



クリニックの運営に関する事で、お困りの点や疑問点が有りましたら、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

寒かった冬も終わり、桜の開花とともにようやく春の訪れが実感できるようになりました。4月は入学式や新入職など、家庭や職場でも明るい話題が多いはずですが、残念ながら、平成23年度の始まりは、日本全体にとって決して明るいものではありませんでした。平成23年3月11日に東日本大震災が発生し、東北地方を中心に多くの死傷者を出すと同時に、さらに多くの方々が、今もまだ避難所で寒さ厳しい東北で困窮した生活を強いられています。これらの方々には、心よりお悔やみ、お見舞い申し上げます。

当法人の患者様・ご家族様およびスタッフ一同も、このたびの震災においてそれぞれ大変なご不安やご不自由などを余儀なくされたと同っておりますが、幸い皆様大過なく4月を迎えることができました。改めて胸をなでおろすと同時に、皆様のご尽力・ご努力に大変感謝しております。しかしいまだに余震が持続するばかりか、福島原子力発電所の問題なども沈静化していないことから、まだまだ予断を許さない状況が続いております。

現在、法人としては、今回の震災の経験を踏まえて、皆さんと一緒に震災時対策を準備しており、まずは連絡網の整備、停電時の対応方法、夜間震災時の対応など、さまざまなケースに応じての対応を整備しつつあるところです。特に今回のような震災発生直後の都内状況、つまり電話や交通が遮断された経験を踏まえて、連絡網の整備（メールなどでの連絡先の明示など）を行いつつ、今夏にも予想される停電時の対応方法を、各家庭ごとに構築を図るなどを急いで行っているところです。

そして今後も東北の医療機関の震災対応状況などを参考にさせていただきながら、さまざまな事象に対する対応方法を検討していく所存です。皆様には何かとご不自由・ご迷惑をおかけすることとなりますが、何卒ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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

午後の穏やかな時間、いつものように診察を終えて、患者さんのご家族とお話をしているときでした。ふっと何か物音がしているなと気付いた瞬間、床から突き上げられるような縦揺れを感じました。「地震ですかね」と顔を見合わせた直後、今まで感じたことが無い強い横揺れが始まり、部屋全体が揺れ、棚から食器が落ちて割れ、何かに捕まらなければ立ってられない状態になりました。100歳を超えるその患者さんは微動だにせず、普段と変わらない堂々としたご様子がさすがでした。我々は、揺れて倒れそうになる家具を押さえ、怯えているペットの犬の頭を撫でながら、成すすべなく揺れがおさまるのを待つしかありませんでした。

大きな揺れの後、ビルの谷間から見る街の風景は普段とそれほど変わりありませんでしたが、テレビから流れてくる映像を見るに、「これはただの地震では済まない。」ということがすぐに分かりました。今回の震災で亡くなられたの方々には心よりお悔やみを、また被災を受けられたの方々にはお見舞いを申し上げます。

揺れが落ち着いてから、夕方予定していた患者さん宅を何とか訪問し、築地のクリニックに到着したのが午後6時過ぎ。古い雑居ビルの一室なので、壁には大きなひびが所々入っており、ここを一人で守っていた女性事務員は、さぞかし怖い思いをしたことと思います。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

そこで合流した、井戸田医師、診療アシスタント、事務員、私の4人で午後7時に、築地から新宿に向かって車を走らせました。

すでに電車は全面運休していましたので、道路は大渋滞。歩道は、徒歩で帰宅を急ぐ人々で溢れていました。結局、新宿のクリニックに到着したのが午前0時過ぎで、帰宅できずにそのまま泊まるスタッフも数名いました。

携帯電話が全く役に立たず、患者さんからの連絡はもちろん、スタッフ同士の連絡すら難しい状態で心配しましたが、皆様冷静に対処されたようで、「先生方こそ大丈夫でしたか。」と、後日声を掛けて下さる方も多く頼もしく感じました。

患者さんやそのご家族、当院スタッフに怪我人など出なかったことは幸いでした。

まだ余震も続き、被災地での復興もまだこれからというところです。今回の経験を踏まえて当法人でも対策を講じています(別稿)が、予想をはるかに超えたことが起こるのが天災です。

“Life must go on”—それでも人は生きていかなければならない—どのように環境が変化しても、天から与えられたこの命を全うできるよう、皆で協力して支え合いながら、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

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

このたびの東日本大震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。また、被災された方々におかれましては、謹んでお見舞い申し上げますとともに、被災地域の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

さて、この『かけはし』が皆様のお手元に届く頃には東日本大震災からちょうど1カ月が過ぎる頃になります。少しずつでもこれまでの生活を取り戻そうと動いている様子を東北地方在住の知人からも聞き、私としてもできるかぎりの協力をしているところです。都内においても余震が続き、介護用品の入手に時間が掛かったりするなどの変化やTVなどで地震のニュースに触れることで緊張感が抜けず、思いのほか体が疲れてしまっている方も少なくないのではないのでしょうか？

揺れていなくても「また揺れてる？」と思う方も多いようです。地震酔いと説明され、原因は車酔いや船酔いと同じです。そんなときに役に立つ方法をいくつかご紹介します。

- ① ゆっくり大きく深呼吸をする。
- ② 冷たい水や温かいお茶を飲む。
- ③ ネクタイやベルトなど体を締め付けているものをゆるめる。
- ④ 普段からしっかりと睡眠をとっておく。

などでからだがりリラックスできるようにしてあげるとよいでしょう。

たにかわ ふとし  
本郷ヒロクリニック 院長 谷川 太志

## 看護だより

少し前まで凍えるような寒さだったのが、桜の開花と共に一気に暖かい陽気になってきましたね。心と体が活発に動き始める時期となってまいりました。

私は学生の頃ワンダーフォーゲル部といういわゆる山登りなどの野外活動をする部活に入っていて、今も暇を見つけては近くの山に登っています。昨年度は滝修行で有名な御岳山、富士山が一望できる箱根の明神ヶ岳、頂上の景色が真っ白(雪ではなく真っ白い砂なんです!)な日向山などに日帰りで登ってきました。山に登っている時というのは自然と呼吸が深くなりますよね。これは体にとっていいことです。普段の生活ではたいていの人は肺の呼吸機能の70~80%しか使われていないといわれています。

これは、肺という臓器が縦に長く、下のほうは血液の重みによって肺胞がつぶれがちなことや、デスクワークなどで背を丸めた姿勢を続けるために肺の上部も圧迫されていることが原因です。

仕事や家事で疲れたとき、大きく息を吸ってゆっくり吐くと、体全体のこりがほぐれてゆったりした気分になります。こうしたリラックス効果は、深呼吸のもつ大きなメリットの一つです。

みなさんも、ちょっと一息、窓を開けて深呼吸・春の風を思いきり吸いこんでみてはいかがでしょうか。

しみず ゆき  
看護師 清水 悠紀

人生には3つの坂があるという話を聞きました。三つの坂とは、「上り坂、下り坂そしてもうひとつがまさかである」というのです。もし日本全体にもこのような坂があるとすると、今回、日本が直面した大震災はまさに「まさか」ということになるのでしょうか？

もともと昨今日本では少子高齢化や経済成長の鈍化などが進展しており、20世紀の社会状況とは異なるさまざまな変化にどのように対応すべきか模索が続いていました。翻ってみると20世紀の日本は発展や成長の世紀でした。人口も増加し、生産力や消費力などが増加しました。20世紀が日本にとって上り坂の世紀だったとすると、昨今の社会状況などを鑑みると21世紀は下り坂の世紀となるかもしれないと危惧されております。その答えが出ないうちに、日本は今回のまさかの大規模災害に直面したわけですね。

まず今は、各々被災者の方をはじめ、避難所や遠方への避難生活を余儀なくされる方など、人命の救助や困窮した方々の支援が第一に大切となります。

しかしその後はいかに社会の安定化や再建を図るかということと同時に地域の復興を目指すことが肝要となるはずですね。しかし今国家財政を鑑みると、赤字国債が累積しており、さらに税収が減少する中で、日本が再興できるための基盤は、国家に頼るばかりではどうしても無理があるように思います。それでは日本はどのようにこの難局を切り抜けたらいいのでしょうか？

私は、その答えは実に、今回の震災にあるように思います。今回の震災において、その復興を目指して実に多くの人たちが協力しています。それは国からの指示でもなければ、国から何かの報酬を期待してでもありません。多くの方が自ら被災地へ赴きボランティアとして活動されたり、支援物資を送ったり、自ら節電をするなどしています。他国のメディアなどもこのような日本人の協力しあう姿を大きく報道したり、大変多額の義援金が集まっているという話もよく聞きます。

昨今は個人主義的な生活や価値観を持った人たちが多くなったと考えられていた私たち日本人には、いつの間にか、隣の人が困っているとき助け合おうという隣人意識は希薄になったといわれております。

しかし今回の震災での国民の対応は、自分や自分の親族のことだけではなく、同じく日本を支えてきた多くの同胞が受けた悲しみをまさに自分のこととして捕らえ、助け合おうとする強い隣人意識が感じられるのです。もちろんこれらの活動の基底にあるのは崇高な隣人意識だけではなく、風潮や周囲への気兼ねなどからの行動も少なくないと思います。しかし隣人の困窮を当事者として感じられる隣人意識、そしてそれに根付くボランティア性を育てることが日本の社会にとって非常に重要なことと思われた次第です。

はなぶさひろお  
理事長 英 裕雄

## 震災後、当院にて取り組んでいること

### 1. 緊急連絡網の整備

- ・院内職員間の連絡網の確立
- ・患者様やそのご家族との連絡方法の確保  
(まずは緊急連絡メールアドレスを開設しました。その他に患者様やそのご家族のメールアドレス等をお知らせいただくことも行ってまいります。)

### 2. 停電時の対応方法

- ・計画停電が行われた場合の在宅医療機器等の対処方法について検討しております。

### 3. 夜間当直体制の整備

- ・夜間に災害が発生した場合の初期行動等、業務マニュアルの整備を行っております。

### 4. 震災時の不安に関するアンケート調査の実施

- ・今回の『かけはし』の発送と共にアンケートを同封させて頂きました。現在の患者様のお気持ちを少しでも共有し、今後の診療活動に役立てたいと思っております。是非アンケートに協力お願い申し上げます。

### 5. 震災地への医療ボランティア活動の参加

- ・関係医療機関と連携して現地での医療支援への参加を検討しています。(4月下旬予定)

## その他

### ・災害発生時の緊急連絡メール

この度の東日本大震災では、東京23区内においても、震災発生時は通信網の不通や公共交通機関の混乱が多く生じました。

そこで、当クリニックとしても災害時における患者様との緊急連絡手段として、災害発生時の緊急連絡メールを開設いたしました。

災害発生時に一般電話や携帯電話がつかない場合、下記メールアドレスまでアクセスをお願い申し上げます。

また、万が一の時に備えて毎日飲んでいるお薬や常備薬、医療保険者証はいつでも持ち出せるところに置いておくようにしてください。

## 緊急連絡メールアドレス [call@hiro-clinic.com](mailto:call@hiro-clinic.com)

### ・事務連絡（相談窓口について）

医療費に関わることなど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ください。担当の者より折り返しご連絡させていただきます。

(相談窓口：新宿ヒロクリニック いいじま 飯島まで)

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

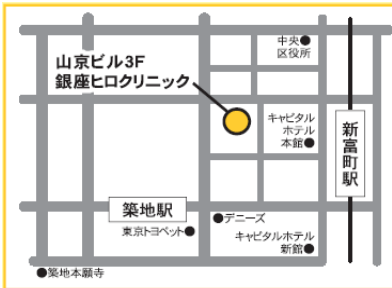
〒113-0033  
東京都文京区本郷3-17-11  
Zビル2F

TEL:03-5805-1220

FAX:03-5805-1243

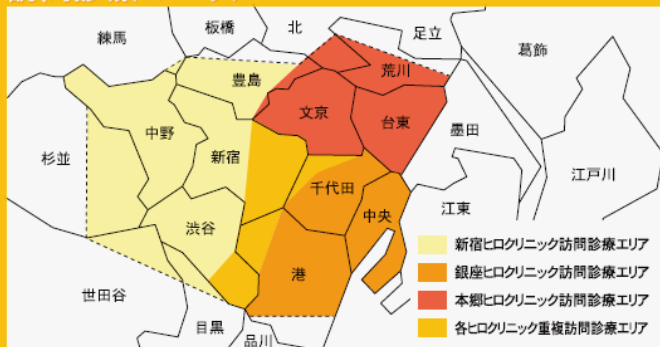
・地下鉄大江戸線「本郷3丁目駅」徒歩2分

・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

この度の東日本大震災により被災された皆様によりお見舞い申し上げます。そして、被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

次回(夏号)は7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。

春号 vol.011 2011年4月発行  
発行/医療法人社団 三育会  
〒160-0023 新宿区西新宿3-3-113F  
編集責任者/芝

