

ほほえみ

秋

【特集】メディカルウォーキング のすすめ

患者さんインタビュー「何事もプラス思考で」

【季節のレシピ】

キノコとひき肉の炊き込みご飯

【ふれあい通信】

- ・秋のふれあい健康まつり
- ・総合防災訓練
- ・ホームページリニューアル など

【小・中学生の職場見学】

【福祉のワンポイントアドバイス】

介護サービス 基礎の基礎

【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

【東葛クリニック新松戸移転開設のご案内】

特集 メディカル・ウォーキングのすすめ

東葛クリニック病院
副院長 秋山和宏



人生80年時代をどう生きるか

私たちはいま人生80年時代を生きています。総人口に占める65歳以上の人の割合が25%を超え、わが国は世界でもいち早く超高齢社会に突入しました。

寿命が延び、長く生きられるようになってきたことは素晴らしいことです。100年ほど前の日本人の平均寿命は男性が42歳、女性が43歳でした。乳児の死亡率が高かったことを踏まえると、およそ人は50歳を前に亡くなっていたと考えられます。人生50年時代でした。

そんな時代をよく映し出したものに、司馬遼太郎さんの代表作のひとつ『坂の上の雲』があります。明治維新から日露戦争に至る激動の時代を生きた青春の群像を描いた大作として、今でも多くの読者を魅了し続けています。題名となった坂の上の雲とは、50年という人生の坂を登りきった先に待ち構えている雲です。多くの人が坂を登りつめたあたりで人生のピークを迎え、夢を抱き続けたまま雲の彼方に旅立つていきました。老後という時間があったという間に過ぎていく、人生50年時代の生き方を示した見事な表現です。



人生80年時代のいまはどうでしょうか。社会の第一線を退くとされる65歳の後には、平均寿命まで20年という時間が待ち構えています。人生の最期のこの時期をどのように生きていくのか。人生80年時代にふさわしい考え方が求められています。

平均寿命と健康寿命

100年で倍になった私たちの平均寿命ですが、もうひとつ、「健康寿命」という言葉があるのをご存知ですか。

健康寿命とは「日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間」のことを言います。WHO(世界保健機関)が2000年に提唱した考え方で、平成23年度の日本人の健康寿命は、男性で71.19歳、女性で74.21歳でした。同じ年の平均寿命は男性で80.21歳、女性で86.61歳ですから、平均寿命と健康寿命の間には、男性で9.02年、女性で12.4年、平均すると約10年の

「差」があることが分かります。

私たちは健康寿命の期間までは、一般的に健康であり、日常生活に支障はないといわれています。ところが、健康寿命を過ぎると、病気や障害があらわれ始め、自立度が低下したり、寝たきりになったりするなど、要支援・要介護の状態に移行していくといわれています。だれもが最期まで、家族や他人の世話にならずに、自立した生活を送りたいと望んでいるものの、人生の最期の10年間には、そうした願いを妨げる健康上のハードルが待ち構えています。私はこれを「人生ラスト10年問題」と呼んでいます。

医療の進歩にとまない、私たちの平均寿命は飛躍的に延びました。ところが、人生ラスト10年の期間はほとんど変わっていないか、延びる傾向にあります。平均寿命の延びに健康寿命の延びが追いついていないのです。



人生ラスト10年問題を解決するにはどうすればいいのでしょうか。誰もが望む「ピンピンコロリ」ですが、こうした亡くなり方をする人は少なく、女性ではほとんどいないといわれています(数が少なすぎて統計上カウントできないようです)。大部分の人は、健康寿命が過ぎる人生ラスト10年のタイミングで、坂を下っていくように自立度が低下していきます。医学的に

見ると、その坂の途中には「歩けなくなる」「食べられなくなる」「認知できなくなる」という3つの節目があると考えられています。

3つの節目はほとんどが「歩けなくなる」↓「食べられなくなる」↓「認知できなくなる」という順番であらわれ、その度ごとに自立度が低下していきます。人生ラスト10年問題の解決はこの3つの節目を予防する対策を講じていくことです。

メデイカル・ウォーキングとは

メデイカル・ウォーキングは、医学と栄養学の知見に基づいた科学的な健康増進法です。メデイカル・ウォーキングを行うことで、筋肉量と筋力の維持、増加が図られ、健康を増進する効果が期待できます。

最近の医学の研究、特に高齢者医学の分野では、筋肉量や筋力と健康との関連に大きな注目が集まっています。高齢者に見られる病気や障害を、筋肉量や筋力を維持、増加することで、ある程度予防できるのではないかといいます。

筋肉量と筋力の維持、増加は高齢者の健康の維持・増進の要因のひとつであり、要介護や寝たきりの予防に効果がある

と考えられます。

日本人の高齢者の自立度の変化をパターン別に見てみると、男性では約7割、女性では約9割が、加齢とともに自立度が緩やかに低下して行くことが知られています。こうしたパターンはサルコペニア(＊)が要因のひとつとして考えられ、「サルコペニア型」と分類されます。筋肉(サルコ/sarco)が、減少(ペニア/penia)する(＊)とで、不健康な状態に移行し、自立度が低下していくのです。

*サルコペニア

骨格筋・筋肉が減少している状態。狭義では「加齢に伴う筋肉量の低下」、広義では「すべての原因による筋肉量と筋力の低下」をいいます。70歳以上の高齢者の13～24%、80歳以上では50%以上の割合でサルコペニアが認められるという報告もあります。



メデイカル・ウォーキングは、適切な栄養の摂取と、適度な運動の負荷により、筋肉量と筋力の維持、増加に働きかけま

す。筋肉量と筋力を維持、増加するには、栄養と運動という2つのアプローチが不可欠だからです。メデイカル・ウォーキングを行うことで、高齢者はサルコペニアになることが予防できます。

メデイカル・ウォーキングで人生ラスト10年問題を解決する

メデイカル・ウォーキングは、人生ラスト10年問題の3つの節目の予防に、どう働きかけていくのでしょうか。

第1の節目の「歩けなくなる」の予防に、メデイカル・ウォーキングで「歩くこと」が有効なのは明らかでしょう。個人差はありますが、人間の筋肉は40歳を過ぎると年0.5%ずつ減少し、加齢に伴って減少率は増加し、65歳以上の高齢者では年5%減少するといわれています。メデイカル・ウォーキングを行うことで、筋肉量と筋力の減少を防ぎ、いつまでも「歩ける」からだを維持できます。

第2の節目の「食べられなくなる」の予防にメデイカル・ウォーキングはどう有効でしょうか。最新の研究で腕や大腿の骨格筋と舌の厚さに相関関係があることが分かってきました。舌の厚さは飲んだり食べたりする嚥下(えんげ)機能に関連があります。手や足の筋肉が衰えると舌の

厚さも減少し、食べる機能に影響が出てきます。メデイカル・ウォーキングを行うことで、嚥下機能の低下を防ぎ、「食べられる」からだを維持します。

第3の節目の「認知できなくなる(認知症)」とは、脳の認知機能が低下し、ものが分からなくなる状態です。認知症の発症率は年齢ごとに増加し、65～69歳の約2%、70～74歳の約4%、75～79歳の約8%、80～84歳の約16%、およそ平均寿命となる85歳以上では約32%と、5年ごとに倍になっていくといわれています。メデイカル・ウォーキングを行うことで、「歩ける」「食べられる」からだを維持し、「認知できなくなる」ことを予防することができます。

また、認知症を発症すると安静にしたがり閉じこもつたりの生活になりがちです。動かないことで運動機能や心肺機能が低下し、ものを考えたり、判断したりとい



う精神活動も衰えます。メデイカルウォーキングを行うことで、精神活動の賦活(ふかつ)／活力を与えたり、活発化させることが期待できます。認知症の症状の増悪を抑えることは、本人だけでなく、介護する側の身体的、心理的な負担の軽減にもつながります。

メデイカル・ウォーキングの基礎

メデイカル・ウォーキングは、年齢や歩行能力に関わらず、だれもが、いつでも、どこでも、気軽に、安全に取り組むことができます。特別な道具や用具も必要ではありません。続けることも容易で、散歩から始めて、だんだんと距離を延ばしたり、速歩を取り入れたりするなど、段階的なアプローチができます。

メデイカル・ウォーキングは「病気や障害を治す」ことではなく、「病気や障害になりにくいからだをつくる」ことが目的です。

メデイカル・ウォーキングの「歩き方」は「普段より少し速く歩く」です。

「速歩」が歩き方のベースです。通常のウォーキングには有酸素運動としての優れた効果が認められます。しかし、筋肉量と筋力の維持、増加を図るには、からだへの適切な負荷が必要です。いつものスピー



ドに比べて、少しだけ速く歩く。それだけで、筋肉量や筋力の維持、増加に結びつく効果が期待できます。

速く歩くとはどういうことでしょうか。速く歩くには歩幅を広げて、足の送りを速くしなければなりません。全身の筋肉のおよそ7割は下半身に集中しています。下半身には上半身の体重負荷もかかっていますから、速く歩くことで得られる筋肉への負荷はより大きなものとなります。

歩行速度と余命について、約3万4千人の高齢者を15年間追跡した調査研究があります。歩行速度と生存率の関連を見ると、歩行速度が速いほど、どの年齢層においても生存率が高いことが分かります。75〜84歳で比較するとその差は明らかで、歩行速度が0.1m/秒速くなるごとに、死亡リスクは12%低下しています。

す。健康のためには普段から少し早く歩く習慣を身につけることが大切です。

メデイカルウォーキング倶楽部

メデイカルウォーキング倶楽部は平成25年10月から月1回行っているイベントで、正しい姿勢で歩くことや、適切な速さで歩くことなどを参加者の皆さんに体験していただいています。その他、メデイカルウォーキングに大切な栄養の講義も行っています。

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でしたら誰でもご参加いただけます。ただ、実際にウォーキングを体験していただきますので、30分以上歩き続けられるかどうかを目安に参加をご判断ください。



健康を保つためには、1日30分以上、週2回以上歩くことが目安です。毎日続けた方がより効果的ですが、無理はしないでください。近い距離なら車は使わないなど、日常生活に歩くことを取り入れましょう。

(東葛クリニック病院・副院長 秋山和宏)

季節のレシピ

<1人分の栄養成分>

エネルギー	449kcal
たんぱく質	14.1g
塩分相当量	1.9g
カリウム	394mg
リン	175mg



今回は秋の季節に美味しいキノコを使った料理です。キノコには、ビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは、転倒・骨折の防止や筋肉量維持、免疫能アップなどに関係するとの報告があります。

キノコとひき肉の炊き込みご飯

ポイント

ビタミンDは脂溶性ビタミンのため、油で炒めることで吸収率がアップします。

- 〈作り方〉
- ①キノコを食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンに料理油を入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。
 - ③②にニンジン、しいたけ、まいたけ、エリンギを入れ、炒め用の調味料※1を加えて水気が無くなるまで炒める。
 - ④お米を研ぎ、炊飯用の調味料※2を入れる。米の量に合わせた水を入れる。
 - ⑤④に冷ました③の具を加えて炊飯する。
 - ⑥炊き上がったごはんの上にネギをのせて出来上がり。



(栄養部)
管理栄養士・小川晴久

〈材料〉 1人分

米	1/2合(75g)
豚ひき肉	40g
しいたけ	15g
まいたけ	15g
エリンギ	15g
ニンジン	10g
料理油	3g
青ネギ	5g
調味料※1(炒め用)	
酒	6g
しょうゆ	6g
砂糖	3g
調味料※2(炊飯用)	
しょうゆ	5g
酒	5g
みりん	5g
減塩だし	1g

介護サービス 基礎の基礎

介護のこと Q & A



Q. 介護認定はいつ、どこで受け
ればいいのか？

A. 介護サービスの利用が必要になつた場合に、お住まいの市町村の窓口にて認定の申請を行ってください。申請から認定結果（要介護・要支援・非該当）の通知まで、約1カ月かかりますので、介護保険を利用したサービスが必要と感じられたら、早めに申請を行ってください。

申請はご本人・ご家族が行うほかに、居宅介護支援事業者や地域包括支援センターなどに依頼することもできます。

介護のことで不安を感じられた時には、市町村や近隣の地域包括支援センターなどに相談するとよいでしょう。



Q. 介護認定を受ける際に気を
つける点がありますか？

A. 要介護認定は、主治医の意見書

と訪問審査によつて要介護度
を決定します。訪問審査では市
町村の職員がご家庭などを訪
問して、介護を必要とする方の
状態を確認します。その際には、
身体機能、生活機能、認知機
能、認知症等による精神・行動
障害、社会生活への適応、特別な
医療行為などに関する合計74
項目がチェックされます。

普段の様子を正しく伝えるこ
とが、適切な介護度に認定され
るためには大切です。できないこ
とをできると言つてしまつたり
すると介護度が低く認定され
ることがあります。「いつもは
どのような状態なのか」「困つ
ていることは何なのか」などを書
きとめておくと、訪問審査の際
に役立ちます。

Q. 要介護認定を再度受けること
はできますか？

A. 要介護認定は基本的に1年で
更新します。引き続き介護サー
ビスを利用したい場合には認定
更新手続きを必ず行つてくだ
さい。更新の際には訪問調査な
どが行われ、改めて要介護度が

認定されます。体調の変化によ
り介護度が変化した場合には、
いつでも再認定の申請を行うこ
とができます。



Q. 介護サービスを受ける時、ケ
アプランは必ず作成する必要
がありますか？

A. 介護サービスを利用する際には
ケアプランを作成する必要があります
があります。ケアプランの作成は全
額保険給付で、費用はかかりま
せんので、居宅介護支援事業所
のケアマネジャーに作成を依頼
するとよいでしょう。要支援に
認定された場合には、地域包括
支援センターでケアプランが作
成されます。

(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

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

— 胸苦しさからの予防・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 —

□ 体験コーナー

AED体験、簡易検査体験(要事前予約)、家庭の血圧計チェック、カイロプラクティック体験

□ ギャラリー松園云

□ イベント

ビートルズ曲ライブ(テイ・ダイバ)、お菓子つかみどり、野菜栄養クイズ

□ 相談コーナー

歯の健康相談、運勢相談、お薬相談



総合防災訓練を実施しました

「防災の日」にちなみ、毎年9月の日曜日に総合防災訓練を実施しています。今年も9月3日に訓練を実施し、東葛クリニックグループの各施設から多くの職員が参加しました。



透析離脱訓練の様子



病棟避難訓練

トリアージ訓練

東葛クリニック病院 ホームページ リニューアル

東葛クリニック病院のホームページをリニューアルしました。より分かりやすいホームページを目指し、スマートフォンやタブレットにも対応した画面となりました。

ぜひ一度ご覧ください。



10月10日は転倒予防の日！

当院では年間を通して、転倒・転落の予防に取り組んでいます。今回、10月10日を転倒予防の日として、東葛クリニックグループ8施設で、転倒予防の啓発活動を行います。

当日は来院された方に転倒予防に関するパンフレットをお配りします。また、本院外来では転倒・転落に関連した物品(つえや履物)などを展示するとともに、相談コーナーを設け、看護師が来院された方からのご相談にお答えします。



花火

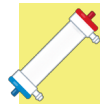
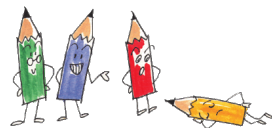


観賞

患者さんと一緒に

東葛クリニック病院では、松戸市花火大会(平成29年8月5日開催)にあわせて屋上テラスを開放し、入院患者さんに目の前に打ち上がる花火をご覧いただきました。患者さんとそのご家族を合わせ、約50人もの方々にお越しいただきました。ご家族が患者さんに寄り添い、語りかけながら一緒に楽しまれている様子とともに見る花火は、私たちスタッフにとっても素敵な夏の思い出のひとつとなりました。





透析勉強会

【受付】 9時00分～

【講演】 9時30分～11時00分

【テーマ】

元気でより良い透析生活を送るために

【日程・会場および内容・講師】

11月12日(日)

〈会場〉 東葛クリニック松戸

- ・おさらいしましょう 水分管理基本の「き」(管理栄養士)
- ・フットケアについて く足を大切にす
- ・る為には何がいいのか？ どうしたらいいのか？ (看護師)
- ・オンラインHDFとHDの違いについて (臨床工学技士)



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】

11月25日(土)

- ・慢性腎臓病患者さんが気をつけたい生活習慣 (小野崎医師)
 - ・どう抑える？ カリウムと塩分 (管理栄養士)
- 12月2日(土)
- ・慢性腎臓病の治療法とその選択 (東医師)
 - ・外食・惣菜・弁当の時はどうする？ 上手な食べ方のススメ (管理栄養士)

- ※ 透析勉強会、慢性腎臓病教室はどなたでも、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6月～ 平成29年8月)
〈外来患者数〉	9,348人
〈新入院患者数〉	324人
〈退院患者数〉	329人
〈平均在院日数〉	17.6日(8月)
〈透析実施回数〉	41,491回



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

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)

11月11日(土)

「脂質異常症と動脈硬化の病態と予防」

―高コレステロール血症、高中性脂肪血症の改善―

川越康博

(東葛クリニックみらい・院長)

11月18日(土)

「健康寿命を延ばす」

―人生ラスト10年問題―

秋山和宏

(東葛クリニック病院・副院長)

12月2日(土)

「腎臓病と腎不全」

①慢性腎臓病の治療方法とその選択

②外食・惣菜・弁当の時はどうする？
上手な食べ方のススメ

東 伸宣 (東葛クリニック病院・院長)

梅林広子

(東葛クリニック病院・管理栄養士)

12月16日(土)

「認知症を防ぐ」

―脳活性化トレーニング―

小田清一

(東葛クリニックグループ・理事長)



【受付】15時00分

【講演】15時30分～16時30分

11月9日(木)

「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)

12月21日(木)

「糖尿病をなぜ治療するの？」

「症状もないのに。元気なのに。」

平 美乃

(東葛クリニックみらい・糖尿病外来)

【会場】

東葛クリニックみらい 6階ホール

【申込先】

☎ 047-365-9027

(東葛クリニック病院・総務部)

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願います。

□前の受講申し込みを願います。



～小・中学生の職場見学～ ようこそ！東葛クリニック病院へ



東葛クリニック病院では近隣の小・中学校からの依頼により、職場見学を受け入れています。
2017年7月には松戸市と流山市の4つの小学校の生徒の皆さん合わせて9名が、9月には松戸市の中学校の生徒さん3名が見学にいらつしやいました。



各部署で理学療法士、作業療法士、薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師などが、病院内での仕事について、お話しするとともに、様々な体験をさせていただきました。
10月以降も近隣の学校からの職場見学を予定しています。
(総務部・水村宏之)

東葛クリニック新松戸 移転開設のご案内



東葛クリニック新松戸 外観 (イメージ図)

東葛クリニック新松戸は老朽化に伴い、新築移転開設を予定しており、平成29年8月より工事に着手いたしました(平成30年7月開設予定)。

新たな東葛クリニック新松戸は和風モダンを意識した、落ち着いた雰囲気のある外観で、地域との調和を念頭にデザインされています。また、内装は患者



プライバシーに配慮した作りの内装 (イメージ図)

さんが落ち着いた雰囲気の中で安心して治療が受けられるようプライバシーに配慮したレイアウトを採用しました。

移転先はJR新松戸駅からは徒歩約10分の距離で、現在の東葛クリニック新松戸に近く、徒歩5分ほどの場所に位置します。

< 当院の理念 >

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。

『何事もプラス思考で』

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。

東葛クリニック柏

むらかみ くにたか

村上 邦隆 さん (76 歳)

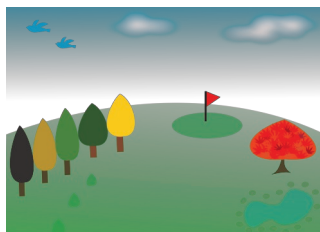
透析歴 22 年

Q. 当院での透析歴を教えてください

A. 22年6ヶ月前、54歳の時に東葛クリニック病院で透析導入となりました。最初のシャントは、半年で詰まっていたのですが、今のシャントは20年以上使っています。その頃は住まいが松戸だったので、東葛クリニック新松戸の夜間透析に通院していました。東葛クリニック柏では13年前から治療を受けています。(東葛クリニック)新松戸で治療を受けていた頃は、仕事帰りだったからか、透析中はずっと寝ていました。

Q. どんな、お仕事をされていたのですか

A. 定年まで、土木関係の設計の仕事をしていました。橋や道路、トンネル、下水道、ゴルフ場などの設計です。予算数百億円の仕事の設計も手がけていました。



Q. 透析生活で何か気をつけている事はありますか

A. 特別に何か気をつけるということはないですが、何ごともプラス思考でやってきました。無理な食事制限はせず、体を動かしていました。

Q. 毎日走っていると聞きしましたが

A. 2年前に心臓の手術をするまでは走っていませんでした。スポーツが大好きで、身体を動かす事が好きなんです。以前はスポーツジムにも通っていましたが、体力維持のために、走り始めたのですが、汗をかいて、少しはビールも飲みたいなあという気持ちもありました。最初は、全然走れず、100メートル走って、後は1時間歩いたりという具合で、少しずつ走る距離を延ばして、最後は20キロ走っていました。おかげで体調もよかったですし、ビールも旨かったです。やっぱり運動はいいね。

Q. 心臓の手術をなさったのですか

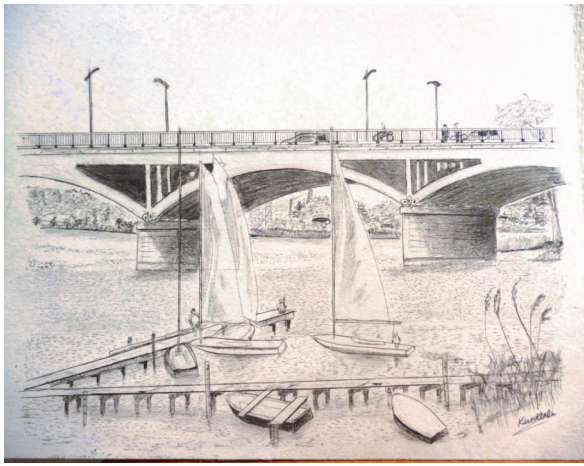
A. 2年前に大動脈弁の手術をしました。長い距離は歩けなくなっています。その時も大変でしたが、今まで一番辛かったのは、腸の病気を患った時かな。禁飲食が解除になった時、最初に水

を持って来てくれた看護師さんは天使のようだった。

Q. 今一番の趣味は何ですか

A. 走る事ができなくなり、何をすればよいかと考えていたある日、娘からデッサン教室に行ったらどうかと勧められました。そこで隔週の水曜日の午後、カルチャーセンターに通い始めました。教室には2年ほど通っていて、鉛筆で風景、静物を描いています。何でも好きになる性格なので面白くなりました。

Q. 透析中にも絵を描いているそうですが



村上さんの作品（鉛筆画）

A. はい、自画像や孫の絵など色々描いています。家では1日中、描いていることもあります。夜中に目が覚めて、そこから絵を描き始める事もあるんですよ。

Q. 村上さんの普段の生活について教えてください

A. 火木土は透析、月水金はデイサービスに通っています。デイサービスでは、マーシャンとカラオケをやっています。昔からマーシャンが好きで、「村上さんがいないとマーシャンが始まらない」と仲間が待っているのを休めないですね。カラオケは、1回に2時間くらい歌っています。一人では面白くないけど、カラオケのおかげで声が良く出るようになりますね。

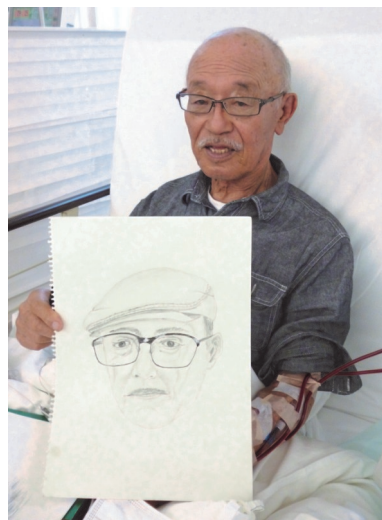
Q. 忙しい村上さんのお休みは日曜日だけですか

A. 日曜日は、ボランティア活動をしています。柏市内の老人施設に行つて、入所している方のマーシャン相手をしたりしています。マーシャンは頭の体操にもなりましますね。

Q. 最後に東葛クリニックグループについてご意見がありましたらお聞かせ下さい

A. 本院もサテライトも悪いところはないなあ。今まで、透析に来ることはいやだと

思ったことは1回もないです。今年の松戸花火大会の日、検査のため本院で夕方から透析をしていました。ところが、交通規制で迎えの家族が病院まで来られない。そこでスタッフが、人込みの中を、30分以上かけて車椅子を押し、家族の所まで送ってくれたのです。本当にうれしかったです。東葛クリニックのスタッフは、とても親切だと思います。使命感を持って働いている。これまで、悪い人はいなかったなあ。



自画像と村上さん

〈インタビューより〉

何ごとも前向きに、そして好きになる気持ちが大切だという事を教えられたインタビューでした。これからもたくさんさんの絵を描き続けて下さい。ありがとうございます。

（東葛クリニック病院・総務部 水村宏之）



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 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 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



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	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
内科・呼吸器内科	午前			○			水曜日 第2・4週のみ 木曜日 第1・3・5週のみ
	午後			○			
腎臓内科	午前			○			
	午後			○			

	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	○	○	○	○	○	
	午後						
腎炎外来	午前						第1、第3のみ
	午後						
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	午後			○			木曜日 第2、第4のみ
	午後						
腎不全外来	午前			○			
	午後						
創傷ケア	午後						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 第2土曜日、第4木曜日のみ
	午後			○		○	
褥瘡外来	午後			○			診療時間 15:30~16:30
	午後						
胃内視鏡	午前			○	○	○	水曜日 第1、3、5のみ 土曜日 第3のみ
	午後						
大腸内視鏡	午後			○	○	○	水曜日 第1、3、5のみ 土曜日 第1、3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					○	