



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

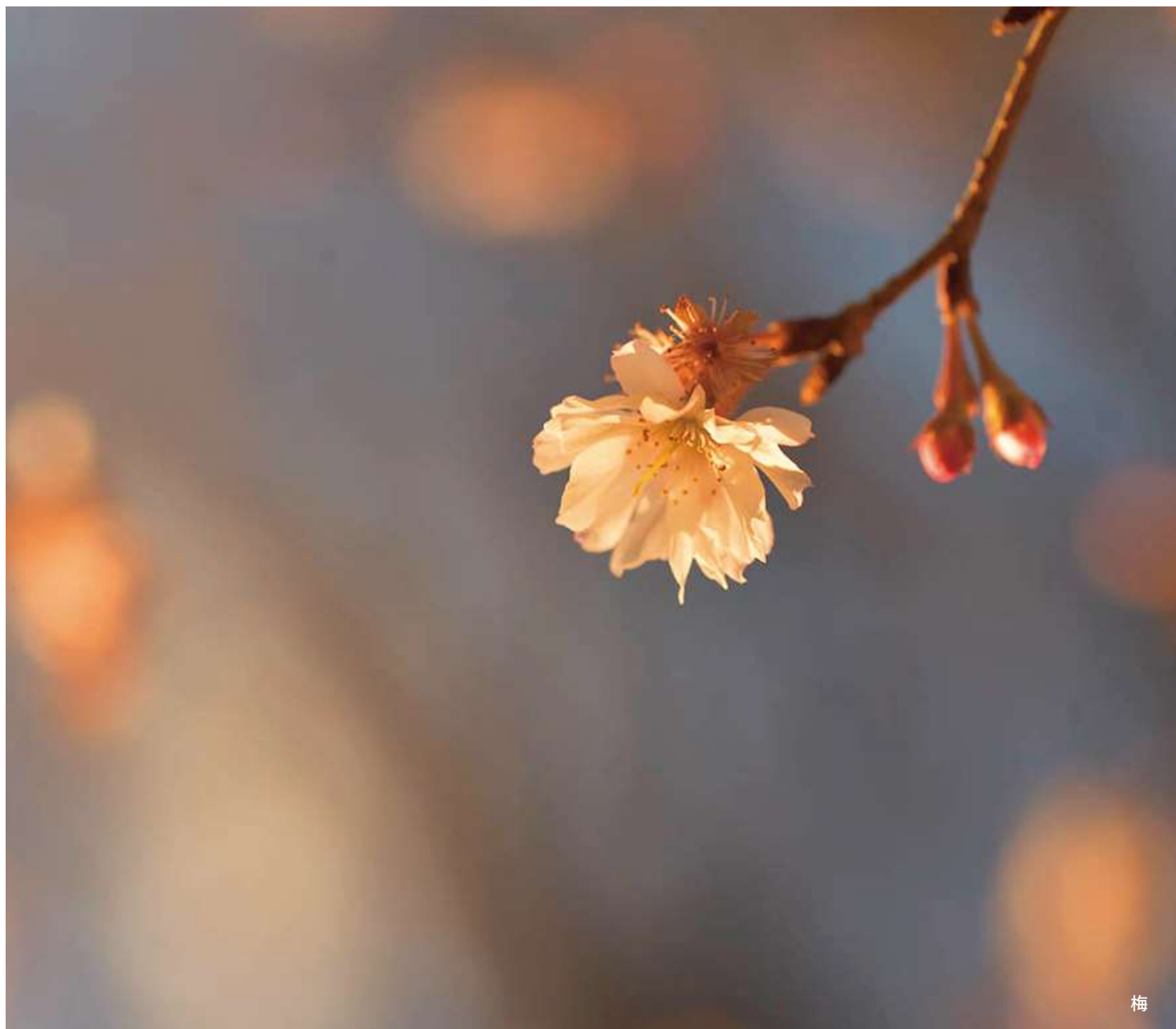
Take Free

ご自由にお取りください

vol.13
2025年1月

2023年1月創刊／隔月発行

きよあさ通信



梅

巻頭『新年のごあいさつ』 理事長 高木 由利／専務理事 箕輪 比呂志／院長 藤木 達雄
医局長 島田 祐輔／心臓血管外科 坂東 興／脳神経外科 永井 睦

コラム 佐藤潤一研究所からのお便り『笑う門には福来る』

■ イベント『ユリサントが療養病棟にやってきた!!』

『ザ・ショクインズ ミニライブ』

■ 外来診療体制表

新年のごあいさつ



高齢者の社会的孤立を考える

— 社会的フレイルを防ぐために病院のできること —

理事長・腎臓内科 高木 由利

あけましておめでとうございます。今年も感染症と共存しながらの1年が始まりました。皆様はいかがお過ごしですか？

* * *

今、全国的に高齢者の社会的孤立が問題視され様々な報道が飛び交っています。“社会的フレイルを防ぐために”というテーマです。多くの高齢者は自分自身の状態について加齢に伴う正常範囲と捉えて身体的問題や閉じこもりの自覚はないというのです。自分は元気だし、まだ若いからと言って介護事業の助けを求めない方が多いのが現実だと知らされました。

私の患者さんの中にも、トイレも1人で行けるし風呂も入れるから自分は大丈夫という方を説得して入院して頂きスタッフ達と観察していると、今までどうやって家で暮らしていたのかと思うほどの方もいらっしゃるのです。例えば1ヶ月に1回しかお風呂に入っていないくても毎日入浴しているように表現される方もいます。

今、行政も積極的に個別訪問して介護予防事業の説明をしています、どんなに説明しても自立していると思い込んでいる高齢者が多いことを嘆いています。よく解ります...

* * *

さて、当院4階には療養病棟があり、そこには多

くのご高齢の方々が入院されています。主治医、看護師、看護助手、その他専門領域のスタッフ、事務職員達がそれぞれの役目を果たすために、患者さんと交わり多くの交流があります。これらの交流の小さな積み重ねが患者さんを元気にしていると感じます。そしてひとたび何か身体的問題が起これば、24時間医師が常駐しているためすぐに対応してくれるのです。

昨年のクリスマス会はクリスマスソングが鳴っている中、スタッフ達がサンタやトナカイなどのクリスマスウエアを着て患者さん達にプレゼントを渡し記念撮影をしたのですが、その時の患者さん達の笑顔は格別でした。誰かが自分のために関わってくれて一緒に楽しむこと。これはとても大切な時間であることを昨年もまた体験させて頂きました。病院に入院すること、それは世の中が思うほど暗いことではありません。大切なことは、“あなたは大切な人”と思われていることだと実感しました。

病院は24時間医師・看護師を中心とした医療従事者に支えられている場所です。毎日おいしい食事を食べて、安心して暮らせる場所。それが療養病棟だとしみじみ感じました。私は多くの皆様に療養病棟に明るいイメージをもって頂きたいと願っています。

新年明けましておめでとうございます。

世界的に争いごとの絶えない社会情勢に疑問を感じながらも、近年の出来事で私にとって最も記憶に残っていることは、野球の祭典である WBC（ワールド・ベースボール・クラシック）です。試合展開がエキサイティングで、まるで映画のワンシーンかアニメのような劇的な試合の連続で日本が優勝することができました。その後、ドジャースに移籍した大谷翔平選手の二刀流での活躍は圧巻でしたが、栗山監督が選手を信頼して、選手それぞれが役割を全うしたことで優勝に繋がったことを実感できる試合ばかりでした。

私自身のあり方という点でも良い刺激となりました。相互に信頼し合えるということは、当院理念のひとつ、「互いにいたわり合う職場を創る」とも共通している点があると改めて感じています。更に、ドジャースのモットーのひとつの「最善を尽くすこと」

にも共感しています。例えば「内野ゴロでも 1 塁まで全力で走る」「外野に飛んだライナーを追って全力で走る」その他、野球には、バント、犠牲フライなど地味なプレイでの貢献が沢山あります。職種こそ異なりますが日々の医療も同様です。2 つ目のモットーは、「自分は、何ができるか」ということです。この絶えず自分を一人称に捉える表現が好きです。このドジャースが今年 3 月の大リーグの開幕戦を日本で開催することが決っていますので大谷翔平選手の活躍と試合展開を楽しみにしています。

さて、新病院に移転して、早いもので 3 回目の新年を迎えますが新病院建築は、「ひとつの通過点」であって、全国の病院の 85% 近くが赤字経営という環境下にあって、将来を見据えて柔軟な姿勢で病院経営を続けることが大切だと考えています。

皆様方にとって、2025 年が良い年になりますことを祈念しまして新年のご挨拶とさせていただきます。

院長・心臓血管外科 藤木 達雄

新年明けましておめでとうございます。

昨年末から寒波で急激に気温も下がり、とても寒い日が続いています。また、今期は現在の統計開始以来最多のインフルエンザ感染者となっています。コロナ感染やそれ以外の感染もあり、年末年始の休診中も多くの発熱患者様の対応に追われました。本誌をご愛読頂いている皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか。

今年は昨年のような天災、人災など重大ニュースは無く静かな幕開けとなりましたが、前述したとおり感染症が猛威を振るっています。隣国ではヒトメタニューモウイルス（記憶にある方も多くいらっしゃると思いますが、日本でも小児の間で流行が起きていましたね）による肺炎が流行しているとのニュースもあります。交通網の発達により遠くの国に行くことも容易となり、昨年は海外からの訪日観光客は過去最高になり、年末年始に日本から海外旅行に出かけた人も多くいました。人の動きが活発になれば、感染症の広まりも活発になります。夏季に季節外れのインフルエンザがニュースになる事もありますが、

流行地からの帰国者の持ち込みとされています。麻疹や梅毒の流行なども同様です。強毒性トリインフルエンザの人から人への感染も懸念されており、流行時の診療体制や治療薬、個人防護具などの物資の調達にも不安があります。また、昨年もお伝えしましたが南海トラフを震源とした大地震や首都直下型地震など大きな災害が発生することも予測されています。感染症対策を行いつつ災害時にも医療継続ができるようにするためには、新たな知恵も必要かもしれません。

地域の皆様が安心して暮らせるように、感染対策を強化し、災害に強い病院として今年も改善や努力を続けてまいります。

最後に前述したとおりインフルエンザや新型コロナ感染症等が急増しております。風邪症状・発熱などの症状がございましたら予め電話でのご連絡をお願いしております。

本年も宜しく願い申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。昨年のご挨拶をしたのがつい先日のように、日々の診療や内視鏡検査で、あっという間に1年が過ぎていった印象です。

消化器内科は上部消化管・下部消化管・肝臓・胆道・膵臓といった、食べ物の消化吸収に関する幅広い領域を扱いますが、当院では特に内視鏡での検査を多数行っています。経鼻内視鏡や鎮静剤を用いた「つらくない検査」で、人間ドックや健診の一環としても多くの方にご利用いただいています。ポリープ切除や消化管止血術などの処置・治療にも力を入れて

います。肝・胆・膵領域も、迅速に画像検査や血液検査ができる当院の強みを生かし、健康診断での肝機能異常から重度肝硬変・膵炎まで対応しています。

また当院は療養病棟が併設されているため、急性期治療だけでなく以後の慢性期の療養や緩和ケアまで含んだ途切れのない医療の提供が可能です。加えて、栄養管理方法に関するご相談や内視鏡を用いた嚥下機能評価も行っておりますので、お困りの際はご連絡ください。

どうぞ今年もよろしくお願い申し上げます。

心臓血管外科・循環器科 坂東 興

新年明けましておめでとうございます。令和7年の正月3が日は、天候にも恵まれ、元日に初日の出を楽しまれた方もいらっしゃるでしょう。一方で、昨年末からインフルエンザが猛威をふるい、コロナ禍も収束を見通せない状況の中で、自宅で過ごすことを余儀なくされた方もいらっしゃるかもしれません。

「一年の計は元旦にあり」との言葉がありますが、私が育った家庭では、毎年、父の誕生日でもある元旦にお雑煮、おせち料理を食べた後、その年の目標を話すことが、家族の決まりごとになっていました。1年経って、その年の大晦日に振り返ってみると、目標をほぼ達成できた年は、殆どありませんでしたが、できなかったことを真摯に振り返り、翌年の元旦に誓う新たな目標に生かすことは、学生時代のみならず、医師として40年あまり過ごしてきた自分の人生を振り返ってみてもやはり大切なことだと思っています。

私自身、昨年を振り返ってみてまず思うことは、地域医療の現場がいかにやりがいがあるかということです。これまでの40年間は、心臓外科医として過ごしてきましたので、多くの患者さんは、大学内外の循環器内科やかかりつけ医の先生方から紹介され

た方達になります。その殆どが、手術を前提として紹介されてきますので、手術の必要性のみならず、手術の危険性や起こりうる合併症についても意を尽くして説明しご理解いただくこと、手術以外の選択肢についても丁寧に説明することをモットーとして診療してきましたが、手術日までの短期間に深い信頼関係を醸成するのは、大変なことだと常々思っていました。術後、殆どの患者さんは紹介いただいた地元の病院で、診ていただくことになりますので、その後の関係性も希薄になりがちです。一方で、私の手を離れてからも年賀状を頂戴し、お元気で過ごしておられることを知らせて頂いたり、20年前に手術をした患者さんのご家族から「お陰様で天寿を全うすることができました」というお便りをいただくことは、外科医としての本懐でありました。

翻って、きよせ旭が丘記念病院では、定期的に通って来られる患者さんを日々診察させていただく中で、患者さん自身の家庭環境や仕事の環境、生活上の悩みなど、つぶさに聞くことができ、じっくりと信頼関係を醸成できること、そして何よりも長いお付き合いができることが、診療を続けていく上で大きなモチベーションとなっています。一方で、限られた時間の中で、多くの外来患者さんを診る機会も多く、

時には、緊急対応が入るために、実際の診察時間が予約時間をはるかに越えてお待たせすることもあります。患者さんが本当に求めておられる的確な診療ができているか、反省することも多々あります。また、常勤、非常勤を問わず多くの先生方や、外来、病棟を含め、看護師さん、クラークさん、事務の方々、臨床検査技師、放射線技師、理学療法士といった、多くの病院スタッフの方達のサポートがあって初めて、限りある時間の中で、私自身が適切な診療を行える体制を整えていただいていることも実感しています。

私がメスを置く前に心臓外科医として最後の10年

間を過ごした、東京慈恵会医科大学では「病気を診ずして病人を診よ」という言葉が、校是として定められています。この言葉は、慈恵医大の創始者である高木兼寛先生が、医学生、看護学生に常々話しておられた言葉ですが、唯、病気を治すことを目標にするのではなく、患者さんを一人の個人としてしっかり捉え、ご家族を含めて、出来るだけ本人達が望む結果を得るための治療を行うことの大切さを端的に表現しています。年頭にあたり、この言葉の重みを今一度噛み締め、本年も全力を尽くして頑張っていきたいと考えています。どうぞよろしくお願い申し上げます。

脳神経外科 永井 睦

自分の人生において、その生き方を心底尊敬できる人が2人います。2人とも「教授」と呼ばれる方です。世の中には教授がたくさんいますが、美しく尊敬できる人にはほとんど会っていません。そういう教授からは言動に出世欲や野心がチラリと見えてしまって純粋に尊敬することが出来なくなってしまうのです。

さて、尊敬教授の1人目（A先生）の話です。A先生の専攻科選択のきっかけは、自分の学生時代の担当患者が救えなかったのを目の当たりにしたことだそうで、そこから「患者を助けたい」という強い動機が生まれたそうです。そこから「誰よりも手術がうまくなってやる」というスキルアップを人生の第1目標とおきがむしやらに頑張ったということです。頑張ったらそれだけ実績が重なってゆき、評価され、自然と肩書が上がって教授になったということです。私が思うに、A先生は偉くなった今でも初心（患者を助けたい）を忘れずその精神で診療にあたっています。その精神があふれ出た部分を素直に感じられるのです。ここで重要なのはA先生が、がむしやらに頑張ったという部分です。おそらく本人は嫌なことを無理して頑張ったわけではなく、楽しんでいたと思うのです。なぜならそれがA先生のやりたかったことだからです。

もう1人は私の留学先のボス（B先生）です。B

先生は基礎医学の学者ですが、非常に純粋で、探求心がものすごくある方でした。そしてA先生同様に名声は後からついてきて自然に世界的に有名な教授になりました。B先生は研究熱心な学者であるだけでなく、とても優しくて、人心掌握術や権謀術数にたけているわけではなく、ただただ自分の研究姿勢を部下に見せているだけの人でした。それでも自分も含めて部下たちはごく自然に「この人のために働こう」と思って（思わされて）いました。そのため世界から研究者が集まり、研究もどんどん進み、業績が集積され... という好循環に入っていたと思われます。

以上の2人ですが、私にとってどこが尊敬できる点なのかというと、私には到底真似ができない人生の美しさにあります。A先生の場合は彼の示す仕事の動機というかモチベーションが、私の人生では到底生じ得ないであろうもので、その先の彼の人生の流れが美しい。B先生の場合は、自分には絶対に真似ができない程のそのあくなき純粋な探求心と行動力を持っていて、そこから始まる人生の流れが美しい。2人とも「偉くなってやろう」と思って策を講じることなく、信念に従い行動した結果、後付けで偉くなったところが素晴らしく尊敬するのです。今からでも遅くないと思って、両先生を見習い行動させていただこうと思います。

笑う門には福来る



“笑う門には福来る”ということわざや、“笑門来福（しょうもんらいふく）”という四文字熟語があります。これらは、“絶えず笑顔で笑いが絶えない家族には自然と幸せがやってくる”という意味です。また、“悲しいことや辛いことがあってもきつと良いことが起こるだろう”というポジティブな意味もあります。因みに“笑う門には福来る”ということわざは、江戸時代後期から昭和40年ごろまでお正月など縁起がいい日に家庭で行う遊びであった“福笑い”が語源であるとの説があります。

“笑う”ことで健康に？

さて、最近、笑うことが健康に良い影響をもたらすことが医学的にも明らかになり、笑いの健康効果が注目されるようになってきました。

笑うことで自律神経のバランスが変化して副交感神経が優位になります。その結果、心身の緊張状態が解きほぐされてリラクゼーション効果が生じ、ストレスが解消されます。さらに、副交感神経が優位になると血圧の低下も認められます。ストレスを感じると交感神経が優位になり血糖値を上昇させるホルモンの分泌が高まります。しかし、笑うことで副交感神経が優位になるため血糖値の上昇が抑えられ、糖尿病が改善するとの報告もあります。

まだまだあります！“笑い”の効果

さらに、笑うことは免疫にも影響を及ぼし免疫機能を向上させる効果、血行を改善する効果、脳

を活性化して記憶力を向上させる効果、大声で笑うことで筋力をアップさせる効果もあると言われています。また、笑うと脳内ホルモンの一つで“幸せホルモン”と呼ばれるエンドルフィンの分泌が促されます。その結果、幸福感がもたらされると共に痛みを軽減させる鎮痛作用も認められています。ゲームやおしゃべりを楽しむこと、お笑い番組やコメディ映画などを見ることも効果的です。また、実際に笑うことだけでなく“作り笑い”でも健康に良い効果をもたらすことが明らかになっています。

**笑うことを意識して
健康で幸せな1年を
過ごしましょう!!**

佐藤潤一健康研究所
内分泌・代謝内科

佐藤 潤一 先生

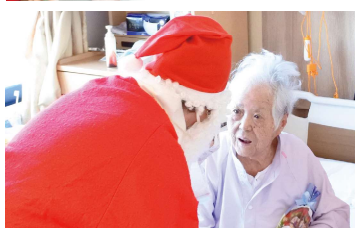
【糖尿病外来 診療日】
毎週土曜日 午前・午後



2024年も ユリサントが療養病棟にやってきた!!

毎年恒例の理事長扮するユリサント！昨年のクリスマスもナースサントを引き連れて、療養病棟の患者様の所へクリスマスプレゼントを届けに行ってきました！

患者様のステキな笑顔をたくさん見ることができて、スタッフもとっても癒されました♡



THE SHOKUINS MINI LIVE

ザ・ショクインズ ミニライブ

1月11日（土）、4F 療養病棟のデイルームにて、充分な感染対策と療養病棟の患者様限定という条件のもと、『ザ・ショクインズ ミニライブ』を開催しました。この日は70年代～80年代の懐かしい曲をメインに全7曲を演奏しました。楽しみにして下さっていた患者様もいらして、皆様と楽しい時間を過ごすことができました。感染状況を見ながらではありますが、また新しい曲を練習して開催したいと思います。



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)
		午後			坂東 興	坂東 興	坂東 興 (第2,4)

※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。

◎ 赤字文字は女性医師です。

◎ 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>

