

# かなえ

第131号(令和5年9月)

医療法人社団 三和病院

松戸市日暮7-379 ☎047-712-0202

<https://sanwa-hp.jp/>



医療法人社団 八柱三和クリニック

松戸市日暮1-16-2 ☎047-312-8830

<https://sanwa-cl.jp/>



(旧齊藤家の納屋)

## 旧齊藤邸を描く

前号に引き続きスケッチしたいと思った同所の納屋です。

母家の右側奥に建っている納屋は赤い屋根が錆びて赤くなり、

その屋根からたて柱が3本と4本、窓が三か所  
軒下には古い木製の梯子や梁に使える古材、  
クールボックス、ちり取り、物入が見える。

雑多な品々があるが、モチーフとしては面白い味がある納屋であった。

※なお、旧齊藤邸については前号でお知らせしているのをごらんください。

絵、文 菅谷 功 2023年8月





# 座る席がない 貴方はラッキー?

内科 橋場 良

外来診療日 クリニック:月曜AM・木曜AM/PM

内科医と産業医の二足のワラジを履いていて職場が27か所!? もあるので、ほぼ毎日別の職場にでかけます。実は内科医の仕事をしている職場は八柱三和クリニックだけで他の職場はすべて産業医の仕事をしています。

毎日違う職場に違う電車で行くので、方向によって通勤時間帯はまず座れないわけです。でも時にいつも座れるはずの電車が混んでて座れなかったりするとダメージが大きく今日はなんて運のない日だろうと思ったものです。「思う」ではなくなぜ「思った」と書いているのか? というのがこの文章のテーマです。

さて良くも悪くも生活習慣病という呼び名と生活習慣改善の重要性が広く知られるようになり、食事を制限せよ、運動せよ、タバコをやめろ、アルコール減らせと患者さんにとっては耳タコ状態かもしれません。そんななか、過重労働、単に給料をもらう労働だけでなく家事労働・育児労働・介護労働をふくめた自分の時間をほとんど持たず1日終わってしまう人や職場でハラスメントを受けている人にとっては、生活習慣の改善も何もないだろうと考えるようになったのが、産業医の仕事をはじめた一つのきっかけです。内科医と一番違うのは産業医が薬を出せないということでしょうか。自分は内科医の仕事でも薬を使わず改善する方法がないものか? をまず考えるので産業医の方が向いているかもしれません。

電車で座る席がない話? から少し話がそれました。生活習慣にもいろいろありますが、食事でも運動でもタバコでもアルコールでもなく、今日のテーマは「座りすぎ」です。

2年前アメリカの有名医学雑誌に衝撃的な論文が

発表されました。6万人以上の日本人を7年間追跡した結果、1日に座る時間が長いほど死亡率がふえるということです。この結果は病気のあるなしに関係なく、おまけに定期的に運動している人の中でも同じ結果なのです。つまり定期的に運動していても座っている時間が長ければ死亡するリスクが増えるということです。別の研究では、「座りすぎ」は脳血管疾患や虚血性心疾患だけでなく、がんのリスクにもなるという結果がでています。おまけに主要20か国の国民の平均座位時間を調べた研究では、一番座っている時間が長いのは私たち日本人だったのです。

これらの結果を受け、現在介入研究といって実際に座っている時間を減らすアプローチをした人々としていない人々で死亡率が変わるかどうかという研究が行われているはずです。その結果が待たれるわけですが、とりあえず座っているのに比べて立っただけで1時間9Kcal余計消費するというメリットもあります。八柱三和クリニックは医者が診察室の扉をあけ、患者さん呼び込むスタイルですが、これは医者「座りすぎ」を防ぐとても良いスタイルだと思っています。どこかに座りすぎが良くないなら横になっちゃえ…とか言う輩がいそうですが、そういうのは聞こえないふり作戦に出ます。

そして最後になりますが、電車に乗った時座る席がなくてもがっかり…からこれで寿命がすこし延びるかも、少しカロリー消費できるかもしめしめ…と考えるようにしたら、少し気分はよくなります。誰だったか、そうやって自分の機嫌を自分でとれることが大人の条件だと言った人がいましたっけ。でも席が空いたらもちろん喜んで座りますけどね。



# 園芸部

三和病院園芸部の活動が始まって、今年3年目に突入しました。相変わらずの素人集団ですが、「毎年この時期はこのお花で定番化したいね」「去年はこう植えたから今年はこうやってみよう」「次は何の花にしようか？」等と話しながら、毎回楽しく活動しています。

園芸部では、その季節に合わせた花の植え替えをしており今まで植えた植物は、マリーゴールド・チューリップ・日日草・シクラメン・ジュリアン、また、別名ホウキソウと呼ばれるコキア等々沢山の種類を植えてきました。

特に、春の訪れを感じさせるチューリップや冬の庭でも育てられるガーデンシクラメンは花壇とプランターいっぱい赤やピンク、黄色などとてもきれいな色の花が咲いたため、見ごたえがあり病院に来院する患者様や病院職員からも好評を得ました。

ただ、そんな美しい花壇でも雑草はやはり生えてしまいます。定期的に集まって雑草取りを行ってますが暑い日もあれば寒い日もあり、いかに作業が大変なのか改めて感じました。

また、交代で水やりを行ってますが、水やりも時間がかかります。私自身今まで園芸というものに関わってきたことが無かったため、こんなに大変で植える作業も一苦労だと知りませんでした。しかし、手間ひまかけて植えた植物が土から一生懸命に花を咲かせようとする姿を見ると感動しますし、やって良かったなと毎回思います。

病院職員で共に育てた花々を通じて少しでも癒しの空間を提供することが出来るよう、園芸部は今後も活動を続けていきますので、引き続きご声援宜しくお願い致します。



## クリニックで乳腺外来が再開しました



女性医師・女性技師が乳腺エコー・マンモグラフィー検査・診察の対応をいたします。

### 自費検診

マンモグラフィー検査 ▶ 8,800円(税込)

エコー検査 ▶ 6,600円(税込)

### 松戸市乳がん検診

マンモグラフィー検査 ▶ 1方向: 900円  
2方向: 1,500円  
受診券のある方

エコー検査 ▶ 900円受診券のある方

日本人女性が一番かかりやすい癌が『乳がん』です。乳房のしこり・乳頭からの分泌物・乳房の痛みなど、乳房の症状に対して診断・治療を行います。

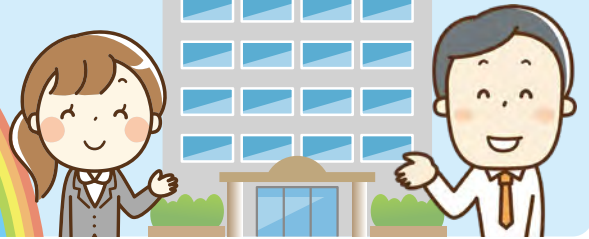
症状が無く検診で精密検査が必要とされた方の診療もおこないますので、どうぞご相談ください。問い合わせは八柱三和クリニック

☎047-312-8830





# 鼎会からの お知らせ



## 休診のお知らせ

### 三和病院

9月1日(金) …… 乳腺外科	酒井 春奈 医師	10月27日(金) …… 乳腺外科	渡辺 修 医師
9月5日(火) …… 内科	渡辺 聡枝 医師	10月27日(金) …… 消化器外科	宇田川 勝 医師
9月6日(水) …… 内科	登根健太郎 医師	10月28日(土) …… 消化器外科	宇田川 勝 医師
9月7日(木) …… 内科	渡辺 聡枝 医師	10月30日(月) …… 乳腺外科	渡辺 修 医師
9月16日(土) …… 内科	高林克己 医師 (振替診療 9月2日)	10月31日(火) …… 乳腺外科	吉川 卓宏 医師
9月16日(土) …… 乳腺外科	渡辺 修 医師 (11:00まで診療)	<h3>八柱三和クリニック</h3>	
9月16日(土) …… 整形外科	鍋島欣志郎 医師 (代診 土岐恭範医師)		
9月20日(水) …… 乳腺外科	高松 友里 医師 (代診 齋藤かりん医師)		
9月21日(木) …… 乳腺外科	高松 友里 医師		
9月22日(金) 午後 …… 乳腺外科	渡辺 修 医師		
9月25日(月) …… 乳腺外科	渡辺 修 医師		
9月27日(水) …… 整形外科	小酒井 治 医師		
9月28日(木) …… 内科	松戸 隆之 医師		
9月29日(金) …… 乳腺外科	渡辺 修 医師		
9月29日(金) …… 消化器外科	宇田川 勝 医師		
10月3日(火) …… 乳腺外科	吉川 卓宏 医師	9月2日(土) …… 乳腺外科	齋藤かりん 医師
10月21日(土) …… 乳腺外科	高松 友里 医師	9月6日(水) …… 内科	渡辺 聡枝 医師 (代診 鈴木明子医師)
10月25日(水) …… 消化器外科	宇田川 勝 医師	9月8日(金) …… 内科	渡辺 聡枝 医師
		9月20日(水) …… 乳腺外科	齋藤かりん 医師
		9月25日(月) …… 乳腺外科	高松 友里 医師
		9月25日(月) …… 内科	工田 啓史 医師
		10月4日(水) …… 内科	神崎 哲人 医師 (11:00まで診療)
		10月11日(水) …… 内科	神崎 哲人 医師 (11:00まで診療)
		10月12日(木) …… 内科	橋場 良 医師
		10月16日(月) …… 内科	橋場 良 医師

## 医療法人社団鼎会への寄付金のご協力をお願いしております

医療法人社団鼎会基金へのご協力ありがとうございました

多数の方々よりご協力をいただきました基金の募集は一旦終了とさせていただきます。皆様のご協力ご支援に深く感謝申し上げます、心より御礼申し上げます。ご協力いただきました基金につきましては引き続き大切に運用させていただきます。

三和病院開設以来、皆様のご理解とご協力の下、地域に根差した医療活動を運営してまいりました。新しい医療機器の購入や室料差額無料など、より良い医療の提供や患者様の負担を軽減する運用を継続していくために一層の努力を重ねてまいります。



寄付金につきましては引き続きご協力をお願いしております。

詳細につきましては下記にお問い合わせください。

医療法人社団鼎会総務課 TEL047-712-0202

### 三和病院・八柱駅間

### シャトルバス運行予定表

八柱駅発		三和病院発	
8時	30 50	40	
9時	10 30 50	00 20 40	
10時	30 50	20 40	
11時	10 30 50	00 20 40	
12時	30 50	20 40	
13時	10 30	00 20 50*	
昼休み			
14時	20 40	10 30 50	
15時	00 20 40	10 30	
16時	20 40	10 30 50	
17時	00 20	10 30 45*	



※この便は状況に応じて増便いたします。  
 ※交通状況等によって時間通りに運行できないことがあります。  
 ※日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3)は運行していません。  
 ※定められたバス停などはございません。  
 ※八柱駅の交番前を自安に発着しております。  
 ※八柱駅前のロータリーの駐車状況によっては、交番前に停車できない場合がございます。その際は、ロータリー内の可能なスペースに停車致しますので、ご了承下さいませ。