

慈生会だより

VOL.

54

ご自由におとりください

Jiseikai public health care corporation since 1981

特集 等潤のがん治療

～二人の医師が見つめるもの～



© Yasuyuki Taniguchi

雪の東京駅

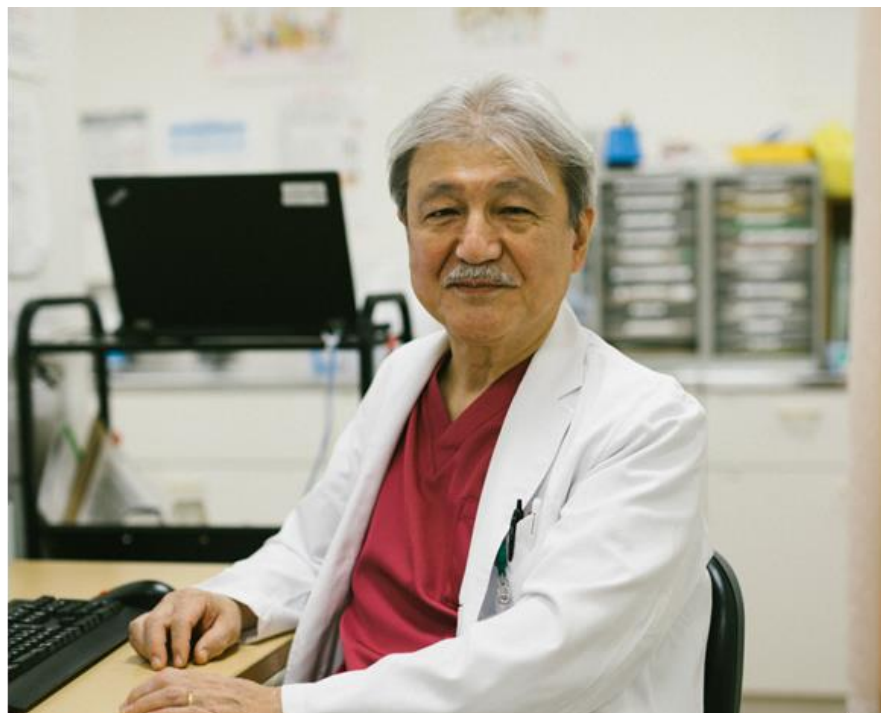
東京は雪の少ない場所です。こういう写真を撮ろうとするときは、夕暮れ時で私が撮影できる時間にうまいこと雪が降ってくれるのが条件です。実は、そういった良いタイミングにはなかなか巡り合いません。この写真は、2022年に雪が降った時に撮影したものです。

撮影：谷口泰之
(等潤病院副院長・等潤メディケア診療所所長)

伊藤 雅史

社会医療法人慈生会理事長
等潤病院院長
外科・消化器外科・血管外科

医学博士
東京科学（旧医科歯科）大学
臨床教授・医学博士
日本医療法人協会副会長・東京都支部長
日本社会医療法人協議会理事
日本臨床外科学会評議員
日本脈管学会特別会員 ほか



巻頭言

慈生会の「今」を伝える

明けましておめでとうござい
す。今年は午（うま）年、太陽の
ように明るくエネルギーで情
熱的、行動力と決断力に優れ、チ
ヤンスを掴みやすい年とされてい
ます。特に今年は「丙午（ひのえ
うま）」、火のエネルギーが重なり、新しい挑戦や飛躍に最適で、
成功や繁栄を引き寄せる縁起の良
い年になると言われています。皆
さまのご健勝とご多幸を心よりお
祈り申し上げます。
さて、2025年は団塊の世代
が75歳となる年で、超高齢化社
会に向けての医療体制を整備する
ため、国と都が十年前に作成した
地域医療構想の最終年となりました
。本構想は各病院の病床機能を
明確にし、地域性に配慮しながら
全国の病床数を1割削減するとい
うもので、紆余曲折がありました。
今年、大きな前進がありました。今
年は、2040年を目標とする新た
な地域医療構想の議論が始まっ
ています。新構想は病床機能だけ
なく医療機関ごとの役割を明確に
するもので、その根底には「治す
医療」から「治し支える医療」へ
のパラダイムシフトがあります。
加えて、大幅な増加が予想される
高齢者救急と在宅医療の重要性に
大きな焦点が当たっています。
足立区は、都内23区で最も高
齢化率が高く、高齢者施設が数多
く存在するため、高齢者救急の需

要や重要性は今後ますます大き
くなります。そして、高齢者医療や
それを支える在宅医療は、医療だ
けでは完結することはできず、看
護やリハビリ、介護、福祉、健康
増進などと、他職種が協働・連携
することが必要となります。
一方、手術や特殊な治療など、
医療資源を大きく必要とする急性
期機能は集約化、すなわち特定の
医療機関が担うことを想定してい
ます。これに関しては、地域で完
結できる、あるいは完結した方が
良い疾患もあり、そうした手術な
どにおいては地域の病院で担うべ
きものと考えています。
実は、これらの国が示した20
40年を見据える医療政策は、本
会では2007年から「地域と共
に生きる慈しみのトータルヘルス
ケア」という理念として掲げ、さ
らに基本方針では「高度・最新の
医療から安心信頼の在宅介護・健
康増進まで幅広く提供します」と
明記し、その実現のために努力
してきた私も法人の方向性その
ものと言ったことができるのです。
こうした良質な「トータルヘル
スケア」の提供を夢見つつも、現
実問題もあります。近年の医療機
関や介護施設の経営は、かつてな
い困難を抱えていることを感じ
てしまうか。民間病院を中心とし
る「病院経営定期調査」の最新の
報告書によると、赤字病院の割合
は全国では75%、東京に限定す
ると約8割に達します。東京都の
開設主体別の医療収益率は、民間

病院をはじめ全てにおいて赤字と
なり、特に自治体（都立など）は
約30%、国は約10%と大幅な赤
字を計上しました。なぜなら、医
療機関や介護施設の収入のほとん
どは、国が定めた診療報酬・介護
報酬から得ているため、他業種と
は異なり人件費や物価が高騰して
も価格にそれを転嫁できません。
収入が同じなのに、コストが増え
続けているのです。
しかし、新政権の誕生とともに
「医療・介護事業が安定的に経営
できてこそ、地域の皆さまの健康
と安心につながる」というある意
味では当たり前の政策変更が加速
しています。長年続いた上限規制
が取り払われ、2026年度の診
療報酬は約三十年ぶりにプラス2
%超となることが決定しました。
これは蓄積された負の遺産を改善
するまでには至らないかもしれま
せんが、こうした温かい政策の後
押しと地域の皆さまのご理解を
得て、良質な医療・介護の提供を
指してわれわれも前向きに、馬の
ごとく駆け抜けてまいります。
今回の慈生会だよりは、がん治
療がテーマです。等潤病院で長年
にわたり実践してきた、高機能病
院にも引けを取らないがんの診断
・治療に加え、新たに開設された
等潤メディカルプラザ病院の緩和
ケア病棟もご紹介いたします。その
他、記事はホームページからもご
覧いただけます。
今後ともご指導ご鞭撻を賜りま
すよう、お願い申し上げます。

慈生会だより vol.54 Winter 2026

目次

- 3 巻頭言 慈生会の「今」を伝える
伊藤雅史（社会医療法人慈生会理事長・等潤病院院長）
- 4 特集 Focus 等潤のがん治療～二人の医師が見つめるもの～
インタビュー 西直人（等潤病院副院長・外科）
入山哲次（緩和ケアセンター等潤センター長）
- 6 症状・症例ガイド
PICK UP! 「肝胆膵がん」
吉井淳一郎（等潤病院外科）
- 12 医師講演
動画配信「緩和ケアとは」
入山哲次（緩和ケアセンター等潤センター長）
- 7 医師紹介
Jiseikai Doctors Files
- 2 理事長コラム
どくとるまーしいのあったかい話「わたしの逸品」
伊藤雅史（社会医療法人慈生会理事長・等潤病院院長）
- 10 リハビリテーション部連載（隔号）等潤リハビリテーション体操
- 11 スタッフ紹介 慈生会の現場人（ゲンバビト）
- 8 部署紹介 こんにちは、地域包括一ツ家です！
- 8 ホームページ最新記事 NEWS
- 9 フォトギャラリー 慈生会式介護「よく遊び、よく学び、よく鍛える。」vol.2
- 10 編集後記



社会医療法人慈生会等潤病院
公式Instagram



理事長コラム

どくとるまーしいのあったかい話 「わたしの逸品」

等潤病院の公式Instagramでは、当院のこと
や健康に関するお役立ち情報をわかりやすく
発信します。Instagramをお使いの方は、
ぜひフォローや「いいね！」をお願いします。

社会医療法人慈生会等潤病院
公式キャラクター
「どくとるまーしい」



特集

等潤のがん治療

Focus

～二人の医師が見つめるもの～

本会の掲げる「トータルヘルスケア」を担う現場に「Focus」を当て、医療・介護の「現在」について特集します。



等潤病院外科
副院長 西直人
東京科学（旧・東京医科歯科）大学出身。外科一般・消化器外科・乳腺疾患・腹腔鏡外科を専門に、等潤病院では副院長として外科チームを牽引してきた。



再発すればなおのことです。最近では抗がん剤もかなり効果があるようになり、5年以上お付き合いする患者様が増えてきました。

地域で大学病院レベルの治療があれば、の一念

Q…治療で心掛けていることは？

西…当院での治療を希望された方には、大学病院などと同レベルの手術や抗がん剤治療を行います。治療中に体調が悪くなれば、私たちにはすぐ相談できます。患者様の自宅近くで最高の治療を受けられたら素晴らしいだろう、その一念で今まで外科治療を続けてきました。手術で亡くなることはほとんどないですが、合併症は怖い。術後1週間は土日でも顔を見に行きます。治療も本人と相談して、生活をエンジョイしてもらいたいと思います。実際、外來に通いながら海外旅行や運動に勤しみ、付き合いの長い人もいます。

Q…緩和ケア病棟ができて患者様の選択肢が広がったのでしょうか？

西…患者様は基本、自宅で亡くなりたいと希望される方が多く、これに

【等潤病院外科・西直人副院長インタビュー】

Q…等潤病院のがん治療の特徴を教えてください。

西…当院ではがん治療は年間70件ほど、そのうち手術にいたるのが約50件です。がん治療はガイドラインがあり、手術も内容がほぼ決まっています。当院では傷の小さい低侵襲手術を腹腔鏡で行っています。手術以外には主に抗がん剤治療となり、手術後の進行がんや手術の適応がない方、再発の場合も行います。抗がん剤はつらい時もあるし、ましてや

支え、QOL（生活の質）を上げるのも大きな役割です。家で過ごしたい方は、必要なら在宅医療を構築してから退院します。在宅緩和ケアの経験を持つ医師と緩和ケア認定看護師がいるのは、当病棟の強みです。

緩和ケアを自分の道として選んだことは天命

Q…緩和ケア医としての、これまでの道のりを教えてください。

入山…医学部の学生時代、生死に関わるテーマを扱う「倫理学・哲学」の授業で、緩和ケアという分野に出会いました。「自分が進むべき道はこれだ！」と、研修医が終わると一途に緩和ケアに携わってきました。まず、NITT東日本関東病院で、尊敬する恩師二人に緩和ケアとは何かを叩き込まれました。その後8年間は、母校で緩和ケア病棟の立ち上げに病棟医長として尽力し、良い病棟を作り上げたと自負しています。その間、母が3年半闘病していた母を自分の病棟で穏やかに看取ることができ、緩和ケアを自分の道として選んだことを天命と感じました。

しっかりと緩和ケアを提供、早期からのケアも

Q…最近の緩和ケア病棟の様子は？

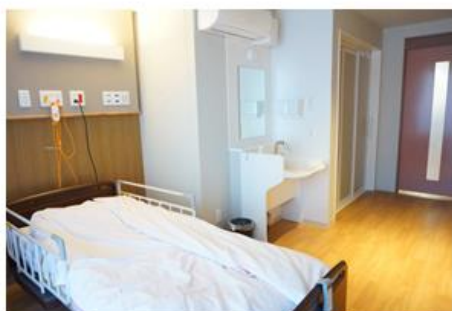
入山…私が赴任してから十ヶ月、緩和ケアをしつかりと提供する体制が整ってきました。病棟ではメインの役割を担う看護師たちが、日々の実践を通して緩和ケアの理念を学んでいます。今後は、緩和ケア病棟だけでなく、等潤病院でも早期（診断時や治療期）からの緩和ケアを充実させていけたら、と考えています。

Q…笑顔が印象的な入山先生、いつも患者様とお話しなさってますね。将来的に緩和ケアを希望される患者様やご家族にメッセージをどうぞ。入山…当センターは全室個室で、差額ベッド代もありません。もちろん保険診療です。面会は11時から20時まで、ご家族が自由に患者様のそばに付き添うことができ、綺麗な環境や丁寧なケアが喜ばれています。入院前には登録面談がありますが、これは抗がん剤治療中でも構いません。担当医や患者サポートセンターに、お早めにご相談ください。



等潤メディカルプラザ病院
緩和ケアセンター等潤
センター長 入山哲次
東京科学（旧・東京医科歯科）大学出身。日本緩和医療学会認定医。当センターには2025年より着任。これまで複数の緩和ケア病棟に携わってきた緩和ケアのエキスパート。

◎緩和ケアセンター等潤とは
足立区近隣では初となる緩和ケア病棟。20床全室個室でトイレ・シャワー付き。差額代はなし。量やキッチンのある家族室、広いデイルームや屋上庭園、入浴施設を備える。ターミナルケアやがんによる痛みの緩和、患者を支える家族にも寄り添う。問い合わせは患者サポートセンターまで。
☎ 03-3850-7518



写真（上）
個室の様子。家族も個室に泊まれる環境を準備している。
写真（下）
見晴らしの良いデイルームにて、コンサートを定期的開催する。

社会医療法人慈生会グループ 等潤病院

等潤メディカルプラザ病院
等潤メディケア診療所
等潤メディケア事業部
介護老人保健施設イルアカーサ
法人事務局

地域と共に生きる
慈しみの
トータルヘルスケア

いつでも

どなたでも

どこからでも



Jiseikai
Doctors File

慈生会の医師をご紹介します。
プロフィール詳細は、等潤病院サ
イト「診療科・部門・センター」
ページをご覧ください。



等潤病院 皮膚科
伊藤 聖子（いとう せいこ）医師

診察日：月・木

当院で診療を始めて丸10年が経ちました。
皮膚科の診療は見るだけのことが多いのです
が、私は実際に触れて感じることを心掛け、触診を通じて一
人ひとりにあった治療法を選ぶように努めています。すべ
ての皮膚病について診療・相談に応じており、日帰りでも可
能な範囲ですが、ほくろから皮膚がんまで幅広く手術も行って
います。ご心配があれば、まずはお気軽にご相談ください。

症状・症例ガイド



文／等潤病院外科
吉井 淳一郎

肝胆膵がん

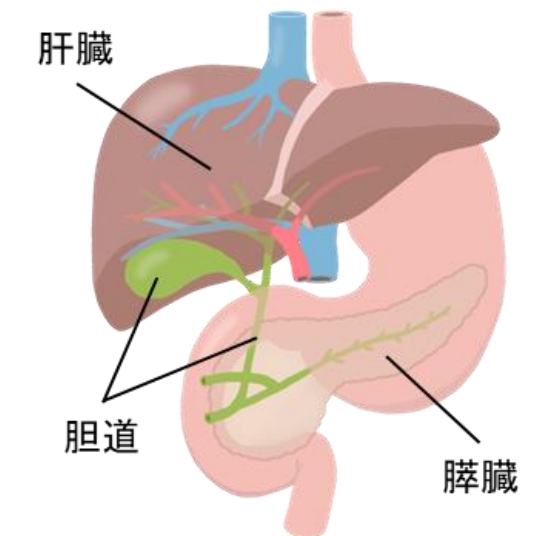
肝臓・胆道・膵臓にできる「肝胆膵がん」は、初期症状が
出にくく、画像検査での診断が中心です。抗がん剤治療や放
射線治療に加え、がんを切り取ることで治癒を目指す手術治
療は高い専門性が求められます。等潤病院では、**高度画像診
断、内視鏡、外科治療、化学療法、緩和ケア**までを一貫して
提供しています。

肝臓・胆道・膵臓（すいぞう）にできる
「肝胆膵がん」は、体の深い場所にあるため
初期には症状が出にくく、進行してから見つ
かることが多いがんです。黄疸（皮膚や目が
黄色くなる）、食欲低下、体重減少、背中の
痛みなどで気付かれることもあります。症
状だけでは判断が難しいため、画像検査での
診断が中心になります。

治療には、手術・抗がん剤治療・放射線治
療などがあります。なかでも手術は、がんを
取り切ることで治癒を目指すことができる重
要な治療です。肝切除や膵頭十二指腸切除な
ど、肝胆膵領域の手術は臓器同士が近く、重
要な血管が多いため、慎重な判断と高い専門
性が求められます。腫瘍の位置や広がりによ
って手術の範囲が変わり、「どこまで切除
すれば安全か」「再建が可能か」など、一人
ひとりの状態に合わせた検討が必要です。

一方で、診断時にすでに進行している場合
は抗がん剤治療を中心に、病気と付き合いな
がら生活の質を保つ治療が大切になります。

肝胆膵がんでは、治療の過程で痛みや食欲



肝臓・胆道・膵臓

低下、黄疸、だるさなどが生じることがあり
ます。こうした「つらさ」を和らげ、日常生
活を支えるのが緩和ケアです。緩和ケアと聞
くと「最終段階の医療」という印象を持つ方
もおられるかもしれませんが、本来は治療と
同じタイミングで始めるものです。症状を適
切に和らげることで治療を続ける力が出て、
生活の質も大きく向上します。また、ご本人
だけでなく、ご家族への精神的なサポートも
緩和ケアの大切な役割です。

肝胆膵がんは治療が長期にわたることも多
いため、医療者だけでなく、緩和ケアチーム
（医師・看護師・薬剤師・栄養士・相談員な
ど）が協力して支えています。「痛い」「
食べられない」「家でどう過ごしたらいい
か不安」など、どんな些細なことでもご相談
ください。外科治療と内科治療、そして緩和
ケアが車の両輪となり、これからの生活を支
えていきます。

等潤病院のがん診療は、高度画像診断、内
視鏡、外科治療、化学療法、緩和ケアまでを
一貫して提供しています。また、肝胆膵を含
む各領域に精通した医師が、大学病院と同水
準の画像診断と治療方針を検討します。高度
な専門性が求められるがん治療を、住み慣
れた地域で受けられることが当院の強みです。
治療やその後の生活など、不安に感じたら一
人で抱え込まず、いつでもご相談ください。

患者様の生活の質を保つ がん治療の両輪



緩和ケア
・痛みやだるさ、
食欲低下、黄疸を軽減
・ご家族へのサポート

治療
・手術
・抗がん剤
・放射線

がん患者を治療と緩和ケアの両輪で支えます

Photo Gallery

慈生会式介護

「よく遊び、よく学び、よく鍛える。」

Vol. 2

介護老人保健施設イルアカーサの
利用者様による作品ギャラリー



書き初め展



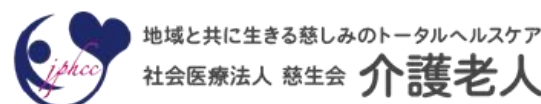
パステルアート『ゆきだるま』

削った淡いパステルを雪だるまの型に刷り込み、薄いブルーから濃いブルーへと3色を重ねることで、型を外すと立体感のある雪だるまが浮かび上がります。



手づくりフルーツ狩り

「本物みたいに美味しそうに実ってるね」
「意外と軽い！本物はもっとずっしりしているよね」
「また元気になって、ぶどう狩りに行きたいわ」
「実家が山梨だから、よくぶどう狩りに行きたわよ」



社会医療法人 慈生会

介護老人保健施設 イルアカーサ

介護老人保健施設イルアカーサは、超強化型（在宅復帰や在宅療養支援機能が高い）の老健（常勤医の医療管理下で在宅を目指す中間施設）です。足立区六木にあり、春は施設周辺が桜で満開となる自然に恵まれた環境にあります。

「イルアカーサ」は、スペイン語で「家へ帰ろう」という意味で、施設理念を名前に託しました。介護を必要とする高齢者の自立支援・在宅復帰を目指して、目標に向けた適切な理学療法・作業療法・言語療法をチームケアにて提供しています。また、利用者様の自己実現を重視し、「意欲的」で「自分らしく」過ごすことができるようなサービスの提供に努めています。



東京都足立区六木4-9-10
TEL: 03-5673-1020(代表)



こんにちは、地域包括一ツ家です！

足立区地域包括支援センター一ツ家は、65歳からの相談窓口です。「最近膝が痛くて、買い物に行くのが大変」「ひとり暮らしの母を見守ってくれるサービスを使いたい」「退職して時間ができたので、地域でボランティア活動をしたい」など、健康や介護、その他さまざまなご相談が寄せられます。そこで、

介護サービスや足立区の高齢者サービスの利用手続きを支援したり、地域の自主グループをご紹介したりしています。私たちは、等潤病院の玄関を出て向かいに見える建物1階にいます。区役所が開庁していない土曜日も営業していますので、お仕事を持つご家族からのご相談の際にもぜひご活用ください。

NEWS

慈生会の最新ニュースを
ホームページにて随時更新中！

01 等潤病院の「断らない救急」 救急補正係数で全国一位に

等潤病院 当院は「断らない救急」をモットーとし、入院や手術を必要とする重症患者を24時間365日体制で受け入れ、高度な医療を提供しています。既報の通り、2025年6月、中央社会保険医療協議会によって、DPC機能評価機能係数II・救急補正係数で等潤病院は全国一位となり、救急の患者様に対し、医療費（診療報酬）に見合う検査や治療をしっかり行っていると高く評価されました。救急医療を支える現場スタッフをはじめ、回復期機能、在宅医療、訪問介護、施設や通所介護といった後方支援も含めまさに一丸となり、「トータルヘルスケア」を実践し、地域の皆さまに貢献しています。

02 第36回全国介護老人保健施設 大会で3演題発表しました！

老健 介護老人保健施設イルアカーサでは、山口県で開催された第36回全国介護老人保健施設大会にスタッフ3名で参加し、以下の3演題を発表しました。全国の最新の取り組みを学び合う、貴重な機会となりました。今後も利用者様に寄り添い、質の高い支援を届けてまいります。
発表演題 ■目的ある離床を目指して離床時間確保を図る取り組み（理学療法士）■新しい排泄ケアによる利用者のQOL向上と業務改善（介護福祉士）■イルアカーサの魅力を職員が「知る」ためのHP広報活動（事務職）

03 本誌「慈生会だより」の取り組み が2誌の取材を受けました！

等潤病院 本会病院広報紙「慈生会だより」の制作について、「社会保険旬報」「医事業務」の2誌の取材を受けました。本会の医療・介護スタッフの思いを伝えるツールである本誌を制作する上で、大切にしていることをお話ししました。熱い思いで作りしている本誌、ぜひ一読ください。

04 訪問リハビリのスタッフが1名増 えました！

等潤MP 訪問リハビリテーション等潤では、理学療法士・作業療法士が利用者様のご自宅に伺い、医師の指示に基づき安全で充実した在宅生活を送れるよう支援いたします。地域の皆さまが住み慣れた我が家で健やかに日常を送れるよう、質の高い訪問リハビリテーションの提供に努めてまいります。

05 当院の無痛MRI乳がん検診が東洋 経済オンラインに取材されました

健診センター等潤 従来の常識を覆す「無痛」検査の特徴や注目される背景が紹介されました。乳がんの早期発見・治療のため、ぜひご検討ください。

06 「月間ケアマネージャー」の取材 を受けました！

等潤MP

07 環境新聞社「シルバー新報」の取 材を受けました！

老健

08 看護部はスタッフ全員一次救命処 置の研修を受けています

看護部



等潤病院



等潤メディカル
プラザ



健診センター
等潤



介護老人保健施設
イルアカーサ



看護部



総合リクルート

私が生まれたのは、車で三十分走っても風景が変わることない、鳥取の片田舎です。鳥取大学医療技術短期大学の9期生として、3年間看護学を学びました。いつも意外と言われるのですが、看護師を志す強い気持ちがあったわけではなく、進路に幅があるという理由で入学を決めました。しかし、学生時代にある患者様と出会い、看護師になることを決めました。基礎実習、卒論実習と偶然同じ患者様を受け持ち、本当に多くのことを経験しました。その方との出会いが、私の看護師としての出発点です。思えば、その

西野実鈴のこれまで



等潤病院
等潤メディカルプラザ病院
看護部
副部長 西野 実鈴

看護師は、療養上の世話や診療の補助を通じて、患者様の身体や精神、社会、文化などさまざまな側面から捉え、「人を見る」という独自のまなざしで人々の生命と生活を支える専門職です。急性期から在宅医療・介護にわたる、本会の「トータルヘルスケア」を支えるスペシャリストの素顔にせまります。

後にも仕事で行き詰まっていたと常に、その時々患者様に助けられ、今日がある実感しています。卒業後はライフスタイルに合わせて、新卒で大学病院に三年間、その後十年間は大規模病院の集中治療室から老人病院まで、そして再び大学病院に戻って二十五年間勤務し、無事定年を迎えました。多くの患者様、同僚、家族に支えられ、充足した時間でした。縁あって慈生会に入職した現在、私は看護職の第二フェーズを迎えています。入職時に聞いた「みがきゆたかなり」のスローガンは、スタートを祝福していただいたと思える言葉であり、私は心を新たにしました。

西野実鈴のこれから

入職してもうすぐ2年です。副部長として手術室・外来の統括をしつつ、昨春からは緩和ケア病棟の師長を兼任しています。拝命時は、緩和ケア病棟の本格的な始動・再編に関わる重責から尻込みする気持ちもありました。しかし、緩和ケアを専門とするある認定看護師が、採用面接で「緩和ケアとは」と問うと、『患者様の今日一日の



「生きる」を支えること」と迷いなく答えるのを聞き、私の気持ちは切り替わりました。こんな思いを持つスタッフが集まってくるこの場所、このスタッフ達を支えることができるのなら、と決心したのです。加えて、こうした日々の中で、本会理念にある「地域と共に生きる慈しみのトータルヘルスケア」の最終的な体現がこの緩和ケア病棟であると理解し、そこに貢献したいと強く思うようになりました。今、私が思う緩和ケアとは、何か特別なことではありません。看護師であれば常に心掛けること、患者様に真摯に誠実に向き合うという看護師のありべき姿、まさに「看護」の原点です。また、緩和ケア病棟は面会時間や食事制限なども緩やかで、病院であって病院でない雰囲気があります。先日のクリスマスは患者様のご家族がギター演奏で病室を回ってくださり、素敵な時間を過ごしました。患者様に真摯に向き合う日々の積み重ねは、患者様とご家族の「生」を見つめるものとなり、スタッフを支えていきたいと思えます。

読者アンケート

広報誌に関するご意見感想は是非こちらまでご連絡ください！
tojun-koho@jiseikai-phcc.jp
(右の2次元コードから送ることができます)



等潤病院副院長
ドクターにっしー
(外科・西直人先生)
エッセイ「よもやまばなし」
慈生会だより44号～49号連載
過去記事は、等潤病院ホームページで読めます！



等潤 リハビリテーション 体操



体操について知りたい方は、
リハビリテーション部へ
お気軽にご相談ください。



等潤病院リハビリテーション部
ホームページはこちら

今回は、しびれやむくみによって身体を動かすことがつらい時におすすめの体操をご紹介します。特にしびれに関しては、抗がん剤治療後で悩みの方が多くいらっしゃいます。この体操は、手足を動かすことで血流が良くなるので、つらい症状を緩和する効果が期待されます。

どなたでも取り組みやすい内容となっております。ぜひお試しください！

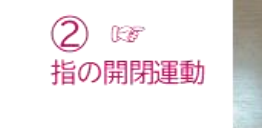
手足のしびれやむくみでお困りの方は
等潤病院 外科の受診をお勧めいたします。

体操監修：等潤病院リハビリテーション部

手足の指を動かす運動（しびれ改善1）



① グーパー運動



② 指の開閉運動



④ 手でボール転がし

- ①グーパー運動を10回行います
- ②指を開いて閉じる動きを10回行います
- ③手を使って軟らかいボールを軽く10回握ります
- ④小さく硬いボールを手のひらで転がします

ワンポイント

- ①・②は入浴中に行うと血流が改善し、効果が高まります

足裏を刺激する（しびれ改善2）



- ①椅子やベッドに浅く腰掛けます
- ②足裏でゴルフボールを軽く踏みます
- ③ボールを転がすように前後10回、左右10回ずつゆっくりと動かします
- ④円を描くように足を動かします

ワンポイント

ゴルフボールが上手く動かせない方は軟らかい大きめのボールでお試ください

足のリンパドレナージ（むくみ改善1）



- ①足の指の付け根あたりから足首にかけて、やさしくこするようにマッサージします
- ②ふくらはぎから太ももにかけて、やさしくこするようにマッサージします

ワンポイント

指の付け根から太ももへリンパを流すイメージで行うと効果的です

足首の運動（むくみ改善2）



- ①ベッドで横になり足を上げます（枕やクッションで高さ調節します）
- ②つま先をゆっくりと上下に20回動かします

ワンポイント

足を高くした状態で足首を動かすことでむくみ改善の効果が高まります

編集後記

今年は冬季オリンピックの開催年。スポーツ観戦好きな私は、特にチームワークで立ち向かう姿に心熱くなります。それにも負けないチームワークで作られる本誌、ご愛読いただけましたら幸いです。
(リハビリ 羽倉寛子)

本誌では外来受診表を作成しています。ぜひご利用ください。医師変更もありますが、当院では医師間でカルテ引き継ぎをしっかりとっておりますので安心です。寒さ厳しい折、どうぞご自愛ください。幸多き一年となりますように。(医療補助 榊尚子)

新年早々に東京でも初雪が降り、すっかり冬模様となりました。今号では本会の緩和ケアセンターの取り組みや、現場の看護師の思いを綴っています。読者の皆さまの気持ちが温かくなっていただければ幸いです。(法人事務局 武本将史)

外 来 受 診 表

受付時間 午前／ 8：45～12：00
午後／13：45～16：45
休診日 日曜・祝日

等潤病院サイトで
最新情報をチェック

休診・代診情報
診療科のご案内 など



ご予約・救急外来は
03-3850-8711
(病院代表)

患者サポートセンターは
03-3850-7518
(直通)



医 師 講 演 動 画
配 信 中 ！

緩和ケア科・入山哲次医師



緩和ケアを専門とする等潤メディカルプラザ病院緩和ケアセンター等潤センター長・入山医師による講演が行われました。

医師が直接解説！
詳細はQRコードをチェック！



公式キャラクター
どくとるまーしい

等潤病院 内科系		月	火	水	木	金	土
内科	午前	谷口 呼吸器内科 一般内科	山口 呼吸器内科 一般内科	谷口 呼吸器内科 一般内科	日下 緩和ケア 外科	久野木 消化器内科 一般内科	鈴木 呼吸器内科 一般内科
		山口 呼吸器内科 一般内科	杉山(瑞) 神経内科(認知症) 一般内科	久野木 消化器内科 一般内科	佐々木 循環器内科 一般内科	青木 循環器内科 一般内科	安部 呼吸器内科 一般内科
		阿部 血液内科 一般内科	西島 呼吸器内科 一般内科	新井 循環器内科 一般内科	杉山(瑞) 神経内科(認知症) 一般内科	岡田 呼吸器内科 一般内科	
		本田 循環器内科 一般内科			寺嶋 呼吸器内科 一般内科	齋藤 糖尿病内科 一般内科	
					松岡 循環器内科 一般内科		
	午後	青木 循環器内科 一般内科	沖田 一般内科	青木 循環器内科 一般内科	小野 呼吸器内科 一般内科	鈴木 呼吸器内科 一般内科	山口 呼吸器内科 一般内科
		葛原 腎臓内科 一般内科	久保田 呼吸器内科 一般内科	鈴木 呼吸器内科 一般内科	佐々木 循環器内科 一般内科	齋藤 糖尿病内科 一般内科	阿部 血液内科 一般内科
		阿部 血液内科 一般内科	佐藤 腎臓内科 一般内科		松岡 循環器内科 一般内科		
		武内 呼吸器内科 一般内科	杉山(瑞) 神経内科(認知症) 一般内科				
			沼部 循環器内科 一般内科				

等潤病院 外科系		月	火	水	木	金	土
外科	午前	西富	伊藤(雅) 小関	西渡邊	仁瓶	富交代制 (※1)	吉井
	午後	渡邊	小関 伊藤(望)	吉井 石川	仁瓶	延廣	交代制 (※1)
乳腺外科	午前	叶(健診)		叶		叶	
	午後	叶		叶(健診)		叶(健診)	
整形外科	午前	堀越	江面	大澤	中山	小川 樋口	
	午後	堀越	江面	大澤	小川	樋口	
脳神経外科	午前	徳植	石井	徳植	石井	石井	徳植
	午後			杉山(夏)	田村		

※1 交代制のため、担当は直接病院受付にお問い合わせ下さい

等潤病院 その他診療科		月	火	水	木	金	土
泌尿器科	午前			安田			
	午後			安田		田中	松本(※3)
皮膚科	午前 午後	伊藤(聖)			伊藤(聖)		
リウマチ科	午後			川口(※2)			
放射線科	午前 午後	前嶋	前嶋	前嶋	前嶋	前嶋	交代制
内視鏡 センター	午前	久野木	高橋	石川	久野木	小関	富
	午後	小関		小関	久野木	久野木	

※2 第2, 4週 ※3 第3週

等潤メディカル プラザ病院		月	火	水	木	金	土
緩和ケア センター等潤		※外来受付は等潤病院で承ります					
		患者サポートセンターにお問合せください					
健診センター 等潤	午前	叶 黒川	黒川 葛原	黒川 小林	黒川	柳澤	國本
	午後	黒川	黒川	叶 黒川 小林	黒川	叶 柳澤	國本
腎センター 等潤	午前 午後	葛原	佐藤	葛原	伊藤(雅)	葛原	伊藤(雅)

等潤メディケア 診療所		月	火	水	木	金	土
総合診療科 ※完全予約制	午前		宮崎			谷口	
	午前		沖田 丸島	杉山(夏)		延廣	
	午後	日下	丸島	日下 (隔週)	三浦 杉山(瑞)	日下 交代制	

注) 学会参加等により、休診・代診や一部変更の可能性がございます。最新情報はホームページをご確認ください。