



あ い わ

2022 **春**
Vol.66

Doctors Voice

新年度をむかえて

高橋 正毅 副院長

新任常勤医師のご紹介

「高橋 公太 先生」「上田 秀樹 先生」

薬剤師のお薬豆知識コラム「おくすりアレ・コレ」

管理栄養士のお手軽レシピ「もうイッピン」

凝った頭をほぐす「アタマのストレッチ」など

一首奏上

「 瓶にさす 藤の花ぶさ みじかければ たゞみの上に とゞかざりけり 」
正岡子規



新年度をむかえて

南千住病院 副院長
高橋 正毅先生

まだまだ寒い日もある中、新年度がスタートしました。

2020年から続く新型コロナウイルス感染症、2022年に入り多く発生している地震、海外に目を向ければウクライナでのロシアによる軍事行動と、これまでの日常では経験しなかったことが次々とほぼ同時に起きてきました。

新型コロナウイルス感染症や地震などの災害は、透析医療継続に影響を及ぼすので、この2年間は特に力を入れて対応してきました。

～災害対応～

東京都区部における災害時の透析医療を円滑に行うために、平成17年4月26日 東京都区部災害時透析医療ネットワーク（※図1）が設立されました。

災害時情報伝達の手段の提供、訓練、自助公助を促す区民公開講座を通して、平時より災害時透析医療を行うための知識や技術を共有することを目的としています。

ここ3年ほどでこのネットワークは非常に充実し、今回の新型コロナウイルス感染症で

も東京都区部の感染者の透析医療継続に大きな役割を果たしておりました。

愛和会3施設がある荒川区は、区東北部ブロックに属し、足立区、葛飾区の医療機関、先生方と連携をとっております。

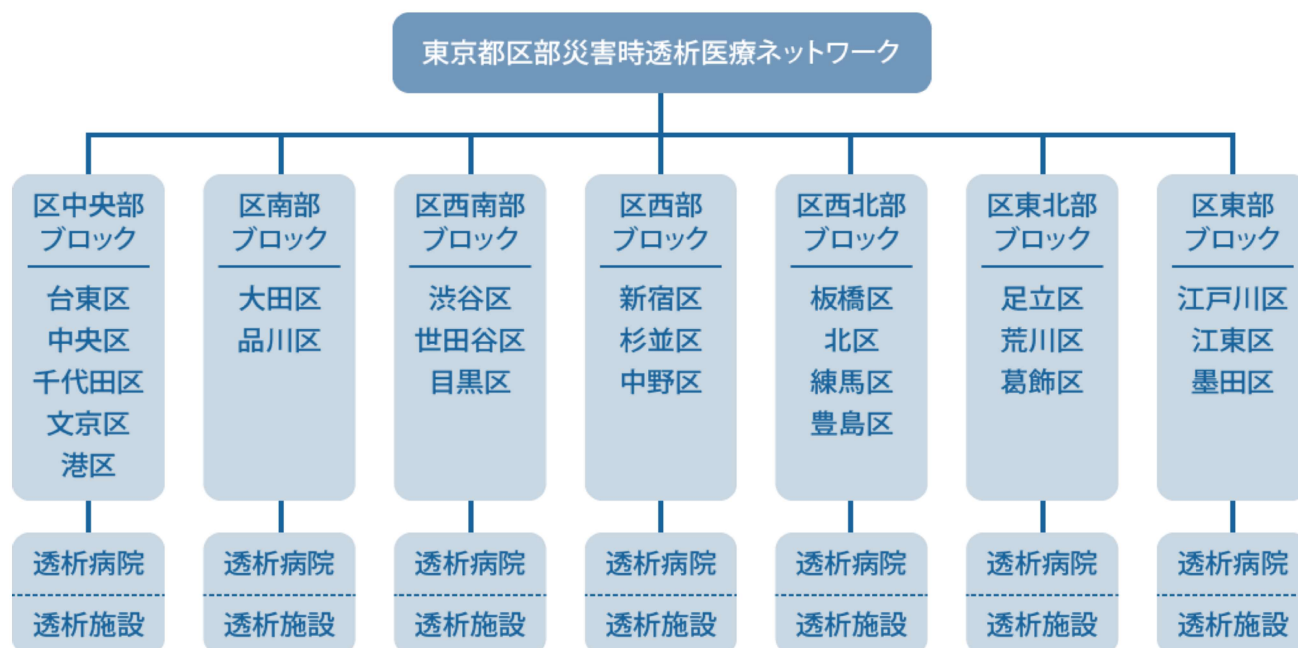
私は、令和2年4月より区東北部副ブロック長となり、災害時には荒川区透析医療機関の窓口となり、行政、荒川区以外の透析医療機関とのパイプ役を担っています。

また、区東北部のブロック長（葛飾区）、副ブロック長（足立区）とは、平時から災害対策の連携をおこない、定期的にオンラインでミーティングを重ねています。

昨年秋からは、荒川区防災課の方と意見交換を繰り返し、荒川区在住の透析患者さんが被災した際の避難所での対応方針の共有、行政の方へ透析医療の継続がいかに必要不可欠であるかなどの情報共有を行い、ようやく行政の方にも我々の声が届くようになりました。

災害時は、連絡手段の確保が重要であり、今年に入り南千住病院にMCA無線が配備され、関係各所との時間差の少ない連携に役立てていきます。

図1 東京都区部災害時透析医療ネットワーク



東京都全体を見ても、透析医療を担当している東京都福祉保健局が、昨年5月に『災害時における透析医療活動マニュアル（改訂版）』を発表し、災害時における東京都を含めた行政の役割、透析医療機関の役割、患者さんの指針をまとめ、昨年から本格的に東京都区部災害時透析医療ネットワークの目的が形になってきております。

これまで以上に指示系統、役割が明確化されたことで、それぞれのブロックのその細部を埋めております。

このマニュアルは、

「東京都福祉保健局のHP 災害時の透析医療」
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/saigai_touseki.html
 にてご覧になることができます。

まだまだ荒川区での準備は十分ではないので、今年も引き続き進めてまいります。

～新型コロナウイルス感染症～

新型コロナウイルス感染症に関しては、院内、外注を含めての検査体制が整い、愛和会透析患者さん、当院通院患者さんの多くがワクチン接種をされ、クラスター発生もなく現在まで至っております。

もし感染しても重症化リスクの高い方には、抗ウイルス薬の投与も可能となりました。

当院は、新型コロナウイルス感染症の対応病床はありませんが、感染隔離解除後のいわゆる回復期の透析患者さんの受け入れを行なっています。

月に1回、荒川区保健所開催の荒川区回復期患者受け入れ医療機関のオンラインミーティングに参加し、情報共有も行ってまいりました。

これまでで最大の感染拡大となった第6波では、オミクロン株の感染力の高さから、都内の多くの透析患者さんが感染し、これまでは原則入院加療であった方針が予測以上の感染者のため受け入れできず、全身状態が落ち着いている透析患者さんは原則自宅療養に切り替わりました。

これにより各透析医療機関では自施設での透析施行が余儀なくされ、愛和会3施設も例外ではありませんでした。

しっかりとスタッフは感染防御をし、時間

的、空間的隔離透析にて、このような適切な対応を行うことで透析室内でのクラスター発生もございませんでした。

今後、どのような変異株出現するかわからない中、世界に遅れながら日本も日常を取り戻すべく段階的に以前の日常に戻す動きとなっています。

新型コロナウイルスは、発症の2日前から周囲へ感染させる厄介な感染症を引き起こすので、今後はこれまで以上に透析室を含めた院内での感染拡大させない対応が重要となります。

そのためにこれまでもお願いしていました

- ・少しでも何らかの症状（発熱、咽頭痛、咳、下痢、嘔吐など）があった時
- ・同居ご家族、それ以外に接触した方に、発熱やPCR検査陽性が判明した時

来院前に各施設へ連絡していただき、検査などの対応の指示を受けてください。

そして院内、透析室内でのマスク（不織布マスク推奨）着用を引き続きお願いします。

～最後に～

以前の日常に戻るにはまだ時間を要すると思われる、色々な制限に対し、窮屈さやご不満はあろうかと思えます。

なんで自分達だけ、我慢をしないとイケないのだと思うこともあるでしょう。

そういう時は、ぜひ深呼吸をしてください。

一呼吸おいていただくと、負の気持ちで満たされた場所から、少し前に進めるはずですよ。

これを繰り返していると、必ず日常は戻ってきます。

今年も綺麗な桜が満開となり、散っていききました。

散りゆく桜を見ながら、新年度を迎える緊張感、期待感、不安感などが湧いてきました。愛和会に関わる患者さん、ご家族、スタッフ、関係各位の一助になろうと、あらためて気持ちを引き締めた次第です。

今年度より、透析センター長兼任で、副院長を拝命いたしました。

小さい変化を積み上げていきたいと思っております。

新任常勤医師のご紹介



高橋 公太 先生

診療科：泌尿器科

～経歴～

1948年生

新潟大学医学部卒業後、東京女子医科大学

1995年 新潟大学医学部泌尿器科教授

2010年 新潟大学医歯学総合病院総括院長

日本臨床腎移植学会理事長、日本臓器移植ネットワーク理事などを歴任

ABO血液型不適合腎移植を国内で初めて成功

2012年度日本医師会医学賞

文部科学大臣2014年度科学技術賞などを受賞

自己紹介 & 患者様へ

「皆様、こんにちは」、この 4月から常勤になった高橋公太です。

今後宜しくお願いします。

私は新潟大学を昭和49年(1974年)に卒業して東京女子医科大学人工腎臓センター(腎臓病総合医療センター)に入局しました。

それから約20年後に新潟大学の教授に就任し、泌尿器疾患、主に腎移植に携わってきました。

平成26年(2014年)大学を退任して、自宅にあった大塚台クリニックの院長に就任しておりました。

2019年9月に膵臓癌が見つかり手術を受け、一時は 棺桶に片足を入れたため、引退を決意しました。

その後、癌の化学療法を半年受けていました。その間、新型コロナウイルス感染症の流行を垣間見ることになりましたが、政府、自治体、厚生労働省、日本医師会、及び各学会におけるコロナ渦の政策を見ていたところ、あまりにも無策で驚きというよりも憤りを感じました。

団塊の世代の私にとってとても黙ってはいれず、再び医療の現場に復帰しました。

蒲谷 堯院長と南千住病院との関わりは古く、院長は大学の先輩でもあり、また、その後も東京女子医科大学に共に従事していたこともあり、昭和51年に開業した南千住クリニックの時代から絆がありました。

この度は、このようなご縁でお世話になることになりました。

私のライフワークは一環として慢性腎不全の治療として透析療法、腎移植に従事してきましたので、おかげさまで、南千住病院の透析医療に比較的早く慣れることができました。

今後も病院一同の皆様にお世話になると思いますので、宜しくお願い申し上げます。



上田 秀樹 先生

診療科：循環器科、外科

～経歴～

1965年生
1983年 大阪府立千里高校卒業
1990年 金沢大学医学部卒業
1990年 大阪大学第一外科入局
1999年 大阪大学大学院卒業
1990-2014年 大阪大学関連病院勤務
2014年 千葉大学心臓血管外科 講師
2022年 南千住病院

自己紹介 & 患者様へ

4月から勤務させていただいています上田秀樹と申します。

私は、大学卒業後、大阪大学第一外科に入局し、同関連の心臓血管外科施設を大阪府内、和歌山県田辺、札幌、千葉と渡り歩き、今回、愛和会南千住病院に勤務させていただくことになりました。

出身は、茨城県の日立市ですが、親の転勤などで、関西での生活がそれなりに長く、両文化圏の違いを若い頃から実感させられてきました。

また、札幌在勤中に1年だけスイス留学を経験させてもらい、日本という国を外から見ることができ、良い意味と悪い意味での日本の独自性を感じることができました。

前任地の千葉大学では、血管外科の責任者として勤務させてもらい、主に大動脈外科、末梢血管外科、同血管内治療に従事する臨床、研究生活を送っていました。

この度、蒲谷院長のお取り計らいで、南千住病院での透析診療、バスキュラーアクセス治療、循環器診療に携わらせていただくことになりました。

先述した関連病院の一つである札幌勤務の時に、バスキュラーアクセス治療に携わる機会をもらい、我流ながら、同治療の奥深さには魅了されていて、自分なりに関心を深めてきました。

千葉大では専門領域の壁があり、外勤先のみでの関わりでしたが、それが潰えることはありませんでした。

透析診療に関しては、勉強しなければいけない部分が多く、諸先生方、コメディカルスタッフの方々のご指導をいただければと思います。

また、バスキュラーアクセス治療については蒲谷院長の神業に少しでも近づけるよう、考え方や技術を習得したいと思います。

循環器診療については、私が循環器担当というのは、循環器内科をご専門にされている先生には大変失礼なのですが、心不全外科、弁膜症外科、冠動脈外科を長年、傍目でみさせてもらっていた経験を思い出しつつ、専門の血管外科の経験知識と併せ、少しでも病院に貢献できればと思います。

これまでの血管外科、心臓外科での経験を生かし、シャントトラブルの早期発見、治療、循環器診療に取り組んでいきたいと思っています。

透析管理については、学ばなければいけない点が多いかと思いますが、どうぞよろしくお願ひします。

おくすり「アし・コレ」

「目薬」 に関する豆知識

南千住病院
薬剤師 月永 祥文



4月下旬になり花粉症のピークは過ぎっていますが、目の痒みのために目薬が欠かせない方もいらっしゃるでしょう。

私はアレルギーの目薬を1つ使用していますが、目薬を複数使用している方がいると思います。みなさんは点眼薬の使い方でご覧になっていることはありますか。

お薬をもらう時に説明されているかもしれませんが、今回の豆知識では、点眼薬のあれこれについておさらいしていきます。

間違った点眼薬の使い方

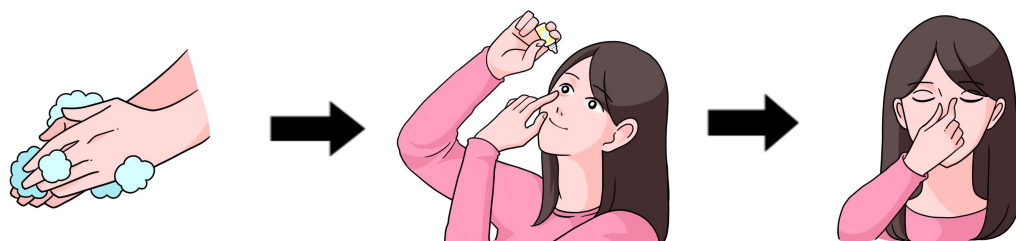
- ・「点眼後に目をぱちぱちしている」
- ・「目薬の先端が接触している」
- ・「数種類の目薬を一気に点眼する」
- ・「何滴も点眼している」 など

このような目薬の差し方をしていたらそれは間違いです。

正しい点眼方法を確認してください。

〈正しい点眼方法〉

- ① 手を石鹸と流水でよく洗います。
 - ② 少し上を向いて指で下瞼を下に引き、目薬の先端が瞼の縁や、まつ毛に触れないように1滴点眼します。
 - ③ 点眼後、しばらく(1~5分)目を閉じるか、
- 目頭を軽く押さえるようにします。
※このとき、目をぱちぱちさせたりすると目薬が流れ落ちてしまうのでやめましょう。
- ④ 最後にあふれた液を清潔なティッシュなどでふき取ります。



目薬のよくある疑問点や気を付けてほしい点について

**Q. 1回は何滴を点眼すればいいですか？**

目薬 1滴の量は 30～50 μ L、目の粘膜で保持できる量は 20～30 μ Lになります。

そのため1回の点眼1滴で十分であり、あふれた分は目の外に出ていきます。

市販の目薬は 1～3滴点眼すると説明書に記載されていますが1滴で十分です。

Q. 2種類以上点眼する時は間隔や順番は気にしないでいいの？

間隔が短いと先に点眼した目薬が洗い流されてしまいますので、5分間隔をあけるようにしてください。

目薬によって 10分開けるよう指示がありますのでご注意ください。

目薬は水性点眼剤、懸濁性点眼剤、ゲル化点眼剤に分類され、さらに眼軟膏が処方される場合もあります。

目薬の順番は医師・薬剤師の指示に従って点眼してください。

原則として、数種類の目薬を点眼する場合には最初に水性点眼剤を点眼します。

その他の順序は、懸濁性点眼剤→ゲル化点眼剤→眼軟膏の順番になります。

眼軟膏は水を弾いてしまうため、最後に塗布します。

Q. 保管場所はどこにすればいいの？

冷所と指示があれば、凍結を避けて冷蔵庫に保管します。

それ以外は室内の直射日光のあたらない涼しい場所に保管してください。

光に弱い目薬もありますので付属の目薬の袋に入れて保管するようにしてください。

保管場所での注意点ですが、防虫剤の入ったタンスの中、開封済みの湿布薬の側に置くと成分が揮発して目薬の中に溶け込む可能性があります。

同じ場所に保管することはやめましょう。

また、目薬の容器に直接油性ペンで名前や日付を記載するとインクの成分が容器を透過する可能性があります。

付属の袋に書くようにしてください。

Q. 使用期限をおしえてほしい！

処方されて使用する目薬は開封後1か月以内、市販の目薬は 3か月以内を目安に使用してください。

目薬の中には1週間以内、10日以内のように指示している目薬がありますので指定期間内に使用するようにしてください。

開封日を忘れないように、添付の袋などに記載するとよいでしょう。

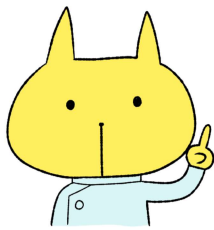
当然ですが1回使い切りの目薬は、再使用できません。

Q. コンタクトレンズを付けたまま点眼していいの？

コンタクトレンズの材質によって異なりますが、特にソフトコンタクトレンズは目薬に含まれる成分を吸着し角膜、レンズに影響を与える可能性があります。

コンタクトレンズを付けたまま点眼できる目薬とできない目薬があるので確認が必要です。

点眼後のコンタクトレンズの装用は 5～10分を目安としますが、ゲル化点眼剤はさらに時間を空ける必要があります。



けんだく
懸濁性点眼剤、ゲル化点眼剤について
解説します！！

★懸濁性点眼剤

点眼時によく振る必要があります。

〇〇懸濁性点眼液といったように「懸濁」と記載のある点眼薬はわかりやすいですが、記載のない点眼薬もあります。

目薬の袋などに、「よく振ってからご使用ください」に記載されていますのでご確認ください。

★ゲル化点眼剤

点眼後にゲル化することで滞留時間を延長し、1日の点眼回数を減らすことができます。

ゲル化するので、点眼後数分間は目のかすみ、べたつきがあります。

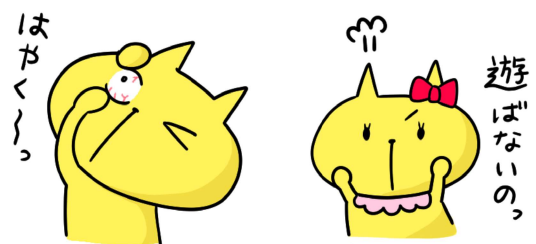
他の点眼薬の吸収に、ゲルが影響する可能性があるため最後に点眼してください。

代表的なゲル化点眼剤：チモプトールXE
リズモンTG

今回は目薬に関するあれこれをお伝えしましたが、使用方法を再確認できましたでしょうか。

中には目薬がうまく点眼できないという方がいるかもしれません。

今回は紹介できませんでしたが、上手に点眼する方法がありますので薬局で相談してみてください。



<参考情報・資料>
日本眼科用剤協会 点眼剤の適正使用ハンドブック Q&A

アタマのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まったアタマのストレッチをしましょう！



<参考>

脳トレ.com

<https://nou-tore.com/>



$$\text{桜} + \text{リュック} + \text{リュック} = 4$$

$$\text{リュック} + \text{鳥} + 2 = 6$$

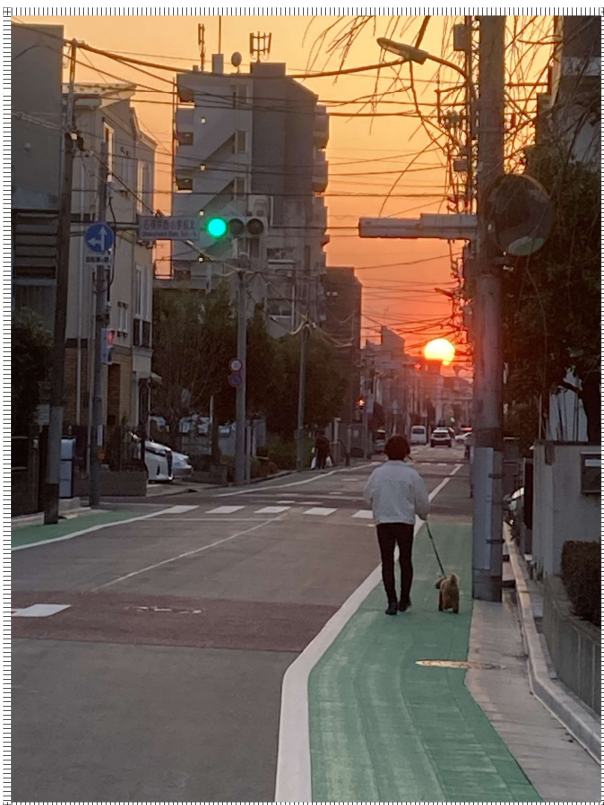
$$\text{鳥} + \text{桜} + 2 = ?$$

第1問「足りない数字」
1~9の 9個の数字のうち足りない数字はどれ？

第2問「漢字1文字」
バラバラに分けられた1つの漢字は何？

第3問「イラスト計算」
上記の条件の時、「？」に入る答えを求めよ。

愛和写真倶楽部



「 ALWAYS 1丁目の夕日 」

お察しの通り、完全なパクリタイトルでございます。

まん丸と大きな夕陽が落ちるところ、周りの朱色に染まる空と映える町がとても綺麗だったので、漕いでいた自転車を止め撮影いたしました。

携帯カメラでは、ヨリたいところへのズームは、画質が大幅に荒れてしまうのが残念です。

夕焼けは物寂しく感じてしまうものですが、春の夕焼けは寂しさと同時になぜか陽気さも感じます。

私が住んでいる街にもフォトスポットがいっぱいありそうです。



世界一周料理紀行♪

～韓国料理 編～



【栄養成分】1人分

エネルギー	189kcal
たんぱく質	3.7g
カリウム	390mg
リン	94mg
塩分相当量	1.3g

春野菜のチャプチェ

【作り方】

- 1 韓国春雨はお水に 10分浸しておく。
沸騰したお湯で春雨を 5分間茹でて水気を切る。
- 2 菜の花は 5cm幅に、アスパラガスは斜め 2mm幅に切る。
竹の子は拍子切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、人参、竹の子、アスパラ、菜の花の順に入れて固めに茹で、流水でさらしてから水気を切る。
- 3 ④熱したフライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを香りが出るまで炒め、③の野菜を加えて更に炒める。
①の春雨を加えAの調味料を加えて味が絡むように中火で炒める。
最後にゴマ油を回しかけ出来上がり。

【材料】2人分

春雨	60g
竹の子	30g
人参	20g
菜の花	50g
新玉ねぎ	70g
アスパラガス	4本
油	大さじ1
ゴマ油	小さじ1
A	
醤油	大さじ1強
砂糖	小さじ1弱
みりん	小さじ1
こしょう	少々
コンソメ	0.2g



旬の食材を使った韓国料理！



お肉は使わず、春野菜のおいしさを活かして春雨の食感が味わえる1品です。



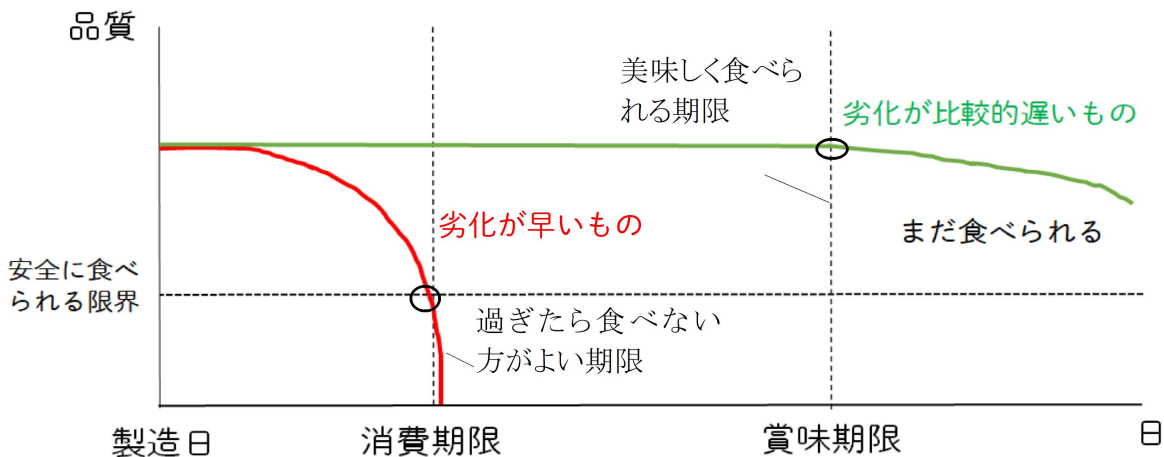
韓国春雨 (タンミョン)

おもに、さつま芋のデンプンを原材料として作られた乾麺です。時間が経っても、「もちもち」とした食感が残るのが特徴的です。韓国料理ではチャプチェで使われることで知られています。春雨は調味料を程よく吸ってくれるので、薄味でも美味しく頂けます。

賞味期限と消費期限

知っている人の方が多いとは思いますが、
賞味期限＝美味しく食べられる期間を示す ※未開封で適切な保存方法を行っていた場合
食べられるかどうかは個別の判断が必要になります。
消費期限＝安全に食べられる期間を示す

賞味期限と消費期限との違い（イメージ）



(参照) 農林水産省HP: <http://www.maff.go.jp/j/jas/hyoji/kigen.html>

世界では、食品ロス（食べられるのに廃棄される食品）を減らそうという取り組みが行われています。食品ロスを減らすためにも、期限が近いから廃棄するのをやめる、期限の管理をしておく、買い過ぎない等「もったいない」の精神を持つことが大事なのかもしれません。 ※ただし、病院等の集団給食では、賞味期限が過ぎたものは使用しないように義務づけられています

新たに導入

春は新学期、新年度や新会計年度の季節。

新しいことが始まる季節です。

当院でも、新システムをいくつか導入・近日導入予定なのでご紹介します。

【WEB予約システム (Epark)】

新型コロナワクチン 3回目接種予約にて使用いたしました。

当院のHPからEparkの予約画面へ、もしくは直接Eparkサイトから検索していただき予約画面に進む流れです。

入力もそこまで手間にならず、予約の空き状況もわかりやすいのでとても便利です。

また、いつでも予約できるというところはWEBの最大の強みでしょう。

若い世代の方は特に、WEB経由で予約される方が大半でした。

今後は、特定健診やインフルエンザワクチンの予約など用途拡大を検討中です。

【オンライン資格確認】

今までは患者様の保険証をお借りして、氏名や保険証番号等の情報を手入力行っておりました。

このシステムは、マイナンバーカードを専用の機械にかざすとそれらの情報を、すぐに確認出来るようになるというものです。

これにより、受付での待ち時間を多少短くすることが出来るのではないのでしょうか。

こちらは、マイナンバーカード普及とともに需要が高まると思われます。

需要が高まり次第、稼働予定です。

今や、買い物もキャッシュレスの時代になりつつあり、各方面もどんどん自動化が進んでいます。

愛和会でも、良いものはどんどん取り入れていければと思っております。

編集後記

前号の編集後記でお話しした撮影の話の続きです。

実は、とあるコンテスト用に撮影していたのですが、なんと「審査委員会特別賞」を受賞致しました！

先日はその表彰式も行われ、その際に区長や講評くださった審査員の方と少しお話しさせていただき写真まで撮らせていただきました。

また、撮影に協力していただいた方々への報告とお礼回りにも無事伺えました。

改めてありがとうございました！

今度は 20~30尺のショートムービーに挑戦してみたいです！



表彰式は北千住の「東京芸術センター」で行われました。YouTube配信もしていたみたいです。

あいわ vol.66 春号

発行日 2022/4/27

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

日本医療機能評価機構認定病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL : <http://www.aiwakai.or.jp/>

