



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.19
2026年1月

2023年1月創刊／隔月発行

きよあさ通信



巻頭『新年のごあいさつ』 理事長 高木 由利／院長 藤木 達雄／医局長 島田 祐輔
心臓血管外科・循環器科 坂東 興／透析科・循環器内科 田中 俊行

コラム 佐藤潤一研究所からのお便り『冷えは万病のもと』

- きよあさごはん Recipe No.3『いわしの蒲焼き』 管理栄養士 石塚 涼香
- 外来診療体制表



2026

新年のごあいさつ

午



理事長・腎臓内科
高木 由利

ヘミングウェイの“老人と海” から学んだこと — 考えるな、じいさん —

あけましておめでとうございます。

今年も世界は驚くほど動いています。でもその動く方向に本当の平和があるのでしょうか。

今年はもっと自分を見つめ、まっすぐ進んでいくことを決心しました。

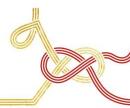
* * *

最近注目されている、“瞑想”、“マインドフルネス”ということばがあります。日本の“禪”に共通した部分があるのかもしれません。“いま”に意識を集中させることにより、自分の内面にある無意識なものと繋がり、その結果、体が自ずと動いて逆境に対処できる自分になるという考え方です。ヘミングウェイの作品でもよく登場する考え方だとされています。

ヘミングウェイの指摘は、無意識の中で身体を置き去りにして進んできた現代人にとって重要な考え方ではないかと、ヘミングウェイ作品の解説書を出版している翻訳家、都甲幸治氏は語っていました。更に、意識は常に流れている、その瞬間、瞬間に何が起こっているかを克明に見ていくことが大切だと…

叩き潰されても負けない老人。その心の中には『人間は負けるようにはできない』という信念があるようです。私はふと立ち止まって考えてみました。私たち人間の多くは、この老人に似た生き方をして生活してきたように感じたのです。全ての人は寿命が来て死を迎えます。しかし、その限りある時間の中で、人は誠実さを失わずに力の限り生きることが必要だと、この1冊の「老人と海」から深く学びました。





新年明けましておめでとうございます。
大流行していたインフルエンザ感染も徐々に終息傾向を示し、天気にも恵まれ、今年は穏やかな新年を迎えることができました。本誌をご愛読いただいている皆様はお変わりなくお過ごしください。

* * *

昨年もインフルエンザ感染の大流行があり、12月には青森県東方沖地震の発生など感染や災害のニュースが記憶に新しいところです。2024年、コロナ後のインフルエンザ感染は観測史上最多の発生数になり、2025年は亜種の出現により通常よりも早く流行が拡大、対策が遅れたところもあったようです。

今後も想定外の流行や新興感染症の出現への対応はもちろん、既知の感染症に対しても引き続き注意していかなければなりません。そのためには、地域での流行情報の共有や対策を含めた連携が大切になります。今年は新たに感染対策の協定を病院間のみではなく特別養護老人ホーム等とも結び、地域の感染対策をより強固なものとしていく考えです。

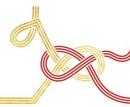
また、きよせ旭が丘記念病院自身も変革が必要と考えております。院内に掲示もしておりますが、経営難で閉鎖をする病院が後を絶ちません。私の住んでいる地域でもこの数年で救急病院が3つも

院長・心臓血管外科
藤木 達雄

閉鎖しました。この波は更に大きくなって今後も多くの病院が閉鎖することになるでしょう。清瀬市北部には当院しか病院がありません。以前お話をしたように、100年後もこの地にきよせ旭が丘記念病院を残せるように、医師を含めた医療スタッフの増員や組織改革をすすめ、盤石な体制作りを目指します。地域の皆様やご利用いただいている皆様、近隣の医療機関の皆様にとっても恒久的に安心安全で信頼できる病院でいられるように努力してまいります。

最後に、減少傾向といつてもインフルエンザの流行はまだ続いています。新たな感染症の出現も危惧されます。このような状況で安全に診療を継続するために、病院をご利用なさる皆様にお願いがあります。院内でのマスクの着用をお願いします。また、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。

本年も宜しくお願い申し上げます。



新年あけましておめでとうございます。
消化器内科は胃や腸、肝臓や胆嚢や脾臓などの腹部臓器を扱っており、特に内視鏡を用いた検査や治療を得意としております。鎮静剤・鎮痛剤や経鼻内視鏡を用いた「苦しくない」検査や、治療もポリープ切除・消化管止血・食道靜脈瘤結紮術・

医局長・消化器内科
島田 祐輔

異物摘出・バルーン拡張・胃瘻造設など、数多く行っています。消化管だけでなく肝・胆・脾領域も、健康診断での肝機能異常から重度肝硬変・脾炎まで対応しております。

健康診断・人間ドックといった予防医学から急

性期治療・慢性疾患の療養・緩和ケアまで幅広いステージに対応できるこの病院で、今年も精いっぱい診療に当たっていきたいと考えます。

どうぞ今年もよろしくお願ひ申し上げます。

新春隨想

明けましておめでとうございます。

今年のお正月は晴天に恵まれ、初日の出やすっかり雪化粧をした富士山の姿に魅了された方も多いいらっしゃったのではないでしょうか。

* * *

さて、私がきよせ旭が丘記念病院に入職してから、はや3度目の新年を迎えました。振り返ってみると、これまで出会った患者さんやご家族、また一緒に働く仲間たちから日々教えられることの多い3年間でした。その経験は、これまで私が心臓外科医として過ごした40年間で学んだことを、地域医療という新たなフィールドでどのように生かすか、自らを試される期間でもありました。

私が心臓外科医として最後の十年を過ごした東京慈恵会医科大学の校是は学祖、高木兼寛先生が残した言葉『病気を診ずして病人を見よ』と定められています。この言葉は、医師として最も大切なことは、「自分が専門分野とする病気を治すことを目的とするのではなく、其々の患者さんの人格を尊重し、病気の快癒とともに、その後、その患者さんがどのような生活を送ることを望まれているかを最優先にして考える」ということを示唆しています。

きよせ旭が丘記念病院は、決して大学病院のよ

心臓血管外科・循環器科

坂東 興



うな大きな組織ではありませんが、患者さんの治療に関わる多くの職種の人たちが、Professionとして自らの役割を果たそうとする機運があります。

例えば、外来の看護師たちは、翌週自分達が医師と共に診る患者さんについて予習します。患者さんの背景を再確認すると共に、診察の際に必要な検査結果が揃っているか、次のステップとして何が必要かを予め頭に入れて、診察室で私たち医師をサポートしてくれます。

放射線技師や臨床検査技師は、適切なコミュニケーションを取ることにより、見落としてはならない大切な所見を共有してくれますし、薬剤師は、薬の飲み合わせや副作用の可能性について、重要な情報を医師、そして患者さんに提供してくれています。

病棟の看護師や理学療法士、作業療法士、管理栄養士は、入院患者さんを日々一番身近で見ていくわけですから、我々が回診で気づかなかったことやご家族や患者さんご本人の希望など絶えず情報共有をしてくれています。

しかしながら、一方で改善の余地が大きいにあることも紛れのない事実です。例えば、外来受診の

予約時間に来ているのにも関わらず、待ち時間が長いこと、患者さんに受けさせていただく検査が必要か、またその結果が何を意味し、次のステップとして何を考えないといけないかについて、我々が十分に伝えきれていない場合があることなどが挙げられます。また、看護師がいつも患者さんや家族の側に立った看護ができているか、自分達の都合に合わせた業務形態をとっていないかなど、絶えず振り返る必要があると考えています。

医師は専門家であるから、患者さんには医師が勧める通りの治療を受けてもらうといったいわゆる『父権主義の医療』は遠い過去のものとなりました。現在、そしてこれから医療は、我々医療チームと患者さん、ご家族との『協働』によって、初

めて質および満足度の高い結果が得られるものと確信しています。きよせ旭が丘記念病院の規模、スタッフの人数、診療体制から全てのご要望にお答えすることが難しい場合も多々あるかと存じますが、患者さんからの叱咤激励は、我々にとって宝物です。検査や治療、看護の内容についてご質問がある場合は、忌憚のないご意見を頂戴できれば幸いです。そうしたご意見に真摯に向きあうことが、私共の病院が患者さんに信頼され、持続的に発展するために必要不可欠だと考えるからです。

皆様に愛される病院を目指し、質の高いチーム医療を実践して参ります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。

2025年3月に透析科、循環器科として入職いたしました田中と申します。

昨年2月まで都内の外来透析と病床（一般と療養）のある病院で6年間勤務していました。2026年は丙午年ということで前年に引き続き走りまわりながら、地域の皆様の健康維持と通院患者様、入院患者様の治療を懸命に頑張ります。

昨年入職時から地域医療連携室との営業活動やその他スタッフのおかげで清瀬市近隣の市町村からの紹介も多くいただきました。当院に入職時に驚いたのは超低蛋白食（0.5g/kg/日）。通常は0.8～1g/kg/日）と低頻度透析との出会いでした。患者様の立場からは従来は慢性腎臓病の場合は降圧剤などしか進行を遅らせる手立てがなく、透析も学会のガイドラインでは長時間透析で週3回が生命予後が良く推奨されていましたが、現代では仕事との両立やりハビリテーション、また家族との時間など多様化しており、全例ではありません

透析科・循環器内科

田中俊行



が、可能であればスタッフやその他の医師と相談し低頻度透析を行っており、これから求められるニーズはあると考えます。

4月から新たな医師が入職し、仕事の幅も広げ、また細かく一人ひとりに合わせた医療が提供できると思うと楽しみです。本年も何卒宜しくお願いいたします。

冷えは 万病のもと

寒に入り一年で最も寒い季節となりました。“冷えは万病のもと”ということわざがありますが、冷えは単なる寒さとは異なりさまざまな健康障害を起こします。身体の冷えとは医学的には血液の流れが悪くなることや自律神経の乱れで体温調整機能が上手く働いていない状態のことです。貧血、低血圧、膠原病、甲状腺機能低下症などの病気により冷えが起りますが、色々な検査をしても明らかな異常が見つからないことがほとんどです。

さて、身体が冷える原因として、先ず筋肉量の低下があげられます。身体から発散する熱量のおよそ6割が筋肉で作られます。運動不足や間違ったダイエットなどで筋肉量が減ると熱の産生量が落ちて慢性的な冷えに繋がります。また、自律神経のバランスの乱れは体温調整機能に影響するとともに血管を収縮させ血行が悪くなり冷えが助長されます。さらに、運動量の低下も血液循環を悪くするため手足が冷えやすくなります。

一般的に体温が1度下がると免疫がおよそ30%低下すると言われています。そのため身体が冷えると風邪などの感染症に罹りやすくなります。そのほか、冷えにより肩こり、頭痛、生理不順などの肉体症状や、倦怠感、イライラ、不眠などの精神症状などが発現します。このように慢性的な冷えによる健康障害を防ぐためには身体を冷やさないことがとても大切です。

体温は一日の中で起床時が一番低く、朝食を食べることで昼過ぎから夕方に向かって上昇します。そのため朝食をきちんと食べることがとても大切です。また、熱源となる炭水化物やたんぱく質を十分に摂るなど栄養のバランスが偏らないこと、食べる量を極端に減らさないことなどの注意も必要です。

筋肉を動かすことで血行が良くなり身体が温まり

- ・頭痛・イライラ
- ・疲労感
- ・集中力の低下
- ・めまい、たちくらみ
- ・食欲不振
- ・不眠
- ・胃痛
- ・肌荒れ
- ・胃もたれ
- ・じんましん
- ・腹痛
- ・生理不順
- ・下痢
- ・生理痛
- ・腰痛
- ・手足のしびれや
- ・ぼうこう炎
- だるさ、むくみ
- ・風邪をひきやすい

ます。ストレッチや筋肉トレーニングを行うこと、一駅分歩くなど日常生活の中で運動することを意識しましょう。さらに、過労、睡眠不足、ストレスが溜まった状態は自律神経のバランスに悪影響を与えます。疲れすぎや睡眠不足を避けること、趣味などのリラクゼーションを行いストレス解消に努めましょう。お風呂も身体が温まり、リラックス効果があります。シャワーだけでなく湯船にゆっくり浸かることが効果的です。

このような生活習慣の注意に加えて、外出時は温かい服装、マフラーや手袋など防寒対策をしっかりと行うこと、室内でもレッグウォーマーや腹巻を使うなど体温が下がらない工夫が大切です。

冷えに注意して健康で冬を乗り切りましょう。

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



いわしの蒲焼き

ねぎの煮物を添えて

鰯は、LDLコレステロールや中性脂肪の数値を低下させ、動脈硬化などの生活習慣病予防に効果があるDHAやEPAが豊富に含まれています。また、脳機能の維持・向上、骨を丈夫にするカルシウムと吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれており、元気な身体づくりのためにおすすめの食材です。さらに、長ねぎに含まれるアリシンは、DHAやEPA、カルシウムの吸収を助ける働きがあり、一緒に食べることで、いわしの栄養素をより効率的に体内に取り入れることができます。



いわしは節分料理としても定番の食材です。蒲焼きにすると味も濃く感じられるのでご飯も進みますよ！簡単にできますので、ぜひお試しください。

栄養科
管理栄養士 石塚 涼香

【材料（1人分）】

いわし（三枚おろし）	3枚(60g)
おろし生姜	3g
薄力粉	3g
★しょうゆ	6g
本みりん	6g
酒	5g
サラダ油	1g
長ねぎ	30g
▲しょうゆ	3g
本みりん	3g
本だし	0.4g

【栄養量】

エネルギー	195kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	9.3g
炭水化物	10.4g
食物繊維	1.0g
ナトリウム	650mg
カリウム	293mg
リン	165mg
鉄	1.4mg
カルシウム	57mg
食塩相当量	1.7g

【つくり方】

いわしの蒲焼き

- ① いわしにおろし生姜をまんべんなく全体的につける。
- ② ①に★の調味料を入れて漬けておく。
- ③ ②で漬けた調味料は残しておき、いわしに薄力粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、臭みの強いいわしの皮を下にして中火で焼く。皮目が焼けたら裏返して軽く焼く。
- ⑤ ④に③で残しておいた調味料をかけて、弱火～中火で照り焼きにして完成。



ねぎの煮物

- ① 長ねぎを食べやすい長さに切り、軽く焼き目がつくまで中火で焼く。
- ② ▲の調味料と①が浸るくらいの水を鍋に入れて、中火で煮る。長ねぎが柔らかくなったら完成。

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 内湯 安子	齋藤 圭子 勝矢 由紀子	奥村 昌夫 勝矢 由紀子 内湯 安子 田中 俊行 (10時~)	島田 祐輔 齋藤 圭子 内湯 安子	松永 直久	佐藤 賢吾 (第2,4) 担当医
	午後	田中 俊行 内湯 安子	担当医	内湯 安子	内湯 安子	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		佐藤 賢吾 (第2,4)
	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 門脇 輔 (第2,4)	坂東 興	坂東 興 田中 俊行	山崎 裕起	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※) 門脇 輔 (第2,4)
	午後	田中 俊行 門脇 輔 (第2,4)		坂東 興	山崎 裕起	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※) 門脇 輔 (第2,4)
腎臓内科	午前	吉野 麻紀					
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 門脇 輔 (第2,4)	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 (※) 門脇 輔 (第2,4)
	午後	門脇 輔 (第2,4)		坂東 興	山崎 裕起	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※) 門脇 輔 (第2,4)
脳神経外科	午前		唐鎌 淳			吉田 裕毅	
	午後		唐鎌 淳			吉田 裕毅	
整形外科	午前		魚岸 誠司		森友 信彦 (第4除)		石井 良介
	午後	篠原 貴明 (2月~)	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		
	午後				宮田 美穂 (第1,3)		
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除) 島田 祐輔 (第4)
専 門 外 来	午前	内湯 安子		石井 主税 内湯 安子	内湯 安子		佐藤 潤一
	午後	内湯 安子		内湯 安子	内湯 安子		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 (※)
	午後			坂東 興		坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※)

※ 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。

◎ 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://kiyasa-hosp.or.jp>

