



医療法人財団
きよせ旭が丘記念病院 広報誌
Kiyose Asahigaoka Memorial Hospital

Take Free

ご自由にお取りください

vol.12
2024年11月

2023年1月創刊 / 隔月発行

きよあさ通信



ハゼノキ

巻頭 『第31回 東京CKDたんぱく質コントロール治療食研究会

“CKD低たんぱく食事療法 — たんぱく質必要量を考察 —』 理事長 高木 由利

コラム 佐藤潤一研究所からのお便り 『インフルエンザ予防接種を考えましょう』

『令和6年度 自衛消防訓練審査会』 施設管理課 菊地 将之

- 永年勤続者紹介
- インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン接種のお知らせ
- 外来診療体制表

“ CKD低たんぱく食事療法 — たんぱく質必要量を考察 — ”

理事長・腎臓内科 高木 由利



10月17日(木)、『第31回東京CKDたんぱく質コントロール治療食研究会』が行われました。今回は、医療法人良秀会 藤井病院 腎・透析センター長の雑賀保至先生をお招きし、たんぱく質について改めて学ぶ機会を得ることができました。

たんぱく質の働きは①エネルギー補給 ②肉体系構成要素の維持であり、肉体は基本的にたんぱく質とカルシウムからできているとのことでした。どなたでも知っている5大栄養素とは、3大栄養素にミネラルとビタミンを加えたものです。

さて、有名なたんぱく質ですが、たんぱく質1gは2.76kcalあります。食物を食べることで体の中に入ったたんぱく質はめぐりめぐってその行方は、便10g、合成2.5g、アンモニア1.2gになると考えられているそうです。

ここで、よく耳にするサルコペニアとは何かを調べてみました。それは筋肉量の減少に伴って筋力や身体機能が低下している状態と定義されています。語源はギリシャ語の“サルコ(筋肉)”と“ペニア(喪失)”を合わせた造語だそうです。

私は日頃、外来や病棟で、ある一定年齢以上の患者さんを見ながらいつもサルコペニアの語源そのままの方が多く感じています。特に75歳以上の方、つまり昭和20年代以前の方々にサルコペニアが多いと実感している毎日です。

では、これを防ぐために必要なことは何かを考えてみました。今回この研究会で講演された雑賀先生のお話からヒントがたくさん見つかりました。

まず5大栄養素とは①たんぱく質②脂質③炭水化物④ビタミン⑤ミネラルです。栄養素は

人間が生きていく上でとても大切なものです。しかし、それだけで良いのでしょうか。そこが大切なポイントです。何故なら、たんぱく質を一生懸命食べても筋肉は発達しません。一番大切なのは筋肉運動を続けることです。たんぱく質を食べることとは無関係です。そして、エネルギー不足(カロリー不足)がなければ、1日のたんぱく質は20gで良いそうです。更に、たんぱく質は2種類あり①動物性たんぱく②植物性たんぱくです。たんぱく質を食べると最終的に尿素が出ます。尿素は簡単に言うと一種の毒素ですから、そのことを考えるとエネルギー不足がなければ私達はたんぱく質1日20gで良いそうです。尿素を含む全ての毒素は、腎臓が正常に働いていれば血液中には残らずに尿などから体外に排泄されていきます。

今回の講演で私が更に確信を得たことは、たんぱく質を制限しつつ1日のエネルギー量を適正にすることは、腎不全の方々だけでなく私を含む全ての人々に必要な健康維持方法だということでした。ドラッグストアに行って“プロテイン”などを買っている方、要注意です。プロテインはたんぱく質です。たんぱく質の過剰摂取は腎臓に負担をかけ、腎臓の働きを低下させるのです。どうぞ安易なサプリメントにお金をかけず、丁寧に自分でお料理をして、現在の健康な体を守ってあげてください。

例) 身長160cmの方(標準体重56.3kg)

- ・エネルギー 1,700kcal
- ・たんぱく質 最低20g
- ・食塩 5g





インフルエンザ予防接種を 考えましょう

我が国では毎年およそ1千万人の人がインフルエンザに罹患していますが、これは国民の8%が罹っていることとなります。しかも年間1,000人以上の方がインフルエンザで亡くなっていますし、重症化して肺炎や脳炎を合併した方を含めると10,000人前後が死に至る恐ろしい感染症です。

新型コロナ感染症が流行した2020年から3シーズンは世界中でインフルエンザの流行は認められませんでした。しかし、新型コロナ感染症が落ち着いてきた2022・2023年のシーズンから再び流行が認められるようになってきました。

従来我が国では11月下旬から感染者が徐々に増加して、2月頃にピークとなり4～5月頃に落ち着く流行パターンが一般的でした。しかし、2022・2023年のシーズンは流行が終息することなく2024年の夏まで発生が報告されています。このような従来とは異なった流行の原因は明らかではありません。

インフルエンザウイルスは低温と乾燥を特に好みますので、四季のある地域では寒い季節に感染が拡大する傾向があります。そのため、予防対策には本格的な流行が始まる冬になる前にワクチン接種を行うことがとても重要です。

インフルエンザは感染力がとても強いため、家族内感染や学校・職場内感染を起こす危険性が少なくありません。インフルエンザ感染が拡大すると、学級・学校閉鎖、企業活動などにも影響を及ぼし、ひいては社会・経済活動にも関係します。

我が国のインフルエンザワクチン接種率は全体平均で32.6%、世界的にみても高い水準にあると言われています。年代別では65歳以上で54.8%、次いで1～6歳が48.3%と報告されています。しかし、13

～65歳では23.3%と最も接種率が低くなっています。そのため感染拡大防止のためには、小児や高齢者だけでなく全年齢層でワクチン接種率を上げることが非常に重要です。

昨年まではワクチン接種は皮下注射のみでした。しかし、今シーズンからは2～19歳未満には鼻スプレー式のワクチンが使えるようになりました。生ワクチンのため今までの不活化ワクチンとは異なった副反応もありますが、重症化予防効果だけでなく発症予防効果も高いため、痛みを極端に嫌う子供などには検討の余地があると思われます。

インフルエンザワクチンは製造・認可の関係で10月1日以降接種が可能となります。予防接種は自費ですが、公費や健保の補助など費用の点も含めて早めに接種計画を立てることが好ましいと考えられます。

新型コロナ感染症も終息していませんので、同時感染を防ぐためにもインフルエンザ予防接種を積極的に受けるようにしましょう。



佐藤潤一健康研究所
内分泌・代謝内科

佐藤 潤一 先生

【糖尿病外来 診療日】
毎週土曜日 午前・午後

令和6年度 自衛消防訓練審査会



施設管理課 菊地 将之
きくち まさゆき

ました。

直前まで練習・確認をして臨んだ当日は天気にも恵まれ、もう一組の安部さん・清水さんペアとの談笑もあって、不思議と程よい緊張感で審査会に挑むことができました。

結果は敢闘賞。総合順位では4位と微妙な結果とはなりましたが、久しぶりの入賞ということで施設管理課の一員としては最低限の責務を果たせたと思っています。

自衛消防隊は「自分たちの職場は自分たちで守る」という基本理念に基づいて、消防隊

が到着するまで被害を最小限に止めるという任務を担っています。これは自衛消防隊だけでなく、院内すべての職員にも言えることです。火災が発生したら一報を入れるだけでなく、避難誘導や消火器による初期消火も必要です。皆様は避難経路を覚えていますか？消火器の場所や扱い方を知っていますか？自信がない方は再度確認して、薄れゆく防災意識を呼び起こしてください。

最後に今回、敢闘賞を受賞した事は些細な事ではありますが院内に明るいニュースを届けられたと自負しています。私は事務員であり、病気やけがを治すことはできません。しかし、「医療」とは別の視点から、皆様に「喜び」や「笑顔」を届けられるようこれからも精進していきたいと思っています。



11月1日(金)、清瀬市コミュニティープラザひまわりにて「令和6年度自衛消防訓練審査会」が開催されました。自分は入職して初めての晴れ舞台に抜擢され、久しぶりに緊張感を味わうことになりました。しかも今回ペアを組む方は前回の参加者、看護助手の越阪部さんとあって難易度が高く、これは身を引き締めて取り組まなければと強く思いました。

限られた時間で日々練習を重ねるも動きやセリフが全く頭に入っておらず、その都度流れを止めてしまい、本番までに間に合うか不安しかありませんでした。危機感を覚えた自分は当直勤務の隙間時間にも動きとセリフの練習に精を出して体に染み込ませ



Thank you for efforts over the years

令和6年 永年勤続者紹介

今年も10月7日（月）の朝礼時に、長きに亘り当院を支え続けてくれた永年勤続者の紹介があり、皆でその功績を讃えました。今年も勤続20年と30年のスタッフが1名ずつおり、それぞれの部署で大活躍しています！これからもどうぞよろしくお祈りします。



薬剤科 薬剤師
宮部 清一
みやべ きよかず

月日が経つのは早いもので、当院に入職してから今年で30年になります。地域に根付いた病院として今後も皆様と共に発展を続けることで、「この地にこの病院があって良かった」と思っていたできるよう努力する所存です。



一般病棟 看護助手
藤代 恵
ふじしろ めぐみ

この度は、勤続20年のお祝いをしていただきありがとうございました。病棟・外来と経験させていただき、大変なことも多くありましたが周りの方々に助けられ続けることができました。心より感謝いたしております。今後も、自分に求められていることは何かを考えながら進んでいきたいと思っております。

インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン接種のご案内

● 接種費用

- ・インフルエンザワクチン 1回 5,500円（税込）
- ・新型コロナワクチン 1回 16,500円（税込）

※ 新型コロナワクチン接種のご予約は、水曜・木曜の16:00からとなります。

● 対象年齢 15歳（高校生）以上

【注意事項】

- ・ **完全予約制**となります。必ず事前にご予約をお取りください。
- ・ 現在病院にかかっている患者様は、必ず主治医とご相談の上お申し込みください。
- ・ 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同日接種が可能です。但し、当院の新型コロナワクチン接種は、水曜日・木曜日の16:00からとなりますので、同日接種をご希望の方は予約日時にご留意ください。
- ・ 清瀬市在住の高齢者の方は市の助成がありますので、詳しくは清瀬市のホームページなどでご確認ください。

ご予約・お問合せ
Tel 042-491-2121
(9:00～17:00)

外来診療体制表

午前受付 8:30 ~ 12:00 (診療開始 9:00) / 午後受付 13:00 ~ 16:30 (診療開始 13:30)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	齋藤 圭子 渡邊 真樹子	齋藤 圭子 勝矢 由紀子	奥村 昌夫 勝矢 由紀子 渡邊 真樹子	島田 祐輔 齋藤 圭子 渡邊 真樹子	松永 直久	担当医
	午後	渡邊 真樹子	担当医	渡邊 真樹子	渡邊 真樹子	島田 祐輔	村瀬 忠 (第3) 担当医
呼吸器内科	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子	奥村 昌夫	齋藤 圭子		
	午後						
消化器内科	午前		勝矢 由紀子	勝矢 由紀子	島田 祐輔		
	午後					島田 祐輔	
循環器科	午前	坂東 興	坂東 興	坂東 興	山崎 裕起	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※2)
	午後			坂東 興	坂東 興 山崎 裕起	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※2)
血液内科	午後						村瀬 忠 (第3)
外科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄	担当医	担当医	藤木 達雄	藤木 達雄
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
心臓血管外科	午前	藤木 達雄 坂東 興	藤木 達雄 坂東 興	坂東 興	山崎 裕起	藤木 達雄 坂東 興 (第2,4)	藤木 達雄 坂東 興 (※2)
	午後			坂東 興	坂東 興 山崎 裕起	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※2)
脳神経外科	午前	永井 睦		永井 睦	永井 睦	岡田 啓	永井 睦
	午後	永井 睦	永井 睦	永井 睦	永井 睦	岡田 啓	永井 睦
整形外科	午前		魚岸 誠司		森友 信彦 (第4除)		石井 良介
	午後		吉田 篤		森友 信彦 (第4除)		
形成外科	午前					菊池 雄二	
泌尿器科	午前	澤崎 晴武					
	午後			高橋 さゆり			山中 優典 (第1,3)
皮膚科	午前		宮田 美穂 (第1,3)		宮田 美穂		
内視鏡検査	午前	島田 祐輔	島田 祐輔	島田 祐輔		島田 祐輔	池田 宜昭 (第4以外) 島田 祐輔 (第4)
専門外来	腎臓内科	午前	高木 由利 (※1)	高木 由利 (※1)			
	糖尿病外来	午前	渡邊 真樹子		石井 主税 渡邊 真樹子	渡邊 真樹子	佐藤 潤一
		午後	渡邊 真樹子		渡邊 真樹子	渡邊 真樹子	佐藤 潤一
	乳腺外来	午前					中宮 紀子 (第2) 吉田 宗生 (第4)
睡眠時無呼吸外来	午前	坂東 興 齋藤 圭子	坂東 興 齋藤 圭子	坂東 興	齋藤 圭子	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※2)
	午後			坂東 興	坂東 興	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※2)

※1 完全予約制

※2 坂東医師の土曜日外来診療日につきましては、当院ホームページまたはお電話にてご確認ください。

◎ 赤字は女性医師です。

◎ 急患は曜日・時間問わず常時受け付けております。

◎ 予約がなくても受診することは可能ですが、予約の方が優先となりますのでお待ち頂くことがございます。
また、救急患者等により予約時間が遅延することもございます。

◎ 日曜日・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)は休日救急診療体制となります。

◎ 休診情報などの詳細はお電話または当院ホームページにてご確認ください。

【ご予約・お問合せ】

042-491-2121
(9:00 ~ 17:00)



編集・発行 医療法人財団 きよせ旭が丘記念病院 広報委員会

〒204-0002 東京都清瀬市旭が丘 1-619-15 TEL 042-491-2121 (代表)
<https://kiyoasa-hosp.or.jp>

