

# ときねり

医療法人社団ときわ 練馬在宅クリニック 広報誌



## ごあいさつ

皆様、少し遅くなりましたが、新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。医療法人ときわ練馬在宅クリニックは2026年7月に開設後8年を迎えます。地域の皆様に支えられてここまで来ることができました。今年も今まで以上に皆様のお役に立てるよう、努力するつもりです。とくに単発往診（一度きりの臨時往診）や、急ぎの新規患者さんへの対応を重点的に行いますので、どうぞご利用ください。2026年が皆様にとって良い年になりますよう祈念申し上げます。

### 院長 力石 辰也（ちからいし たつや）

1984年北海道大学卒。元々は泌尿器科医なので尿路の管の扱いを得意としている。横浜DeNAベイスターズの応援が趣味。鉄分が濃いめで、訪問中にみかける西武鉄道の電車の形式や特徴を説明できる。

## 練馬在宅クリニックのデータ公開 (2025年12月31日時点)

私たちは、診療の実績を公開することは、医療機関の使命だと考えています。

- 開院以来の在宅患者総数 892名 ※単発往診や予防接種のみを含まず
- 現在の訪問患者総数 253名（内訳：難病 42名、難病以外 211名）
- 高齢患者
  - 生存率：1年81.3%、3年62.2%、5年45.1%
  - 自宅、施設でのお看取り率：61.9%
- がん患者
  - 生存率：1年35.1%、3年16.8%、5年12.0%
  - 自宅、施設でのお看取り率：60.8%
- 医療的ケア者(児)
  - 生存率：1年97.0%、3年97.0%、5年97.0%

## 意外に多い「冬場の脱水」にご用心

脱水症といえば夏のイメージが強いですが、実は冬場も「隠れ脱水」のリスクが高く、十分な注意が必要です。

なぜ冬に脱水が起こるのでしょうか？それは、冬は空気が乾燥している上、エアコンや暖房器具の使用により、皮膚や呼吸から自然に失われる水分（不感蒸泄）が増加するからです。さらに、寒さで喉の渇きを感じにくいいため、無意識のうちに水分摂取量が減ってしまいがちです。

水分不足は血液をドロドロにし、冬に多発する脳梗塞や心筋梗塞の引き金となることがあります。また、喉や鼻の粘膜が乾燥することで、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

今日からできる対策・予防の鍵は「喉が渇いていなくても飲む」ことです。起床時、食事中、入浴前後などに、コップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう。また、加湿器などを使い、室内の湿度を50～60%に保つことも効果的です。ご自身はもちろん、周囲の高齢者の方への「お水飲みましたか？」の一言が、命を守ることに繋がります。この冬は積極的な水分補給を心がけましょう。

## ときねり 漢字クイズ

「？」に入る漢字はなに？

💡 矢印は読む方向を示しています

	介↓	
保→	? ↓	→憲
	衛	

答えは裏面へ



「返信」するときは

「確認」しないとイケませんね。



Tokiwa Group  
医療法人社団 ときわ

## 「大飯食らいの斎藤さん」

医師・看護師を訪問先に車で連れて行ってくれるアシスタント（ドライバー）の斎藤さん。いつも安全運転です。栃木県大田原市出身。ときわに入職する前も配送の仕事で運転をしていました。緊急の往診で的確なルートを選んだり、渋滞を回避したりする術はさすがです。しかし、斎藤さんの特徴は何と言ってもその食欲です。いつもお昼はお弁当を最低でも2個は平らげています。カツ丼大盛り+ラーメンといったオーダーもしばしば。たくさん食べて他の職員にエネルギーを分けてくれているのだと思うようにしています。

## 訪問診療の合間に見つけた素敵なお店（第1回）



Tokiwa Group  
医療法人社団 ときわ



訪問診療では美味しいお弁当屋さんや地元のごはん屋さんを見つけることが密かな楽しみになります。ここではそんなお店を皆様へ共有します。第1回は新青梅街道と環状8号の交差点にある「ラッシュット」を紹介します。日替わりのお弁当（2種類どちらも美味しい!）のほか、洋風のお惣菜・スイーツ・ワインなどもあります。当院の看護師たちイチオシのお店です。

住所：杉並区井草3丁目23-2TRビル1階

## ときわり漢字クイズ

「？」に入る漢字はなに？

✓ 答え

	介↓	
保→	護	→憲
	衛	

### ▼ 医師の訪問予定

	月	火	水	木	金
カ石	○	○	○		
板橋	○		○		
久保		○			○
伊藤				○	
横山					○



## オンライン診療を活用してください

「薬が足りなくなった」「発疹が出たので見てほしい」など、定期の診察日以外にも診察が必要となることがあると思います。

医師がオンライン診療での対応が可能と判断した場合には、お手持ちのスマートフォンを用いて、動画で患者さんの状態を確認させていただくことで、オンライン診療による診察および処方が可能です。お薬が必要な場合は、処方箋をご指定の薬局へFAXいたします。薬局にてお薬を受け取ってください。

オンライン診療で使用するビデオ通話にはいくつか方法がありますが、当院ではiPhoneを使用しているため、FaceTimeが最も簡単です。

（状況により Google Meet や Microsoft Teams を使用する場合があります。）



## FaceTimeによるオンライン診療の手順

### iPhoneの方

- App store から「FaceTime」を入手してインストールします。
- 医師から着信がありますので、応答ボタンを押してビデオ通話を開始してください。

### Androidの方

- 医師からお手持ちのスマートフォンに「FaceTimeに参加してください」というショートメッセージが送信されます。メッセージに記載されているリンクをタップし、医師のFaceTimeにつないでビデオ通話を開始してください。

