



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.21
2026年5月

2023年1月創刊 / 隔月発行

きよあさ通信



ハナミズキ

巻頭 『2つの差し伸べる手』 理事長 高木 由利

コラム 佐藤潤一研究所からのお便り 『新緑の季節、積極的に屋外に出ましょう』

医師紹介 Doctor introduction 腎臓内科・透析 吉野 麻紀

心臓血管外科・循環器科 有本 宗仁

■ 外来診療体制表



2つの差し伸べる手

理事長・腎臓内科 高木 由利



今回のきよあさ通信は、私の最後の原稿となりました。

この病院で過ごした40年間は長いようですが、時に短く感じることもあります。私は情熱の限りを尽くし、医師として人生の半分以上をこの病院で過ごせたことは、本当に素晴らしい体験でした。患者様、地域の方々、多くの医療機関の方々、そして当院で共に働いた全ての職員達に心から感謝しております。

* * *

私は今年の9月で75歳になりますので、自分の人生の半分以上をこの病院で過ごしたことになります。おむつをしていた年子の2人の息子達の手を引いて、院内の保育所に預け、医療に専念していた若い頃を思い出します。大変でしたが充実した毎日でした。今の私の気持ちは、ちょっと大げさな言い方ですが、“やり切った”というのが本音です。

この40年間、私は“誰かに手を差し伸べて”多くの方々に助けたと思っていましたが、実はそれ以上に私自身が誰かに助けてほしくて手を差し伸べ、そしてたくさんの方々が私に“手を差し伸べてくださっていた”ことに気がきました。この2つの“差し伸べる手”は人間だけが味わうことのできる神様から頂いたプレゼントだと思っています。

これからも、この病院の全職員が互いに“手を差し伸べ合って”、更に1人ひとりが患者様、地域の方々に“手を差し伸べて”、充実した日々を送ってほしいと願っています。

本当に長い間ありがとうございました。





新緑の季節、積極的に屋外に出ましょう。

冬に葉を落とした木々が芽吹き、鮮やかな緑色の若葉が茂る5月は新緑が眩しい季節です。

木々の緑は眺めるだけでも癒しの効果があるとされていますが、さらに緑が豊かな環境で過ごすことは健康にさまざまな良い影響をもたらします。

緑の健康への効果

緑の健康への効果ですが、緑色には心理的な回復力を高めポジティブな感情を増加させる作用があると言われています。屋外に出て自然に触れることにより副交感神経が優位となりストレスホルモンが低下してリラックス効果が高まり、気分がリフレッシュされストレスが緩和されます。また、心拍数や血圧が下がり心臓病のリスクが低下することも報告されています。さらに、全身の疲労だけでなく眼の疲れを減らす効果、睡眠を改善させる効果、身体活動の促進効果、免疫や認知能力にも好ましい影響を与えるとの報告もあります。

新緑の季節は気温も程よく屋外活動に最適ですので、ウォーキングやサイクリングなど積極的に外に出るようにしましょう。緑を見るだけでなく鳥のさえずり、葉や枝の擦れる音、風の音などを聞くこともリラクゼーション効果をさらに高めます。

また、樹木からフィトチッドと呼ばれる芳香成分が放出されています。独特の香りがしますが、自律神経に影響を与えて、心を落ち着かせる、快適な睡眠を促す、免疫を向上させるなどの効果があります。ウォーキングや自転車を時々止めて深呼吸をして新鮮な空気を吸い込むとフィトチッドが多く身体の中に入り効果が促進されます。

もちろん、郊外に出かけ森の中を散策するだけでなく樹木の多い公園などを散歩することでもリラク

ゼーションに繋がります。手軽に出かけやすい場所を探しましょう。

外出時の注意点

さて、ウォーキングやサイクリングの際の注意点ですが、新緑の季節はヒノキなどの花粉が多く飛んでいます。また、紫外線も強くなり始めています。そのため、花粉症のある方は抗アレルギー薬の内服や点眼・点鼻、メガネやゴーグル、マスクなどの着用が必要です。また、日焼け止め、日傘、帽子、サングラスなど紫外線対策をしっかりと行うことも大切です。

さらに、動きやすく紫外線を通しにくい素材の衣服を着ることや足に合いクッション性の強い靴選びも重要です。

25度以上の夏日の日もあり気象条件によっては熱中症も起こることがありますので、こまめな水分や塩分の摂取など熱中症に対する注意も必要です。

新緑の季節から運動して汗をかくことは熱中症になりにくく猛暑に強い身体づくりに繋がりますので、積極的に屋外に出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

第1火曜日 午前・午後



医師紹介
Doctor
introduction

腎臓内科／透析

吉野 麻紀

Maki Yoshino, M.D., Ph.D.

【出身】 神奈川県 逗子市
【趣味】 ヨガ・旅行

History

1993年 山梨大学医学部 卒業
1993年 自治医科大学病院
1995年 東京医科大学
2000年 東京都立豊島病院
2002年 米国ニューヨーク Renal Research Institute
2020年 久我山病院
2020年 きよせ旭が丘記念病院 非常勤
2026年 “ 常勤

【所属学会等】 医学博士
日本内科学会 内科認定医
日本腎臓学会 腎臓専門医
日本透析医学会 透析専門医
日本医師会 認定健康スポーツ医
多発性嚢胞腎協会 認定医

Message

腎機能低下の進行抑制を目指して

2026年4月より常勤医として勤務しております吉野 麻紀と申します。専門は腎臓内科・透析です。自治医科大学病院、東京医科大学病院、都立豊島病院、久我山病院、米国 Renal Research Institute 等で診療と研究に携わってきました。腎臓は発熱や痛みなどの症状を呈しにくい“寡黙な臓器”です。現在、成人の5～7人に1人が慢性腎臓病（CKD）を合併していると推計されています。腎機能低下の進行をできるだけ遅らせることが重要です。当科では、かかりつけ医と連携しながら、食事療法や薬物療法を通じて少しでも腎機能低下の速度を緩やかにできるよう診療を行っています。また、末期腎不全に至った場合には腎代替療法を円滑に導入し、血液透析療法においても栄養指導やリハビリテーションなど、多職種と連携しながら継続的に診療しています。どうぞよろしくお願いたします。



History

2011年 日本大学医学部 卒業
2011年 日本大学附属板橋病院 初期診療研修
2013年 日本大学附属板橋病院
2017年 日本大学病院
2019年 東京臨海病院 心臓血管外科医長
2020年 川口市立医療センター 心臓血管外科医長
2026年 きよせ旭が丘記念病院

【所属学会等】 医学博士
日本外科学会 外科専門医
日本心臓血管外科学会 心臓血管外科専門医
日本循環器学会 循環器専門医
日本脈管学会 脈管専門医
日本血管外科学会 血管内治療認定医
日本心臓リハビリテーション学会 心臓リハビリテーション指導士
腹部大動脈瘤ステントグラフト実施医
下肢動脈瘤に対する血管内焼灼術 実施医・指導医

心臓血管外科／循環器科

有本 宗仁

Munehito Arimoto, M.D., Ph.D.

【出身】 鹿児島県 鹿児島市

【趣味】 ドライブ・スキー



Message

わかりやすく丁寧な診療を心がけています!!

2026年4月より当院に着任しました有本宗仁と申します。

専門は心臓血管外科・循環器科です。

日本大学医学部を卒業後、日本大学附属板橋病院での臨床研修を経て、日本大学病院や川口市立医療センターなどの関連施設にて、心臓血管外科医として数多くの手術に携わってまいりました。

心臓血管手術はもちろん、腹部大動脈瘤に対するステントグラフト内挿術（EVAR）や末梢血管への血管内治療（EVT）、さらには透析患者様の生命線であるシャント造設やトラブル対応まで、血管診療全般に

幅広く対応可能です。これまでの経験を最大限に活かし、地域の皆様の診療に貢献してまいります。

高齢化社会において、心臓や血管の病を患う方は増加傾向を辿っています。病気の「早期発見・早期治療」はもちろんのこと、発症を未然に防ぐ「予防」や、慢性疾患の適切な「長期的管理」を極めて重視しています。一人ひとりの患者様と真摯に向き合い、わかりやすく丁寧な診療を心がけております。どうぞよろしくお願いいたします。



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 内潟 安子	齋藤 圭子 勝矢 由紀子	田中 俊行 (10時～) 奥村 昌夫 勝矢 由紀子 内潟 安子 渡邊 真樹子	島田 祐輔 齋藤 圭子 内潟 安子 渡邊 真樹子	松永 直久	渡邊 真樹子 佐藤 賢吾 (第2,4)
	午後	田中 俊行 内潟 安子	担当医	内潟 安子 渡邊 真樹子	内潟 安子 渡邊 真樹子	島田 祐輔 松永 直久 (第2,4)	渡邊 真樹子 村瀬 忠 (第3)
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 有本 宗仁	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 有本 宗仁	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				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				森友 信彦 (第4除)	魚岸 誠司	石井 良介
	午後	篠原 貴明	吉田 篤		森友 信彦 (第4除)		
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	糖尿病外来	午前	内潟 安子	佐藤 潤一 (第1)	石井 主税 内潟 安子 渡邊 真樹子	内潟 安子 渡邊 真樹子	佐藤 潤一 渡邊 真樹子
		午後	内潟 安子	佐藤 潤一 (第1)	内潟 安子 渡邊 真樹子	内潟 安子 渡邊 真樹子	佐藤 潤一 渡邊 真樹子
	乳腺外来	午前					山口 七夏 (第3) 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 (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://kiyoasa-hosp.or.jp>

