

**＝ 病院の理念 ＝**  
 人間の尊厳と患者の権利を守り、安全・安心の医療、差別のない医療、納得の医療を患者様や地域の方々とともに目指します。

# 東葛の健康

№ 499 2026年 3月号  
 [毎月5日発行] [定価1部20円]  
 発行 東京勤労者医療会東葛病院 院長 濱砂一光  
 〒270-0153 千葉県流山市中102-1  
 TEL 04 (7159) 1011(代)  
 FAX 04 (7158) 9202  
<http://www.tokatsu-hp.com/services/out/organization/>

## 東葛歯科の取り組み ～未来につなぐ新しい挑戦～

### 東葛の医療 歯科



**東葛歯科事務長 児玉宏行**  
 東葛歯科ホームページリニューアルのお知らせ  
 このたび、東葛歯科のホームページを全面的にリニューアルし、新たな情報をわかりやすくお届けできるデザインと機能を整えました。これからは患者さまや地域の皆さまに、価値ある歯科治療やサービスを提供するため、挑戦を続けてまいります。

東葛歯科で働いていて口頃から感じることには「スタッフ一人一人が患者さまにとっても親切丁寧」だなど、私は「ここなら自信を持って患者さまをもっと増やせる」と確信しました。患者さまを増やすためにはホームページはとても大事です。受診したいとき、何かを調べたいとき、私たちがもスマートフォンで調べます。時代の変化に適応した経営実践がとても重要だと考えています。「地域の「安心」を口元から支える」東葛歯科の魅力が伝わる素敵なホームページが

「Web予約システム」とは、地域ニーズと利便性向上に配慮するため、インターネットから24時間いつでもどこでも予約可能なシステムです。予約のリマインドや定期検診のご案内、患者さまへの様々なお知らせをシステムから自動送信、キャンセル防止、稼働率アップ、電話対応も減る、経営改善と業務改善に繋がる多くのメリットがあります。

新システム導入は新規プロジェクトの立ち上げと同様、これまでの経験に、さらに新たな経験を積み上げる努力と覚悟が必要とされ、職場から根を上げ

完成しました。ぜひ当院のホームページをご覧ください。



予約システムを練習している様子

一人ひとりの気持ちに寄り添い、その一歩を踏み出す勇気が未来につながるよう「必ず成功する」と旗を揚げ、そして「あの時大変だったけど導入して良かった」と言えるよう、只今、本稼働に向け全員で力を合わせ練習に励んでいます。iPadを入れたばかりで、タブ



夜間でも目立つバックライトフィルム

レットスタンドが倒れないよう、100均でお皿を立てかけるキッチンマルチスタンドを見つけたところ、倒れたことはありません。

「バックライトフィルム」とは、窓ガラスに貼るフィルム看板です。室内の明かりで、夜間でも明るく見えます。壁面看板と比べ簡単な工事で低コスト。流山セントラルパーク駅前という好立地を活かし、広く知らせるために看板が必要だと皆が感じていました。「おしゃれなローマ字」誰でも読めるカタカナ「漢字と電話番号。電話番号は昭和ぽい」と即却下(笑)など様々な意見も。窓ガラス

業者へ完成イメージをご依頼したところ、窓の間隔がアンバランスなため「東葛歯科」のシンプルで漢字に決定、とても綺麗に仕上がりました。



歯のお困りごとは、私たちにお任せください



東葛歯科ホームページ

地域の「安心」を口元から支えます  
 東葛歯科は地域に根差した歯科を目指し、小児・一般歯科から訪問歯科・病棟往診、インプラント、口腔外科入れ歯、ホワイトニング、マウスピース矯正、流山市歯科健診など幅広い総合歯科診療を行っています。地域の皆さまの健康な歯を一生保てるよう、歯のお困りごとは、私たちに任せください。心よりお待ちしております。

### 聴診器



読書離れが止まらない▼国民の読書調査では1か月に「1冊も読まない」が63% (文化庁2023年調査) だそう▼本屋が街から無くなりつつあるものしかたのないことなのか▼新戸診療所の隣にある本屋も今年に入って閉店になった▼『本を読もう』▼このシンプルな呼びかけは今の私たちが忘れがちな「豊かさ」が詰まっていると思いませんか▼スマホを開けば無数の情報が流れ込んでくる時代に「ページをめくる」という行為はむしろ贅沢な時間の使い方ではないだろうか▼本を読むことに没頭すれば日常の雑音が消えていく▼と遠のき知らない世界へ連れて行ってくれる▼手に取った一冊の本が「自分の価値観」を揺さぶり明日の行動を変えてくれる▼また読書は知識を得るためのものではなく自分の内側を整える静かな儀式でもある▼忙しいさを理由に遠ざけていたならほんの数ページからでも再開してみたいか▼本の中の「言葉」に心へ残りますよ (奥)

# 栄養だより

管理栄養士 莊司美伶



皆さんは朝食を食べる習慣がありますか？  
どんなものを食べていますか？

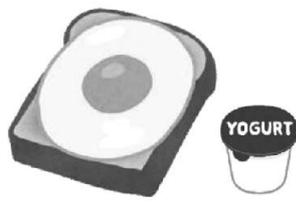
朝食は脳や身体を目覚めさせる効果があり生活リズムを整えてくれます。朝食を抜くと昼食までの空腹感が強くなり、つい早食いや大食いをしてしまいます。出来るだけバランスよく食べることが必要ですが忙しい朝には難しいと考えている方も多いのではないのでしょうか。

バランスの良い食事とはご飯やパンなどの炭水化物、肉や魚、卵

## 朝ごはんを食べましょう

皆さんは朝食を食べる習慣がありますか？  
どんなものを食べていますか？

や乳製品などのたんぱく質、野菜や果物などのビタミン・ミネラルがそろった食事の事を指します。忙しい朝でもちよつとした工夫でバランスの良い食事に近づけることが出来ま



例えばご飯、みそ汁、佃煮のような組み合わせになりがちの方は、ご飯にしろすを乗せたりみそ汁に野菜やきのこ、海藻類をたくさん入れて卵や豆腐も追加するとたんぱく質や野菜類が増やせます。汁物は塩分が多いですが

具沢山にして副菜として1日1回程度食べる分にはおすすめです。

食パンにコーヒードケの食事なら目玉焼きやチーズ、フルーツ入りのヨーグルトを追加したり、コーヒートに牛乳を加えることでたんぱく質の量を増やすことが出来ます。コンビニやスーパーで買ったものを食べる時にも組み合わせを意識してみましょう。

1日3食バランスの良い食事を心がけることが理想ですが継続できることも大事です。自分の生活に取り入れやすいことから少しずつ取り組んでみましょう！

# 子育て応援コラム Kids'n Baby's

連載シリーズ 125



## 「どうぞ」のひと言

副看護部長

松永由美子

久しぶりに満員電車に乗りましたが、身動きできず我慢の時間、大変苦しいものでした。主要駅で多くの人が降車した時に優先席が空きました。すかさず若い男性が座ろうとしたのですが、寸前で腰を上げ前にいた女性に席を譲りました。お礼を言う女性の前から、軽く頭を下げて立ち去る男性は金髪にピアスの高校生。なかなかやるじゃないかと嬉しく思いました。女性のバッグにはマタニティマークが付いていました。20年ほど前から



副看護部長 松永由美子

始まったマタニティマークは、無料配布以外にもお洒落なものを購入したり、自分でアレンジしたりして付ける方が増えてきました。見た目にわからない妊娠初期は、つわりなど

の症状に悩まされる時期。そんな時に、席を譲ってもらえる優しさに出会えると、身体だけでなく気持ちも軽くなるのではないのでしょうか？

先日、孫がヘルプマークを見て「これを付けている人がいたら、席を譲るんだよ。マタニティマークの人も」と話していました。幼稚園で教えてもらったそうです。幼い頃からこうした取り組みがあるのは大事なことです。シルバースーツから優先席と名前を変え利用範囲が広がられたようにも見えますが、実際はどうでしょうか？

デジタル化の進展によりコミュニケーション能力が希薄化していると言われる現代、知らない人に声をかけることが大きな壁かもしれません。スリランカのように、譲り合いの精神が文化として根付いていれば、優先席は不要になりますね。

## 東葛病院で誕生した赤ちゃん



初産で不安な中、妊娠中から出産当日まで先生、助産師さん、旦那様には大変お世話になりました。分娩時間、約24時間という長期戦となりましたが、とても良い出産になったと思います。また、赤ちゃんの誕生日が4日違いとなり、最高のプレゼントになりました。

## 「歯医者は歯が痛くなってから行くところ?小さいときからの習慣づくりのすすめ」

東葛歯科 歯科衛生士 小野村成未



## 歯科...知っていましたか?

隔月掲載

もちろん痛いときに来院していただきたいのですが、今は大人も子供も健診とクリーニングで歯科に通う方が増えています。予防の時代です。

過去1年間に歯科健診を受診した人の割合は令和6年歯科疾患調査によると全体で83.8%でした。男女別では女性の方の受診率が高い傾向でした。

※前回(令和4年)は58.0%

8020達成者(80歳で20本以上の歯が残っている方。75~85歳未満から推測)は61.5%でした。



5%でした。 ※前回(令和4年)は51.6%

寿命が延びている日本で数値の上昇は喜ばしい事です。

口腔衛生は虫歯予防だけではなく、生涯の健康を支える大切な習慣です。幼少期から歯

科医院にかかっていると「歯医者は怖いところではない」という安心感が育まれ、生涯にわたり定期的に通院する意識につながります。特に乳歯は弱く、虫歯の進行が速い一方で痛みが出にくく発見が遅れがちです。

そのため症状が出る前からの予防的な管理が重要です。

定期的なクリーニングやフッ素塗布、年齢に応じたブラッシング指導に加え、間食や甘味摂取の工夫等生活習慣へのアドバイスを行います。子ども自身も歯を大切に、虫歯は勝手に治らないという認識を持ち、歯を大切にすることを意識を育み、健康な口腔環境を生涯にわたって維持することを目指しましょう。

東葛歯科では診療を頑張ったお子様はガチャガチャが出来ます。なにができるかなー?

## 2026年度より 友の会ドックの名称が変わります

友の会ドック(会員割引ドック)⇒友の会安心パックへ!

検査項目、健診費用は変わりません。

年に一度、安心パックでご自身の健康を見つめてみませんか?

## おいしく楽しく食べて若さを保とう!

いつまでも美味しく食事をするために、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。東葛歯科ではオーラルフレイル予防に向けて新たに食べる機能(飲み込むに関わる舌の力や口唇の動き等)について器械等の評価から、歯科医師や歯科衛生士によるサポートを行う取り組みを始めました。

「歯をきれいにする」だけでなく、皆様が生涯にわたり食べる楽しみを味わえるよう私たち東葛歯科はお手伝いします。ご来院お待ちしております。



東葛歯科

流山市前平井196わかばビル4階(東葛病院正面) TEL04-7159-6775

# どんとこい 入退院支援課

## 施設退院はかわいそう？

～高齢社会・疾病重層化の中の選択肢～

退院支援看護師 山本浩毅

今年度から連載を開始した入退院支援課による「どんとこい」の今年度の最後は施設についてです。

「退院先は施設にしよう」、このように聞いて「どんとこい」を思い出すか？これまで関わらせていただいた患者さん・家族からは「施設はかわいそう」という意見をいただくことが少なくありません。

Aさんは近所に住んでいる娘さんのサポートを受けながら一人暮らしをしている80歳代

# 今回の総選挙の結果について

5階B病棟医長 北村依理

話題が出ています。

今回の総選挙の結果を皆さんは、どう捉えているのでしょうか？

高市首相は「日本を強く豊かに」等抽象的な発言がめだつていて、具体的な政策論争になっていなかった感があります。自民党の圧勝でしたが、比例区での自民党の絶対的得票率（有権者数を母数とする得票率）では、20・37%にとどまっていた。圧倒的な議席を獲得したけれど圧倒的な支持を得ているというわけではないのです。そして早速「改憲」の

ロシアは、戦争をやめられない。なぜなら帰還兵の問題も大きくあるからという話をききました。囚人も含めて、祖国の「英雄」という形で戦争にかりだされた。そこで待っているのは人を殺すか殺されるかの世界。戦争に行つた人の心のダメージはかりきれない。

帰還兵にどう対応するのかという問題は、かつてアメリカ合衆国でも、ベトナム戦争の後たいへんだつたという記憶があります。

日本を戦争ができる国にしてよいのか？

ドナルド・トランプのフアーストネーム「ドナルド」とモンロー主義を掛け合わせた造語を掲げたトランプ大統領は、「アジアの問題は、アジアで対応せよ」という姿勢です。素晴らしいながら、南北アメリカ大陸だけでなく、イランに圧力をかけたり、ガザの問題に口を出したりしている。アメリカ合衆国の言いがままについていき、軍事費を増やし、米軍基地を置いてい

る。アメリカ合衆国の関連する戦争に、日本が手下として巻き込まれる危険は大きいと思つています。

広島で学校の先生をしていた患者さんが、「子供たちに行つた軍事教育を生涯悔いてい」と言われていました。メキシコやカナダ、ヨーロッパなど様々な国がアメリカ合衆国と距離を取り始めています。

ならず、転倒危険もある状態でした。そんな状況もあり、フルタイムで仕事をしている娘さんも退院先は施設しかなないと考えました

「これでもいいのかな」とも口にしていました。たしかに住み慣れた自宅は多くの方が望む退院先です。

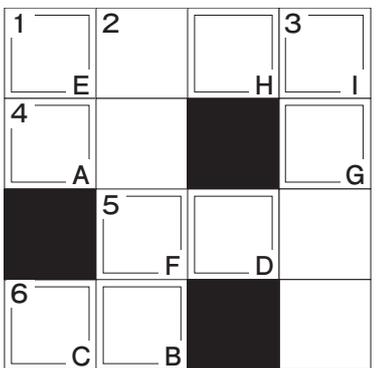
しかし、Aさんの場合には、一人暮らしを選択することで、排泄ケアの不十分さによる感染症や褥瘡、転倒による骨折のリスクが高まる恐れがあり、最終的に本人も同意し、施設に退院されました。医療の発達などにより、平均寿命は伸びています。一方で慢性疾

# クロスワードパズル

空欄を埋めたらA-Iの順に文字をつなげてください。それが解答です。

解答を「社保組織部」宛、あるいは直接持参ください。正解者の中から抽選で数名に粗品を差し上げます。なお、余

出題 東葛病院付属診療所 職員家族 原島達哉



- たてのかき 1 アメリカ航空宇宙局を略して 2 とりの国のこと 3 漢字で書くと麒麟児と書きます 昔相撲の力士にいたなあ
- よこのかき 1 物事が自然と移り変わって行く様子 2 21÷7 答えは 3 まだ〇〇かあ あと4人集めない 野球の大会に出られない 4 早く安らかなこと たやすいこと簡単なこと

## 東葛病院、駅前診療所、付属診療所（下花輪）の医療活動 2026年1月分

駅前診療所	月延べ外来患者数	3,334人	
付属診月延べ	訪問患者数	466人	
東葛病院	1日平均外来患者数	521人	
東葛病院	1日平均救急外来患者数	42人	
	1日平均入院患者数	342人	
	手術件数	96件	
	主な検査	血管造影	0件
		内視鏡	673件
		CT	1,095件
		MRI	290件
		心電図	697件
		腹部エコー	573件
	心エコー	250件	
救急患者数		1,174人	
	内 救急車搬入件数	359件	

### 県民向け在宅医療講演会

いのちと生活を支える  
かかりつけ医と在宅医療  
～地域で暮らし続けるために～

時間 13:00～16:00(開場12:30)  
会場 初石公民館 講堂  
流山市西初石4-381-2  
交通 初石駅から徒歩7分

2026 3/20 (金・祝日)

第1部 基調講演 松戸会場より中継  
いのちと暮らしを支える応援団をもつ～かかりつけ医、訪問看護師、専門職の活かし方～  
かかりつけ医の立場から 松戸医師会 星野 大和  
訪問看護師の立場から 松戸市訪問看護連協 豊田 佐都子

第2部 パネルディスカッション 流山会場にて  
普段聞けない在宅医療・介護の疑問・質問に  
医師会・歯科医師会・薬剤師会・訪問看護連協協議会が答えます  
訪問診療：流山市医師会 伊藤 保彦  
訪問看護：流山市訪問看護ステーション連絡会 石井 智枝  
訪問歯科：流山市歯科医師会 たつみ訪問歯科クリニック 皆川 竜身  
訪問薬剤：流山市薬剤師会 みずき薬局平和台店 高杉 幹

現地参加 申込 申込みはWEBから(3/19締切) TEL申込もOK  
流山会場 [問合せ先] 医療法人財団東京勤労者医療会東葛病院 TEL: 04-7128-7259(直) FAX: 04-7128-7265 メール: tk\_sosikika@tokyo-kinikai.com  
オンライン視聴 申込 会場に足を運ばない方もご視聴いただけます(第2部は松戸会場の中継)

主催：千葉県医師会・流山市医師会 後援：流山市

### 寄付金 地域協同 基金

(無利息・無期限)

### 資金募集 にご協力 下さい

応募方法  
申込用紙は、東京勤労者医療会の各事業所窓口にて用意してあります。

### 特定協力借入金

(年利1.0%・期間5年)

### 無料低額診療事業のご案内

医療費にお困りの方は、ご相談下さい。

◆経済的な理由で、診療費の支払いが困難な方にも適正な治療を受けて頂くために、無料低額診療事業を行っています。お気軽にご相談下さい。

ご案内は：患者サポート相談センター  
☎04-7159-1011(代表)

【東葛病院】 24時間救急受け付けます

☎ 代表 04-7159-1011

東葛病院のホームページからも診療体制をご覧いただけます

■おかけまちがいにご注意ください

東葛病院 検索 クリック

2026年3月

診療体制

受付のご案内

- \*初診の方は病院総合受付においでください。
\*予約、予約外を問わず、診察券をお持ちの方はすべて受付機を通します。
\*毎月保険証確認がされないと、受付機で受け付けできません。その時はお手数ですが受付カウンターにお申し出ください。
\*受付は1階で行います。
\*保険証は受付時に確認させていただきます。
\*受診の際は必ずお薬手帳をお持ちください。
\*小児科受診の際は必ず母子手帳・お薬手帳をお持ちください。

東葛病院の受付時間

受付時間 診療開始時間
午前8:30~11:30 午前9:00
午後1:00~3:45 午後1:30
祝日は、休診です
\*受付時間・診察時間は科によって異なる場合があります。

発熱(成人)のある方の受診について

院内感染対策のため、発熱のある患者様は正面玄関から入らず【時間外入口】からお入りいただき、【救急総合診療センター⑩】で受付してください。

東葛病院・外来予約のご案内

\*東葛病院の専門外来は予約制です。
\*電話での予約・予約変更の手続きは、予約センターで受け付けます。
東葛病院専門外来の電話予約時間
平日午前9時~午後4時 土曜日午前9時~午後12時
\*予約センター(直通) 04-7192-6111
番号のおかけ間違いにお気を付けください

東葛病院 健診センター

☎04-7128-9393

駅前診療所のご案内

受付時間 診療開始時間
午前8:30~11:30 午前9:00
午後1:00~3:45 午後1:30
夜間4:45~7:00 夜間5:00

\*完全予約制の内科外来です。
内科初診、紹介状をお持ちの方は、東葛病院を受診ください
予約変更の手続きなどは 平日 午前9時~午後4時
土曜日 午前9時~午後12時
駅前診療所の予約センター(直通) 04-7157-0102
おかけ間違いにご注意下さい。

Table with columns for hospital floor (病院1階, 病院2階, 外来) and medical departments (小児科, 総合診療科, 血液内科, etc.). Rows list days of the week and specific staff members.

【東葛病院附属流山セントラルパーク駅前診療所診療体制】 ☎ 04-7157-0100 ☎ 予約専用04-7157-0102

Table for Ryusento Clinic with columns for department (内科), time (午前, 午後, 夜間), and staff members.

\*○数字は、第○週の表示です。ご注意ください。 名前の網掛けは女性医師を表示しています。

【東葛歯科診療体制】 ☎ 04-7159-6775で予約を！

Table for East Kashiwa Dental Clinic with columns for reception time (午前, 午後, 夜間) and days of the week.

\*東葛歯科はわかばビルのエレベーターで直接4階においでください。受付時間を夜7時まで延ばす曜日を増やしました。

【東葛病院附属診療所診療体制】 ☎ 04-7158-7710

Table for East Kashiwa Hospital Affiliated Clinic with columns for department (内科) and days of the week.

診療所連絡先

- 野田南部診療所
野田南部歯科診療所
新松戸診療所
新松戸診療所歯科
新松戸メンタルクリニック
あびこ診療所
東葛病院附属診療所