



川井クリニック NEWS

2022年 新春特大号



謹賀新年



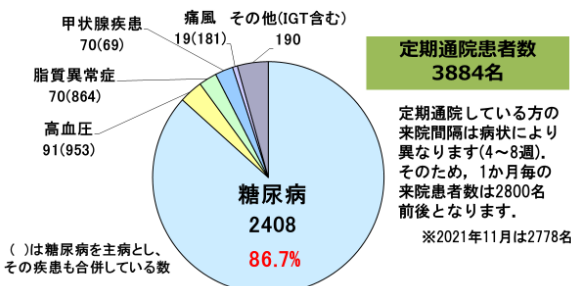
本年もよろしくお願ひ致します。 川井クリニック 職員一同

川井クリニックのこれから

理事長 川井紘一

明けましておめでとうございます。今年は COVID-19 から解放された 1 年になりたいものです。それには **3 回目のワクチン** を受けて下さい。ワクチンの副反応より、COVID-19 にかかり後遺症が残ったりする方が被害は甚大ですし、日本の社会活動が回復するにはワクチン接種により COVID-19 の流行を抑えることが必要です。当院での**予約については院内掲示物をご覧ください。**

図1 来院患者さんの主病名 (2021年11月)



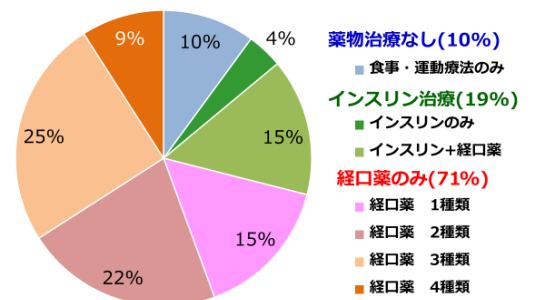
さて、川井クリニックは 1996 年 1 月より診療開始し、今年(2022 年)1 月で **27 年目** を迎えました。現在、3800 名を越える方が定期通院されており、そのうち **85%が糖尿病で来院** されている方です(図 1)。残りの方も高血圧・脂質異常症・痛風等の生活習慣病の方が大部分ですが、甲状腺疾患の方もいます。開業に合わせて、私が開業前に診療していた筑波大学附属病院や筑波記念病院より川井クリニックに移って下さった方もいるので(主にカルテ番号 500 番以下の方)、合わせると **30 年以上に渡り私が診ている方もいます**。年齢はお互いに平行移動しますが、私も 80 歳に近づいており、90 歳前

後になられた患者さんも大勢います。図 2 は糖尿病患者さんの当院での治療状況です。糖尿病患者さんの平均寿命は合併症等で短いとされていますが、それを乗り越え**長寿を迎えている方が大勢** います。ご自身の健康管理がしっかりしている現れと考え、診療時にはいつも頼もしく思っています。

しかし、高齢化に伴い認知症の出現や、心臓や脳血管の動脈硬化、そして癌に悩まされている患者さんも増えてきています。そのような時には**“かかりつけ医”** として、**患者さんの希望にも沿いながらより良い治療をしてくれる病院を紹介** していますが、受け入れる側も 25 年以上の付き合いから出来た医療機関同士の相互信頼を考慮して良い医療を心掛けてくれています。このような川井クリニックの伝統を受け継いで貰うため、山崎院長と高橋副院長には後継者として開業医の勉強をしてもらっていますが、私も 80 歳を迎えたら研究活動やクリニックの運営から一歩退き、山崎院長・高橋副院長による川井クリニックの将来を見守っていくつもりです。川井クリニックを廃院にはせず、これからも皆様方により**良い医療を提供** して行きますので、皆様方も両医師を支え、川井クリニックのさらなる発展に力を貸して下さい。

【付録】図 2 は当院における**糖尿病患者さんの治療方法** です。薬を使っていない方が 10%、インスリン治療中の方が 19%(1 型糖尿病の方含む)、残りの方は経口薬のみの治療ですが、**作用の違う薬剤を組み合わせている方が多い** 事がわかります。皆さんが、薬を増やす事なく、今年も良い血糖コントロールを継続される事を願っています。

図2 糖尿病患者さんの治療方法



新年に向けて ~2021 年を振り返って~

院長 山崎勝也

新年あけましておめでとうございます。今年はどうな年になるでしょうか？
昨年は新型コロナが第5波まであり大変な1年でしたが、11月には新規感染者数も全国で100人台まで減少しました。ただ、**新しい変異株のオミクロン株**は感染性が強く、現在のワクチン接種効果が弱いなどの疑いもあります。海外では感染者数が増加しており、これを書いている年末には日本でも新しいオミクロン株による感染が認められており、**今後の増加が危惧**されています。まだまだ予断を許せない状況のようです。

さて今回は昨年1年を総括してみたいと思います。まずは冒頭にも書いた新型コロナウイルス感染についてです。昨年は新年が第3波から始まり、第4波、第5波と感染増が続き、緊急事態宣言も長期に出されていました。新型コロナワクチン接種は当院でも6月から1回目の注射を開始し、11月には2回目までのワクチン接種を終了しました。今後**3回目の新型コロナワクチン接種**は2回目接種後7か月経過して行うとの国の計画なので、現時点では当院で新型コロナワクチン接種を行った方の3回目の追加接種は**2月からを予定**しています。ただ、オミクロン株等の状況によっては追加ワクチン接種は前倒しになる可能性もあります。今後3回目の追加接種の概要は院内掲示をするので、それをご覧になって予約をして下さい。糖尿病の診療への影響としては、緊急事態宣言下では、在宅でのテレワークや外出の自粛で運動量が減り、間食が増えて、血糖コントロールが悪化された方も多かったのではないのでしょうか。新型コロナ感染が増えている状況でも室内での運動を行うなど工夫をして頂きたいと思います。また、来院による感染リスクを心配されることもあるかと思いますが、当院でも感染対策はしっかり行っていますので、受診して検査をして、血糖コントロールが悪化しないようにしていきましょう。ちなみに、10月中旬からはインフルエンザのワクチン接種も行いました。現時点でインフルエンザ感染も昨年と同様、例年の100分の1以下で流行はしていないようです。

糖尿病の治療薬ではミトコンドリア(エネルギー産生に関わる細胞内小器官)に作用する薬が発売されました。この薬は**インスリン分泌促進とインスリン抵抗性改善作用を併せ持つ**新しい作用機序で血糖コントロールを改善する薬です。長期処方ができるようになれば、安全性に注意しながら、使う予定です。また、尿糖の再吸収を抑制して血糖を低下する**SGLT2阻害薬**が、糖尿病だけでなく、**慢性心不全、慢性腎臓病への適応が追加**されました。糖尿病患者さんで心不全や腎症に効果があることは報告されていましたが、糖尿病でない患者さんにも使用できるようになりました。当院では糖尿病薬としての使用がほとんどですが、心不全や腎臓病を併発している場合には血糖低下以外の効果が期待されます。インスリンでは今までの超速効型インスリンよりも効きの速い**(超)超速効型インスリン**も使えるようになって、食事量の安定しない方は**食直後に、食べた量に合わせインスリン量を調節することが可能なインスリン**も出てきました。その他、当院でも**糖尿病薬の配合薬**を使用しています。配合薬とは2種類の薬を1つに合わせた薬もので、1剤で2種類の薬の効果があります。その組み合わせの薬を別々に飲むよりは1剤でまとめて服用できて便利です。ただ、何かの理由でどちらかの薬を休薬する必要がある場合などには2種類を休薬しなければならないなどの問題があります。持効型インスリンとGLP-1受容体作動薬(体内のインスリン分泌を促す薬)の配合薬があり、これも2種類の薬を1回の注射ですみますから注射回数が減らせます。これらの配合薬もうまく使用していきたいと思います。

現時点では新型コロナの新規発症はまだ抑えられています。オミクロン株が今後どうなっていくかなどまだ不明なこともあり、コロナ前の日常に戻るにはまだ時間がかかりそうです。今年も当院では状況に応じた対応をとっていくので、新型コロナはご心配だと思いますが、薬をきらす等で血糖コントロールが悪化することの無いよう、引き続き通院を継続して下さい。皆さんがよい新年を迎えられていることを祈念しています。



今年から始める新しい取り組み

副院長 高橋昭光

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。



I. 今年の干支について

西暦 2022 年(令和 4 年、皇紀 2682 年)は、**壬寅(みずのえとら)**です。干支を意識するのは、一年の内でも年賀状を作る年末と届く年始くらいのもので、年賀状のやり取りも減っていますから、だんだんに忘れられていくのかもしれない。十二支には諸説ありますが、子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥は、植物が種から芽生え、育ち、花開き、実って枯れていく 1 年を表しているとも言われます。寅の今年は、種子が地中でじっとしていた厳しい冬を経て、いよいよ芽吹き動き出す時期にあたります。新型コロナウイルスで、自粛を余儀なくされた昨年から、いよいよ様々なことへと動き出すであろう今年の干支に不思議な一致を感じます。

II. 川井クリニックの新たな取り組みについて(予定)

寅年らしく、川井クリニックで今年から始まる予定の新しい取り組みについてお話いたします。

1. 「オンライン資格認証」の開始(4 月ころ)

「**オンライン資格認証**」とは何ぞや?と思われる馴染みのない言葉かとは存じますが、「**マイナンバーカードが保険証として使えるようになります**」という広告のアレです。

何か良いことがあるのか?とも思いますが、皆さんの健康保険証の確認というのは、クリニックの医療事務にとってかなり大きなウェイトを占めております。当面は従来の保険証との併用となりますので皆様へのメリットは少ないかもしれませんが、途中退職などで保険証が無効になっていたり、有効期限が切れていないかの確認には多くの時間を要するため、軌道に乗れば、受付から、検査に進む**時間の短縮**が図られることが期待できます。当初は「おっかなびっくり」の運用で混乱する場面もあり得ますが、よりよいサービスへの第一歩となることを期待しております。

2. 糖尿病療養手帳がリニューアルします

川井クリニックオリジナルの**糖尿病療養手帳**が少し緑がかった水色の表紙に代わる予定です。基本的な内容は同じなので、現在の薄橙色のものの在庫がなくなり次第の更新となります。主な改良点は①サインペンが消えにくいように**表紙の紙質の見直し**、②**生活習慣目標シート**(4-5 ページ)の追加・整理による見直し、③「**治療薬**」を個別の薬品ではなく種類の解説に改め、**個別の解説はホームページ**で詳しく行うことにした、④測定値の記録に**腎機能(eGFR)の項目**を加えた、です。旧版の解説ページも間違っていないので、今一度読み直して、新版と比べてみていただくと幸いです。

3. 慢性肝障害からの肝臓がん予防対策を強化します

従来、**B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルス**に感染していたり過去に感染したことのある方へは、**肝臓の画像診断**(腹部超音波検査など)を受けるよう積極的にお声がけをさせて頂いていましたが、近年、高度な脂肪肝から肝硬変・肝臓がんの発生が起こることが知られているため、ウイルス感染の有無にかかわらず、中等度以上の慢性肝障害のある方への「**肝障害問診表**」を作成し、年に 1 回程度ご記入を頂いて、検査漏れからの肝臓がんの見落としを防ぐことに致しました。ウイルス感染はなくても肝障害が続いていると考えられる方にもご協力頂き、**肝臓がんを早期発見**するよう努めてまいります。

また、併せて、胃がん・大腸がん・膵臓がん・腎臓がんや婦人科系のがんについては、当院の糖尿病の採血検査のみでは早期発見は困難なことも多いため、がん検診は自治体の検診や人間ドック等をご活用頂けるようお願い申し上げます。

元気で力強い寅年を過ごせるよう、私たちも皆様のお手伝いできればと存じます。

スタッフ便り

受付から



新年、明けましておめでとうございます。
冬になると茶色や黒などの似たような靴が多く、履き間違いが起こりやすくなっています。
曖昧な位置感覚や色だけで判断してしまい靴を確認せず帰宅されてしまうようです。履き間違いがあった場合、来院された患者様全員に確認の電話をしておりますが、原則当院では責任を負いかねます。ご希望の患者様には**ビニール袋**をお渡ししますので、**ご自身での靴の管理**をお願いいたします。



靴の履き間違いに注意

2022年も明るく元気に頑張りますので、よろしく願い致します。

(事務 稲葉 麻友)

検査室から

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしく願いします。新年早々体調を崩さないように気を付けていきましょう。



寒さが厳しくなり、厚着をする機会が増えてきました。採血の際には**事前に上着を脱いで**頂き、スムーズに採血できるようにご協力お願い致します。また、袖口の締めがきつい服は、採血時にまくり上げづらく、採血後も止血しにくくなるので、なるべく避けていただくと助かります。採血後は、止血の確認ができるまで、**5分程指を離さないように**して、しっかり採血部位を押えて止血していただけますようお願い致します。上着は止血確認後、羽織っていただくようお願い致します。血栓予防薬等を服薬中の方で、止血しにくい方や、その後の検査や診察の都合で、当院の**止血バンド**の使用をお願いする事があります。採血部位をしっかり止血していただき、止血バンドを使用した場合には、止血確認後**スタッフへの返却**をお願い致します。

(臨床検査技師 田口 真希)

看護師から

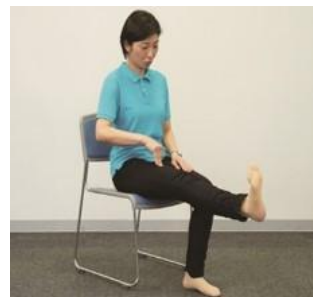
あけましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。

寒い日が続き、外に出るのも億劫になりますよね。冬は活動量が少なくなりやすい時期です。

家の中でも簡単にできる体操を取り入れることは、**筋力や骨、心臓や肺の機能の維持・向上**につながりますので、ご紹介いたします。

1. 「太ももの裏伸ばし」

- ①椅子に浅く座る
- ②片足を前に出し、ひざを伸ばす
- ③胸を張って、体を前に倒す
- ④ゆっくり10数える



2. 「ひざ伸ばし」

- ①椅子に座って背筋を伸ばす
- ②両膝を合わせる
- ③ゆっくり片ひざを伸ばし、太ももに力を入れる
- ④ゆっくり下ろす



3. 「足の後ろあげ」

- ①椅子の背などにつかまり立つ
- ②腰が反らないように注意しゆっくり片足を後ろにあげる
- ③おしりに力を入れる
- ④ゆっくり下ろす



4. 「かかと上げ」

- ①椅子の背などにつかまり立つ
- ②足指の先まで力を入れて、ゆっくりかかとを上げる
- ③ふくらはぎに力を入れる
- ④ゆっくり下ろす



無理せず、毎日少しずつ運動する習慣を身につけ、寒い冬も体力を維持していきましょう。

(看護師 平 波子)

管理栄養士から

年末年始でアルコール量が増えた方もいると思いますが、皆さんアルコールの適量をご存じですか？厚生労働省の示す指標では、節度ある**適度な飲酒量は1日平均純アルコール約20g程度**とされています。以下が20gの目安量です。

お酒の種類	アルコール度数 (%)	純アルコール 20g 相当量
ビール	5%	500ml
ストロング系	9%	280ml
ワイン	12%	200ml
清酒	15%	1合 180ml
焼酎(25度)	25%	100ml
ウイスキー ブランデー	43%	ダブル 60ml

店頭などで販売しているお酒は含まれているアルコールの割合を容器に表示するよう法律で義務づけられていますが、商品にある「%」や「度」の記載では実際にアルコールを何グラム摂取しているのかわかりにくいのが現状です。さらに、アルコール度数がビールの約2倍に近い「ストロング系」と呼ばれる缶チューハイやハイボールもビールと同じ棚に陳列されています。しかも安価で手軽に購入できるので、ビールと同じつもりで飲むと**健康障害へのリスク**が懸念されます。

また、加齢とともにお酒がさめるまでの時間も長くなります。高齢者では飲みすぎると転倒や失禁、認知機能の低下につながることもありますので、成人の2分の1から3分の2程度の**適度な飲酒量**を知り、楽しくお酒を飲むようにしましょう。

寝酒も糖尿病の方では血糖コントロールを悪くしますし、酔いが醒めると夜中に目がさめてしまうのでお勧めできません。

【純アルコール量の計算式】

お酒の量(ml) × アルコール度数
× 0.8 (アルコールの比重)

例) 500mlのビール $500 \times 0.05 \times 0.8 = 20g$

【飲酒時の注意点】

- 酒でおなかを満たさず、食事をしっかり摂る
- つまみ、食事の栄養素にも気を配り、同じ食品(糖質系)に偏らないようバランスを考える

- たんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵など)やカルシウム(小魚・乳製品)を意識して摂る
- 女性・高齢者はアルコール代謝能力が低いので少なめに

(管理栄養士 中島 弘美)



オンライン資格認証

前月号でお知らせしたオンライン資格確認についてですが、当院では**令和4年4月から導入**することに決定いたしました。

マイナンバーカードを受け取り、**マイナポータル**でマイナンバーカードを保険証として利用できるように申し込みをすると、医療機関や薬局の窓口で保険証を提示する代わりにマイナンバーカードで**最新の保険証情報を医療機関側がその場で確認**できる仕組みです。転職・結婚・引越ししても、健康保険証の発行を待たずに、保険者での手続きが完了次第、マイナンバーカードで受診できます。なお、国民健康保険への加入・脱退は、これまで通り区役所等への届出が必要なのでご注意ください。また、マイナポータルのアプリでご自身の薬剤情報・医療費情報を見ることもできますし、同意を頂ければ医療機関や薬局側も患者さんの薬剤情報などを確認することが可能となります。

ただし、マイナンバーカードを発行しただけでは保険証として利用することはできないのでマイナンバーカードを保険証として利用する前には必ず**マイナポータルでの申し込み**をお願いします。申し込みはお持ちのスマートフォンまたは各市町村にあるマイナポータル用端末、お近くのセブン銀行のATMや医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーからできます。

Android



iPhone



オンライン資格確認についてご質問などございましたら窓口へご相談ください。

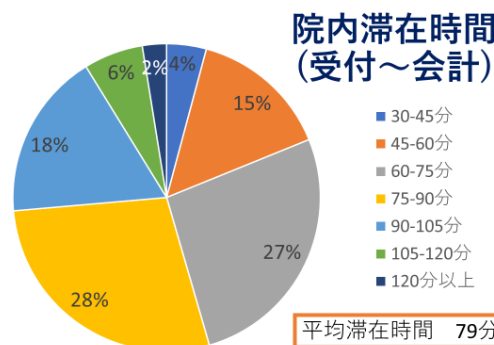
(医療事務 平林扶美枝)

待ち時間短縮に向けた取り組みとお願い

川井クリニックでは、皆様の待ち時間の短縮を目指し、様々な試みを行ってまいりましたが、受診患者さんの増加に伴い、10年前と比較し院内滞在時間が長くなっているのが現状です。そこで、更なる対策を検討するために皆様の**滞在時間調査**を行いました。

結果、**院内滞在時間の平均は79分**(初診の方を除く)であり、**90分以上の滞在となった方も3割**いました(右図)。受付・検査・診察など各所での所要時間についても検討を行い、昨年11月より臨時採血室(第3診察室左)の利用強化や診察室スタッフの増加等を行っております。

2021年8月23日～9月4日調査 対象者1,103名



また、皆様の予約状況と来院時間を調査した結果、**予約時間より早い時間に来院**される方が多い事(4割以上の方が**15分以上早い来院**)が判りました。当院では、医師3名に対し均等に予約枠が設定されております。そのため、予約時間と異なる時間での来院は**混雑の原因**となり、皆様の待ち時間の延長に繋がります。

そこで皆様に以下3点について、ご協力をお願い致します。

① 予約時間の5分前を目安に窓口にお越しください

当院の予約は15分毎となっております。受付の混雑を避けるためにも、予約時間通りに窓口にお越しいただけますようお願いいたします。

② 当日でも予約取得(時間変更)が可能です

受診日に急ぎのご用件ができた場合には、予約日時の変更をお願い致します。変更は下記、予約専用ダイヤルまたは当院ホームページで可能です。ご希望の時間に予約が取れない場合には、**代表電話(029-854-1881)までご連絡**・ご相談ください。当日受付でお申し出があった場合には、診療の状況によってはご希望に沿えない場合がございます。諸事情により予約時間より遅れる場合も、必ずご連絡ください。

ホームページ <http://www.kawai-clinic.com/>
予約専用ダイヤル TEL029-861-7571

川井クリニック



③ 予約なし受診の際は午前10:30・午後16:30(土:15:30)までにご来院ください

ご予約がない方でも当日の受診は可能ですが、診察や検査では**予約がある方を優先**してお呼びいたします。上記受付時間を過ぎてのご来院は混雑状況によってはお断りさせていただく場合がございます。尚、**体調不良**などにより**臨時で診察を希望される**場合には、上記時間外の受付も可能です。状態確認のため、**必ず事前のご連絡・ご相談**をお願いします。

また、**受付後にお車に戻られる等クリニックの建物の外に出られる**場合には必ず**受付へ一言お声かけ**下さい。

職員一同、引き続き努力して参ります。皆様のご理解・ご協力を宜しくお願い致します。