



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. 6
2023年11月

2023年1月創刊 / 隔月発行

きよあさ通信



三峯神社の表参道にて

巻頭『二一チエの言葉』 理事長 高木 由利

コラム 佐藤潤一研究所からのお便り『薄着で冬の寒さに備えましょう』

『令和5年度 自衛消防訓練審査会』 看護助手 越阪部 唯

- 表彰されました!! 火災予防業務協力者表彰 / 永年勤続者表彰
- きよあさ農園
- 外来診療体制表

ニーチェの言葉

理事長・腎臓内科
高木 由利



当院が新病院として新築・改称し、再スタートをしてから1年が経ちました。この1年間は、私にとってはほんの数ヶ月間のように短く感じます。これからも皆様のお役に立てるようにがんばって参ります。

* * *

私の父はもともと文学青年だったので、父の自室には壁一面本棚があり、古い興味深い本が並んでいました。私は中学生の頃から時々こっそり父の部屋に入り、その茶色に変色した本を取り出して読みふけていたことを思い出します。

ある一列は、ニーチェの本が何冊も置いてありました。高校の哲学の講義でニーチェのことは知っていたのですが、それまで読んだことはありませんでした。私が初めて手にした本は、“ツァラトストラはかく語りき”。あまりにも有名な本だったのでドキドキしながら読みましたが、16歳の少女にとってはさっぱり理解できない難しい本でした。

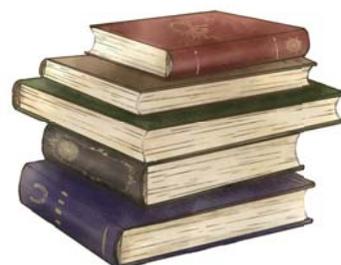
* * *

先日、都内の大きな本屋さんに行くチャンスに恵まれました。私は毎晩本を読みながら寝る習慣が、小学生の頃からずっと続いています。これは私にとっては至福の時間なのです。

さて、その夜の楽しい読書時間に何を読むかは大きな選択です。本さんの本棚とにらめっこしながら歩いていると、1冊の本に出会いました。“超訳 ニーチェの言葉”でした。単行本を少し大きくしたこの本は、私の目には何とも魅力的な本

だったのです。ワクワクしながらその夜早速読み始めました。その本は、1頁に1つのテーマを分かり易く論じている本です。ニーチェと言えば“ツァラトストラはかく語りき”とされている名著の一節、“今のこの人生をもう一度そっくりそのまま繰り返してもかまわないという生き方してみよ。”、“力への意志”の一節、“死ぬのは決まっているのだから、ほがらかにやっ払いこう。いつかは終わるのだから、全力で向かっていこう。時間は限られているのだから、チャンスはいつも今だ。嘆きわめくことなんか、オペラの役者に任せておけ。”なんと歯切れの良い面白い描写なのか。ニーチェに惚れ込む人が多いことに頷ける気がしました。ニーチェの本は難しいと思っていたのですが、よく読んでみると、今生きている人間のための励ましや道を示しているように感じました。彼の洞察力の鋭さは、その文章の短い警句を断章に発揮されていると言われていました。16歳の頃はわからない表現でも、70歳を超えると何だか少し理解できるようになっていたことが、私を楽しい気分にしてくれました。

皆様も是非本屋さんに行ってみてください。ステキな本が出迎えてくれるはずです。



薄着で冬の寒さに 備えましょう



“子供は薄着が良い”と言われており、健康的な身体づくりのため冬場でも薄着を実践している保育園や幼稚園も少なくありません。これは免疫が高まるなど科学的な根拠に基づくことですが、大人でも冬本番前の時期を薄着で過ごすことは寒さに備えるために大切です。

薄着で過ごすメリット

ヒトの身体は自律神経の働きで外気温に適応する的能力があります。秋は気温の変化が激しい季節ですが、薄着で過ごし冷たい外気に触れると自律神経の働きで外気に抵抗し血流が改善して体温が高くなる効果が認められます。反対に厚着を続けると、体温調節機能が低下して血行が悪くなり、かえって体温が下がる傾向となります。

薄着で過ごすことで、皮膚は暑さや寒さの変化に敏感になり、血管の収縮・拡張が繰り返され自律神経のバランスが良くなり、その結果として免疫が高められます。さらに、寒暖の刺激を多く受けると皮膚や鼻の粘膜も鍛えられます。免疫が高くなることや粘膜が強くなった結果として、細菌やウイルスに対する防御機能が高まり風邪やインフルエンザにかかりにくくなります。また、薄着は身体を動かしやすく活動的になることも健康増進に繋がります。

薄着の目安と注意点

さて、どの程度の薄着が良いかですが、“少し涼しいと感じるくらい”が適切と言われています。本格

的な寒さが訪れる前から、“1枚だけ服を減らす”或いは“薄い服に替える”ことが適切だと思われます。その際に、下着（肌着）をきちんと着ることが大切です。下着により身体から発散される熱が外に出にくくなり保温効果が高まります。また、外出の際に太い血管が通っている首筋、手首、足首の“首”の付く部位をマフラー、手袋、レッグウォーマーなどで覆うことは、身体の冷え過ぎを防ぐとともに、血圧の変動を小さくして脳血管障害や心疾患の予防のためにも重要です。

風邪やインフルエンザにかかるのは、寒さではなく細菌やウイルスに感染することが原因ですから、感染症対策の一つとして、季節の変わり目から薄着で過ごし、自律神経を鍛え免疫を高めることは、冬を健康で過ごすために有益です。

本格的な寒さになる前から冬に向けた身体づくりを始めましょう。

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



\\ 令和5年度 //

自衛消防訓練審査会



看護助手 越阪部 唯
おさかべ ゆい



隊長
看護師
皆川 オリエ

1 番員
看護助手
越阪部 唯

11月9日(木)、清瀬市コミュニティプラザひまわりにて『令和5年度自衛消防訓練審査会』が開催されました。コロナ禍の影響で4年ぶりの開催となった今年、私は看護師の皆川さんとペアを組み、初めて参加させていただきました。消火器を使用したことは今まで何度かありますが、消火栓を使うのは初めてだったので、とても緊張しました。

今回、消火器や消火栓の使用方法を学び、実物を使って訓練をしてきました。万が一火災が発生し

た時、消防隊が到着するまでの間に自信を持って初期消火に対応できるよう、消火器の使い方は多くのスタッフにも学んでほしいと感じました。消火器は取り扱いについて普段目にするのがあっても、手にすることでその重量感に驚くと思います。実際、病院で火災が発生した時は、私達が指示を出し患者さんを救出しなければなりません。1人ひとりが非常口、消火器の位置を確認し知識を持っていることが重要だと思います。

今回の訓練で学んだことは、自分の役割を正しく把握し行動しなければいけないということ、各自が日頃から消火器の扱いをイメージし、できるだけ素早く消火して避難誘導をしているスタッフと連携を取っていくことです。万が一の非常事態に備えて、防災意識を持ち、しっかりと取り組んでいけたらと思います。

このような訓練や消火器の扱いなどの確認を定期的に行っていくことで、きよせ旭が丘記念病院スタッフ同士のコミュニケーションが取れ、更に連携が強化されるようになったら素晴らしいと思い、今回参加することができてとてもよかったと思っています。



表彰されました!!



火災予防業務協力者表彰

11月10日（金）、清瀬消防署にて『令和5年 火災予防業務協力者表彰式』が開催されました。日頃から火災予防業務に協力している事業者として、当院も清瀬消防署長より感謝状をいただきました。これからも患者様、職員、そして地域住民の方々の安全のためにも火災予防に尽力して参りたいと思います。



永年勤続者表彰

今年も10月2日（月）の朝礼時に、これまで当院を支え頑張ってきてくれた永年勤続のスタッフを讃え、表彰式を行いました。今年には10年表彰が3名、20年表彰が2名おり、皆それぞれの部署で大活躍しています！これからもどうぞよろしくお願いいたします。



大根とカブの種をまき、9月4日はこんな感じでしたが...



10月19日にはここまで育ち...



11月16日にはこんなに収穫できました！人参のような大根でしたが、浅漬けを作り食べてみると、辛くなくとても美味しくいただきました。今年いきよあさ農園取り組み初年度。土はまだまだ肥えていないし、ガウもたくさん。1年毎に土を良くしながら、来年はもっと豊かに育つように頑張ります！人も農作物も育てる土壌が大切です。



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 金原 嘉之 (~11月) 渡邊 真樹子 (12月~)	齋藤 圭子 金原 嘉之 (~11月)	奥村 昌夫 勝矢 由紀子 渡邊 真樹子 (12月~)	島田 祐輔 齋藤 圭子 渡邊 真樹子 (12月~)	担当医	大西 将史 (第2,4) 金原 嘉之 (第1,3) (~11月) 担当医
	午後	渡邊 真樹子 (12月~)	金原 嘉之 (~11月) 担当医	渡邊 真樹子 (12月~)	渡邊 真樹子 (12月~)	島田 祐輔 金原 嘉之 (~11月)	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
呼吸器内科	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	山崎 裕起		大西 将史 (第2,4)
	午後			坂東 興	坂東 興 山崎 裕起		坂東 興
消化器内科	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	永井 睦	佐々木 重嘉	永井 睦	永井 睦	小林 啓一	永井 睦
	午後	田中 遼 (第1,3,5) 塩川 諒治 (第2,4)	佐々木 重嘉	永井 睦	永井 睦	小林 啓一	永井 睦
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)		
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		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 宜昭 (第4以外) 島田 祐輔 (第4)
	午後						
専門外来	糖尿病外来	午前	金原 嘉之 (~11月) 渡邊 真樹子 (12月~)	金原 嘉之 (~11月)	石井 主税 渡邊 真樹子 (12月~)	渡邊 真樹子 (12月~)	佐藤 潤一 金原 嘉之 (第1,3) (~11月)
		午後	渡邊 真樹子 (12月~)	金原 嘉之 (~11月)	渡邊 真樹子 (12月~)	渡邊 真樹子 (12月~)	金原 嘉之 (~11月) 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	齋藤 圭子	齋藤 圭子		齋藤 圭子	
禁煙外来	午後		齋藤 圭子				

※ 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ので

お待ち頂く場合がございます。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>

