

ほほえみ **夏**

【特集1】 あなたの足は元気ですか？



(東葛クリニックグループ・東葛フットケアナース／関連ページ 2-5ページ)

【特集2】 東葛クリニックグループの透析

- ▣ 透析患者さんインタビュー 「日々の生活を楽しむ」
- ▣ 透析患者さん知っ得情報 旅行の準備／災害に備えて

【季節のレシピ】

さっぱり食べる「トマトひやむぎ」

【ふれあい通信】

「栄養士と学ぶ男の健康料理教室」を
開催しました

入院アンケート結果のご報告

ふれあい健康まつりを開催しました

【イベント・講演会のご案内】

東葛みらい健康カレッジのご案内

透析勉強会のご案内

慢性腎臓病勉強会のご案内

【健康診断のご案内】

健康チェックしていますか？

あなたの足は元気ですか？



足から身体全体を健康にする

足は直立歩行する人にとって最も重要な移動手段です。同時に、歩く事によって足の筋肉が収縮し、足全体の血液を心臓に送り返すポンプのような役割も果たしています。そのため、「足は第2の心臓」と言われています。

さらに、足は身体全体を支え、人間の骨格と体型の基礎を担っています。人の健康は、足によって支えられていると言っても過言ではないでしょう。

あなたの足は大丈夫？

あなたは日頃、足に関心を持っていますか？ 普段から見ていなければ、異常には気がつきにくいもの、意識して足に関心を持つことが大切です。

まずは、足をチェックしてみましょう。

【足のセルフチェック】

- ☑ 足は力サカサしていませんか？
- ☑ 足にタコやウオノメなどの異変はありませんか？
- ☑ 足の異変は放置されていませんか？
- ☑ 足裏に違和感はありませんか？

ひとつでもあてはまる方は、足に問題が起きている可能性があります。定期的な観察と正しいケアが必要になりますので、一度病院へご相談ください。

セルフチェックで問題がなかった方も、ぜひ日頃から足に気を配りましょう。それでは、足の健康を保つためのセルフケア方法をご紹介します。

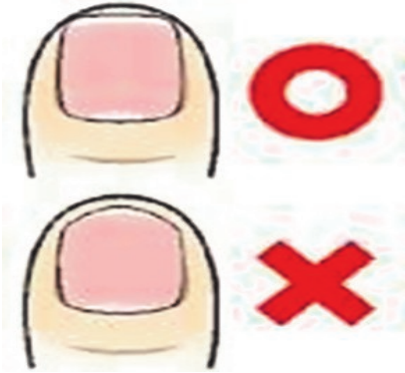
【セルフケアの方法】

○スキンケア

足は清潔を保つことが第一です。洗うことで細菌を減らし、適度な潤いを保ちましょう。また、足の裏は、激しい運動に耐えられるよう角質(ケラチン)で保護されています。角質には適度な潤いが必要です。乾燥がひどくなると、弾力性の低下を招き、ひび割れしやすくなります。お風呂で足を洗った後しっかりと水気を拭き取り、10分以内に保湿クリームなどを塗るスキンケアをお勧めします。毎日行うことで角質のひび割れや肥厚を予防しましょう。



足の爪の切り方



上のイラストがスクエア・オフ・カット



(巻き爪)



(陥入爪)



(肥厚爪)

○爪切り
爪は指先に集中している微細な毛細血管を保護しています。手に比べ、足の爪は放置されがちです。
爪の手入れを怠っていると巻き爪や陥入爪(かんにゆうそう)、爪の変形、爪の水虫、肥厚爪(ひこうづめ)を見逃し、歩行に影響することがあるので注意しましょう。

とくに、巻き爪は深爪が原因と考えられています。そこで、足の爪を切るときには、巻き爪になりにくい「スクエア・オフ・カット」という切り方をお勧めします(上のイラスト)。スクエア・オフ・カットは爪先が水平になるよう四角くまっすぐに切ったあと、爪先の両端に軽く丸みをつける程度にカットします。この切り方で、爪溝への巻き込み予防が期待できます。

肥厚爪など自分で切るのが難しい場合などは、病院にご相談ください。また、爪の変形は、水虫や靴による圧迫などによっても引き起こされることがあります。ひどくなる前に受診されることをおすすめします。

靴の正しい選び方

足に靴ずれ、タコ・ウオノメなどをつくらなためにも、靴の選び方はとても大切です。

自分の足に合った靴を選ぶには、自分の足のサイズと形の特徴を知っておくことが大切です。足のサイズ(足長)に10〜15ミリの捨て寸をプラスし、足に合った歩きやすいサイズの靴を選びましょう。足の横幅も測り、足全体をゆったり包み込んでくれるような靴を選ぶようにします。

さらに、靴の中で足の指先をわずかに動かすことができ、足の甲がしっかりと固定され、かかとをしつかり包み込んでくれるものが履きやすく、歩きやすい靴といえます。(次ページのイラスト参照)

【靴の選び方のポイント】

- ① 指先に1〜2センチ程度の余裕がある
- ② 指先にゆとりがあり、指を動かすことができる
- ③ 足の横幅が合っていて、足全体がゆったりと包まれている
- ④ 足の甲がしっかりと固定されている
- ⑤ かかとがしっかりと包みこまれている





- 【足のトラブルチェック】**
- ☑ 靴擦れ、タコ・ウオノメはありませんか？
 - ☑ いつまでも傷が治らずジユクジユクと湿っていませんか？
 - ☑ 気づかないうちに傷ができていませんか？
 - ☑ 手足が冷えませんか？
 - ☑ 長く歩くとふくらはぎに痛みやしびれを感じませんか？
 - ☑ 横になっていると足が痛み、足を椅子やベッドから下に垂らすと痛みが治まるということはありませんか？

透析治療をしている方は足の傷に注意を

透析治療を受けている方は、全身の血管が硬くなり流れが悪くなる、いわゆる動脈硬化のリスクが高まります。さらに糖尿病に罹患されている方は、血流障害・神経障害・免疫力の低下などの合併症があるため、足の傷に気づかず悪化しやすいので、とくに注意が必要です。

「足のトラブルチェック」にある6つの質問で、あなたの足にトラブルが起きていないかチェックしてみましよう。あてはまる項目のある方は、医師に相談しましょう。

メモ

東葛クリニックグループの透析室では、2016年4月より、主治医が透析患者さま全員の足の状態を月1回チェックし、トラブルの早期発見に努めています。

私たち「メディカルフットケア」を行う東葛フットケアナース(略してTFN)です！

東葛クリニックグループでは足に関する専門知識とフットケア技術を習得した看護師を東葛フットケアナース(TFN)として、院内で養成・認定しています。

TFNは、肥厚爪など自分では切ることが出来ない爪や厚くなってしまったタコなどケアする「メディカルフットケア」を、東葛クリニック病院をはじめ、東葛クリニックグループの各透析施設で提供しています。



フットケア外来ではTFNが、丁寧にケアを行います。



現在、TFNは7名。東葛クリニックグループの各施設で働いています。

診療のご案内

本院では、足に関する外来として「フットケア外来」と「創傷ケアセンター」を開設しています。

「フットケア外来」は、足に傷を作らないためのケアや指導を行う外来です。フットケアナースが、肥厚爪や巻き爪、胼胝(べんち・タコ)、鶏眼(けいがん・ウオノメ)などのケアを行っています。

一方、「創傷ケアセンター」では、治りにくい足の傷の治療が中心です。医師による治療をはじめ、フットケアナースや管理栄養士による栄養指導、理学療法士による歩き方やストレッチの指導、臨床検査技師による検査、さらに義肢装具士による靴や中敷の作成など、チームで医療を提供しています。

それぞれ専門家が対応しますので、足に関するご相談などは「フットケア外来」へ、すでに傷ができてしまった場合は「創傷ケアセンター」へご相談ください。



最後に、

いつまでも自分の足で

歩こう



人の体重を支え、あちこち自由に移動できるのは足が健康だからこそ！なのです。足にトラブルを抱えると移動が困難になり、途端に生きる世界が狭くなります。こんなに大切な足ですが、人に見られることも少なく、感謝されることもありません。

いつまでも自分の足で歩くため、足元をみつめ、清潔に保ち、保湿にいそしみ、感謝の気持ちで足を愛でたいものです。

(看護師／東葛フットケアナース

東 盟子, 桑原啓子)

【引用・参考文献】

高山かおる「巻き爪、陥入爪、外反母趾の特効セルフケア」マキノ出版、2014年

高山かおる「皮膚科医が教える本当に正しい足のケア」家の光協会、2013年

中外製薬株式会社DVD「フットケア、大切な足を守るために」

東葛クリニック病院 創傷ケアセンター フットケアチーム「足は元気かい!」2013年

季節のレシピ

<1人分の栄養成分・概算>

エネルギー	530 kcal
たんぱく質	12 g
脂質	17 g
食塩相当量	1.6 g
カリウム	400 mg
リン	110 mg



オレイン酸やリコピンなどは動脈硬化の予防効果があるとされています。今回は、オレイン酸、リコピンを含む食材を使った夏メニューをご紹介します。

<材料> 1人分

・ひやむぎ(乾麺)	100g	
・プチトマト	50g	
・ズッキーニ	30g	
・大葉	2g(3枚)	
・めんつゆ	大さじ1	★
(3倍希釈)		
・オリーブオイル	15g	
・にんにくおろし	0.5g	
・いりごま	1g	

- 作り方
- ① プチトマトとズッキーニを食べやすい大きさに切り、大葉も細かく刻む。
 - ② ①で切った食材と★の材料をすべてボウルに入れ、混ぜる。
 - ③ ひやむぎを茹でる。茹であがったらざるに上げて水で洗い、しっかりと水気を切る。
 - ④ 皿にひやむぎを盛り付け、②をその上にのせる。最後にいりごまをかければでき上がり。

さっぱり食べる
「トマトひやむぎ」

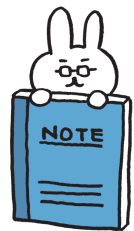


(栄養部)
管理栄養士・小川晴久)

今回の材料の中で、オリーブオイルにはオレイン酸が、トマトにはリコピンが多く含まれています。

オレイン酸は、HDLコレステロール(善玉コレステロール)を下げずに、総コレステロールを下げる働きがあることが報告されています。オレイン酸はオリーブオイルの他に、紅花油やヒマワリ油などにも多く含まれています。

また、抗酸化作用のあることが知られているリコピンは、動脈硬化を予防するHDLコレステロールを増やす作用があることが報告されています。リコピンはトマトの他に、スイカやピンクグレープフルーツ、あんずなどにも含まれています。



ふれあい♥通信

「栄養士と学ぶ男の健康料理教室」を開催しました



「包丁を使わない一汁二菜の適塩献立」

豚肉の生姜焼き、あおさの味噌汁、
小松菜のめんつゆ和え

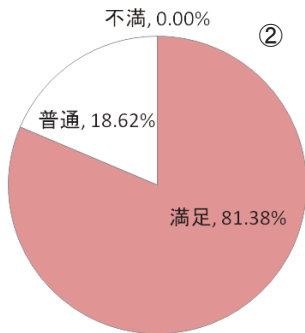
平成28年4月24日に、「当院の栄養士と楽しく料理し、健康と料理の関係について学びませんか？」をテーマに、栄養士と学ぶ男の健康料理教室を開催いたしました。

栄養士が講師となり、これから料理を覚えたい料理の初心者の方を対象にした料理教室で、当日は13名の方にご参加いただきました。包丁は使わずに、キッチンばさみをつかって野菜をカットしていただくなど、初心者の方でも無理なく調理していただけるようなレシピで、皆さんに美味しい料理作りを体験していただきました。

(栄養部・三ツ木恵子)

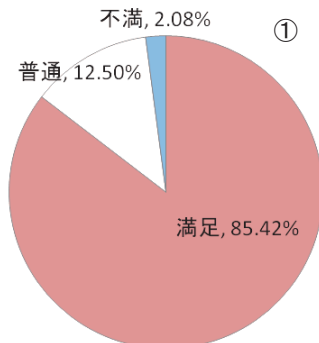
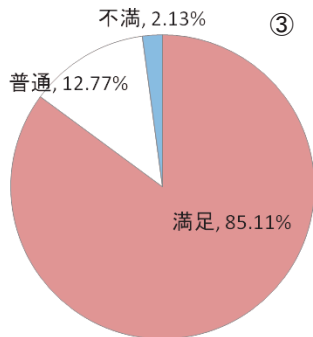


入院アンケート結果のご報告



＜アンケート結果＞

- ① 総合満足度
- ② 職員のやさしさ・言葉づかい・態度
- ③ 施設の清潔感



東葛クリニック病院では毎年1回、入院患者さん（またはご家族）を対象に、施設や職員に関する満足度のアンケートを実施しています。今年度は2016年2月から3月にかけてアンケートを実施し、48名の方から回答をいただきました。

ご協力いただきまして、ありがとうございます。

アンケート結果やいただいたご意見・ご要望は職員にしっかり周知し、改善するよう努めてまいります。

看護の日2016

ふれあい健康まつりを 開催しました

5月15日(日曜日)に、東葛クリニック
みらいで、看護の日のイベント「ふれあ
い健康まつり」を開催しました。

「健康について考えてみませんか？」
をテーマに、様々な体験イベントや催
しを実施しました。また、健康相談や
血圧計のチェックなどの相談コーナー
を設け、皆さまからの健康に関するご
相談を看護師などの医療スタッフが
お受けしました。



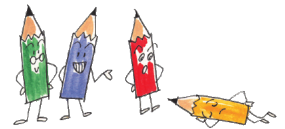
当日は多くの方にご来場
いただきました。
ありがとうございました。



フットケアについての講演の様子



健康カレッジ・講演会のご案内



東葛みらい健康カレッジ

【受付】 13時30分～

【講演】 14時00分～15時30分

【会場】 東葛クリニックみらい
6階ホール

【日程およびテーマ・講師】

7月9日(土)

「これならわかる下肢静脈瘤(とく
に予防法と治療法)」
市橋弘章(東葛クリニック病院・
循環器外科部長)

7月16日(土)

「人生ラスト10年問題」
秋山和宏
(東葛クリニック病院・副院長)

9月3日(土)

「快適におしこする準備できてま
すか？」
富田晋太郎(東葛クリニック病院・
泌尿器科医長)

9月10日(土)

「運動療法による動脈硬化の
予防(コレステロール、血圧等を下げ
る安全な運動の医学)」
川越康博
(東葛クリニックみらい・院長)

9月17日(土)

「あなたは大丈夫？
睡眠時無呼吸症候群」
小田清一
(東葛クリニックグループ・理事長)

10月8日(土)

「腎臓と糖尿病のおはなし」
小野崎 彰(東葛クリニック病院・
腎臓内科部長)

10月22日(土)

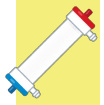
「万病の元・タバコをやめる秘訣」
小田清一
(東葛クリニックグループ・理事長)

【申込先】

☎ 047-365-9048
(東葛クリニック病院・
医療福祉連携支援部)

※当日参加も受け付けております
が、事前の受講申し込みをお願い
いたします。

詳細につきましては、ホームページ、
院内掲示等でお知らせいたします。
(11月以降の講座案内は秋号に掲
載をいたします)



透析勉強会

【受付】 9時00分〜

【講演】 9時30分〜11時00分

【テーマ】

元気でより良い透析生活を送るために

【日程 会場および内容・講師】

第3回 7月10日(日)

〈会場〉 東葛クリニック新松戸

元気に食べていますか? —いつまでも

元気でいるための食事について—(管理

栄養士)

足を守ろう (看護師)

食べ続けられる口ですか?(口腔ケア)

(歯科衛生士)

第4回 9月11日(日)

〈会場〉 東葛クリニック小岩

基礎から学ぶ透析療法(透析基礎) (臨

床工学技士)

リンの薬のおはなし (薬剤師)

元気に食べていますか? —いつまでも

元気でいるための食事について—(管理

栄養士)

第5回 10月23日(日)

〈会場〉 東葛クリニック八柱

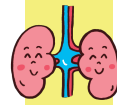
口腔ケア・口腔疾患と全身疾患とのかか

わり (歯科医師)

元気に食べていますか? —いつまでも
元気でいるための食事について—(管理
栄養士)

転倒予防ストレッチ体操(実演あり)
(臨床工学技士)

慢性腎臓病勉強会



【受付】 14時00分〜

【講演】 14時30分〜16時10分

【会場】

東葛クリニックみらい 6階ホール

【日程および内容】

第3回 8月27日(土)

慢性腎臓病患者さんが気をつけたい生活

習慣 (小野崎医師)

慢性腎臓病患者さんの困り事と自己管

理のコツ (看護師)

たんぱく質を上手く抑えるためには (管

理栄養士)

第4回 10月未定(土)

慢性腎臓病に伴う合併症について (打田

医師)

慢性腎臓病の治療に使われる薬を知ろ

う (薬剤師)

どう抑える? カリウムと塩分 (管理栄

養士)

※透析勉強会、慢性腎臓病教室はどなた
も、無料でご参加いただけます。

※事前のお申し込みは不要です。

※詳細につきましては、ホームページ、院内
掲示でお知らせいたします。

【問い合わせ】

☎ 047-364-5121(代表)

(東葛クリニック病院・

医療福祉連携支援部)



東葛クリニックグループ

診療実績

(平成28年3月〜平成28年5月)

〈外来患者数〉 10,005人

〈新入院患者数〉 326人

〈退院患者数〉 325人

〈平均在院日数〉 16.0日(5月)

〈透析実施回数〉 41,153回

健康チェックしていますか？

健康診断のご案内

健康状態のチェックや病気の早期発見のためには、健康診断が大切です。

東葛クリニック病院では人間ドックなどの各種健康診断を実施しております。また、東葛クリニックみらいでは松戸市特定健康診査・社会保険特定健診を行っています。



日帰り人間ドック

人間ドックは個人の判断で受ける任意の健診です。

生活習慣病などの病気の早期発見・早期治療を目指し、全身の総合的な検査を行います。年に一度、時期を決めて定期的に受診されることをおすすめします。

人間ドックは東葛クリニック病院で実施しています。

【所要時間】

約2時間～2時間半

【検査内容】

- 問診・身体測定・血圧・視力・聴力・眼底検査・心電図・胸部レントゲン検査
- 腹部超音波(胆嚢・肝臓・膵臓・腎臓・脾臓)
- 血液検査(腎機能・肝胆膵機能・貧血・脂質代謝・糖代謝・感染症など)
- 尿検査・便潜血
- 胃透視または胃カメラ(食道・胃・十二指腸)
- ※ 胃カメラを行う際には、催眠剤を使用し、苦痛なく検査を受けていただけます。

【料金】

34,950円(税込)

【予約について】

受診希望日の2週間前までにご連絡ください。予約受付時に受診日を決定いたします。



松戸市健康診査

松戸市に住民登録がある方で、松戸市国民健康保険加入の40歳以上の方および千葉県後期高齢者医療保険に加入している方が対象となります。

松戸市健康診査は東葛クリニック病院および東葛クリニックみらいで実施いたします。

【所要時間】

約1時間

(実施する項目により異なります)

【検査内容】

- 特定健康診査(問診・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・心電図)
- 大腸がん検診(便潜血)(600円)
- 女性の健康診査(問診・身体測定・血圧・血液検査・尿検査)(900円・35～39歳の女性が対象)
- ※ その他、東葛クリニック病院では肺がん検診(胸部レントゲン検査・400円)／喀痰細胞診(1,100円)、乳がん検診(30歳以上の方が対象・400円)も受け付けています。

「来院時に必要なもの」

健診の際は、受診券・クーポン券・保険証の提示が必要です。



「特定保健指導について」

特定健康診査の結果、生活習慣病の発症のリスクに応じて、3つのグループに分けられます。

① 情報提供のみ

健診受診者全員が対象です。生活習慣病やその改善についての基本的な情報が提供されます。

② 動機付け支援

生活習慣病のリスクが出現し始めた段階です。生活習慣の改善点に關し、自ら目標を設定して行動に移すことができるような支援を受けます。

③ 積極的支援

生活習慣病のリスクが重なりだした段階です。改善に向け、取り組みべき目標や実践可能な行動目標を自ら選択し、継続的に実施できるように支援を受けます。

特定保健指導は、生活習慣病の発症リスクが高い方（動機付け支援、積極的支援と判定された方）に、医師、保健師、管理栄養士などが一人ひとりの状態に合わせた生活習慣を見直すためのサポートを行います。

松戸市健康診査を受けた方の特定保健指導は東葛クリニックみらいで行つていきますので、ご利用ください。



予
約

「東葛クリニック病院」

〈受付時間〉

午前9時～午後5時

（日曜・祝日を除く）

〈健診室直通〉

☎ 047-331-2025

〈予約受付フリーダイヤル〉

☎ 0120-113-751

〈Eメール〉

kenshin.tch@mbr.nifty.com

※東葛クリニック病院では人間ドック、松戸市健康診査のほか、特定健康診査、一般健診、企業健診を行っています。各健診の実施日の詳細につきましては、東葛クリニック病院のホームページをご覧ください。

「東葛クリニックみらい」

〈受付時間〉

午前9時～午後5時

（日曜・祝日を除く）

〈電話〉

☎ 047-366-6150

※東葛クリニックみらいでは、松戸市健康診査、社会保険の特定健康診査、および松戸市健康診査を受けた方の特定保健指導を行っています。

※松戸市健康診査・特定健康診査は月・火・金曜日の午前中に実施しています。

※特定保健指導は土曜日の午前中に実施しています。

（東葛クリニックグループ）



『日々の生活を楽しむ』



このコーナーでは東葛クリニックグループで透析治療を受けていらっしゃる方のお話をご紹介します。今回はヨシカワ博志さんにお話をお聞きしました。



東葛クリニック新松戸
ひろし
ヨシカワ博志さん (70歳)
透析歴 20年



Q. 東葛クリニックグループで透析を始めたきっかけを教えてくださいませんか？

A. 当時、通っていた病院に紹介されたのがきっかけです。東仲宣先生にシャントを作ってもらいました。

Q. 導入をされる時、透析治療に対する不安などはありませんでしたか？

A. 大きな不安はありませんでした。導入前は階段を上がるだけで心臓がバクバクしていたので、これはもう透析をしないと無理だなと覚悟をしていました。透析を始めてから、体調は楽になりました。

ただ、その頃は管理職になっていましたので、仕事と治療の両立は大変でした。管理職は24時間勤務しているのと同じような状態でしたし、夜の呼び出しなどもありました。

Q. 仕事と治療の両立で、特に苦労されたことはありますか？

A. 当時は深夜透析をしていて、夜遅く家に帰っていましたが、次の日の仕事に支障がでるということはありませんでした。ただ、治療のため、早めに退社できるように配慮してもらっています。

も、会議が長引いて通常の治療時間に間に合わないということもありました。それから、仕事をしているとどうしてもお酒を飲む機会が多く、飲む量を減らすのは大変でした。

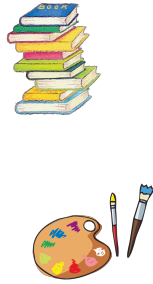


Q. 長く透析治療をされていますが、気をつけていらっしゃることはありますか？

A. 体を動かすことと、食事には気をつけています。

1年ほど前までは、透析のない日に往復8千歩のウォーキングをしていました。今は血圧が高くなり、少しお休みしていますが、その代わりに家の中でできる運動をしています。朝起きたらまず腹筋を50回行っています。その他に25センチくらいの踏み台を使った昇り降りの運動を30分間、ダンベルを使った肩の運動もしています。ダンベルは以前、肩が痛くなつた時に、整形外科の先生から動かした方がよいと言われ、始めました。

食事に関しては、はじめからしっかりと自己管理ができていたわけではありません。きちんとできるようになったのは退職した後だと思います。仕事をしている時はお付き合ひもありまじ、外食も多かったので難しかったです。お昼は外食が多かったため、朝と夜の食事で栄養を調整をしています。お酒は退職後にやめたんですよ。今は飲むのは1年に1度、お花見の時だけと決めています。



Q. ヨシカワさんは趣味を多くお持ちだとお伺いしました。

A. 昔から本を読むのは好きです。特に司馬遼太郎が好きで、「街道をゆく」以外、手に入るものはほとんど持っています。小学生の頃、担任の先生に宿題で毎日、読書感想文のようなものを書かされたことがあり、それから書いたり読んだりすることが苦にならなくなりました。

Q. 絵も描いていらっしゃるそうですね。

A. 定年退職後のことを考えたとき、趣味の一つももたないと」と思い、15年ほど前から画廊を開いている先生に習っています。



ヨシカワさんの作品

Q. 昨年、東葛クリニックグループの写真コンテストに応募していただきましたが、写真もよくとっていらっしゃるのですか？

A. 写真を撮るのも好きです。写真は転勤で三宅島に行ったとき、初めて一眼レ

フのカメラを買い、それからいろいろと撮っています。今も散歩途中にある川で、カワセミやカモを撮影したりしています。今度、新しい機材をそろえ、雫の先から見える風景のような、マクロ写真にチャレンジしてみたいと思っています。

Q. 最後に、東葛クリニック新松戸での透析についてお聞かせ下さい。

A. 新松戸に来て2年ほどになります。その前は、ずっと柏で透析をしていました。柏では2回ほど移転を経験しているので、新松戸は4か所目の施設という感じです。スタッフは明るい方が多いですし、信頼できると感じています。柏で治療をしているところにお世話になったスタッフもいるので、気兼ねなく話もできますので安心です。

〈インタビューより〉

透析治療の話から趣味のことまで、楽しくお話を聞かせていただきました。日々の生活を楽しくしていただくことが伝わってくるインタビューでした。新しいチャレンジのマクロ写真を撮られた時には、ぜひ見せていただきたいなと思いました。ご協力ありがとうございます。

(東葛クリニック病院・総務部・本橋和子)



旅の準備

— 海外旅行に行く前に必要なことは —

透析

患者さん
知っ得情報



透析治療を受けていても、事前の準備を行うことで、泊まりがけの帰省、国内・海外旅行などが可能です。今は透析をされている方のためのツアーを取り扱っている旅行代理店などもありますので、これまで海外旅行をされたことがない方でも行きやすいのではないのでしょうか。ただし、海外旅行は国内旅行以上に体調などに留意が必要です。

今回は、海外旅行に行く際の事前準備や日程を立てる際に気をつけたいポイントについてお話します。

〈海外旅行準備の流れ〉

- ① かかりつけ医に相談(旅行4か月前)
まず、海外旅行が可能か、かかりつけ医に相談します。
- ② 旅行日程の計画
旅行代理店からパンフレットや資料を入手したり、インターネットで調べ、旅行の情報を得ます。
飛行時間・時差などを考慮し、余裕のある日程を組みましょう。
- ③ 旅行先の透析施設の手配(旅行3か月前)
インターネットを利用したり、旅行代理店や透析予約代行専門業者を利用し、透析施設を手配します。
- ④ 透析の予約申し込み(旅行2か月前)
旅行代理店や透析予約代行専門業者を利用した場合には、代理店や業者が申し込みを代行します。
- ⑤ 医療情報の作成依頼(旅行2か月前)
旅行先の透析施設、または旅行会社(代理店等)を利用して申し込みを行った場合から医療情報(メディカルレポート)が送られてくるので、かかりつけ医に記載を依頼します。感染症の検査を必要とする場合がありますので、時間に余裕を持って準備をし

ます。

- ⑥ メディカルレポートの送付(旅行1か月前)

メディカルレポートなどの必要な書類を旅行先の透析施設へ送ります。

- ⑦ 還付申請書類の確認・入手

海外での透析治療費については還付が受けられます。自治体によっては必要な書類が異なる場合がありますので、事前に確認をしておくといでしょう。

〈日程作成の際のポイント〉

- 旅行移動日の透析は避ける
- 日付変更線の通過を伴う旅行の場合、日付の感覚がずれることがあるので、透析日程に注意する
- 大手航空会社では低塩食や糖尿病対応食などが用意されているので、必要な場合は事前に手配する

(医療福祉連携支援部・水村宏之)

(参考) 全国腎臓病協会ホームページ





災害に備えて

— 平時からの準備が大切です —



地震や火災などの災害はいつ起こるかわかりません。災害の際にあわてることのないよう、日頃からの備えが大切です。

災害時には電話やメールが通じにくくなります。そこで、東葛クリニックグループでは、災害が発生した際に、透析治療を行うことができる状態なのかなどの情報を、「災害用伝言ダイヤル」を利用して患者さんにお知らせすることになっています。

いざという時に困らないよう、ぜひ一度、災害用伝言ダイヤルの利用方法をご確認ください。

「災害用伝言ダイヤル

の利用方法」



〈録音された伝言を聞く場合〉

① 171をダイヤルする

「こちらは災害伝言ダイヤルです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルしてください」というガイダンスが流れます。

② 2をダイヤルする(伝言の再生が選択されます)

「被災地域の方はご自宅の電話番号を、または、連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください」というガイダンスが流れます。

③ 通院されている透析施設の電話番号を市外局番からダイヤルする(伝言ダイヤルセンターに接続されます)

「電話番号0××××××××××××××××の伝言をお伝えします。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」を押してください。ダイヤル式の方はそのままお待ちください。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直しく

ださい」というガイダンスが流れます。

④ ガイダンスで流れた電話番号が正しいければ、1#を押す(ダイヤル式の電話機の場合はそのまま待つ)

「新しい伝言からお伝えします。伝言を繰り返す時は数字の8を、次の伝言に移るときは数字の9を押してください」というガイダンスが流れます。

(ダイヤル式の場合は「新しい伝言からお伝えします」というガイダンスが流れます)

⑤ 伝言が再生される

「お伝えする伝言は以上です。電話をお切りください」というガイダンスが流れます。なお、電話は自動で終了します。

「ここでご紹介した方法は、加入電話や公衆電話などから伝言ダイヤルを利用する方法です。携帯電話の場合には、契約している通信事業者によって利用方法が異なります。

なお、電話での連絡が可能な場合には、必要に応じて透析スタッフから透析に関するご連絡をいたします。

(東葛クリニック 松戸・臨床工学部 佐藤仁彦)



東葛クリニック病院 外来診療のご案内

[受付時間] 午前 8:30~12:00 午後 13:30~16:30

[診療時間] 午前 9:00~ 午後 14:00~

外来診療予約電話 TEL 0120-113-751 (受付時間8:30~17:00)

※ 当院は予約制となっております。診察券をお持ちの方はお手元にご用意の上、お電話下さい。

※ 日曜・祝日は休診です。諸事情により担当医が変更になる場合があります。

※ 但し、急患、新患の方はこの限りではありません。

	月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○		○	○	
外科	午前	○	○	○	○	○	午前診のみ
	午後	○	○	○	○	○	
腎臓内科	午前	○	○	○	○	○	土曜・午後 第2、第4のみ
	午後	○	○			○	
循環器内科	午前			○			木曜・午前 診療9:30~
	午後	○	○				
整形外科	午前			○		○	土曜・午前 第2、第4のみ 午後 第1水曜診察なし
	午後			○		○	
泌尿器科	午前	○	○	○	○	○	月曜・午後 第1、第3、第5のみ 午後 第1、第3、第5のみ
	午後					○	
消化器外科	午前	○	○	○	○	○	
	午後					○	診療時間 14:00~16:00
呼吸器内科	午前	○	○		○		
	午後			○			

	月	火	水	木	金	土	備考
血管外科(循環器外科)	午後			○			
糖尿病外来	午前	○		○			
	午後			○			
アケセス外来	午前	○	○	○	○	○	午前診のみ
	午後		○			○	午後診 第1、第3のみ
乳腺外来	午前		○				午前診のみ
	午後			○			午後診のみ
ペインクリニック	午後		○				診療時間 14:00~16:00
	午後						
ストーマ外来	午後					○	午後診のみ 木曜日 第2、第4のみ
	午後					○	
腎不全外来	午前		○				
	午後					○	
創傷ケア	午後					○	午後診のみ 診療時間 13:30~
	午後					○	
フットケア外来	午前					○	9:00~11:00 14:00~16:00
	午後					○	第2土曜日、第4木曜日のみ
褥瘡外来	午後		○				午後診のみ 診療時間 15:30~16:30
	午後						
胃内視鏡	午前		○	○	○	○	土曜日 第3のみ
	午後		○	○	○	○	土曜日 第1、第3のみ
大腸内視鏡	午後		○	○	○	○	土曜日 第1、第3のみ
	午後						



東葛クリニックみらい

[受付時間] 午前 8:30~11:30 午後 14:00~16:30

[診療時間] 午前 9:00~12:00 午後 14:30~17:00

外来診療のご案内

東葛クリニックみらい電話 TEL 047-366-6150

※1 心療内科は完全予約制です。 ※ お薬は院外処方となっております。

	月	火	水	木	金	土	備考
内科・循環器内科	午前	○	○	○	○		
	午後	○	○	○	○		
内科・呼吸器内科	午前			○			
	午後			○			
腎臓内科	午前			○			水曜日 第2、4週のみ 木曜日 第1、3、5週のみ
	午後			○			

	月	火	水	木	金	土	備考
糖尿病外来	午前			○			午後 診療時間 14:00~ (受付時間 13:30~)
	午後			○			
心療内科※1	午前					○	午後 診療時間 13:30~ (受付時間 13:00~)
	午後					○	
禁煙外来	午前					○	
	午後					○	