



クリニックの運営に関する事で、お困りの点や疑問点がありましたら、いつでもお気軽に理事長までお電話ください。

## 理事長より

### 当法人のインフルエンザ対応状況

心配していたインフルエンザの流行が始まっております。発症者の多くは学童や学生など若年者が中心で、高齢者や壮年の方々の発症は非常に少なく、当法人の在宅患者様では今のところ発症者はいらっしゃいません。しかし外出を制限される方も少なくなく、普段とは違った生活を余儀なくされている方も多いので、早くこの流行が無事に収まることを心より期待しています。そして今後は、この新型インフルエンザのみならず、従来型のインフルエンザの流行も心配されますので、この秋冬はインフルエンザに始まりインフルエンザに終わるように思えます。さて、インフルエンザワクチンは新型と従来型の2種類が準備されておりますが、従来型ワクチンの生産ラインの一部を新型にまわしたこともあり、どちらも不足気味です。すべての医療機関において、新型ワクチンは必要量のみ、従来型ワクチンは昨年度実績の60%程度の供給とされております。当法人ではおそらく500人分の従来型ワクチンを確保できる予定です。

現在当法人でお手伝いしている在宅の患者様全員に十分接種可能と考えておりますが、ご家族や関係者への接種はすべてご希望通りにはならないことも予想されます。一方新型ワクチンは、10月現在正確な数字は把握できませんが、ある一定数の供給を予定しておりますが、こちらは厚生労働省が推奨する優先順位での接種となります。一方で検査キットや治療薬であるタミフル等は現時点では不足しておりません。したがって今後、必要な患者様に必要なワクチン接種を行いつつ、予防をして、万一発熱などのインフルエンザの発症が疑われるときに速やかに検査治療を行う体制は出来ていると考えておりますが、個々の状況やご希望に応じては、特別な対応も必要と考えます。詳しくは担当医にご相談いただければと思います。

この冬のみなさまのご健康を心よりお祈り申し上げます。

はなぶさひろお  
理事長 英 裕雄

## 銀座ヒロクリニック院長より

往診車の中から見ると街路樹は、少しずつその葉を色付けさせ始め、季節の変化を感じさせてくれています。

暑い時期が過ぎ、ほっと一息つきたいところですが、新型インフルエンザの国内での流行が始まっています。

自然淘汰という運命であれば、地球上の一生物に過ぎない我々は甘んじて受け入れなくてはならないということでしょうか。

しかし、医学という知恵をもった人間は、自然の脅威に微力ながら抗うことはできるようです。

今後、インフルエンザワクチンの接種を順次行い、また日々の体調変化を診ながら早期治療を行っていきたいと考えております。

何か心配なことがありましたら何でもご相談下さい。

安心した在宅療養ができるように支援致します。

銀座ヒロクリニック 院長 しいい とおる  
椎井 徹

## 本郷ヒロクリニック院長より

そよそよと涼風が秋のおとずれをつけてくれる季節となりました。通勤中にまわりを見渡せば衣替えで暖かそうな服に身を包んだ方がふえ、昼間ふと空を見あげれば抜けるような青空が広がっています。秋といえば『芸術の秋』、『読書の秋』、『食欲の秋』、『スポーツの秋』といろいろありますね。夏の暑さから解き放たれて何かをしたくなる頃なのかもしれません。



閑話休題、早いもので本郷ヒロクリニックの開院から3ヶ月が過ぎました。過ぎてみればあっという間の3ヶ月だったように思います。まだまだ文京区・台東区などの地理にも不慣れな状況ですが、皆様に安心して毎日療養をつけていただけるよう努めていきます。今後ともよろしくお願いいたします。

本郷ヒロクリニック 院長 たにかわ ふとし  
谷川 太志

## 看護だより

さわやかな秋空の季節が訪れてきました。秋といえば、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」など、イベントが目白押しですね。残念ながらオリンピックの東京開催は落選してしまいました。僕は残念に思う一人です。スポーツといえば、僕は趣味でダイビングをやっています。実は今の時期はダイビングには最適なんですよ。海水の温度は2ヶ月遅れていますので今でも温かいんです。水がきれいになって、いろんな生物が見られます。「ニモ」でおなじみのカクレクマノミは、運がよければ沖縄で見ることが出来ます。



ダイビングというと難しいイメージを持ちやすいですが、年配の方から子供までできる遊びとして、世界中で親しまれています。先日伊豆に行ったときは、車椅子に乗っている方が潜っていました。泳げなくても大丈夫。呼吸はできますし、むしろ水が苦手という人の方が、無理をしないので安全に楽しむことが出来ます。無理せず、自分にあった生活を送れるように皆さんのお手伝いが出来ればと思います。どうやって療養していけばいいのかわからず困った時、他の訪問看護を利用しているけど手が足りなくなってしまった時など、どうぞご相談いただければと思います。

看護師 奥田 純

## 実習生だより

10月5日から1週間、大学の实習として新宿ヒロクリニックでお世話になりました。医師の方々に同伴させていただきました。普段は大学病院での実習が多いので入院患者さんに接する機会は多かったのですが、それを専門としている医療機関の訪問診療は今回が初めてで、在宅の患者さんとどう関わっていくのか、医師の方々がどのように仕事をされているのかといったことを見学できたらと思いつつ臨んだ実習でした。いろいろと見学をして思ったことは、医療は治療のみが主体ではなく、患者さん本人をケアするご家族の協力が主体であるのだということです。現場の方々にとってみれば当たり前のことかもしれませんが、医学生で教科書の勉強が主となる者にとっては普段は実感しにくいことだと思います。

また、いつもは入院患者さんや外来患者さんに接することが主なので、その患者さん達がご自宅ではどのように過ごされているのか、どのようなことに困るのかといったことも学べて貴重な体験をさせていただきました。現在医学部の6年生で来年には研修医として医療に従事しているという時期であるため将来の自分の進路について考えることが多く、将来の進みたい科のみならず自分の理想の医師像や目標についても考えています。その時期に今回の実習で在宅の訪問診療を見学し、勉強させていただいたことは、将来の自分の視野を広げる良い機会になったと思っています。スタッフの皆様、患者さんやご家族の方々にはお世話になりました。1週間と短い期間ではありましたが、ありがとうございました。

慶應義塾大学 医学部6年生 なかだい じゅんぺい  
中太 淳平

### ご先祖さまのおはなし

#### ～ Out of Africa 「現代人アフリカ起源」仮説 より ～

20-30万年前のおはなしです。

わたしたちのご先祖さまは、アフリカ大陸に住んでいました。

すこしだけサルっぽい風貌をしており、現代の学者からは「ホモ・サピエンス・サピエンス」などと呼ばれており、脳は私たちよりも重かったそうです。

アフリカの大地は、熱い。

狩り、調理、子育て、石器作り、祈禱、芸術活動、お葬式、遊びにと忙しいご先祖さまに、灼熱の太陽が容赦なく照りつけたことでしょう。

体温を保つためご先祖さまは汗だくになり  
→ 体から汗の成分である水と塩が奪われ  
→ 血液量が減り  
→ 血圧が低下し  
→ 全身に血を巡らすことができなくなる

こうなりますと、生命を維持することが難しくなります。

ご先祖さまはパタパタと倒れてゆきました。

薄れゆく意識の中、かすんだご先祖さまの目玉に最期に映ったのは、今も変わらぬ雄大なアフリカの大地だったのでしょ

うか。やがて14-16万年の時を経て、ご先祖さまの体には変化が生じてきました。

すなわち、腎臓で水と塩を保持し  
→ 心臓や血管を強く収縮させ  
→ 血圧を一定の範囲に保つことに成功したのです。

現在わたしたちが「できるだけおいしいビールを飲みたいがために、わざと水分を摂らずに炎天下をさまよう」などという危険を冒すことができるのも、ひとえにご先祖さまが体をはって開発して下さった、この絶妙なすばらしいシステムによるのであります。

しかしいくらすばらしいとはいっても、限界はあります。

水分、塩分は、多すぎても少なすぎてもいけません。

摂りすぎ → 血圧は上がる  
→ 「心筋梗塞や脳卒中」が起きやすくなる

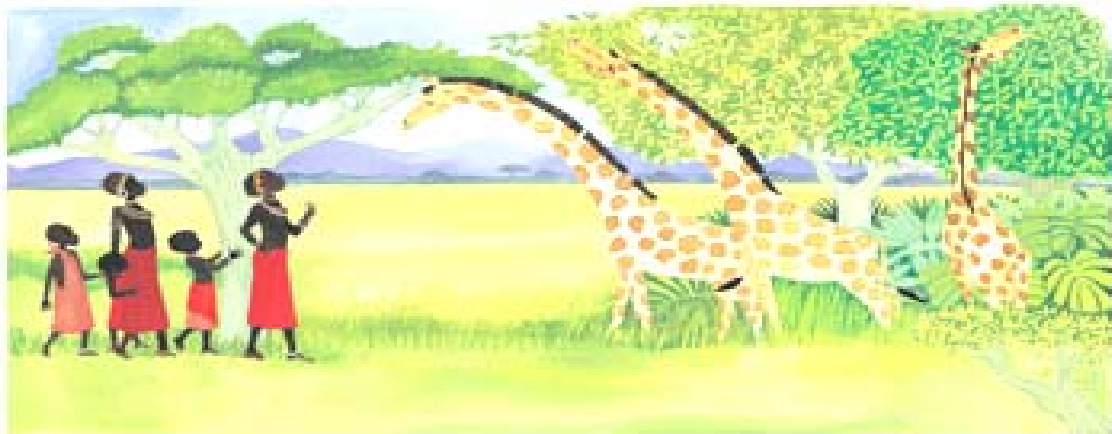
摂らなすぎ → 血圧は下がる  
→ 「脱水」という危険な状態になる

夏場はもちろんのこと、水分と塩分の摂取量には一年中気をつけなければいけません。

在宅医療の現場では、この「脱水」が年間を通して大きな問題になっています。

みなさま、このご先祖さまからのすばらしい遺産をまもり次世代へ伝えてゆくためにも、**水と塩は適度に摂りましょう**

医師 関口 聡子  
せきぐち さとこ



## その他

・秋の味覚楽しませてますか？  
秋の味覚の代表として有名なサンマ。煮てよし、焼いてよし、生でよし。新鮮で美味しい『サンマ』を選ぶ場合は、目に透明感があってきれいに澄んだもの、表面はきれいな銀白色なものを選ぶのがコツです。また、口先が黄色くなっているサンマが、新鮮で脂がのっていておすすめです。

### ・事務連絡

#### ☆相談窓口について☆

医療費に関わること等症状以外に生活上お困りのことがございましたら、相談窓口までご相談願います。担当の者より折り返しご連絡させていただきます。

サンマの主成分のタンパク質は栄養価が高く、ビタミン、カルシウム、鉄分も豊富で、頭が良くなるといわれるDHAや成人病予防に良いEAPなども多く含まれています。



(相談窓口：新宿ヒロクリニック  
飯島又は鷺見まで)

いいじま すみ

TEL：03-5909-1220

## アクセス紹介

医療法人社団 三育会

### 新宿ヒロクリニック

〒160-0023  
東京都新宿区西新宿3-3-11  
杉本ビル3F

TEL:03-5909-1220  
(在宅・在宅医療相談室)  
TEL:03-5909-1231 (外来)  
FAX:03-5909-1233  
・JR線「新宿駅」南口徒歩7分  
・地下鉄大江戸線「都庁前駅」徒歩5分



医療法人社団 三育会

### 銀座ヒロクリニック

〒104-0045  
東京都中央区築地2-7-12  
山京ビル3F 308

TEL:03-5551-1220  
FAX:03-5551-1221  
・地下鉄有楽町線「新富町駅」徒歩2分  
・地下鉄日比谷線「築地駅」徒歩2分



医療法人社団 三育会

### 本郷ヒロクリニック

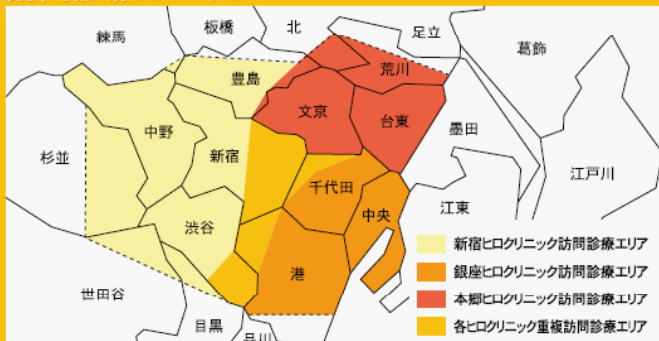
〒113-0033  
東京都文京区本郷3-17-11  
Zビル2F

TEL:03-5805-1220  
FAX:03-5805-1243  
・地下鉄大江戸線「本郷3丁目駅」徒歩2分  
・地下鉄丸の内線「本郷3丁目駅」徒歩3分



## 訪問エリア

### 訪問診療のエリア



その他の地域についてもご相談ください。  
対応可能な場合があります。

## 編集後記

9月、10月はとても過ごしやすい時期です。読書やスポーツ、遊び、勉強とみなさまのようにお過ごしでしょうか？

ヒロクリニックではこの時期、外部から数名のドクターや学生さんが研修に訪れました。今回の「かけはし」ではそんな学生さんからの感想を頂くことができました。これからも多方面からの貴重なご意見を大切にしていきたいと思っています。次回(冬号)は1月にみなさまのお手元にお届けの予定です。ご意見・ご感想などありましたらお気軽にお寄せください。

秋号 2009 vol.005 2009年10月発行  
発行／医療法人社団 三育会  
〒160-0023 新宿区西新宿3-3-11  
編集責任者／芝