



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.4

2023年7月

2023年1月創刊／隔月発行

きよあさ通信



姫檜扇水仙（ヒメヒオウギズイセン）

巻頭『足を守りましょう』 理事長 高木 由利

コラム 佐藤潤一研究所からのお便り『熱中症の基礎』

医師紹介 Doctor introduction 心臓血管外科・循環器科 坂東 興

学会参加報告『第68回 日本透析医学会学術集会・総会 ～初めての演題発表を終えて～』

■ きよあさごはん Recipe No.1 『山形の郷土料理 ～だし～』

臨床工学技士 山田 朱音

■ FM ラジオ TOKYO854 くるめうに出演しました!!

■ 病院駐車場は 2023 年 9 月 1 日にオープンします!!

足を守りましょう

理事長・腎臓内科
高木 由利



なかなかコロナ感染が落ち着かず、日本の医療機関はどこも悪戦苦闘しています。

神経質になりながら感染防御をしつつ 6 月 16 日～ 18 日まで神戸で開催された『第 68 回日本透析医学会学術集会・総会』に参加してきました。今年は透析センターの山田朱音臨床工学技士が発表をしてくれたので、楽しい気持ちで出かけました。本当に堂々とした立派な発表で幸せいっぱいになりました。

更にもう 1 つの収穫は、神戸大学医学部附属病院 形成外科教授の寺師 浩人先生がされた『透析患者の足病変』という教育講演でした。

冒頭に先生が力強く語られたのは、「私達医師のすべきことは、患者さんの歩行を守ることです」という言葉でした。全国統計では、75 歳以上の透析者の足病患者は、2025 年までに 500 万人を超えるという予想が出ているのです。更に、糖尿病患者が 1,000 万人いるとすると、その内 400 万人は足病があるという予想です。これは恐るべき事実です。果たしてこの重大な事実をどれほどの方が理解、いや知っているのでしょうか。私は糖尿病ではありませんが、この講演を聴いた夜、早速自分の足をしげしげと診察しました。足指の 1 本 1 本は健康であるか、傷はないか、爪は白癬（水虫）などないか、足指の先端の色はきれいか、爪の色はどうか、そして足背部をじっくり触って足背動脈の拍動もチェックしました。全て正常でしたが、その

日以来 1 週間に 1 回、自分の足を丁寧に観察するようになりました。

そして次は靴です。毎日院内で履いているスニーカーは本当に足に合っているか、通勤やお出かけシューズはどうか等々、観察し始めたらどんどん気になるようになりました。そして私はこの人生 70 年間、こんなに自分の足をかまっていける日々はなかったことも知りました。大反省です。

自己チェックポイント

- ① 自分が履く靴は本当に自分の足に合っているか
- ② 足指の 1 本 1 本を入浴時丁寧に洗っているか
- ③ じっくり足を湯舟で温めているか
- ④ 足の爪をきれいに切って管理しているか
- ⑤ 自分の歩き方はどうか

このチェックを始めてから、今まで以上にスニーカーにも興味が出て、自分のファッションの広がりまで体験できるようになりました。皆様も一緒に足の話をしませんか？



もう一度、徹底おさらい！

熱中症の基礎

熱中症とは

体温の上昇と調節機能のバランスが崩れ、体内に熱が溜まってしまった状態。



発症要因

1. 環境：気温が高い、湿度が高い、気流（風）が弱い
2. 身体：乳幼児、高齢者、肥満・糖尿病などの基礎疾患、インフルエンザや下痢などで脱水状態、睡眠不足や二日酔いなど体調不良時、低栄養状態など
3. 行動：長時間の屋外作業、激しい筋肉運動や慣れない運動、水分補給が出来ない状況など

予防

- ◎ 高温・多湿・直射日光を避けることが原則
- ◎ こまめな水分摂取
- ◎ 涼しくゆったりした服装
- ◎ 屋内では室温をチェックしてエアコンとともに扇風機・サーキュレーターなどを併用する、窓開けをして換気、すだれ・よしず・グリーンカーテンなどの使用
- ◎ 屋外では帽子や日傘、うちわや冷却グッズなどの使用、日陰・地下街を歩く、日中の外出を控える、頻回に休息をとる（涼しく、風が通る場所）

計画的な水分補給

- ◎ 外出 1～2 時間前から 300～500ml の水分をおよそ 1 時間かけてゆっくり飲む
- ◎ 外出時には水筒などで飲み物を持参して、喉が渇く前に水分補給をする
- ◎ 運動時は水分だけでなく塩分補給も必要（スポーツドリンク、イオンウォーター、塩飴など）
- ◎ 通常時の水分補給は健康管理上から水や麦茶など糖分やカフェインを含まないもの
- ◎ アルコールは利尿作用があるので禁止
- ◎ 持病のため水分や塩分の摂取制限がある場合は事前に主治医と相談することが必要

規則正しい生活

- ◎ 十分な睡眠
- ◎ 過労を避ける
- ◎ 栄養のバランスが良い食事
- ◎ 朝食の摂取（欠食しない）
- ◎ 暴飲・暴食を避ける
- ◎ 適度な運動習慣

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

熱中症警戒アラート

予防を積極的に行う：エアコンを使用して適切な室温管理、扇風機などでの空気の循環、こまめな水分・塩分の摂取、不要不急の外出を避けるなど。小児、高齢者、体調不良者、基礎疾患がある人は特に注意が必要。

熱中症の症状

症状は急速に進行して重症化する。軽症の段階で気づき応急処置をすること、ためらわずに救急搬送することが重要。

I 度（軽症；応急処置が可能）

めまい、失神、筋肉痛・硬直（こむら返り）、大量の発汗

II 度（中等度；救急搬送が必要）

頭痛、気分不快、嘔気・嘔吐、力が入らない、ぐったり

III 度（重症；入院・集中治療が必要）

意識消失、けいれん、歩行困難、呼びかけなどにおかしな反応、高体温

応急処置

- ◎ 涼しい場所に避難（急変の危険性があるため熱中症疑いの人を一人にしないこと）
- ◎ 身体から熱を放散させ冷やす：衣服を緩める、水をかける、氷をあてる、うちわであおぐなど
- ◎ 自力で水分を補給させる（意識がおかしい、飲めない時は誤飲する危険性があり飲ませない）
- ◎ 救急搬送：自力で水分が飲めない、意識障害がある、などの場合は速やかに救急搬送

救急搬送と気温・湿度

気温が高いほど多い傾向。

湿度 60～90%の範囲で多いが、気温が高くなくても湿度が高いと熱中症となり救急搬送されることがある。

救急搬送が多い時間帯

12 時台から 15 時台が多い
(14 時台が最も多い)

救急要請時の発生場所

住宅など居住場所が最も多い (40.2%)
次いで、道路・交通施設 (30.5%)

熱中症に特に危険な時期

5 月の暑い日、梅雨の晴れ間、
梅雨明け、旧盆明けなど

熱中症発症には気象条件だけでなく
体調が大きく影響するため、日頃の
健康管理が非常に重要です！



心臓血管外科 循環器科

坂東 興

Ko.Bando, M.D., Ph.D.

【出身】 徳島県徳島市

【趣味】 読書・マラソン・ラグビー観戦
アメリカンフットボール（岡山大学時代）

History

- 1983 年 岡山大学医学部医学科卒業
- 1983 年 岡山大学大学院医学研究科
- 1987 年 赤穂中央病院外科勤務
- 1988 年 Johns Hopkins 大学心臓外科特別研究員
- 1990 年 岡山大学医学部第 2 外科研究生
- 1991 年 アメリカ胸部外科学会 第 40 代 Graham Memorial Fellow
として Pittsburgh 大学、Columbia 大学、Johns Hopkins
大学、Indiana 大学、Stanford 大学、Loma Linda 大学、
Toronto 大学に研修派遣
- 1992 年 Pittsburgh 大学胸部心臓外科 Clinical Fellow
- 1993 年 Mayo Clinic 心臓血管外科 Advanced Clinical Fellow
- 1994 年 Indiana 大学胸部心臓血管外科講師
- 1996 年 Indiana 大学胸部心臓血管外科助教授
Indiana 大学胸部心臓血管外科部門 Co-Director
- 1998 年 国立循環器病センター心臓血管外科医長
- 2006 年 半田市立半田病院心臓外科統括部長
- 2009 年 新ひだか町立静内病院循環器科医長
- 2010 年 国際医療福祉大学心臓外科教授
- 2012 年 国際医療福祉大学病院循環器センター副センター長兼任
- 2013 年 東京慈恵会医科大学心臓外科特任教授
- 2015 年 東京慈恵会医科大学心臓外科教授
- 2023 年 きよせ旭が丘記念病院

医学博士

心臓血管外科専門医、外科専門医、外科学会指導医
心臓血管外科修練指導医、外科学会認定医、
胸部外科学会認定医、胸部外科学会指導医
心臓血管外科学会国際会員、日本胸部外科学会評議員、
日本心臓血管外科学会評議員、関西胸部外科学会評議員
日本心臓血管医療フォーラム理事長
東京慈恵会医科大学心臓外科 客員教授
昭和大学江東豊洲病院心臓血管外科 客員教授

Message

— 全ては患者さんのために —

はじめまして。2023 年 4 月からきよせ旭が丘記念病院に着任いたしました、坂東 興（ばんどう こう）と申します。織本病院の時代から 8 年間、非常勤医として主に外来を担当させて頂いておりましたが、この度縁を頂き、常勤医として勤めさせて頂くことになりました。

私は、1983 年に岡山大学医学部を卒業後、出来るだけ多くの患者さんを救える心臓血管外科医になりたいとの願いから、日本を飛び出し、約 10 年間、米国で修行を積んで参りました。その後、1998 年日本に帰国し、地元大阪にある国立循環器病研究センターに戻って、全



国から集まって来られる心臓病をかかえた患者さんの手術に^{いそ}勤しんでおりました。それまで、1,000床以上の大きな病院で手術に没頭する生活を送ってきた私にとって、2006年に移動した愛知県の半田市立半田病院で、地域に密着した心臓血管外科治療を二人の外科医で行うことは、大変大きなチャレンジとなりました。その後、北海道の新ひだか町立病院で、院長として頑張っていた留学時代の後輩のサポートを行い、国際医療福祉大学病院の心臓血管外科の立ち上げを経て、東京慈恵会医科大学附属病院に赴任することとなりましたが、自分自身の外科医人生を振り返ってみて、地域の病院で働いた経験が一人の医師として患者さんにどのように向き合うべきかを学ぶ上で、一番大きな役割を果たしてくれたと思っています。

例えば、外来で初めて患者さんにお会いするとき、患者さんの取り違えを防ぐためにご自分のお名前を言うていただくことをお願いしていますが、医師である私自身も自己紹介をすることは極めて大切なことだと思っています。初診の患者さんは、自分の診療を担当する医師がどんな人だろうと少なからず不安を持っておられます。自らが名乗り、まずは患者さんの言葉を受け止める。それがなければ医師と患者さんの信頼関係は成り立ちません。入院されることとなった患者さんには、ご本人と

ご家族に病状の説明と今後の治療方針についてご相談する機会（インフォームド・コンセントと呼びます）を持ちますが、その際最も大切なのは患者さんご本人とご家族にとって、退院後、どのような生活を望まれるかについて耳を傾け、それを実現するために最良の方法を共に考えていくという姿勢を貫くことで、医師が自分の知識と経験に基づいて一方的に治療方針を決めていくというのは、決してあってはならないことです。

『Listen to the patients』（患者さんの言葉に耳を傾けよ）、そして『Patients interest is the only interest to be considered』（患者さんの利益こそ最優先に考えよ）という先達の教えを心に刻んで、診療に励んでまいりたいと存じます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

坂東医師 外来診療日

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○			
午後			○	○		○

※ 休診、外来日の変更等は当院ホームページをご確認下さい。



第68回

日本透析医学会学術集会・総会

— 初めての演題発表を終えて —

学会参加報告



やまだ あかね
臨床工学技士 山田 朱音



2023年6月16日～18日に神戸コンベンションセンターで開催された『第68回日本透析医学会学術集会・総会』に参加

しました。例年通りに多くの透析医療に関わるスタッフが一同に集まり、熱のこもった議論や意見交換がなされました。また、透析医療・医学についての最新の情報・知識を収集できる機会となりました。

そこで私は、『**当院におけるVA（バスキュラーアクセス）チームの取り組み**』について演題発表しました。今回私は初めての演題発表で緊張しましたが、とても達成感がありました。発表までの道のりで「演題内容の決定」・「抄録の作成」・「パワーポイントの作成」・「発表の準備」を先輩方や担当医の先生に助けていただきながら、なんとか完成まで至りました。とても感謝しています。今後も演題発表する機会があれば、再度挑戦したいと思います。

私が普段従事しているVA管理についての演題も数多くあり、とても勉強になりました。今回の経験を今後の業務に活かしていきたいです。



山形の郷土料理

だし

きよあさ農園で、きゅうり、なす、大葉がたくさん収穫できたので、今回は、その採れたての夏野菜を使って、山形県の郷土料理『だし』を作ってみました。

『だし』は、きゅうりやなすなどの水分が多い夏野菜と、大葉やみょうがなどの香味野菜を刻んで和え、味つけたお料理で、暑さで食欲がなくなるこの時期にも食べやすく、とても簡単に作れますので、ぜひチャレンジしてみてください。

ご飯に乗せて食べるのはもちろん、豆腐に乗せる、納豆と混ぜるといった和え物のほか、素麺や蕎麦など麺類の薬味としてトッピングしても良く合います。ぜひ、様々なアレンジをして楽しんでください。



きよあさ農園での
収穫の様子



【材料】

なす
きゅうり
みょうが
オクラ
大葉
生姜
★ 顆粒だし
食塩
酢
砂糖

80g (約1本)
100g (約1本)
30g (約2個)
40g (約5本)
5g (約5枚)
15g (1.5cm角位)
4g
3.5g
10g
3g

【栄養量】

※1人前は10～15分の1程度

エネルギー	71kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.4g
炭水化物	16.6g
糖質	10.2g
食物繊維	6.4g
ナトリウム	2010mg
カリウム	634mg
食塩相当量	5.1g

【作り方】

- ① なすは粗みじんに切り、水にさらしてアクを抜く。
- ② オクラは下茹でしておく。
- ③ きゅうり、みょうが、オクラ、大葉も粗みじん切りにし、生姜は細かくみじん切りにする。
- ④ ★の調味料を合わせ、水を切ったなすと③を和え、粘りが出るまでよく混ぜればできあがり。

お好みで一味唐辛子をふっても美味しいです。



栄養科 主任
管理栄養士 小澤 牧子
お ざ わ ま き こ



FMラジオ

TOKYO854 くるめう に出演しました!!

専務理事 箕輪 比呂志

6月13日（火）、医局長の島田祐輔先生と一緒に初めてのラジオ番組に出演してきました!! FM東久留米のスタジオに向かって、ソワソワと2人で私の車に乗り込み、車内で打ち合わせをしている間に到着です。ラジオとはいえ初めてのライブ番組ですので、島田先生は医師の立場から言うてはいけないことなどを事前書き出してあって、改めて真面目な人柄だということが伝わってきました。一方、私は当院発行の広報誌『きよあさ通信』に記載されている内容を

この機会に伝えたいという思いでスタジオ入りました。事前の打ち合わせ時間は30分程で、本番は40分程おしゃべりしてきました。

島田先生の言葉から、安心・安全な医療を実践していることを伝えられ、私からは、当院敷地内にある現役の井戸の活用法を初めとする特徴についてお知らせできたと思います。

またの機会がありましたら、他のスタッフにも是非、スタジオ経験をしてほしいと思っています。



くるめうのご聴取はこちらから>>>



病院駐車場は **2023年9月1日** にオープンします!!

病院工事に伴い、患者様をはじめ、当院へご来院される皆様には長期間に亘りご不便をおかけ致しまして誠に申し訳ございません。また、臨時駐車場及び公共交通機関のご利用やご家族様の送迎など、多岐に亘りご協力頂き心より感謝申し上げます。

駐車場及び外構工事は予定通り進行しており、駐車場の使用開始は2023年9月1日を予定しております。残すところ1ヶ月半程の期間となりましたが、引き続きご理解とご協力の程、お願い申し上げます。

尚、新しい駐車場入り口にはゲートが付きますので、お車でのご来院の際には一時停止のご協力をお願い致します。



2023年7月10日現在の駐車場工事進行状況



完成予定模型

外来診療体制

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	金原 嘉之 齋藤 圭子	金原 嘉之 齋藤 圭子	奥村 昌夫 勝矢 由紀子	島田 祐輔 齋藤 圭子 矢島 愛治	担当医	金原 嘉之 (第1,3) 担当医
	午後	担当医	金原 嘉之	担当医	矢島 愛治	島田 祐輔 金原 嘉之	村瀬 忠 (第3) 担当医
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	藤木 達雄	担当医
呼吸器科	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子	奥村 昌夫	齋藤 圭子		
	午後						
循環器科	午前	坂東 興	坂東 興	坂東 興	矢島 愛治		
	午後			坂東 興	坂東 興 矢島 愛治		坂東 興
消化器科	午前			勝矢 由紀子	島田 祐輔		
	午後					島田 祐輔	
血液内科	午前						
	午後						村瀬 忠 (第3)
脳神経外科	午前		佐々木 重嘉			小林 啓一	菱井 誠人 (第3)
	午後	田中 遼(第1,3,5) 堀川 諒治(第2,4)	佐々木 重嘉			小林 啓一	
整形外科	午前				森友 信彦 (第4除)	石井 良介	
	午後				森友 信彦 (第4除)	藤野 奈々	
心臓血管外科	午前	藤木 / 坂東	藤木 / 坂東	坂東 興		藤木 達雄	藤木 達雄
	午後			坂東 興	坂東 興	藤木 達雄	坂東 興
泌尿器科	午前	澤崎 晴武					高橋 さゆり
	午後						山中 優典 (第1,3)
皮膚科	午前		宮田 美穂(第1,3)		宮田 美穂		
	午後						
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(第4以外)・島田(第4)
	午後						
専 門 外 来	腎食事療法外来	午前	高木 由利	高木 由利	高木 由利		
	糖尿病外来	午前	金原 嘉之	金原 嘉之	石井 主税		佐藤 潤一 金原 嘉之 (第1,3)
		午後		金原 嘉之		金原 嘉之	佐藤 潤一
	乳腺外来	午前					中宮(第2)・吉田(第4)
	睡眠時無呼吸外来	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子		齋藤 圭子	
	禁煙外来	午後		齋藤 圭子			
	漢方外来	午前		金原 嘉之			

※ 予約のない方も受診して頂けますが、予約の方が優先となりますので予めご了承ください。

※ 赤字は女性医師です。 ※ 腎食事療法外来は完全予約制となります。

※ 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。

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

休診のお知らせ

7/21 (金)	整形外科	藤野 奈々	8/12 (土)	心外・循環器科	坂東 興 (同日午前代診)
7/24 (月)	心外・循環器科	坂東 興	8/14 (月)	呼吸器内科	齋藤 圭子
7/27 (木)	皮膚科	宮田 美穂	"	泌尿器科	澤崎 晴武
7/29 (土)	心外・循環器科	坂東 興	8/15 (火)	呼吸器内科	齋藤 圭子
8/ 3 (木)	消化器内科	島田 祐輔	8/16 (水)	"	奥村 昌夫
8/ 4 (金)	"	"	8/17 (木)	"	齋藤 圭子
"	整形外科	藤野 奈々 (8/2 午後代診)	8/18 (金)	整形外科	藤野 奈々 (8/16 午後代診)
8/ 8 (火)	脳神経外科	佐々木 重嘉	8/26 (土)	心外・循環器科	藤木 達雄
8/10 (木)	整形外科	森友 信彦	"	"	坂東 興
8/12 (土)	糖尿病外来	佐藤 潤一	8/28 (月)	腎食事療法外来	高木 由利
"	乳腺外来	中宮 紀子 (8/5 午前代診)	"	心外・循環器科	坂東 興



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>

