



に と な 便 り

第34号

令和2年3月

独立行政法人 国立病院機構 千葉東病院 〒260-8712 千葉県千葉市中央区仁戸名町673 Tel. 043-261-5171

年頭のご挨拶

明けましておめでとうございます。

天候にも恵まれ、皆様には穏やかで良い年を迎えられたことと思います。

新年を迎えまして、年頭のご挨拶を申し上げます。

本年はオリンピック、パラリンピックが夏に行われます。世界中から日本に多くの方がおみえになります。開催に向けて施設の整備が急ピッチで行われていますが、バリアフリー化は建造物だけの話ではありません。こころのバリアフリーに関しても公教育で教えられており、多様性がそのままの形で認められる時代になってきました。

医療の世界も例外ではなく、当院が重点項目として挙げている重症心身障害児（者）や神経難病の方々を支えるセーフティネット系の医療においても、多様な価値観を尊重する取り組みが進められています（ユニバーサルデザイン2020行動計画）。目指すところは「障害のある方にやさしい社会」ではなく、「みんなにやさしい社会」すなわち「共生社会」です。

ところで、災害時における避難行動要支援者に配慮した避難支援の在り方を考える事も共生社会には欠かせません。昨年、千葉県は台風15号、19号とそれに続く集中豪雨という激甚災害



院長 新井 公人

を被りました。地球温暖化の影響で、この傾向はこれからも続くことが予想されます。当院は台風15号で2日間の停電を余儀なくされましたが、日頃防災意識を高めてきた成果もあり障害を最小限で抑え、その後被災された患者様の受け入れを積極的に行うことが出来ました。また在宅診療所の訪問を行い、患者様の安否確認に協力、被災地域への看護職員の派遣等も行いました。今後も災害対策を間断なく進めてまいります。

オリンピック、パラリンピックを契機に多様性を内包した豊かな社会になるよう、地域から求められる医療を積極的に行い、拡大する介護・福祉ニーズに対応するための在宅医療との連携を進め地域医療に貢献してまいります。

最後になりましたが、皆様方のご健勝とご多幸をお祈りして、新年のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞ宜しく願い申し上げます。

目 次

院長挨拶……………表紙

専門知識を持つ看護師による
外来での活動について……………2

地域連携の会を開催して ……………3

「第10回腎臓にやさしい減塩料理教室」を
開催しました ……………4

季節の健康レシピ ……………5

重心病棟イベント
「クリスマスイベント」
「成人祝賀会」……………6

第6回 地域医療連携室通信
病院各科紹介「循環器科」……………7

外来担当医表 ……………8

専門知識を持つ看護師による外来での活動について

認知症看護認定看護師
佐野 明子

厚生労働省の発表では、2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症となると予測されています。「身近な人や自分自身が認知症になったらどうしよう」と、不安に思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？みなさまから少しでも多くのお話をうかがうため、2月から認知症看護認定看護師が外来で活動することになりました。認知症の簡単なチェックの他に、認知症予防方法や認知症に関わる福祉サービスの紹介などを行います。認知症は症状が軽い初期に適切な治療や行動を取ることで進行を遅らせたり、場合によっては症状の改善が期待できます。予防方法の中には日常の運動や食事に簡単に取り入れられるものがあります。

 国立病院機構 千葉東病院

毎日コツコツ認知症を予防しよう！

患者さんやご家族へ
専門的な知識や技術をもった看護師が
認知症の予防方法の紹介や相談をお受け致します。



お気軽に
ご相談
ください

- 開催日時：
毎週金曜日（祝日は除く）
9時30分から11時
※相談人数によりお待ちいただくことがあります
- 場所：外来

些細な事でも構いません。遠慮なくご相談ください。

独立行政法人国立病院機構 千葉東病院
千葉市中央区仁戸名町673番地
☎043-261-5171

診察の待ち時間にお話を
聞けたら嬉しいトン



地域連携の会を開催して

外来・入退院支援センター 萩原 久子

地域医療連携室では、症例検討会を年2回実施しており、医師からの専門分野における最新の症例報告会で、地域の先生方やコメディカルを対象としたものです。今年度は、その症例検討会とは別に、日ごろ連携をとっている地域の方々を対象を広げ「地域連携の会」を行うことになりました。お忙しい中を来院していた



だったので、明日からでも使えるような知見を得る講演会と、連携をスムーズにするための情報交換会の2部制にすることになりました。講演会のテーマについては、今後増加すると予想される誤嚥性肺炎とし、当院で行っている摂食嚥下パス入院の紹介を行うことになりました。また、情報交換会では、軽食を食べながら忌憚のない意見交換を行える場を設定して準備を進めました。

そして当日は、あいにくの雨でしたが、23施設38名の方々の参加がありました。第1部では歯科医長の大塚より「口腔機能と摂食嚥下障害」と摂食嚥下看護認定看護師の斎藤より「住み慣れた場所で『食べる』を続けるために必要な誤嚥性肺炎の予防法・当院の摂食嚥下パス入院の紹介」の2本立ての講演会を行いました。参加された方より「嚥下と呼吸との関連性、サルコペニアと嚥下筋の関連性について大変勉強になった」、「自宅で簡単にできる開口訓練や発声トレーニングといった実践に結びつくツールをたくさん仕入れることができ感謝です」といった感想をいただきました。第2部の情報交換会は、会場を小会議室に移して行いました。狭い場所でしたが、そこかしこで、台風時の停電等の話や千葉東病院への要望などがだされ、軽食を食べるよりも互いの話で盛り上がっていました。

初めて行った地域連携の会でしたが、さまざまな意見をいただきました。今後も、地域連携の会を継続して、地域の方々と直接話をする機会を作り、地域から求められ信頼される病院を目指していきたいと思えます。



「第10回腎臓にやさしい減塩料理教室」を開催しました

栄養管理室長 内山 智子

毎年千葉東病院では、淑徳大学第二キャンパスで千葉東病院と淑徳大学共催で、「腎臓にやさしい減塩料理教室」を開催し、今年は記念すべき第10回を迎えることができました。

今までの減塩料理教室の歩みをご紹介します。第1回は2012年に開催され、当初は市販食品の試食を中心に減塩の工夫等について説明を行っていましたが、第5回目からは淑徳大学桑原教授（元国立がん研究センター中央病院 栄養管理室長）のご尽力を賜り、看護栄養学部と共催で「腎臓にやさしい減塩料理教室」を開催することができました。ご協力頂いた方々にこの場をお借りして感謝いたします。本イベントは多くのスタッフ協力の基、安全に楽しく簡単に美味しく自宅で再現可能な料理をモットーに実施しています。今回は、腎臓内科医長川口先生、淑徳大学桑原教授、腎臓内科医師、管理栄養士5名、看護師6名、事務官2名、淑徳大学助手1名、学生12名、ボランティア1名、総勢30名の協力で開催されました。



スタッフ総勢 30名



牛丼

わかめスープ

小松菜と蟹の甘酢和え

くず饅頭 & オレンジ

エネルギー：777kcal

たんぱく質：25.0g

塩分：2.0g



本イベントは、第1部のミニ講座では、腎臓内科川口医長より、腎臓と血圧の関係について、腎臓病で塩分制限がなぜ必要なのか分かりやすく説明をして頂き、続いて管理栄養士より、調味料の塩分に注意し使う時は計量の習慣を、食品に潜む「隠れ塩分」に注意する必要があること、美味しく減塩のコツは旨味を足し算することで薄味でも物足りなさを補えることを共有し、参加者は話に耳を傾け、熱心にメモを取る方もいました。

第2部は、お待ちかねの調理実習です。毎年メニュー決定に苦慮し、減塩をすると食べることを躊躇する料理について話し合い試食会を重ね、決定的までに2~3ヶ月の期間を有しています。調理実習を始める前にだしの試食を行い鰹節と昆布の旨味の相乗効果による風味と味わいを体験します。その後、だしなし味噌汁とだし入り味噌汁の味比べをし、参加者全員とスタッフも違いに驚かれ、だしの旨味の効果を体験して頂き、調理実習開始となります。メニューは、牛丼、わかめスープ、小松菜と蟹の甘酢和え、くず饅頭の計4品を作りました。各料理は減塩のコツをふんだんに取り入れているので、減塩のポイントを学びながら参加者全員で和気藹々楽しく調理をしました。牛丼は塩分量が多く敬遠されがちのメニューですが、だしの旨味と香味野菜、香辛料の利用で、塩分1.3gでも塩分の物足りなさを感じさせない美味しい牛丼を仕上げることができました。

本イベントでは、普段の栄養指導だけでは伝えることが出来ないことでも、患者さんと実践的な減塩調理実習をすることで、調理の工夫を実際に学んで頂き、持続的な減塩行動に結びつけることができました。今後も、この伝統を継承しつつさらに「腎臓にやさしい減塩料理教室」を発展させていきたいと考えています。



第1部
腎臓内科川口医長による講義



同じく第1部
内山栄養管理室長による講義



第2部は調理実習室に移動し減塩調理を実際に体験し学びます



毎年お借りしている
淑徳大学の調理実習室



調理後はみんなで試食
「減塩とは思えない牛丼」好評でした



参加者とスタッフで記念撮影

季節の健康レシピ いちご豆乳ヨーグルトケーキ

～材料（2人分）～

無調整豆乳	……………	50ml
無糖ヨーグルト	……………	150g
砂糖	……………	18g（大さじ2）
粉ゼラチン	……………	5g
水	……………	50cc
レモン汁	……………	15ml（大さじ1）
カステラ	……………	25g（1/2切れ）
イチゴ	……………	2個



栄養価（一人分）

エネルギー	147kcal
たんぱく質	6.6g
食塩	0.1g

～作り方～

- ①カステラは1cm角に切り、盛り付けるグラスに入れて軽く押し、底に敷き詰めておく。粉ゼラチンは分量の水に振り入れ5分ほどふやかしておく。
- ②鍋に豆乳を入れて温め、砂糖を加えて溶かす。砂糖が溶けたら火を止めふやかしたゼラチン、レモン汁を入れて混ぜる。
- ③あらかじめよく混ぜておいたヨーグルトに、②を加えて混ぜ、①のグラスに注ぐ。冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ゼリーが固まったら、上にイチゴをトッピングして出来上がり。

☆エネルギー制限のある方へ☆

おやつを手作りする時は、砂糖をラカントやパルスweetなどの甘味料に替えるとよいでしょう。ラカントなら砂糖と同量、パルスweetなら砂糖の1/3量で作ると同じ甘みになります。

☆カリウム制限の方へ☆

イチゴを含め生の果物にはカリウムが多く含まれます。生の果物は缶詰やジャムに変えると大幅にカリウムを減らすことができるので、トッピングとしてジャムをのせるとよいでしょう。

☆タンパク質制限の方へ☆

甘いものはエネルギーを補うことができ、気分転換にもなります。その際、焼き菓子より果物を使ったゼリーを選ぶとタンパク質が抑えられてよいでしょう。

今回のレシピでは、カステラの代わりにフルーツ缶詰をグラス1/2ほど入れてヨーグルトゼリーを入れると、豆乳ヨーグルトゼリーの量を減らすことができ、全体のタンパク質を半分以下に抑えることができます。

～千葉東病院 栄養管理室～

重症心身障害病棟「クリスマスイベント」

療育指導室 保育士 長谷部・花島



2019年12月17日(火)、18日(水)、20日(金)に病棟デイルームでクリスマスイベントを行いました。3チームにわかれ各チーム20名ほどで実施しました。キャンドルサービスやツリー点灯、ゲーム、ハンドベル演奏、合奏といった内容でした。

今年度は新たにキャンドルサービスを実施し、牧師役の職員から利用者一人ずつに火に見立

てたライトを分け与え、牧師のお言葉の最後の「アーメン」の合図にあわせて火を吹き消しました。

その後はサンタ登場によりゲームが進行し、大いに盛り上がりました。プレゼントでもらった楽器を使用しハンドベル演奏や合奏で利用者、ご家族、スタッフ、一緒に楽しい時間を過ごすことが出来ました。



重症心身障害病棟「成人祝賀会」

療育指導室 蔵松・齊藤

令和になり初めての重症心身障害病棟の成人祝賀会が行われました。今年度は二名の方が成人を迎えました。

式典では、多くの来賓の方や院内職員がお祝いに来て下さり、厳かな中でも成人者のお二人は普段と変わらず笑顔が見られていました。ホテルフランクスのご協力をいただき華やかな会場となりました。本格的な写真撮影も行いご家族へ写真をお渡しすることができました。たくさんの方からお祝いの言葉をいただいたり、成人者のこれまでの成長を映像で振り返ったりして心温まる式となりました。式典中、息子の成長を振り返り母が涙を見せた瞬間、手元にあったハンカチを掴んで振るご本人の姿があり、親子の絆の深さを感じました。

千葉市関係者・地域関係者も来賓として参加していただき、成人者にとって高校の卒業式以来の緊張する場面だったかもしれません。重症心身障害病棟に入所されている方は、普段からの体調の不安定さがあったり、環境の違いになじめなかつたりすることもあります。着慣れないスーツを身に纏い堂々とした様子で、最後まで無事に参加することができました。今回の式典での経験がお二人にとって自信につながったのではないかと感じております。



第6回 地域医療連携室通信

医療社会事業専門員 柳田 ことね

皆さんは「難病相談支援センター」をご存知ですか？

千葉県では二次保健医療圏に対して1箇所ずつ、千葉県より委託された医療機関に設置されており、県内で計9箇所の難病相談支援センターがあります。

千葉東病院もその一つであり、主に千葉市に在住されている難病患者様やそのご家族への相談支援、患者様の療養にかかわって下さる関係者向けの勉強会、患者様・ご家族同士の交流会等を行っております。

当院の難病相談支援センターは医師、看護師、臨床心理士、ソーシャルワーカー、事務職の多職種によって運営しており、それぞれ専門分野での支援を担っています。

相談支援業務では当院へ受診されている患者様に限らず、難病にかかわる療養上、日常生活上での悩みや不安等を抱えていらっしゃる患者様やそのご家族からのご相談に対して地域連携室のソーシャルワーカーが対応しております。

ご相談の内容としては疾患やその進行状態により、在宅介護についてのご相談から就労についてのご相談まで様々です。また、専門医や専門外来を患者様やご家族と一緒に探すこともあります。就労についてのご相談に対しては、まずはご病状的に現在働くことができる状態であるか、よくお話を伺ったうえでハローワークの専門援助部門などの関係機関と連携をとって支援を行っております。

今回のコラムで難病相談支援センターを初めてお知りになった方も多いかと思いますが、今後も当センターはこれまで誰にも相談できず悩んでいらっしゃる難病患者様やご家族の一助となるよう努めて参りますので、お気軽にご相談下さい。

(※尚、難病相談支援センターは診療・診断機能はございませんので、ご了承下さい。)



病院各科紹介 循環器科

循環器科医師 上枝 弘雄

こんにちは、2月から循環器科常勤医に着任した上枝です。循環器科では主に心臓や血管、血液の循環に関わる疾患の診療を行っています。胸が苦しい、息切れする、胸や背中が痛い、動悸を感じるといった胸の症状が代表的ですが、意識を失ったり、足がむくんだり、歩くと足が重くなったり痛くなったりするといった症状も心臓や血管の病気であることがあります。具体的に病名を挙げると、高血圧、心筋症、心臓弁膜症、狭心症、心筋梗塞、不整脈、大動脈瘤、大動脈解離、肺高血圧症、下肢末梢動脈疾患、肺塞栓症、下肢静脈血栓症など多岐にわたります。必要に応じて心電図、心臓エコー検査、CT検査、24時間ホルター心電図検査などの検査を実施しています。近年、生活習慣の欧米化に伴って脂質異常症や糖尿病などいわゆる生活習慣病が増えたことで虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症など）も増えています。心不全と診断された患者数は全国で約120万人に達していると推計されています。さらに高齢化も相まって循環器疾患の患者さんが今後急増すると予測もされています。当科でもそのニーズに対応するべく、全身的かつ予防的な管理を念頭に積極的な診療に取り組んでいます。また、当院での完結が難しい場合には千葉大学医学部附属病院をはじめとした提携医療機関と連携しています。胸の症状、倦怠感、むくみなど気になる症状があればまずは当科までご相談ください。

外 来 診 療 担 当 医 表

令和2年3月1日

診療科目		月	火	水	木	金
糖尿病・内分泌内科		西村 元伸	西村 元伸 祖山 暁子※1	関 直人	西村 元伸 花岡 美貴	/
腎臓内科		今澤 俊之 李 紀廉 ※2 兵頭 正浩 ※2	首村 守俊 今澤 俊之 ※2・3 福田 亜純 ※2 諸岡 瑞穂 ※2	今澤 俊之 川口 武彦 ※2・3	三浦 茜 ※2	川口 武彦 李 紀廉 ※2
リウマチ・アレルギー科		松村 竜太郎 前澤 裕子	中澤 卓也	大矢 佳寛	松村 竜太郎 二見 秀一	松村 竜太郎 中澤 卓也
消化器内科		/	横山 昌幸	/	新井 誠人 ※2・3	/
循環器内科	午前	/	/	上枝 弘雄	/	/
	午後	北原 秀喜※3	/	神田 真人※3	中里 毅※3	林 智彦※3
脳神経内科 (新患は完全予約制)		新井 公人 小出 瑞穂	新井 公人 伊藤 喜美子	/	本田 和弘 武田 貴裕	荒木 信之※3
		/	特殊外来(治験)	特殊外来(治験)	特殊外来(治験)	/
呼吸器内科※3		/	/	/	/	山岸 文雄※2 (第1、3週)
小児科	腎	松村 千恵子 金本 勝義 升田 真依 鵜野 裕一 菅谷 雅人 小林 雅代	※4	※4	松村 千恵子 金本 勝義 升田 真依 鵜野 裕一 菅谷 雅人 小林 雅代	※4
	一般 ※1	※4	担当医	担当医	※4	担当医
外科 移植外科	初診	坏 尚武	/	(手術日) ※4	坏 尚武	坏 尚武
	再診	坏 尚武 丸山 通広	/	/	/	/
整形外科 リハビリテーション科		※1 田原 正道 橋本 瑛子	(手術日)	/	勝見 明 萩原 茂生	田原 正道 ※5
眼科		今井 直樹	(手術日)	今井 直樹	今井 直樹	今井 直樹
形成外科 ※1		千明 信一	千明 信一	千明 信一 担当医	千明 信一	/
泌尿器科 ※3		加藤 繭子	今村 有佑	/	仲村 和芳	/
歯科	一般歯科	大塚 義頭 渋谷 泰子	大塚 義頭 渋谷 泰子	大塚 義頭 渋谷 泰子	/	/
	摂食嚥下リハビリ 周術期口腔	/	/	/	大塚 義頭 渋谷 泰子	大塚 義頭 渋谷 泰子

診療受付時間(初診・予約外)・・・月曜日～金曜日 午前8:30～午前11:00
 予約変更専用電話番号 043-264-3593 受付時間 午前9:00～午後4:00
 ※1 午前だけの診療となります。
 ※2 午後だけの診療となります。
 ※3 新規の患者様については受け付けておりません。再診患者様については予約制となります。
 ※4 受診を希望される場合は、お電話にてご相談ください。
 お問い合わせは 月～金曜日(平日)午前8:30～午後4:00の間をお願いします。
 ※5 新規の患者様については紹介制となります。再診患者様については予約制となります。