



令和6年5月1日発行  
発行所 あゆみクリニック  
〒344-0023  
埼玉県春日部市大枝400-4  
TEL 048-731-3283  
http://www.ayumi-clinic.com

# R6年5月~7月の予定

| 5月              |                   |                   |                  |          |                  |                   | 6月       |                   |                   |                  |          |                  |                   | 7月       |                   |                   |                  |          |    |    |
|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|----------|------------------|-------------------|----------|-------------------|-------------------|------------------|----------|------------------|-------------------|----------|-------------------|-------------------|------------------|----------|----|----|
| 日               | 月                 | 火                 | 水                | 木        | 金                | 土                 | 日        | 月                 | 火                 | 水                | 木        | 金                | 土                 | 日        | 月                 | 火                 | 水                | 木        | 金  | 土  |
|                 |                   |                   | 1<br>2診<br>裕成Dr  | 2<br>休診  | 3<br>3連休<br>みどり  | 4<br>4連休<br>みどり   |          |                   |                   |                  |          |                  | 1<br>2診<br>実古乃Dr  |          | 1                 | 2                 | 3                | 4        | 5  | 6  |
| 5<br>5連休<br>みどり | 6<br>6連休<br>みどり   | 7<br>2診<br>実古乃Dr  | 8<br>2診<br>裕成Dr  | 9<br>休診  | 10<br>2診<br>勝平Dr | 11<br>2診<br>実古乃Dr | 2<br>休診  | 3<br>2診<br>実古乃Dr  | 4<br>2診<br>実古乃Dr  | 5<br>2診<br>裕成Dr  | 6<br>休診  | 7<br>2診<br>勝平Dr  | 8<br>2診<br>実古乃Dr  | 7<br>休診  | 8                 | 9                 | 10<br>2診<br>裕成Dr | 11<br>休診 | 12 | 13 |
| 12<br>休診        | 13<br>2診<br>実古乃Dr | 14<br>2診<br>実古乃Dr | 15<br>2診<br>裕成Dr | 16<br>休診 | 17<br>2診<br>勝平Dr | 18<br>2診<br>実古乃Dr | 9<br>休診  | 10<br>2診<br>実古乃Dr | 11<br>2診<br>実古乃Dr | 12<br>2診<br>裕成Dr | 13<br>休診 | 14<br>2診<br>勝平Dr | 15<br>2診<br>実古乃Dr | 14<br>休診 | 15<br>休診          | 16                | 17<br>2診<br>裕成Dr | 18<br>休診 | 19 | 20 |
| 19<br>休診        | 20<br>2診<br>実古乃Dr | 21<br>2診<br>実古乃Dr | 22<br>2診<br>裕成Dr | 23<br>休診 | 24<br>2診<br>勝平Dr | 25<br>2診<br>実古乃Dr | 16<br>休診 | 17<br>2診<br>実古乃Dr | 18<br>2診<br>実古乃Dr | 19<br>2診<br>裕成Dr | 20<br>休診 | 21<br>2診<br>勝平Dr | 22<br>2診<br>実古乃Dr | 21<br>休診 | 22<br>2診<br>実古乃Dr | 23<br>2診<br>実古乃Dr | 24<br>2診<br>裕成Dr | 25<br>休診 | 26 | 27 |
| 26<br>休診        | 27<br>2診<br>実古乃Dr | 28<br>2診<br>実古乃Dr | 29<br>2診<br>裕成Dr | 30<br>休診 | 31<br>2診<br>勝平Dr |                   | 23<br>休診 | 24<br>2診<br>実古乃Dr | 25<br>2診<br>実古乃Dr | 26<br>2診<br>裕成Dr | 27<br>休診 | 28<br>2診<br>勝平Dr | 29<br>2診<br>実古乃Dr | 28<br>休診 | 29                | 30                | 31<br>2診<br>裕成Dr |          |    |    |

★5/3(金)憲法記念日:休診  
★5/4(土)みどりの日:休診  
★5/6(月)振替休日:休診

★7/15(月)海の日:休診

## エコー検査をしましょう!

4月の桜の花が散った後には、菜の花の黄色の輝きが本格的な春の訪れを感じさせ、大自然の優しさで私の心を包んでくれる様です。毎年毎年、同じ景色の繰り返しの中で、いつの間にか自分も年を重ねていって老いを感じる今日この頃ですが、自然の中の色や形や美しさが、人間の心を慰めてくれるんだなと改めて感じます。チューリップの色とりどりもとても綺麗ですね。

4月から息子や嫁と一緒に外来診療をする様になって、その知識の豊富さや新しい知識に驚かされる事が何回かありました。

私の約35年後輩なのに、今の医療はここまで進んでいるのか、今の若い医者達は、ここまで知識が深いのか、と思いました。

一方で、私は今NHKの「独眼竜政宗」(1987年放送)の再放送を観ています。1987年当時私は医者になって2、3年目で、本放送を観ていませんので、今回の再放送が初めてですが、とても面白いです。天然痘の感染の後、右眼を失ってしまっ、自分でその右眼を刺してしまうという経緯はまだ5、6歳の幼子なのに「何と気丈な!」と思いました。そしてお寺で修業するのには、まず家来の教育からと読み書き、ことわざの意味などを教えている姿を見ながら「この時代の人は人生5、60年の中で身につける知識量は、今の時代の人には人生5、60年の1、数百分の1かもしれないけど、逆境や経験の中で培われる人間力や人間としての強さは現代の人よりも強いかもしれない」などと考えながら「同じ人間でも400年前の人間と現代の人間では、全く違うだろうなあ。」と考えていました。当クリニックの若い先生達は皆、知識は深いですが、人間力やその知識を上手く実践の場で生かしていくのは、まだまだこれからだと思いますが、そんな若い力に期待して育って欲しいと思います。

## 受付時間のご案内

| 一般外来受付時間    | 発熱外来受付時間    | 月 | 火  | 水 | 木  | 金 | 土  | 日  |
|-------------|-------------|---|----|---|----|---|----|----|
| 8:00~13:00  | 8:30~11:30  | ○ | ○  | ○ | 休診 | ○ | ○  | 休診 |
| 14:00~17:00 | 14:30~16:30 | ○ | 往診 | ○ | 休診 | ○ | 休診 | 休診 |

●休診日●  
木・土(午後)・日・祝

★受付時間にご注意ください★  
以下の診察をご希望の方は受付終了時間にご注意下さい  
●糖尿病初診の方  
●舌下療法初診の方  
●点滴希望の方  
午前受付:12時まで 午後受付:16時まで  
糖尿病、舌下療法初診の方は指導等にお時間がかかりますのでご予約の上、必ずこの時間までに受付をお済ませください

《外来2診制のお知らせ》  
4月より2診制になっています!  
月曜日、火曜日→実古乃先生  
水曜日→裕成先生 / 金曜日→勝平先生  
土曜日→葵先生 / 実古乃先生  
宜しくお願致します。

## 高熱や激しい下痢・嘔吐が原因で受診される患者さんへお願い

当院では、迅速な検査や点滴が出来る体制となっておりますが、時間の必要な点滴の処置が出来ない場合や入院のご紹介先を探す事が難航する場合もあり、16時以降は十分な医療を提供出来ない事が想定されます。  
よって激しい下痢や嘔吐、あるいは高熱の方(特に乳幼児)は、来院受付を午前診療時間は11:00頃、午後の診療時間帯は15:30(火・土曜日は休診)までに受付を終了頂きます様ご来院の協力をお願い致します。  
※特に連休前後(年末年始やGW等)は入院受け入れ先を探索出来ない場合がありますので、受診時間は15:00まで(火・土曜日の午後は休診)の受診をお願い致します。

「先の者が後になり、後の者が先になる」とはまさにこの事です。どの部署にも世代交代や若返りが必要で、先の者である私達がしっかり後の者を育てていかねばと思っています。

4月17日よりエコー検査が始まりました。若い先生達が行っています。エコー検査で何を見るのでしょうか?

①まずは頸動脈のアテローム硬化による血管壁の厚さを計ると同時にプラークによる頸動脈の狭窄は無いかを見ます。この狭窄が強い人は、プラークにより頸動脈が閉塞してしまうと、片脳の総元締め血管が閉塞してしまうわけですから脳梗塞を起こし半身不随になってしまいます。また、プラークの一部がちぎれて脳内に詰まると、その部分の脳梗塞になります。





この動脈硬化は、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が高いと血管壁が厚くなったり、プラークを形成して狭窄を起こしていったりします。従って予防するには、ある程度早い段階で、血液中の悪玉コレステロールの数値を管理する必要があります。コレステロール値を下げる薬を飲んで、このプラークが退縮していったのを見た事があります。この数値をどの位まで下げるかは、プラークの有るか無いか、あるいはどの位の大きさなのかなどを総合的に判断する必要があります。内服薬を開始してから、あるいは増量してから3ヶ月に1回はエコーでそのプラークや狭窄をフォローしていく必要があります。

②腹部内臓エコーが出来ます。特に当院では、脂肪肝の程度を見ます。昔はウイルス性肝炎慢性肝炎肝硬変肝臓癌という過程が多かったのですが、最近ではウイルス性肝炎がほぼ撲滅状態にあり、かつ飽食時代となって、脂肪肝↓脂肪肝炎↓肝硬変↓肝臓癌というパターンがとて増えつつあります。つまり、脂肪肝の状態ですっきりと管理しておかなければ、肝硬変や肝臓癌に進行してしまふという事です。

また、脂肪肝とコレステロール値の相関関係がありますので、脂肪肝の管理はコレステロールの管理と頸動脈アテローム管理という事でもあるのです。その他、胆石、胆管、膵臓や胆のうのトラブルもエコーで発見される事が多々あります。盲腸を疑う時に盲腸炎の確認も出来ます。その他、腎臓の異常(水腎症、腎のう胞など)、膀胱の異常なども確認出来ます。子宮卵巣や前立腺なども形態的に確認出来ます。心臓エコーも出来ますが、それは上記①

②に馴れてから行う予定です。何はともあれ、今まで手軽にエコー検査をしたくても当院に機械もなく、やる人もいなくて、外注検査する事が大変でしたが、機械が入って2診制になったおかげで、ぐっと身近に検査出来る様になりました。

# 2診をお手伝いして下さる 新任非常勤医師のご紹介

| 名前  | 担当の曜日                             | 専攻分野など   |
|---|-----------------------------------|--|
| <br>藤川 実古乃 先生  | 月曜日（終日）<br>火曜日（午前）<br>土曜日（葵先生と交代） | <ul style="list-style-type: none"> <li>春日部の印象：畑もあり、店もあり、丁度いい街</li> <li>専門及び関心ある領域：一般内科</li> <li>趣味：料理、音楽鑑賞</li> <li>専攻：消化器内科</li> </ul> 月曜日の終日と火曜日の午前、土曜日は藤川葵先生と交代で内科全般に関して幅広く診療させていただきます。<br>6月末までの短い間ですが、皆様のお役に立てるよう頑張ります。健康に関してお困りの際にはお気軽にご相談ください。よろしくお祈り致します。  |
| <br>藤川 裕成 先生  | 水曜日（終日）                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>春日部の印象：子供のころから慣れ親しんだ街です</li> <li>専門及び関心ある領域：消化器内科</li> <li>趣味：キャンプ、アウトドア</li> <li>専攻：消化器内科</li> </ul> 水曜日の外来を担当いたします。<br>外来全般に関して幅広く診療させていただきます。<br>まだ不慣れなことがあります行き届かない点がありますが、皆様のお役に立てるよう頑張ります。健康に関してお困りの際にはお気軽にご相談ください。   |
| <br>藤川 勝平 先生 | 金曜日（終日）                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>春日部の印象：ほどほど都会で住みやすい</li> <li>専門及び関心ある領域：プライマリー医療</li> <li>趣味：筋トレ、勉強すること</li> <li>専攻：糖尿病内科</li> </ul> 金曜日の外来を担当いたします。<br>高血圧や糖尿病といった生活習慣病に対して、無理なく続けられる薬物療法や食事・運動療法の相談にも応じます。お薬の数を整理したいという相談も得意ですので健康・病気関連のことであまりしっくりきていないことがあればなんでもご相談ください。<br>6月末までの短い間ですが、お困りの際にはお気軽にご相談ください。よろしくお祈り致します。 |
| <br>藤川 葵 先生  | 土曜日（実古乃先生と交代）                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>春日部の印象：人口が多い街</li> <li>専門及び関心ある領域：健康管理、内科全般</li> <li>趣味：ミュージカル鑑賞、英語、デザインの勉強</li> <li>専攻：消化器外科、一般内科</li> </ul> 土曜日の外来を実古乃先生と交代で担当いたします。<br>健康相談も得意ですので健康・生活相談などなんでもご相談ください。<br>英語も得意です。  |



院内の検査ですから、費用も時間もぐっと節約出来ますので、是非頸部や肝臓が気になる方は診察中にお申し出下さい。

皆さん、お気づきの方もいらっしゃると思いますが、高血圧、脂質異常症、糖尿病に関しては、4月より「療養計画書」というものを診察中に作成してサインして頂いています。これは、政府がこの4月から出した方針で、高血圧、脂質異常、糖尿病は生活習慣病の代表格で、基本は**食事療法**と**運動療法**なのに、その指導がきちんとされていないのではなか？だからほとんど生活習慣病患者が増え、その為の薬剤代も増えているので、**診療**で、**食事運動指導**をもっと厳しく細かくして欲しいという意図がある様です。診療代は今までと比べて大きくは変わりませんが、その医療機関の特徴によって少し変わる様です。

当院の特徴としては、

- ①生活習慣病の血液データは、今どんな状態かという事を見る為に診察前に採血して、その2〜30分後にデータが出ます。その**当日のデータ**に基づいた療養指導を行います。
- ②電子カルテや電子データを見せて結果を説明する。
- ③エコー、X線、モストグラフ、生化学機械、ホルター心電図などの診断や状態把握の為の様々な検査機械が揃っています。

この中で2月から導入した、多項目PCRでは第5類である新型コロナウイルス、インフルエンザA、B型の3つのウイルス以外にも12項目のウイルスや細菌が検出されますので、今、風邪症状の中で何が流行っているのかがとても良く分かり、今までモヤモヤしていた風邪ウイルスの特徴もクリアになり、とても納得出来ます。親御さん達にも説明し易くなりました。

新しい体制になり、2年間はの流れでいく予定ですが、今年の7月から来年の3月までの9ヶ月間、三男夫婦が静岡の病院に赴任している間、たまに手伝いに来る事はありますが、常に2診体制というのがなくなりしますので心配ですが、来年の4月からまた戻って来る予定です。

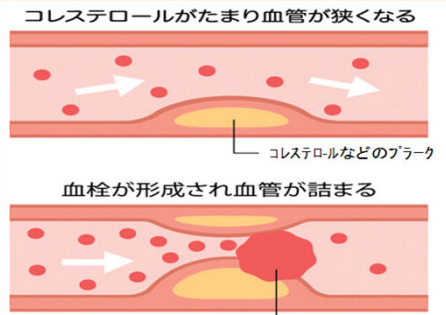
6月からは、**市健診**が始まりますので、皆さん早目の受診を宜しくお祈り致します。**早期発見、早期治療**の為の検診ですので、是非、癌の**腫瘍マーカー**検査も行ってみて下さい。

## エコー検査で健康管理をしよう!

### 頚動脈エコー

～検査でこんな事が分かります～

- ①頚動脈のアテローム硬化による血管壁の厚さ
- ②プラークによる頚動脈の狭窄はないか
- ③コレステロール値管理における内服薬の総合的な判断



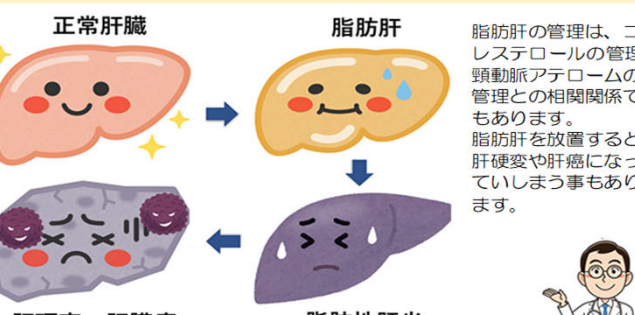
コレステロールがたまり血管が狭くなる  
コレステロールなどのプラーク  
血栓が形成され血管が詰まる  
血栓

プラークにより頚動脈が閉塞してしまうと脳梗塞を起こし、半身不随になってしまいます。コレステロール値を管理して動脈硬化を防ぎましょう。

### 腹部内臓エコー

～検査でこんな事が分かります～

- ①脂肪肝の程度
- ②胆石、胆管、膵臓、胆のうのトラブル
- ③盲腸を疑う時の盲腸炎
- ④腎臓の異常（水腎症、腎のう胞など）
- ⑤膀胱の異常
- ⑥子宮卵巣や前立腺などの形態的な確認



正常肝臓 → 脂肪肝 → 脂肪肝 → 肝硬変・肝臓癌

脂肪肝の管理は、コレステロールの管理、頚動脈アテロームの管理との関係性でもあります。脂肪肝を放置すると肝硬変や肝臓癌になってしまう事もあります。