

# 和

なごみ



# 1月号

## 令和7年新年号

### へび級の幸せが訪れる 2025年になりますように

三和クリニック 院長 豊國剛大

謹んで新春をお祝い申し上げます。

昨年は、診療報酬・介護報酬の同時改定、電子カルテの入れ替えなどいろいろありましたが、当院の大きな出来事として、人手不足により12月から外来診療日の変更（木・日・祝日は休診）という苦渋の決断をしました。地域の皆様にはご不便をおかけしてしまいますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

2025年は「乙巳」の年です。乙（きのと）は、十干の2番目で「木」の要素を持ち、草木がしなやかに伸びる様子や横へと広がっていく意味を持ちます。また巳（み・へび）は、しばしば嫌われ者扱いをされがちですが、神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮しながら成長する

ため、「生命」や「再生」の象徴とされています。そのため乙巳（きのとみ）の年は、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると考えられます。

今年も「なごみの会（遺族の会）」「クリスマス音楽会」などのイベントに加え、地域の皆様と交流できる新たなイベントを考えています。巳（実）を結ぶ充実の年となるように職員一同がんばっていきますので、今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

また、へびは弁財天の使いとされており、巳年が皆様にとりまして、たくさんの福をよび込む年になりますようお祈り申し上げます。

 **三和クリニック**

**1F / 外来診療**

**2F / 在宅医療**

ホームページ <https://sanwaclinic.com>

T E L 06-6412-9090

F A X 06-6412-9393

発行 三和クリニック 豊國 剛大

住所 〒660-0881

尼崎市昭和通7丁目242番地

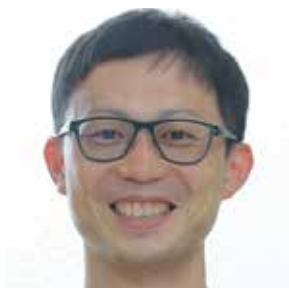


写真：足立稔さん 撮影

# 常勤医から新年のご挨拶

## 副院長 中内脩介医師

外来担当日：月・午前、水・午前、金・午前



新年明けましておめでとうございます。  
2024年は私にとって公私ともに色々経験することができた年でした。ただ、久々に運動してみると、昔と違い体が全く動かないことに焦り、運動不足と食べ過ぎの影響を痛感しました。大きな声では言えませんが、今年の目標は「食べ過ぎは控えて、マラソン大会に参加」にしてみようと思っています。目標は公言すると達成できる??と言われてますので、是非皆さんも新年の目標を立ててみるのはいかがでしょうか。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

## 古結英樹医師

外来担当日：火・午後、水・午前/午後、土・午前（第2、4）/午後

今年も宜しくお願ひします。  
皮膚科診療もしております古結（コケツ）です。  
足の爪切りから褥瘡の治療、皮膚疾患一般まで在宅で皮膚疾患を診るいわゆる「痒いところに手が届く」診療に心掛けています。疥癬検査もお気軽にご相談ください。  
ところで趣味の話で恐縮ですが、今まで土作りに専念してましたが、最近植樹に挑戦しています。たまたま目についた柿の木を植えたばかりです。実を結ぶまではまだ時間がかかりますが、気長に待つことにしたいと思います。  
もう一つ私が試してみたいのが「木登り」です。日常を忘れて高みを目指して登った先にある、普段目にする事の出来ない世界を楽しみたいと思っております。ただどうやら柿の木は折れやすいので木登りには適さないようで…全く「ひでえ樹（キ）」です。



## 入佐剛医師

外来担当日：月・午前、火・午前



あけましておめでとうございます。  
昨年は、1年を通して、とても暖かく、むしろ暑過ぎて、12月になっても年が暮れる感覚が薄かった印象があります。年々、暑い期間が長くなり、過ごし易い春や秋が短くなってきている気がします。原因は、人類の環境破壊によるものなのか、それとも太陽の活動等による、もっと大きな流れによるものなのか…。自身の環境も、自身の思いに関わらず、変化していくことも多くあります。荒波にもまれ、浮き沈みしながら、それでも、人生の最後のタイミングで、「生きてきてよかった。生まれてよかった。」と、言えるように、日々を過ごしたいと思っています。  
本年も、皆さんが少しでも安心して生活できるように、一つでも多くの笑顔がみられますように、尽力したいと思いますので、宜しくお願ひ致します。

## 糸永竜也医師

外来担当日：月・午後、金・午後、土・午前



新年あけましておめでとうございます。  
今年は干支が乙巳(きのとみ)、困難があっても、再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展、安定させる年なのだそうです。皆様がきっと昨年始めたであろう禁煙やアルコール休肝日、食事・運動療法を、今年も継続して習慣にできるよう一緒に頑張りましょう。私も年末年始に蓄えてしまった脂肪を燃焼させるべく頑張ります。

## 三浦勇人医師

外来担当日：火・午前、土・午後

新年明けましておめでとうございます。  
2024年は自身にとって激動の1年間でした。皆様はどうでしたでしょうか？

さて今年の干支は「乙巳(きのと・み)」です。乙は「種子の殻を突き破り、芽を出す状態」を意味します。また巳は、脱皮を繰り返して成長することや、その生命力の強さから、「再生」、「復活」、「長寿」を象徴し、縁起がいい生き物とされることもあるようです。

今年は肉体的にも精神的にもさらに一皮も二皮も成長して、健康に留意しつつ充実した1年にしていきたいものです。それと同時に皆様の健康サポートも引き続き行なってまいりますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 金子景弘医師

外来担当日：月・午前、金・午後



あけましておめでとうございます。  
去年から当院で勤務が開始となりました。勤務当初は不安でしたが、今では外来・訪問診療ともに充実し、毎日楽しく仕事ができています。  
今年もみなさんがおだやかに過ごせるよう頑張っていきます。

## 11月に復職しました!! 静麻理奈医師

外来担当日：水・午前、金・午前

この度11月に産休・育休から復帰いたしました。  
1年間の育児で痛感したのは、育児は同じことの繰り返しではないということです。先日娘が風邪を引き1週間程度で回復したので、ご飯を1週間前と同じ程度で与えたら「全然足りない」と怒っていました。たった1週間でも胃袋は成長しているのかと大変驚きました。

日々の医療も同じことの繰り返しはなく、様々な変化に対応できるような医療が出来たらなと感じます。

また、専門のリウマチ・膠原病に関しても気になることがあればお気軽にご相談ください。改めてよろしくお願いいたします。



# お知らせ

## 【重要】外来診療スケジュール変更のお知らせ

令和6年12月16日より、木曜日、日曜日、祝日は終日休診となっております。  
診療日数が減ったことで、皆さまには大変ご不便をおかけしますが、  
何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	休診	○	○	休診
午後 16:00~18:00	○	○	○	休診	○	○ 13:30~16:00	休診

## ●年末年始の外来診療スケジュール

	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)
午前	○	休診			○
午後	×	休診			×

- ・12月31日(火)～1月2日(木)は臨時休診いたします。
- ・1月4日(土)より、通常診療します。

## ●豊國剛大院長の外来診療

月曜日 午後                      金曜日 午前

火曜日 午後                      土曜日 午前

水曜日 午前、午後

※水曜日は混雑する傾向があるので、他の曜日をご検討ください。



# 専門外来のご案内

## ●整形外科外来 ※予約優先 TEL : 06-6412-9012

腰痛・膝関節痛・関節リウマチ・膠原病などを診察しております。

	担当医師
第1土曜日	井内医師
第2土曜日	山岸医師
第3土曜日	整形外科の診療はありません
第4土曜日	山岸医師
第5土曜日	整形外科の診療はありません

## ●古結医師の皮膚科外来（予約不要）

火曜日 午後                      土曜日 午前    9:00 ~ 12:00 (第2・4週)  
水曜日 午前、午後              午後        1:30 ~ 4:00 【処置中心】

## ●栄養相談

三和クリニックは管理栄養士がいる診療所です。

薬だけに頼らず食事から健康になりましょう。

火曜日（午前・午後）竹本

水曜日（午前）高木

土曜日（午前）牧野 / 山部

※栄養相談には、医師の診断が必要です。



# 血圧脈波検査（PWV/ABI 検査）のご紹介



臨床検査技師 瀧崎 千恵

日本人の死因は多い順に がん (24%)、心疾患 (15%)、老衰 (12%)、脳血管疾患 (7%) です。心疾患と脳血管疾患を合わせると、死因の2割以上を占めます。

主な疾患に、心不全・狭心症・心筋梗塞、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血などがあります。これらの病気は、**動脈硬化**が大きく関与しています。

動脈硬化は、動脈の壁が厚くなり弾力を失い、硬くもろく狭くなった状態です。

動脈硬化が進行し、血管が詰まる、あるいは血管が破れることで、病気を発症します。

**高血圧・肥満・喫煙・過度の飲酒・高血糖・脂質異常症・加齢・性別**（男性または閉経後女性）などがある方は、動脈硬化が進行している危険性があります。

血管の変化は無自覚で潜在的に全身で進みます。

**大切な臓器を守るため、定期的に動脈硬化をチェックし、生活習慣の改善や治療を行うことが大切**と考えられます。

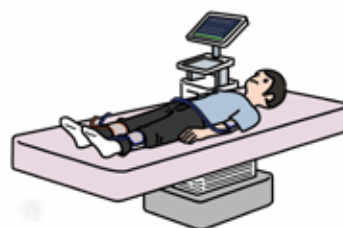
## PWV/ABI 検査で分かること

- ① baPWV 検査：血管の硬さを調べます。おおよその血管年齢が分かります。  
この数値が高いと、血管や臓器への負担が増すため、心血管病のリスクが高くなります。
- ② ABI 検査：足の動脈が細くなっているか、詰まっているかどうか（末梢動脈疾患）を調べます。

末梢動脈疾患は、半数以上が心筋梗塞や脳梗塞など心臓や脳などの血管の病気を合併しているという報告があることから早期発見が大切です。

## 検査方法

ベッドに寝た状態で、左右の腕と足首に血圧を測る機械を巻き、心電図を測るクリップを両手首に付けます。  
血圧を測る要領で、手足に巻いた機械がギュッと締まるので、5分ほど寝ているだけで終わります。



# 認知症を知る

## 第5回



医療法人社団 西日本平郁会  
三和クリニック 院長

とよくに たけひろ  
**豊國 剛大 先生**

### ●職歴

2005年 滋賀医科大学 卒業  
2005年 神戸大学医学部付属病院 初期研修医  
2007年 市立加西病院 内科、神戸大学医学部附属病院 総合内科、神戸ほくと病院 内科に勤務  
2016年 長尾クリニック 勤務  
2022年 長尾クリニック (現・三和クリニック) 院長就任

日本全国で高齢化がすすんでいるように透析患者も高齢化がすすんでいます。

「認知症になるのでは?」「認知症なのでは?」「認知症ってなに?」と“認知症”に対する不安はだれもが持っていると思います。恐れる前にまずは“認知症”について教えてもらいましょう。



## 『MCI(Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害)とは』

MCIとは、認知症と診断される一歩手前の状態で、記憶力に軽度の低下がみられることが多いです。ただ、日常生活には支障がでていない場合が多く、認知症と健常な状態の「中間のような状態」で、今後必ず認知機能が低下するというわけではありません。

◇MCIには以下のような診断基準があります。

- ①本人や家族から、「物忘れが増えた」といった認知機能低下の訴えがある
- ②記憶、遂行機能(目標を立てて計画を遂行する機能)、注意機能(注意力・集中力にかかわる機能)、言語機能、視空間認知機能(目から入った情報を理解し、空間の全体像を把握する機能)のうち1つ以上の認知機能に障害が認められる
- ③基本的な日常生活の動作は正常である
- ④認知症ではない

日本の認知症の高齢者数は、2012年に462万人、65歳以上の高齢者の7人に1人と推計されています。一方、MCIの状態にある高齢者は、約400万人と推計されています。

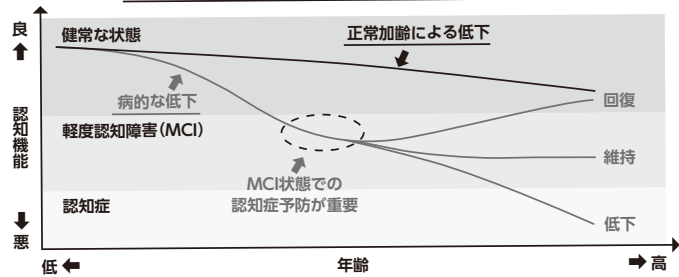
MCIを引き起こす原因には、アルツハイマー病や脳血管障害などが考えられますが、最も大きな原因と考えられているのがアルツハイマー病です。

MCIには、記憶障害がある「健忘型MCI」と、記憶障害はなく他の認知障害がある「非健忘型MCI」の大きく2種類があります。健忘型MCIは、「ものを置いた場所を忘れる」「同じことを何度もいったり、聞いたりする」「朝食を食べたことや外出したこと自体を忘れる」「大切な約束を忘れてしまう」「日常的な作業はできるが、難しい作業が苦手になる」などの症状が現れやすく、非健忘型MCIは、「浅い眠りのときに叫んだり暴れたりする」「そこにはないものがみえる」「注意力が散漫になり、集中力が低下する」「物事が計画的に実行できないようになる」「無関心になり自発性が低下する」「自己中心的になる」などの症状が現れやすいです。

「健忘型」の多くは、進行すると将来アルツハイマー型認知症になる可能性が高く、「非健忘型」の場合は前頭側頭型認知症やレビー小体型認知症に移行する可能性が高いと言われています。

MCIでは、1年で約5~15%の人が認知症に移行する一方で、1年で約16~41%の人は健常な状態になることがわかっており、早期から認知症予防の対策を行っていくことが重要です。

### MCIにおける早めの対策が認知症予防のカギ



図「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック  
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター」より抜粋



# 三和クリニック診療案内

外来予約 **06-6412-9012**

内科・内視鏡・  
在宅医療・皮膚科・  
整形外科

※木曜日、日曜日、祝日は休診します。

※土曜日、第3、5週の整形外科の診療はありません。

1階診察部門		月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00   12:00	1診	入佐	入佐	中内		中内	糸永	
	2診	中内	福山	古結 【皮膚科・内科】		豊國	井内/山岸 【整形外科】 (第1) (第2, 4) 【内科】 樫原(第3, 5)	
	3診	松田 (9:45~)	松田 (9:45~)	豊國		原	中村 【内科】(第1, 3, 5) 【皮膚科・内科】 古結(第2, 4)	
	5診	金子	三浦	静		静	豊國	
	内視鏡	金子	三浦	中内		中内	中村 (第1, 3, 5)	
午後 16:00   18:30	1診	豊國	豊國	豊國		糸永	三浦	
	2診	糸永	古結 【皮膚科・内科】	古結 【皮膚科・内科】		金子	古結 【皮膚科・内科】	
土曜 13:30   16:00	3診	—	—	—		—	—	
	5診	—	—	—		—	—	

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。  
その際は保険診療ができず、自費となります。

## 栄養指導

火曜日(午前・午後)竹本栄養士、水曜日(午前)高木栄養士、土曜日(午前)牧野栄養士・山部栄養士  
2回目以降はオンライン(電話)も可能です。

## 診療科目

●内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●皮膚科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科 ●放射線科  
●リハビリテーション科(訪問リハビリ)

## 当院で可能な検査

検査に関する  
電話予約  
06-6412-9012

①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸) ②協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診  
③胃透視

④超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺) ⑤CT検査(全身) ⑥X線一般撮影 ⑦ホルター心電図、  
マスターステップ負荷心電図 ⑧脈波(PWV/ABI)、肺機能検査 ⑨睡眠時無呼吸検査 ⑩特定健診 ⑪骨密度

要予約

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションさんわ **06-6419-7500**

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 **06-6412-9395**

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターさんわ **06-6430-6628**

三和クリニックのホームページもご覧ください

<https://sanwaclinic.com>



「和」は隔月で発行しています。次号もお楽しみに！！

**三和クリニック**