場合はぜひご相談ください。  
(東葛クリニック病院 循環器外科部長・市橋弘章)



### 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〉

【受付】13時30分～

【講演】14時00分～15時30分

9月16日(土)

「癌の治療最前線

— 化学療法を中心に —

五月女 隆

(松戸市立病院・化学療法内科部長)

10月7日(土)

「生活習慣病を防ぐ

— 睡眠時無呼吸症候群 —

小田 清一

(東葛クリニックグループ・理事長)

10月14日(土)

「腎臓病と腎不全

— 遺伝性腎疾患について —

小野崎 彰

(東葛クリニック病院・腎臓内科部長)

10月28日(土)

「予防と治療最前線

— 肺炎・慢性閉塞性肺疾患 —

亀山 伸吉

(東葛クリニック病院・呼吸器内科部長)

10月5日(木)

【受付】15時00分

【講演】15時30分～16時30分

「糖尿病・重症化の予防について

原 一雄

(自治医科大学附属さいたま医療センター・  
内分泌代謝科教授)

10月8日(日)

【受付】9時30分～

【講演①】9時50分～10時50分

「最新の狭心症・心筋梗塞—胸苦しき  
からの予防・対策・治療—」

川越康博

(東葛クリニックみらい・院長)

【講演②】11時00分～12時00分

「生活習慣病と腎臓」

小野崎 彰

(東葛クリニック病院・腎臓内科部長)

【講演③】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)

【会場】

東葛クリニックみらい

6階ホール

【申込先】

☎ 047-365-9048

(東葛クリニック病院

・医療福祉連携支援部)

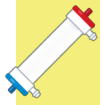
■ 無料でご参加いただけます。

■ 当日参加も受け付けておりますが、事前の受講申し込みをお願いいたします。

■ 駐車場はございませんので、公共交通機関、または最寄りのコインパーキングをご利用の上、ご来場ください。

■ 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。





## 透析勉強会

【受付】 9時 00分～

【講演】 9時 30分～ 11時 00分

【テーマ】

元気であり良い透析生活を送るために

【日程・会場および内容・講師】

7月9日(日)

〈会場〉 東葛クリニック新松戸

保清と保湿でかゆみを予防(看護師)

しつかり透析、かゆみ軽減(臨床工学

技士)

お薬でかゆみ予防(薬剤師)

9月17日(日)

〈会場〉 けやきプラザ7階研修室

(東葛クリニック我孫子主催)

リン・カルシウム・PTHコントロールが

大切な理由 (看護師)

高リン血症治療薬の内服管理 (薬

剤師)

長時間透析をすすめる理由(臨床工

学技士)

ロコモ運動 (理学療法士)

8月26日(土)

【受付】 14時 30分～

【講演】 15時 00分～ 17時 30分

〈会場〉 東葛クリニックみらい

おさらいしましょう 水分管理 基本

の「き」(管理栄養士)

お口を大切にすることは全身を守る!

(看護師)

災害時の対応(臨床工学技士)

あなたの「みらい」がかわる! フット

ケア(看護師)

## 慢性腎臓病勉強会



【受付】 13時 30分～

【講演】 14時 00分～ 15時 30分

【会場】

東葛クリニックみらい 6階ホール

【日程および内容】

8月19日(土)

慢性腎臓病に伴う合併症について

(打田医師)

たんぱく質を上手に抑えるために

(管理栄養士)

※透析勉強会、慢性腎臓病教室はどんな  
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。

※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。



## 東葛クリニックグループ

### 診療実績

(平成29年3月～平成29年5月)

〈外来患者数〉 9,581人

〈新入院患者数〉 307人

〈退院患者数〉 309人

〈平均在院日数〉

18.3日(5月)

〈透析実施回数〉 41,226回



## 市町村による 高齢者向け福祉サービス



福祉の  
ワンポイント  
アドバイス

**【介護】** 高齢者向けのサービスには介護保険以外に市町村独自のサービスがあり、提供されるサービスの中には、介護保険申請による要介護認定がない方でも受けられるサービスもあります。

各自自治体により、サービス内容及費用、対象者の条件などに違いがありますが、一般的に提供されているサービスには次のようなものがあります。

### 【ヘルパー派遣】

高齢者の方へヘルパーや登録ボランティアを派遣し、軽度な日常生活援助を行うもの。家事や洗濯などの援助が受けられる。



### 【通所型短期集中予防サービス】

市町村が指定した事業所の保健・医療の専門職が短期間(3カ月程度)の生活機能向上プログラムを提供する。

### 【介護用品支給】

高齢者を在宅で介護している家族に対して紙おむつや尿取りパットなどの介護用品を支給する。

### 【配食】

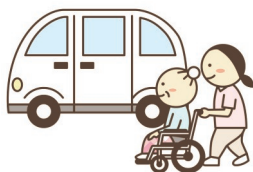
寝たきりや高齢者だけの世帯の方に定期的に昼食や夕食の配達を行う。

### 【訪問理美容】

自力での外出が難しい高齢者を対象に、理容師・美容師が自宅を訪問し、理髪サービスを行う。

### 【外出支援】

自力での外出が難しい高齢者の方を対象に、車いすリフト付き自動車や巡回バスなどで送迎サービスを行う。



### 【鍼・灸・按摩】

在宅の高齢者に鍼・灸・按摩の施術費用の一部助成や受療券の給付を行う。

### 【緊急通報】

高齢者のみの世帯で、心臓疾患など常時注意が必要な方を対象に、緊急時に受信センターと連絡が取れる緊急通報装置を設置・貸与する。

### 【安否確認】

寝たきりや独り暮らしの高齢者の方などをボランティアや民生委員が訪問し、安否確認や話し相手を務める。

### ※自治体により、提供

のないサービスもあります。また、ここで紹介した以外のサービスも提供されています。サービス内容につきましてはお住まいの市町村にご確認ください。



(あきら第2居宅介護支援事業所

川口陽子・柴田美奈子)

東葛クリニック病院別館2階  
あきら第2居宅介護支援事業所  
☎047(364)5334

当事業所では介護相談をはじめ、介護保険申請代行も行っています。お気軽にご連絡ください。



＜松戸市在宅高齢者向け保健・福祉サービス(一部)＞

サービス名	内容	対象者	費用
軽度生活援助事業	軽度な日常生活の援助。援助を依頼できるミニ援助券が発行される	75歳以上の独り暮らしの方 75歳以上の高齢者のみの世帯など	ミニ援助券1枚(1時間)につき100円 月1枚発行
緊急通報装置設置事業	緊急時にボタンを押すとコールセンターへ通報できる緊急通報装置の貸出	65歳以上の独り暮らしの方 市民税が非課税の方 電話回線をお持ちの方	無料(通信料、電気料金は自己負担)
住宅増改築資金助成制度	高齢者の方の自立の促進と介助に適した住環境づくりを支援するための住宅増改築資金の助成	65歳以上の要介護(要支援)認定者もしくは非該当と認定され、移動・歩行が困難であると師長が認めた方で2年以上居住している方	1割または2割の自己負担(市民税非課税か課税により助成金に差あり)
介護用品紙おむつ等支給事業	在宅で紙おむつを使用している高齢者等を介護している家族に対し、紙おむつを支給	介護保険で要介護3～5と認定され、紙おむつを使用している方を在宅で介護している家族で、要介護者・家族ともに市内に住民票があり居住している方	無料(介護度により支給枚数の差あり、上限2組まで)

※ 上記サービスには提供限度があります。詳細につきましては松戸市ホームページなどでご確認ください。

## ふれあい 通信

### 入院アンケート結果のご報告



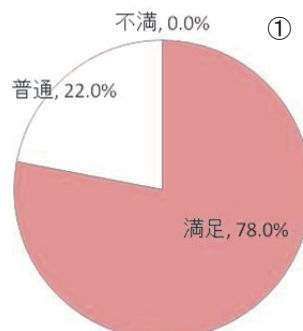
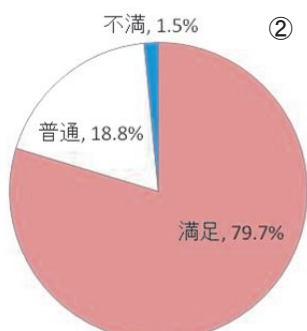
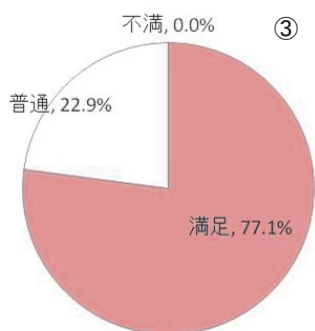
東葛クリニック病院では毎年1回、入院患者さん(またはご家族)を対象に、施設や職員に関する満足度のアンケートを実施しています。今年(2017年2月から3月)にかけてアンケートを実施し、51名の方から回答をいただきました。ご協力いただきました、ありがとうございます。

アンケート結果やいただいたご意見・ご要望は職員に周知し、改善するよう努めてまいります。

#### アンケート結果

アンケートの結果は下記のとおりです。

- ① 総合満足度
- ② 職員のやさしさ・言葉づかい・態度
- ③ 施設の清潔感



# 『患者として、医療者として』

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。

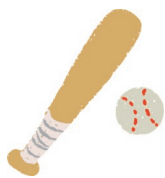
東葛クリニック新松戸

もりはし たかひろ

森橋 貴弘 さん (55歳)

透析歴 42年

- Q.** 当院での治療歴を教えてくださいませんか
- A.** 導入は都内の病院だったのですが、導入して半年くらい後に、自宅に近い東葛クリニック柏に転入しました。その後、我孫子にも通い、新松戸には8年ほど通院しています。
- Q.** 今は病院で働いているとお聞きしましたが、何をされているのですか
- A.** 臨床検査技師として検査室で働いています。将来の仕事を考えはじめた頃は臨床工学技士になりたいと思っていたのですが、立ち仕事なので座ってできる検査技師の方がいいんじゃないかと小林先生(元東葛クリニック柏管理医師)やスタッフの方にアドバイスをいただき、検査の道に進みました。今思うと、検査技師も座ってはいられないですね。
- Q.** 病院で働くことを選択されたことに、ご自身の治療の経験は影響していますか
- A.** 小さい頃より医療と接していましたので、病院関係の仕事に就きたいと思っていましたし、自分と同じような病気の人達の役に立ちたいという気持ちがありました。
- Q.** 今まで仕事と治療の両立で難しさを感じられたことはありますか
- A.** 今の職場は2つ目の職場なのですが、治療の日と治療以外の日の勤務シフトを変えてもらうなどの配慮をしてもらっていますし、両立の難しさを感じたことはあまりありません。そうはいつでも、就職した頃は1年続けられればいやというくらいな思いで働き始めました。ただ、勤めはじめたら「あと1年で透析10年」とか、「乗りたい車を買うまでがんばろう」とか、小さな目標を立てながら、仕事をするようになりました。最初の職場は22年勤めたんですよ。
- Q.** 臨床検査技師を仕事として選択してよかったということでしょうか。
- A.** そうですね。今の状態の自分としてはベストの選択だったなという感じですが、ただ、身体を動かすのが好きなので、病気でなければスポーツ関係の仕事をしたかったなという思いはあります。



Q. 身体を動かすのが好きということですが、何かスポーツをされているのですか

A. 今は特にやっていないのですが、以前はロードバイクや野球をやっていました。ロードバイクは東京の各所でスタンプを押してもらってゴールのお台場を目指す大会や、富士山を一周する大会にでたりしました。野球は草野球をやっていました。40歳くらいの時にどうしても野球がやりたくて、障害者の野球チームを調べて参加しました。その時は千葉にチームがなく、群馬のチームに入ったので、毎週群馬まで行っていました。職場の野球チームに入ったりもしていました。最近は自分



カメラも趣味の一つとのことお話しでした  
(森橋さん撮影)

で野球はやっていませんが、観るのも好きなので野球場に観戦に行っています。阪神が好きなので年2回くらいは甲子園に行っています。

Q. これまでの長い透析治療の中で特に気をつけていらっしゃることはありますか

A. 一番は食事面です。小さい頃はマトクリットを上げるために、小林先生には何でもいいから、好きなものを食べなさいと言われていました。今は出来合いのものを食べる人が多いので、気をつけなくてはいけないと思っています。それから今は職場でだけしか動いていないので、ちよつと運動不足かなと思っています。前はよく外を歩いたりしていたのですが。

Q. 最後に、当院の良いと思われるところ、直した方がよいと思われるところがありませんでしたら教えてください

A. シヤントエコーなど技術面はしっかりやってくれていると感じています。また、掲示物を見たりすると、勉強や感染管理などもしっかりしているなと思います。気になるところとしては言葉遣いでしょうか。透析の場合、患者は週3回来て治療を受けるので、スタッ

フと患者との関係は一般の病院とは少し違ってくると思います。私が勤めている病院では、患者への言葉遣いには注意をしなければと日頃からいわれています。ただ、透析の場合は患者とスタッフの距離が近くなります。私も小さい頃、スタッフの皆さんをお兄さんのように思っていました。ただ、親しさの中にも一定の距離感が必要だと私は思っています。親しさではない、「なれなれしさ」には気をつけていただきたいと思っています。



ロードバイクに乗る森橋さん

(インタビューより)  
病院職員・患者、双方の視点から貴重なお話を聞かせていただきました。ご協力ありがとうございました。

(東葛クリニク病院・総務部 本橋和子)



# 東葛クリニック病院 外来診療のご案内

[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	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
外科	午前	○	○	○	○	○	午前診のみ
	午後	○	○	○	○	○	
腎臓内科	午前	○	○	○	○	○	土曜・午後 第2、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	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
泌尿器科	午前	○	○	○	○	○	月曜 第1、第3、第5のみ
	午後	○	○	○	○	○	土曜・午後 第1、第3、第5のみ 月・火・木曜の午後は検査のみ
整形外科	午前	○	○	○	○	○	土曜・午前 第2、第4のみ
	午後	○	○	○	○	○	
呼吸器外科 血管外科(循環器外科)	午後	○	○	○	○	○	診療時間 14:30~16:00
	午後	○	○	○	○	○	水曜日 第2、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	○	○	○	○	○	午前診のみ
	午後	○	○	○	○	○	午後診 第1、第3のみ
腎臓外来	午前	○	○	○	○	○	午前診のみ
	午後	○	○	○	○	○	午後診のみ
ペインクリニック	午前	○	○	○	○	○	午後診のみ
	午後	○	○	○	○	○	午後診のみ 第2、第4のみ
ストーマ外来	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
腎不全外来	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
創傷ケア	午前	○	○	○	○	○	午後診のみ 診療時間 13:30~
	午後	○	○	○	○	○	
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	午前	○	○	○	○	○	午後診のみ
	午後	○	○	○	○	○	診療時間 15:30~16:30
胃内視鏡	午前	○	○	○	○	○	水曜日 第1、3、5のみ
	午後	○	○	○	○	○	土曜日 第3のみ
大腸内視鏡	午前	○	○	○	○	○	水曜日 第1、3、5のみ
	午後	○	○	○	○	○	土曜日 第1、3のみ



# 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					○	