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

きよあさ通信

vol.24
2026年11月
2023年1月 創刊／隔月発行

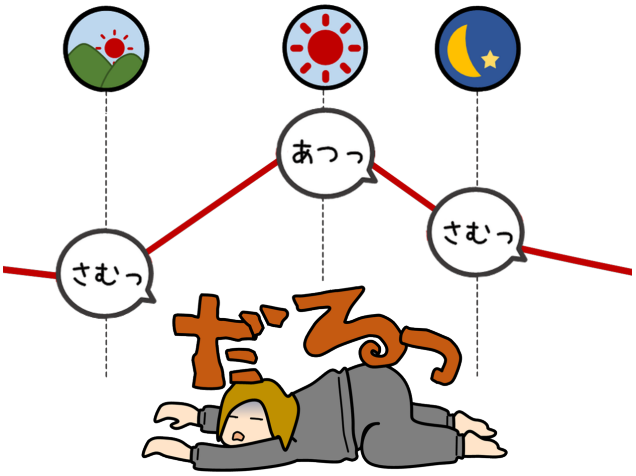

ダリア

▮ 巻頭コラム 佐藤潤一健康研究所からのお便り『寒暖差疲労に注意!!』
▮ 地域包括ケア病床のご紹介
▮ きよあさごはん Recipe No.5『鶏肉と白菜の柚子味噌クリーム煮』 管理栄養士 三竿 悠里
▮ TOPICS ◎ 令和８年度 自衛消防訓練審査会
◎ 11月は『医療安全推進月間』です！
◎ 患者様アンケートにご協力をお願いします！
▮ 外来診療体制表

コラム
column

佐藤潤一健康研究所
からのお便り

寒暖差疲労に注意!!



日に日に日照時間が短くなり冬が近づいてきています。それでも東京では11月の平均気温は12度前後、晴れた日は最高気温が 20 度近くまで上る日が少なくありません。しかし、朝晩は 10 度くらいまで低下して 1 日の寒暖差がかなり大きくなるだけでなく、前日と当日の気温差も大きくなるのがこの時期の特徴です。

寒暖差疲労とは…

人間は気温の変化があると自律神経の作用で血流や汗を調整して体温を 36 ～ 37 度前後に保とうとします。しかし、気温差が大きく、特に 1 日の気温差が 7 度以上ある日や暖かい室内と寒い屋外を頻繁に出入りする場合には、自律神経が過剰反応を起こし自律神経のバランスが乱れ体温調整が上手く作用しなくなります。その結果、適切な体温が保たれにくくなり“寒暖差疲労”と呼ばれる心身の不調が起こります。

寒暖差疲労は身体と心の不調がともに起こることが特徴的です。身体的な症状としては、倦怠感、疲労感が代表的ですが、頭痛、肩こり、耳鳴り、めまい、ふらつき、手足の冷え、食欲不振、便秘や下痢なども起こることがあります。また、心の症状としては、不眠、イライラ感、不安感、気分の落ち込みなどが代表的です。

寒暖差疲労の予防と対策

さて、寒暖差疲労の予防と対策ですが、温度管理と生活習慣を整えることが基本です。室温は 18 度以上に保つこと、ヒートショックを予防するためにも、浴室や脱衣室、トイレなどの温度管理も必要です。衣服の注意として重ね着をして気温の変化に対応しやすくすることも効果的です。さらに 3 つの首と呼ばれる首、手首、足首を冷やさないために、マフラー、ネックウォーマー、手袋、アームウォーマー、厚手の靴下、レッグウォーマーやブーツなどで保温しましょう。また、生活のリズムを乱さないために毎朝一定の時刻に起きることを心がけ日の光を浴びるようにしましょう。栄養バランスの良い食事、特に朝食を食べることも健康管理に非常に重要です。入浴はシャワーだけでなく 38 ～ 40 度くらいのややぬるめのお湯に 15 ～ 20 分くらいゆっくり浸かるようにしましょう。軽い筋トレやストレッチ、暖かい時間帯を選んでウォーキングをするなど運動習慣を保つことも大切です。さらに、質の良い睡眠が出来て、睡眠不足にならないように寝る直前までスマホを見ない、寝室の環境を整えるなどの注意も必要です。

寒暖差疲労は気象病の一つですが、7 ～ 8 割は女性、特に更年期と関係していると言われています。予防対策を行っても症状が改善しない、或いはだんだんと症状が酷くなるような場合はメンタル疾患などが潜んでいる可能性もありますので専門の医療機関を受診するようにしましょう。



内分泌・代謝内科
糖尿病外来
佐藤 潤一

【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

10/1 開設

地域包括ケア病床のご紹介

～在宅復帰に向けたリハビリから
「レスパイト（介護者支援）入院」まで～



地域包括ケア病床とは？ ～３つの役割～

① ポストアキュート（回復・在宅復帰支援）

急性期病院での治療後に病状が安定したものの、自宅復帰に不安があり、リハビリや経過観察が必要な方

② サブアキュート（緊急時の受入・治療）

在宅療養中に発熱や体調不良、軽度の急性症状を発症し、一時的な入院・加療が必要となった方

③ レスパイト（介護者支援・休養）

在宅介護者の休養（介護疲れ軽減）や、冠婚葬祭・旅行・介護者自身の病気等による一時受け入れ

対象となる方

◎ 医療ニーズ、 看護ニーズの高い方
◎ 急性期治療を終え、自宅復帰に向けてもう少しリハビリ等を行いたい方
◎ 在宅療養中に症状が変化し、一時的な入院管理・治療が必要な方
◎ 施設入所申し込み中で、自宅での生活に一時的な不安がある方
◎ レスパイト（介護者支援）をご希望の方（介護疲れの休養、冠婚葬祭、旅行等）

入院期間

主治医の判断のもと概ね 40 日間
（1 日～数週間の短期受入も可能）

対象条件

病状が安定しており、退院後に在宅や介護施設へ戻られる予定の方

当院のレスパイト入院の特徴

① 医療ニーズの高い方も対応可能：
医師・看護師が常駐し、カテーテル管理・吸引・経管栄養・酸素療法等が必要な方も安心してお任せいただけます。

② 入院中も継続的リハビリ：
リハビリスタッフによる機能維持訓練を行い、退院後もスムーズに在宅生活へ戻れるよう支援します。

③ 概ね 40 日間の柔軟な対応：
主治医やケアマネージャーと連携し、数日間の短期から状況に応じた期間調整が可能です。

④ 退院支援：
退院後の介護サービスなどの在宅環境調整をサポートします。



ご利用の流れ

1 ご相談
当院地域医療連携室へお気軽にご相談ください。

2 書類確認
診療情報提供書（紹介状）や看護サマリーをご提出いただき内容を確認します。

3 受入判定
医師・多職種による受入判定後、入院日程の調整を行います。

4 ご入院
入院治療・医療看護・リハビリを実施し、安心の在宅復帰を目指します。

お問い合わせはこちらへ 【TEL】042-493-6202（地域医療連携室直通）

きよあさ ごはん Recipe No.5

鶏肉と白菜の柚子味噌クリーム煮



栄養科
管理栄養士 三竿（みさお） 悠里（ゆうり）

チーズと味噌のコクが広がるクリーム煮に、柚子の爽やかな香りをプラス。旬の食材の美味しさと栄養をぎゅっと詰め込んだ、寒い冬にぴったりの心も体も温まる１品です！

【材料（1人分）】

	鶏肉	80g
	サラダ油	小さじ1
	白菜	100g
	にんじん	30g
	ブロッコリー	30g
	牛乳	100ml
	バター	4g
	小麦粉	小さじ1
★	パルメザンチーズ	小さじ1
★	味噌	小さじ1/2
★	チキンコンソメ	少々
★	食塩	少々
★	ゆずの皮	1g

【栄養量】

エネルギー	297kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	15.3g
炭水化物	16.0g
食物繊維	3.5g
カリウム	711mg
リン	308mg
鉄	2.4mg
カルシウム	221mg
食塩相当量	1.2g

【つくり方】

① 鶏肉は一口大に切る。
白菜、にんじんは食べやすい大きさに切る。
ブロッコリーは１房ずつに分けておく。

② 白菜、にんじん、ブロッコリーはそれぞれ茹でておく。（レンジ調理可）

③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れて表面の色が変わるまで中火で両面を焼き、蓋をして弱火で中まで火を通し、一旦取り出す。

④ 同じフライパンにバターを入れ、弱火で熱し、よく溶かす。
ふるった小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。
牛乳を少しずつ加えながら、ダマにならないようにホイッパーで混ぜ、ホワイトソースを作る。（少しゆるめの仕上がりになります）

⑤ ④に★、②の白菜（よく絞り水気を切る）とにんじん、③の鶏肉を入れ、弱めの中火で５分ほど煮る。

⑥ お皿に盛り付け、ブロッコリーを添えて完成。

CHECK!!

鶏肉 良質なタンパク質がしっかり摂れ、疲労回復をサポートしてくれます。

白菜 風邪予防や免疫力アップに嬉しいビタミンCや、余分な塩分を排出するカリウムが豊富です。

柚子 皮にたっぷり含まれるビタミンCや、リラックス効果のある爽やかな香りで、冬の体調管理にもぴったり。

栄養バランスも抜群の温かいおかずを、ぜひ今夜の食卓にどうぞ！

TOPICS

1 令和８年度 自衛消防訓練審査会

11 月 13 日（金）、 清瀬消防署にて『令和 8 年度 自衛消防訓練審査会』が開催されました。
今回この自衛消防訓練審査会に参加し、 日々の反復練習の大切さを改めて実感しました。
本番の緊張感の中で、 大きなミスもなくやり遂げることができたのも、 この反復練習のおかげだと思います。
今回の経験を職場の防災体制強化に活かし、 万が一の際も冷静に行動できるように努めます。　　総務課　並木 智一







2 11月は 医療安全推進月間 です！

厚生労働省では、 2001 年から各関係者の共同行動を「患者の安全を守るための医療関係者の共同行動（ペイシェント・セーフティ・アクション）」と命名し、 様々な取り組みを推進しています。 その一環として、 11 月 25 日（いい医療に向かって GO）を含む 1 週間を「医療安全推進週間」と定めています。
これを受け、 当院でも 11 月を「医療安全推進月間」と定め医療安全の推進を図るための取り組みを実施しております。 月間の開始に先立ち、 各部署から医療安全に関する標語を募集しましたので、 優秀作品に選ばれた標語をご紹介します！

①	「忙しい　そんなときこそ　再確認」	人事経理課
②	「あとでやる　そう言いながら　記録なし」	総務課
	「育てよう　小さな違和感　気付くちから」	薬剤科
③	「徹底しよう　我が身を守る　報連相」	地域医療連携室
	「思い込み　職種を問わず　事故のもと」	療養病棟
	「気にしすぎ　間違うよりは　百倍よい」	栄養科

当院では今後も、患者様に安心して医療を受けていただける環境づくりに努めてまいります。

3 来年１月実施の 患者様アンケート にご協力をお願いします！

当院では、 患者様により満足していただける、 質の高い医療サービスの提供を目指しております。 その一環として、 日頃当院をご利用いただいている患者様の率直なご意見やご感想を伺い、 今後の診療体制や院内環境の改善に役立てるため、 アンケートを実施いたします。
患者様、 ご家族様にはお忙しいところ恐縮ではございますが、 ご協力のほどよろしくお願いいたします。

実施期間　2027 年 1 月中旬頃より 1ヵ月間程度を予定

実施方法　1F 受付にて依頼用紙をお渡しします。 ご都合の良いタイミングで、 用紙に記載されている QR コードをスマートフォン等で読み込んでいただき、 画面の案内に沿ってご回答をお願いいたします。 無記名でのご回答となりますので、 個人情報は厳守されます。

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 渡邉 真樹子	島田 祐輔 齋藤 圭子 内潟 安子 渡邉 真樹子	松永 直久	渡邉 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 渡邉 真樹子	内潟 安子 渡邉 真樹子	島田 祐輔 松永 直久（第2,4）	渡邉 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	岸 良匡	坂東 興（第2,4）	坂東 興（第1,3,5） 門脇 輔（第2,4）
	午後	田中 俊行 門脇 輔（第2,4）		坂東 興	岸 良匡	坂東 興（第2,4）	坂東 興（第1,3,5） 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	岸 良匡	藤木 達雄 坂東 興（第2,4）	藤木 達雄 坂東 興（第1,3,5） 門脇 輔（第2,4）
	午後	門脇 輔（第2,4）		坂東 興	岸 良匡	坂東 興（第2,4）	坂東 興（第1,3,5） 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 渡邉 真樹子	内潟 安子 渡邉 真樹子		佐藤 潤一 渡邉 真樹子
	午後	内潟 安子	佐藤 潤一（第1）	内潟 安子 渡邉 真樹子	内潟 安子 渡邉 真樹子		佐藤 潤一 渡邉 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）	坂東 興（第1,3,5）
	午後			坂東 興		坂東 興（第2,4）	坂東 興（第1,3,5）

◎ 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。
◎ 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ことを予めご了承ください。
◎ 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・お問い合わせ】042-491-2121
9：00～17：00（日曜・祝日は除く）

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