

令和 6年 4月 1日
クリニック通信 /
NO.133/ 春号



発行
新小岩クリニック
〒124-0023
葛飾区東新小岩5-20-22
TEL 03-3694-5621
FAX 03-3694-5628
新小岩クリニック船堀
〒134-0091
江戸川区船堀4-4-24
TEL 03-3688-9901
FAX 03-3688-9973

今こそ

みんなで災害に**備**えましょう！

新小岩クリニック 船堀

院長 武田 之彦



2024年は、新年早々に能登半島で大地震が occurred。数か月が経過しましたが、被災地では未だライフラインが復旧せず、大変な苦勞を強いられながら生活を送っている方が数多くいる状況が続いております。

また、その翌日には羽田空港で飛行機事故が occurred。機体が炎上する中旅客機の搭乗者は奇跡的にも全員が生還しました。その後のニュースで乗務員の方々の日々の訓練による適切な避難指示が称賛されておりました。私たちも、いつ大きな災害や事故に遭遇するかわかりません。事故や災害が occurred 時に、いかに冷静に対処することができるか、私たちクリニックの業務としても、日常から周知や訓練、食料や薬剤、医療資材の備蓄等、防災への意識や対策を行うことがとても重要と感じております。

関東で地震が起る可能性は、以前から言われており、我々のクリニックがある葛飾区や江戸川区は、河川に隣接し水害のリスクも非常に高い地域ですので、より防災に対しての意識を高めていかななくてはなりません。患者様に安心して透析治療を行うためには、医療資材とともにたくさんの水や電気を必要とします。クリニックが被災したり、ライフラインが断たれば透析を行えないこともあります。

発災時には、患者様と私たち、また医療機関同士の連絡手段が重要になります。私は現在、東京都区部災害時透析医療ネットワークの江戸川区副ブロック長を拝命し、近隣の医療機関や区の医師会、行政とも連携を取り合い、新小岩・船堀の両クリニックと共に今後も災害対策に対してしっかりと向かい合っていく所存であります。患者様とご家族の皆様にも、この機会に防災への意識を高めて頂ければ幸いと存じます。今後ともよろしくお願い申し上げます。



透析周年記念



透析30周年 T. S さん（新小岩クリニック船堀）

◇ ご本人の談話

こうして周年を迎えることが出来たのは、先生、スタッフの皆さんのお陰です。これからも頑張ります。

◇ 武田院長からのお祝いのことば

30周年おめでとうございます。お仕事との両立、また大きな合併症もなく無事にこの日を迎えられたのも、大変なご苦労があったからだと思います。まだ通過点ですので、これからもお元気で通院してください。

透析20周年 A. E さん（新小岩クリニック船堀）

◇ ご本人の談話

あっという間でした。調理の仕事をしていたので、以前は自分でよく食事を作っていましたが、今はなかなか思うように身体も動かなくなり調理は出来なくなりました。今はたまに喫茶店に行くのが楽しみです。多くの方に支えられて20年を迎えることができました。みなさんありがとうございます。

◇ 武田院長からのお祝いのことば

20周年おめでとうございます。日々の生活においても様々のご苦労があったことと思います。まだまだ通過点ですので、これからも明るく通院してください。

透析20周年 S. S さん（新小岩クリニック）

◇ ご本人の談話

え！と思う20年でした。コロナになる前まで仕事をしていたこともあり、とても早く過ぎたなと感じます。70歳になってからは、趣味の美術館めぐりや、旅行に行くことが楽しみであり、これからも趣味を謳歌していきたいです。

◇ 正木院長からのお祝いのことば

芸術鑑賞がご趣味で透析導入後も楽しんでおられます。透析20年を迎えていろいろと合併症は出てきますが、生きがいや楽しみを見つけることは長期透析の秘訣だと思います。これからも共に頑張りましょう。

透析20周年 I. Y さん（新小岩クリニック）

◇ ご本人の談話

最初、透析というものがどういうものか知らなかった。医療が進歩したとはいえもっと簡単にならないものかと思う。せめて時間が短く、薬だけで済むようになればいいのに。今思うに健康は運動、睡眠、食事をコントロールすることが大事。限られた人生を楽しむことを忘れずに、自分の好きなことに対して生きていきたい。

◇ 正木院長からのお祝いのことば

船堀で血液透析を開始され、新小岩へ転院されました。透析導入当初は痛みや不安が強かったようですが、徐々に落ち着いていつの間にか20周年ですね。まだまだお若いので、次は30周年を目指して頑張りましょう。



透析周年記念

透析40周年 U. C さん（新小岩クリニック船堀）

◇ ご本人の談話

透析40年を迎えました。目標にしていた60歳！去年は、兎年の年女を迎えることが出来ました。体が痛く日常生活も大変ですが、今年も希望の家の夏祭りに行くことが今の目標です。とても楽しみです。西尾先生、武田先生、北原主任、大宮主任、長谷川先生、スタッフの皆さんありがとうございます。50年迎えられるように頑張ります！

◇ 武田院長からのお祝いのことば

40周年おめでとうございます。本当に長い間、ご本人とともに、ご家族の方々も、日々の病院に大変なご苦労があったと思います。今後も自分のペースを守り、安定した日常生活を送っていきましょう。

◇ スタッフからのお祝いのことば

40周年おめでとうございます。ご自身の努力とサポートしてくださる叔母さまをはじめ、みなさまのお力があってこそですね。50周年目指して！これからもよろしく願いいたします。

地域包括支援センターとは？



医療相談室
より♪

介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。葛飾区は高齢者総合相談センター、江戸川区では熟年相談室と呼ばれています。専門知識を持った職員が、高齢者の方が住み慣れた地域で生活できるように介護サービスや介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じ、介護保険の窓口も担っています。

利用条件



新小岩クリニック ソーシャルワーカーが
ご説明させていただきます。

対象地域に住んでいる65歳以上の高齢者、または、その支援のための活動に関わっている方が利用できます。離れて暮らす家族について相談したい場合は、支援対象となる家族が住んでいる場所の地域包括支援センターに問い合わせてください。

相談は無料で電話相談も可能です。ただし、紹介されるサービスや制度を利用するときには費用がかかることもあります。しっかりと説明を受けて内容を理解し、ご利用ください。

災害に備えましょう!



1月1日に能登半島で大規模な地震が発生しました。災害は、**いつどこで**起こるかわかりません。新小岩クリニック・新小岩クリニック船堀では、年に一度、避難訓練を実施しています。いまこそ災害への備えを確認しましょう。

- ① 災害時の持ち出し物品の確保
- ② 避難場所の確認
- ③ 連絡方法の確認 《災害伝言ダイヤルの利用方法を把握しておくと便利です》
- ④ 透析条件の確認・禁忌薬・内服薬の情報

※ 毎年9月にお渡ししている透析患者カードは、災害時だけでなく、日頃から持ち歩いてください。

避難所に避難された場合は、ご自身で透析を受けていることを、避難所の管理者に必ず伝えてください。

また、避難所ではいつもとは異なる食事が提供されます。**カリウム、塩分、水分**を摂りすぎないように注意しましょう。

いつ発生するかわからない災害に対し、ご家族や近隣の方とコミュニケーションを取っておくことも大切です。普段の生活から災害への準備をしておきましょう。



- Q 災害時の非常食は準備されていますか？
- A 帰宅困難を想定し、透析3回分(77ベッド×3)の食量と十分な水を備蓄しています。
《新小岩クリニック船堀 HP よくあるご質問より》



事務よい

お知らせ



月に一度医療券の確認をおこなっております。毎月事務にご提出をお願いします。退職や転職などで健康保険証が切り替わった場合は、**特定疾病療養受療証**も再度**申請手続きが必要**になりますのでご注意ください。

「マル都医療券」は、手続きに必要な書類が郵送されます。お住いの区市町村の窓口(保健所、又は健康サポートセンター)にて、期日までに**手続きが必要**です。手続きや申請が遅れると自己負担金が生じることがあります。忘れずに手続きをお願いします。



編集後記

今回は、血管の雑学をお届けしたいと思います。全身に張り巡らされた血管を構成する内皮細胞の総面積は、約7000㎡、大人一人分の血管を繋げると全長約10万km、地球約2周半にもおよぶそうです。ビックリですね！患者様が透析を続けていくためにも、身体の基盤である血管を保持していくためにも、食生活・運動・日頃のストレスを溜めないなどの意識をしてみてください。また睡眠不足の解消によって自律神経のバランスを整えるなど、生活習慣を整える心掛けが大切です。