

# ほほえみ 春



東葛クリニック我孫子・透析室スタッフ(関連記事 13ページ)

特集 春の「うつ」 2

「禁煙外来」ってどんなところ? 4

看護の日 イベントのご案内 5

東葛クリニックみらい 外来のご案内 6

季節のレシピ 「プリの香り煮」 7

東葛クリニック病院 常勤医紹介 8

講演会・勉強会のご案内 10

松園会写真コンテスト受賞作品 展示しています 11

ふれあい通信 12

東葛クリニック我孫子 送迎サービス開始  
／東葛クリニックホームページのご紹介 13

透析・知っ得NEWS 「家族の愛のおかげです」 14

# 特集

## 春の「うつ」



春は「うつ」になりやすい!?

日毎に暖かさが感じられる季節になりました。春と聞くと、穏やかで陽気な明るい印象があります。

その一方で、テレビや雑誌などのマスメディアで「春うつ」と紹介されるように、気持ちの落ち込みや不安、焦りなどを感じ、心身の不調を来しやすい時期とも言われています。その理由として、次のような春特有の環境が大きく影響しています。

### ① 気温の変化で体調が崩れやすい

暖かなイメージの一方で、「春寒」「花冷え」という言葉の如く、気温が不安定です。心身のバランスを保つために働く自律神経の活動が、気温の変化についていけず乱れやすく、適応しにくくなります。

### ② 生活上の転機となるイベントが多い

「春は別れと出会いの季節」と言われるように、卒業、入学、進級、就職、異動、転居などの生活のリズムが大きく変わる行事が集中しています。慣れ親しんだ環境や生活パターンからの別れや、新たな環境に適応しようと気を遣うことにより、心身の疲労が大きく感じられます。



### ③ 気ははやって頑張り過ぎてしまう

「一年の計は元旦にあり」と言われるように、日本人は節目の時期に目標を立て、心機一転を図ることが多くあります。新年を迎えて奮起し、また新たな年度を迎えて奮起するもの、頑張り過ぎて疲れてしまうことが見受けられます。気持ちを鼓舞することも大切ですが、ご自身にあった目標設定やペース配分が必要です。

このような、ストレスとなる刺激や負担が多くあったり、蓄積してしまうことにより、心身の不調や疲労感、対処能力の低下を招き、問題がより大きく感じられるようになってしまいます。

### 解消法は

「食べる！ 寝る！ 遊びをつくる！」

自分で行えるストレスケアのポイントは、「食べる！寝る！遊びをつくる！」の三拍子です。毎日の生活の中で、三つそれぞれの質の向上を心掛けることで、心身の不調の改善につながります。



### ① 食べる！

ストレスを感じると、頭(脳)や体は一所懸命に対処しようと、各器官の働きが活発になり、たくさんエネルギーを消耗します。好きなモノを好きなだけと、量を増やすのではなく、消費したエネルギーを補充することを目的として、蛋白質やビタミンを中心としたバランスの良いメニューが必要です。

## ② 寝る！

睡眠の目的は、一日中働いている脳や体を休めることにあります。身体疲労は、少しの時間、足を伸ばして横になるだけでも軽減します。今一度、寝具や場所などを見直し、ゆったりと楽になれる睡眠環境を整えましょう。

就寝際に、スマートフォンやパソコンなどの高照度のディスプレイ画面を見ることで、脳が昼間と錯覚し、目が冴えてしまうことがあります。睡眠の質を高めるには、就寝時間に向けて体や室温を温め、徐々に照明を落とすなど、眠りを誘う工夫も効果的です。



## ③ 遊びをつくる！

遊びは「物事のゆとり」を差す言葉でもあります。気になる事があると、ついついその点ばかりに気持ちが行きがちです。一点に注意集中が偏ると、視野が狭まり、事態がより

大きく見えてしまうことがあります。

ご自身の生活リズムの中に、できる範囲での気分転換やリラクゼーションを取り入れ、自分を労わる時間を作りましょう。小さな積み重ねが、心や体のゆとりにつながっていきます。決して、好きな事、楽しい事だけを遊んで回ろう！という意味ではありませんので、ご注意くださいね。

## 気になるときは…

心療内科外来では、皆さんが抱えている悩みや心身に起こっている問題についてのお話をうかがいながら、その改善に向けた治療を進めて行きます。お一人で悩まずに、是非ご相談下さい。

心療内科医師 木村 和正  
臨床心理士 山崎美佐子



[診察日] 毎土曜日

診療時間	
午前	9時～12時30分
午後	13時30分～17時

## 東葛クリニックみらい

### 【心療内科外来】

- ・ 医師 木村 和正
- ・ 臨床心理士 山崎美佐子

※心療内科の診療は完全予約制です。

予約電話番号

Tel.047-366-6150

(東葛クリニックみらい)



心療内科の診療は  
東葛クリニックみらい  
で行っています

# 「禁煙外来」って どんなところ？

今回は、「禁煙外来」に関する疑問を、東葛クリニックみらいで同外来を担当している小田医師に聞きました。

## 禁煙外来とは？

「たばこが体に良くないのはわかっている（具体的にどれくらい悪いかはほとんどの方が知りません）」「周囲の人に煙たがられていることもわかっている」「本当はやめたいのだけれどもなかなかやめられない」「禁煙は何度も試みたのだけれど……うまくいかない」  
そんなあなたの禁煙を支援し、成功に導くのが禁煙外来です。

## どのようないじょうをするのですか？

禁煙外来は3か月の間に5回の診療、禁煙指導を行います。

初診では問診票を使いこれまでどれくらいの本数を吸ってきたか、ニコチン依存症の程度、禁煙の意思などを確認

します。

検査は毎回、呼気中の一酸化炭素濃度を測定し、禁煙の状況を確認します。必要に応じて呼吸機能検査などを行います。

指導に当たっては患者さんの禁煙を手助けするため禁煙補助薬を使用します。ニコチン系の禁煙補助薬は2か月、非ニコチン系の禁煙補助薬は3か月間使います。



## 費用はどのくらいかかりますか？

5回の標準的な診療の費用は、自己負担が3割の方は、ニコチン系の禁煙補助薬の場合で13,080円、非ニコチン系の禁煙補助薬の場合で19,660円です。自己負担が1割の場合はこの3分の1となります。3か月間の総費用ですので、喫煙している場合のたばこ代に比べると3分の1程度です。

なお、透析患者さんの場合は、医療費の自己負担分は最終的に還付されます。

## 本当にやめられますか？

全国データでは3か月の指導終了時点では約8割が禁煙しています。当院ではさらに6か月後、1年後にフォローして、禁煙の継続を支援します。

## 禁煙のコツはありますか？

禁煙で最も重要なことは本人の決意と実行する意思です。私の役割はいろいろな情報と薬を提供して、その実行を支援することです。

誰でも100%タバコがやめられる方法はありませんが、これまでにたくさんの方が禁煙にトライしており、有効な禁煙方法に関する研究も数多くあります。

私のこれまでの禁煙指導の経験と研究のエッセンスである「タバコをやめる秘訣」という小冊子を作成してお配りしています。患者さんにはその中から自分に合ったものを選んで禁煙を実施するよう勧めています。



小冊子  
タバコをやめる秘訣

喫煙は腎臓の機能に影響するので  
しょうか？

タバコに含まれるニコチンは腎臓の血管も収縮させるため、喫煙は腎機能を低下させます。また、健康な人と比べると、腎機能が悪化している方ではニコチンが高濃度で体内にとどまるため、喫煙の健康被害は同じ喫煙本数でも増加するという悪循環に陥ります。慢性腎臓病ではタバコをやめることも治療です。透析を受けている方も喫煙により心臓、血管、肺の合併症が悪化するので禁煙は治療のひとつと考えるべきです。

禁煙外来を受診するにはどうすればよいのですか？

東葛クリニックみらいの禁煙外来は毎土曜日9時～12時です。

受診を希望する場合には、できるだけ電話(047-366-6150)で予約してからおいでください。お待ちします。

(東葛クリニックみらい)

禁煙外来担当医 小田清二

小田先生が、  
禁煙を指導するようになったきっかけは何ですか？

私は、旧厚生省が日本で最初のたばこ白書をつくった時の担当者でした。その時、アメリカの禁煙法の研究報告書を、「アメリカ禁煙事情」という本にまとめています。行政官としてタバコとの付き合いは長く、喫煙の健康への影響や禁煙方法に関しては熟知しています。

東葛クリニックみらいで外来を開設するに当たって、その知識と経験を禁煙したいと思っている患者さんに役立てたいと思い、禁煙外来を開設することにいたしました。

## 看護の日 イベントのご案内

今年も看護の日のイベントを松戸駅西口から徒歩3分の東葛クリニックみらいにて行います。小さなお子様からご高齢の方まで、楽しめるプログラムを準備しています。ぜひ、遊びにいらしてください。

### 【開催日時】

5月17日(日) 10:00～15:00

### 【場所】

東葛クリニックみらい 6階 みらいホール



### <体験コーナー>

病院で普段行っている検査など(身体測定、骨評価、手洗い指導など)を無料で体験できます。

### <講演>

12:00-12:30 誤嚥防止について

—耳鼻科的なリハビリテーション方法—

(耳鼻咽喉科渡辺医院 院長 渡辺繁先生)

12:30-13:00 口腔ケアについて

(歯科衛生士 伊藤真知子先生)

詳しくは東葛クリニックグループのウェブページまたは院内のポスターをご覧ください。

# 東葛クリニックみらい外来 診療科目が増えました

平成27年4月より、東葛クリニックみらいの外来診療の診療科・診療日が増えました。4月からは、元新松戸中央総合病院・院長の川越康博医師を院長に迎え、より充実した外来診療を行ってまいります。

内科、循環器内科、心療内科、禁煙外来に加え、腎臓内科、糖尿病外来の診療を行いますので、お近くの方はご利用ください。



外来の受付は2階です。ご利用の際には、エレベータで2階にお上がりください。

東葛クリニックみらいの外来診療予定の詳細は裏表紙をご覧ください。

## 東葛クリニックみらい 院長 紹介

かわこえ やすひろ

川越 康博

(東葛クリニックみらい 院長)



三重大学医学部卒業  
循環器専門医・認定内科医  
専門・循環器内科

医師を目指したきっかけは何ですか？

私が小学校5年生の時、父が突然、脳出血で半身不随になり、7年間の自宅での療養生活ののち、他界しました。こういう一家を少なくしたいという思いで、医師への道を志しました。

趣味はありますか？

下手ですが、ゴルフです。今まで多忙で練習不足のため、ゴルフになっ

せんが、これから練習して、少しまともなゴルフをしたいと思っています。

患者さんへ一言

東京女子医大循環器内科で20年間、新松戸中央総合病院の院長で15年間、セメディック病院の副院長で2年間、主に循環器内科と内科の診療をしてきました。得意な分野は、心不全・狭心症・不整脈・高血圧・脂質異常症などです。今までの経験を生かして、心暖かい医療を心がけていきますので、どうぞよろしく願います。

## 内科・循環器内科(担当:川越康博) 外来診療予定

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○		○	○	
午後	○	○		○	○	

診察時間 午前 9:00~12:00  
午後 14:30~17:00

ブリの香り煮

心が疲れた時、あるいはストレスを感じた時には、食事や食習慣の癒しの効果が重要と考えられています。

疲れた時ほど、美味しいものを食べたいですよね？

食材の中でも魚油は、精神的ストレスへの代謝性および神経内分泌反応を、著明に抑えるとの報告があります。精神的なストレスでみられる血中カテコールアミン、コルチゾール、遊離脂肪酸、エネルギー消費の増加が、魚油を3週間摂取した健康人ではみられなかったそうです。

そこで、今回は脂がのつた魚を使った、ごはんが進む一品をご紹介します。ご紹介させていただきます。気持ちの落ち込んだ時は、脂の乗った魚を取り入れてみてはいかがでしょうか？



【作り方】

- ① しょうが・にんにく・長ネギをみじん切りにします。
- ② 鍋に、濃口醤油、料理酒、みりん、砂糖、赤だし味噌を入れ、煮立たせます。
- ③ 調味料を入れた鍋にブリを入れ、その後みじん切りにした①を加えて、落し蓋をして煮ます。
- ④ 切った水菜をのせて盛り付ければ出来上がりです。

ポイント

旬の脂の乗った他の魚を使ったり、違う種類の味噌を使ったり、豆板醤を加えることで色々なバリエーションが楽しめます。

(栄養部・小川晴久)

<材料> 1人分

ブリ	80g	長ネギ	5g
しょうが	5g	にんにく	5g
水菜	5g	濃口醤油	8g
料理酒	5g	みりん	5g
砂糖	5g	赤だし(八丁)味噌	5g

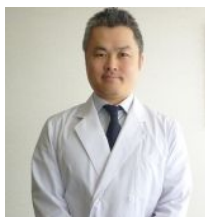
<1人分の栄養成分>

エネルギー257kcal たんぱく質17.4g 脂質14.9g 塩分相当量1.6g

(参考文献：よくわかって役に立つ最新栄養予防・治療学)



平成27年1月より、東葛クリニック病院に常勤医師として勤務しています。富田晋太郎医師にお話を聞きました。



**Q. 先生の出身地はどこですか？**

福島県福島市です。県立福島高校を卒業後、福島県立医科大学に入り、そのまま泌尿器の医局に入るとい生粋の「ふくしまっ子」でした。福島県内をいろいろ回った後、築地のがん研究センター中央病院、東京に来るからお世話になった先生の病院で研鑽を重ね、このたび縁あって東葛クリニック病院に参りました。



**Q. 医師を志すきっかけは何かありましたか？**

私の父が大病を患ったことが大きいですね。ただ、「絶対医者にな」というよりも、その大病の原因を知りたい・勉強したいと思ったんです。

泌尿器を選んだのも父の病気が泌尿器関係だったので、そちらを研究したいという気持ちが強かったからです。

**Q. 先生が目指している医師像とは？**

「明るく楽しく元気よく」をモットーにしています。そして患者さんにオープンであることを心掛けるようにしています。自分が患者さんだったら、しっかりと状態の説明をしてくれて、話のしやすい先生が望ましいと思いますからね。

例えば内視鏡検査であれば、患者さん本人にだけでなく、そのご家族にも同じ動画・画像を見ていただいて、情報を共にして治療に向かえるよう、しっかりと説明する診療をしてきましたので、その姿勢は続けていきたいですね。幸いここ東葛クリニック病院のシステムは予約制でしっかりと時間がとれるので、ありがたい限りです。また最新の知見を採用して、エコー室

や放射線技術部などスタッフの皆さんと連携をとりつつ、新たな形で東葛クリニックの泌尿器科を立ち上げていこうと思っています。

たくさんの泌尿器患者さんのお役に立つためにも、地域の先生方との連携にも力を入れていきたいです。

喫煙と膀胱がんの関連性といった泌尿器に関する話題など、講演会でお話できる機会を頂ければ、是非お伝えしていきたいですね。

**Q. 趣味や特技を教えてください**

学生時代はテニス、車、自転車、あとコーヒー作りと美味しいもの巡りです。コーヒーは自分で焙煎します。



**Q. ご自分で焙煎まで一貫している点、こだわりですね。どうしてそこまでこだわられたんですか？**

受験の時に自分で入れて飲んでいたコーヒーが美味しくなくて、コーヒーはまずい飲み物だと思っていたんです。ところが何かのきっかけで低い温度でコー



ヒーを入れたらとても美味しくできて、それがきつかけで、工夫すれば美味しいものができることがわかつて。実験というか、変化を加えると違うものが出てくるのか、そういうことが好きなんです。

Q. 他にも色々こだわられているようですね？

他は。パスタと自転車ですね。最近はず時間がなくて作っても、手軽で美味しいカルボナーラくらいです。またこれにもこだわりがあつて、魯山人の「納豆は424回かき混ぜよ」ではないですが、私は「カルボナーラは100回（鍋を）振れ」です（笑）。空気を含んでフワフワになつて、美味しくなるんです。

自転車ですが、がんセンター時代は自宅から片道14キロを通勤していました。ここ東葛クリニック病院までは片道20キロ近くあるので、通勤に使うかはわかりませんが、江戸川沿いの安全なルートを調査中です。

実は自転車は前立腺とも関係があるのでですが、これ以上お話しすると長くなりすぎますね。詳しく知りたい方は、お声かけくださいね！

とみたしんたろう  
富田晋太郎

福島県立医科大学卒  
専門科 泌尿器科



家族

奥様と2人暮らし

好きなもの フレンチの食後の4C(Café: コーヒー、Chocolate: チョコレート、Cigar: シガー、Cognac: コニャック)のうちのCigarを除く3C  
※シガー(たばこ)は泌尿器科としてお勧めしません！



## クリスマスの贈り物



昨年の12月24日、医事部のメンバー8名で、東葛クリニック病院と東葛クリニック松戸の病棟で「ハンドベル・コンサート」を行いました。「ビビディバビダイブー」、「アンパンマンのマーチ」、「サンタが町にやってくる」の3曲を演奏しました。

聴きに来てくださった患者さんには、サンタに扮した東葛クリニック病院の院長・東より、ささやかなプレゼントをお渡ししました。中には感動して涙する方もいらつしやいました。

思つた以上にたくさんの方に聴きに来ていただき、緊張して失敗した箇所もありましたが、皆さんに温かい拍手をいただくことができました。

—このような機会をいただいたことで、仲間の団結力も強まり、とてもいい経験となりました。また参加できたらと思います。

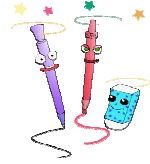
(東葛クリニック病院・医事課

外山千尋)





## 講演会・勉強会のご案内



東葛クリニックグループでは、地域の方々と一緒に健康増進や病気の予防に取り組む講座などを開催しています。身近でお役に立つテーマを取り上げていますので、ぜひご参加ください。詳細につきましては院内掲示またはホームページでお知らせいたします。参加費は無料です。

### <慢性腎臓病教室のご案内>

日にち	時間	テーマ(講師)
4月11日(土)	13:30~15:10	腎臓の構造と働きについて(医師・安田) 慢性腎臓病外来で患者さんに聞くこと、行うこと(看護師) 慢性腎臓病って何を食えばいいの?(管理栄養士)

[会場] 東葛クリニックみらい 6階 みらいホール (受付 13:00~)

※事前申し込みは不要です。会場に直接お越しください。

<問合せ先> 医療福祉連携支援部 Tel 047-364-5121(代表)

### <メディカル・ウォーキング倶楽部のご案内>

人数(先着):15名

日にち	時間	内容
4月18日(土)	14:00~16:00	指導:秋山和宏(東葛クリニック病院・副院長)
5月23日(土)		・ガイダンス「メディカル・ウォーキングのすすめ」 ・ウォーキング実践
6月20日(土)		(ウォーミングアップ, フォームチェック, テストウォーク, クーリングダウン)

[集合場所] 東葛クリニックみらい 6階 みらいホール

※対象:東葛クリニック病院の診察券をお持ちで、ウォーキングに関心のある方(30分以上歩き続けられる体力が目安です)

※予約:東葛クリニック病院1階の受付でお申し込みください(お名前と診察券番号でご予約ください)

### <糖尿病教室のご案内>

日にち	時間	テーマ
5月25日(月)	13:15~14:00	糖尿病って何だろう? 「1から始める糖尿病」 ワンポイント食事講座「糖尿病食事入門〇×クイズ」
6月22日(月)		一緒にしませんか? 誰でもできる手軽な運動

[会場] 東葛クリニック病院 別館 検診待合室

## ＜生活習慣病予防公開講座のご案内＞

講師：東葛クリニックみらい・院長 川越康博

日にち	時間	テーマ
4月16日(木)	15:00～16:00	高コレステロール血症と動脈硬化の予防
5月16日(土)	14:00～15:30	胸痛と狭心症の病態と予防(危ない胸痛・動悸)
6月13日(土)		肥満, 高中性脂肪血症と動脈硬化の予防

[会場] 東葛クリニックみらい 6階 みらいホール

※詳細につきましては東葛クリニックグループのウェブページおよびポスターにてお知らせいたします。  
※事前申し込みは不要です。会場に直接お越しください。



## 松圓会写真コンテスト受賞作品を巡回展示しています



### 写真コンテスト作品展示

昨年開催しました第1回松圓会写真コンテストの受賞作品を東葛クリニックグループ各施設で巡回展示しています。期間は2週間で、各施設の待合いに展示しています。東葛クリニック松戸、東葛クリニックみらいはすでに展示を終えています。その他の施設では、これから展示を行いますので、ぜひご覧ください。

### 写真コンテスト受賞者の表彰

第1回松圓会写真コンテストの理事長賞(自然部門)に輝いたのは、愛犬のかわいらしい姿を撮影された高槻清志様の作品でした。賞状と副賞は高槻様が通われる東葛クリニック松戸のスタッフがお渡ししました。受賞をとっても喜んでいただき、スタッフも自然と笑顔になりました。

第1回写真コンテストは応募期間が短かったためか、全応募22作品のうち、東葛クリニックグループの各施設で透析治療をされている患者さんからの応募は2名だけで、その他は職員からの応募でした。次回の開催の詳細は未定ですが、より多くの方からのご応募いただけるよう、準備していきたいと思っております。



高槻様(スタッフと一緒に喜びを分かち合いました)



「愛犬・ハルちゃん」



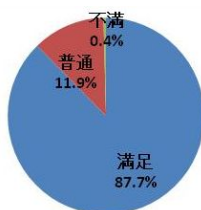
展示の様子

# ふれあい♥通信

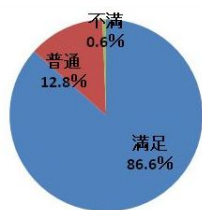
東葛クリニック病院では毎年1回、外来患者さんを対象に、施設や職員に関する満足度のアンケートを実施しています。アンケート結果やいただいたご意見・ご要望は職員にしっかり周知し、改善するよう努めております。今年度は2014年11月から12月にかけてアンケートを実施し、272名の方から回答をいただきました。アンケート結果の一部をご紹介します。

## <外来アンケート結果>

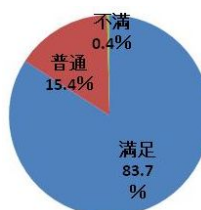
総合満足度



職員のやさしさ・言葉遣い・態度



職員の説明のわかりやすさ



待ち時間



今回のアンケートでは、昨年、新しくできた外来ラウンジについても皆さんにお聞きしました。その中で、「外来ラウンジの場所がわからない」というご意見をいただきましたので、改めて外来ラウンジをご紹介します。

### 東葛クリニック病院「外来ラウンジ」はこちらです



1階の受付と薬局の間の通路(診察室へ行く通路の反対側)を進みます。



少し進んだ左手に外来ラウンジの入口があります。



食品と飲料の自動販売機があり、飲食が可能です。

**※外来の診察のお呼び出しはいたしませんので、外来の待ち時間に使用される際はご注意ください。**

### 改善の タネ

#### <講座の案内をお持ち帰りいただけます>

これまで、東葛クリニック病院では、勉強会などのご案内は掲示でお知らせするだけでしたが、日程などをご自宅でもご確認いただけるよう、お持ち帰り用のチラシを設置しました。

東葛クリニック病院の入口を入ってすぐの左手のラックにチラシが入っていますので、ご利用ください。





## 東葛クリニック我孫子 送迎サービス開始

1月より、透析患者さんの送迎サービスを東葛クリニック我孫子で開始しました。送迎サービスの実施は、東葛クリニックグループ内の施設としては、東葛クリニック松戸（現在中止）、東葛クリニックみらい、東葛クリニック新松戸に続き、4番目になります。現在、ご利用いただいている方は14名で、臨床工学技士を中心に、透析室のスタッフが通院のお手伝いをさせていただいています。



東葛クリニックグループでは、通院サポートに関する患者さんからのご要望にお応えするため、送迎サービスを始めており、東葛クリニック柏でも送迎サービスを開始するための準備を行っております。



透析室スタッフが送迎のお手伝いを行う方式のため、施設ごとに1路線のみの運行となっています。

高齢化する患者さんの通院ニーズに応え、少しでも患者さんが通院しやすい環境を整えるため、送迎サービスをはじめとして様々な工夫を行っていきたくと考えています。

## 東葛クリニックグループ ホームページのご紹介

東葛クリニックグループのホームページができました。法人グループについてのご紹介の他、病院・各クリニックの施設の情報や地図、院内の写真などを掲載しています。

今後、内容を充実させていく予定ですので、ぜひご覧ください。



### ＜東葛クリニックグループの理念＞

其接也以恕 (その接するや恕をもってし)

其治也以協 (その治するや協をもってす)

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。



# 『家族の愛のおかげです』



前号に続き、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にお話をお聞きました。



東葛クリニック新松戸  
わだ ちえこ  
和田 知枝子 さん (64歳)  
透析歴 11年

Q. 透析を始めることになったきっかけを教えてください。

A. 勤めていた会社の健康診断で『血圧が高いですね』と言われていたのですが、趣味でテニスやママさん会で卓球も好きでやっていたので、病院にあまりかかったことはありませんでした。その頃は、血圧を下げのお薬だけ飲んでいました。

ある日、仕事から帰ってきたら体がもの凄くだるくて起きていられなくなつたので、近くの内科を受診したら『すぐに〇〇病院に行ってください』と言われてました。〇〇病院に行くと『ここでは透析ができないので東葛クリニック病院へ行ってください』と言われてました。先生から『透析』ということを書いてビックリしました。



《家族愛に支えられています》

Q. 血液透析をしなければいけないと言われた時のことを教えてください。

A. それはショックでした。院長先生からお話がありました。が、あまりのショックで何も言えないでいたら、

主人が先生のお話を聞いてくれました。その頃、主人は単身赴任でしたので不安を感じましたが、私が透析を受けることになったため、私はそれまでの会社を辞めて近くの会社に就職してくれました。

また、ちょうど隣の家が売りに出たので、娘夫婦がそこに移ってきてくれて、色々と面倒をみてもらっています。私は、家族に支えられていると思っています。

Q. 『透析を一生続けなければいけない』と言われた時はどのように感じられましたか？

A. 一週間程、落ち込みましたが、いつまでも落ち込んでいようがないので、明るい方向に気持ちを切り替えるようにしました。



透析・知っ得(しっとく)NEWSでは、透析患者さんへの情報を発信していきます

Q. 透析を始めて一番大変だったことを教えてください。

A. 「大変だったこと」とは少し違うかもしれませんが、私が透析を受けることが決まったので、それまで転勤ばかりだった主人が会社を辞めて一緒に住んでくれたことが一番の出来事でした。あとは娘の結婚式に行けなかったことです。アメリカのラスベガスで式を挙げたので行くことができず、とても残念でした。

Q. 透析を始めてから、ライフスタイルは変わりましたか？

A. 重い物を持つてはいけないと言われていたので、働いていた会社を辞めることになりました。今から思えば透析をやっているも元気なので働けると思いますが、主人がダメと言っているの、今は主人のために料理を趣味として主婦業をしています。



Q. 透析を11年続けられてこられたわけですが、「ご自分なりに気を付けていることはありますか？」

A. 普段、私が気を付けていることは、とにかく毎日体重を量ることと、水分です。水分は量に気をつけて飲んでいきます。

Q. 透析の生活で、日頃ストレスを感じることはありますか？

A. そうですね。「何があっても月・水・金は病院へ行かない」とは思っています。ですが、生活の一部となっているし、特にストレスとは感じていません。今のように元気にいられるのは家族のサポートがあるからだと思っています。



Q. 以前の趣味などをもう一度やりたいと思うことはありますか？

A. 今のような体調であればできると思いますが、主人が心配しているので控えています。転んで怪我をすると大変なので、今では自転車も乗りません。とにかく主人が心配してくれています。

へインタビューより

ご家族の愛を支えに、前向きに生活されている和田さんのお話に、私も元気をいただきました。私たちも色々な面でサポートをいたしますので一緒に頑張っていきたいと思います。インタビューにご協力いただきありがとうございます。

(東葛クリニック新松戸)

臨床工学部・池田太寛幸)

## 編集後記

新年度が始まり、東葛クリニックグループにも、新しい仲間が入りました。フレッシュな顔に元気をもらおう季節です。

広報誌の編集も、新年度から新たなメンバーで行うこととなりました。皆さまに楽しんで読んでいただける紙面づくりを心がけてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

(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~

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。診察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。

## 一般外来のご案内

	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	○	○	○	○	○	
循環器内科	午前						診療時間(木曜日) 9:30~
整形外科	午前					○	午前診(土曜日)第2、第4のみ
	午後					○	午後診 14:30~
泌尿器科	午前			○	○	○	土曜日 第1、第3、第5のみ
消化器外科	午前	○		○	○		
呼吸器外科	午後					○	診療時間 14:00~16:00
呼吸器内科	午前				○		
血管外科(循環器外科)	午後			○	○		

## 専門外来のご案内

	月	火	水	木	金	土	備考
糖尿病外来	午前	○	○				
	午後				○		
アセス外来	午前	○	○	○	○	○	午前診のみ 土曜日 第1、第2、第3のみ
腎炎外来	午後						午後診のみ
乳腺外来	午前	○					午前診のみ
パインクリニック	午後			○			午後診のみ
	診療時間						14:00~16:00
ストーマ外来	午後			○			午後診のみ 木曜日 第2、第4のみ
腎不全外来	午前				○		診療時間(金曜日) 9:30~11:30
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、第4のみ
褥瘡外来	午後			○			午後診のみ
診療時間							15:30~16:30
内視鏡(上部)	午前			○	○	○	土曜日 第3のみ
内視鏡(下部)	午後			○	○	○	土曜日 第1、第3のみ



# 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	○	○	○	○		水曜日午後 診療時間 14:00~
	午後	○	○	○	○		(受付時間 13:30~)
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

	月	火	水	木	金	土	備考
糖尿病外来	午前			○			
	午後				○		
心療内科※1	午前					○	午後 診療時間 13:30~
	午後					○	
禁煙外来	午前					○	