

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



中村橋の「橋」はどこ？

訪問診療をしていると患者さんの住所や地名・最寄り駅の名前の由来が気になることがあります。練馬在宅クリニックの訪問範囲にもそんな場所がいくつかあります。第1回は西武池袋線の「中村橋」駅の謎を探ってみましょう。この駅名には「橋」という字がついているのに駅の周辺に川や橋は見当たりません。不思議に思って調べてみると、中村橋の近くを通る千川通りは、かつての千川上水があった場所であり、駅名はかつてこの上水に架かっていた橋から来ているのだとわかりました。現在千川上水は暗渠になっており、我々が車で千川通りを通るときは江戸時代に作られた用水の上を走っているという訳ですね。



<執筆> 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（2026年1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 900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 254名（内訳：難病 44名、難病以外 210名）
- 高齢患者
 - 生存率：1年81.1%、3年62.1%、5年45.1%
 - 自宅、施設でのお看取り率：61.7%
- がん患者
 - 生存率：1年33.2%、3年14.2%、5年9.9%
 - 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96.9%、3年96.9%、5年96.9%

住み慣れたわが家を安全に～転倒を防いで元気に過ごそう～

「住み慣れた家だから大丈夫」という油断が、思わぬ事故を招くことがあります。高齢者の転倒は、単なるケガだけでなく、骨折から寝たきりに繋がるリスクもあるため注意が必要です。今回は、転倒の主な原因と予防のポイントをご紹介します。

転倒の原因は、大きく分けて2つあります。

- 身体的な原因（内的要因）：加齢による筋力やバランス能力の低下、視力の衰えなどが挙げられます。また、服用している薬の副作用でふらつきが出ることもあります。
- 環境の原因（外的要因）：「わずかな段差」や「滑りやすい床」など、家の中に潜む危険です。実は、転倒事故の約半数は住み慣れた自宅で起きています。転倒を防ぐために、日常生活に以下の工夫を取り入れてみましょう。

- 足元の整理整頓：床に新聞紙や電気コードを置かない、めくれやすいマットを敷かないなど、通り道をスッキリさせましょう。
- 夜間の照明：夜間のトイレ移動は特に危険です。足元灯を設置し、視界を確保しましょう。
- 「ゆっくり」の動作：急に立ち上がるとふらつきやすいため、一呼吸置いてから動き出す習慣をつけましょう。

転倒予防は、日々の小さな意識の積み重ねです。今できることから少しずつやってみてください。

一方、医師としては、高齢の患者さんに睡眠薬や抗不安薬を安易に処方しないように注意しています。とくにベンゾジアゼピン系と呼ばれる薬（ゾルピデム・エチゾラム・プロチゾラムなど）は転倒のリスクが高いため、高齢者には処方しないのが世の中の流れになっています。

ときねり 漢字クイズ

「？」に入る漢字はなに？

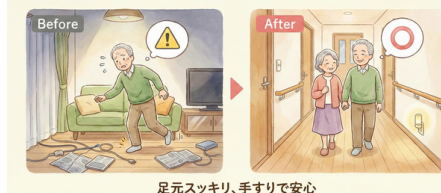


矢印は読む方向を示しています

	練↓	
若→	？	→油
	脚↓	

答えは裏面へ

転倒予防で安心ライフ



足元スッキリ、手すりで安心

職員紹介

「いつも元気な櫻田さん（医事課）」

医事課のスタッフは通常、訪問には同行しませんが、クリニックで電話を受けたり、レセプト（保険請求の事務）の仕事をしたりする、クリニックになくてはならない存在です。

櫻田さんは静岡県浜松市出身。静岡の美味しいお茶を飲み、みかんとうなぎを食べて育ちました。世の中についていけない院長に、現代の流行やアイドルについて教えるのも櫻田さんの重要な役目です。櫻田さんの推しは Travis Japan と INI とちいかわとのこと。ボンボンドロップシールやスクイズといった院長にはさっぱりわからない現代用語をたくさん知っている練馬の素敵な元気女子です。



訪問診療の合間に見つけた素敵なお店（第2回）



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。今回は加藤農園を紹介します。ここでは色々な種類のとれたてで新鮮ないちごを販売しており、いちご狩りも楽しめます。毎年冬になると診療のあい間に寄りたくなる都会のいちご農園です。みなさんもぜひ訪ねてみてください。https://amadori-ichigo.com/

所在地：東京都練馬区三原台3丁目7 ビニールハウス

ときわり漢字クイズ

「？」に入る漢字はなに？

✓ 答え

	練	
若	馬	油
	脚	

▼ 医師の訪問予定

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



練馬の旬を味わう「野菜コラム」（栄養課）

～都内生産量No.1練馬の春キャベツを味わおう～

練馬区は、都内で一番のキャベツの産地。春の直売所には、葉が柔らかく甘みの強い「春キャベツ」が勢揃いします。

春キャベツには、ご高齢の方の健康を支える栄養がたっぷりです。

～春キャベツと鮭のレンジ蒸し～

準備：耐熱皿にキャベツをちぎって敷き、生鮭1切れをのせる。

加熱：酒大さじ1を振り、ラップをしてレンジ（600W）で4分。

コツ：加熱後1分蒸らすと、鮭がしっとり柔らかく仕上がります。

工夫：鮭に少々片栗粉をまぶすと表面がコーティングされて喉を通りやすいです。

仕上：ボン酢をかけて栄養満点の一皿に！

※血圧が気になる方は、ボン酢を「減塩タイプ」にするかレモン汁で代用するのがおすすめです。

栄養の相乗効果：鮭に含まれる**ビタミンD**が、キャベツに含まれるカルシウムの吸収を助けてくれるので、骨を丈夫に保ちたい高齢者の方には理想的な組み合わせです。



お食事の悩み相談してみませんか？ 「訪問栄養相談」のご案内

「最近、食が細くなってきた」「飲み込みにくさを感じる」「持病に合わせた野菜の摂り方を知りたい」……そんな時は、管理栄養士がご自宅へ伺う訪問栄養指導をご利用ください。



**普通、おばあちゃんは
妊娠しません。
体動の間違いですね。**

