

# 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



## らんとう坂…乱闘？

訪問診療中に気になる地名などを紹介しているこのコーナー。第2回は「らんとう坂」です。大泉方面を回っている時にもみじ山公園の近くの坂を下りきったところに信号待ちでよく止まる交差点があります。その信号には「らんとう坂下」と表示されています（写真左）。「らんとう」とは一体何でしょうか？調べてみると、らんとうとは「卵塔」と書き、石の土台の上に卵型の石碑が立っている塔のことだとわかりました。昔はこの坂の途中に卵塔があったのが坂の名前の由来のようです。乱闘事件があった坂ではないんですね。

（写真は筆者が撮影。AIで電線を削除しました。）



<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性器の腫瘍にも対応可能。

今年は横浜DeNAベイスターズが開幕から調子が悪く、やや機嫌がわるい。子どもの頃から鉄分が濃いめで、訪問診療の移動中に西武線内を東急の車両が走っているのを見ると時代の流れを感じている。

## 練馬在宅クリニックのデータ公開（2026年4月9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 927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 259名（内訳：難病 43名、難病以外 216名）
- 高齢患者  
生存率：1年81.1%、3年62.0%、5年45.6%  
自宅、施設でのお看取り率：61.7%
- がん患者  
生存率：1年33.9%、3年46.4%、5年10.2%  
自宅、施設でのお看取り率：60.6%
- 医療的ケア者(児)  
生存率：1年94.9%、3年94.9%、5年94.9%

## 勉強会を開催しました

2026年2月26日（木）、練馬区立男女共同参画センター「えーる」にて勉強会を開催しました。

今回は「意外と知らない！在宅における『薬』と『薬局』のこと」をテーマに、当院とクリエイト薬局の共催で講演を実施しました。

在宅医療における薬の副作用や管理上の課題、ポリファーマシーについて解説するとともに、実際の事例をもとに服薬管理の課題を共有し、多職種での連携のあり方について意見交換を行いました。

当日はケアマネジャー、訪問看護師、訪問診療クリニックの相談員、あん摩マッサージ指圧師など、さまざまな職種の方にご参加いただきました。「薬の副作用の重要性を再認識した」「ポリファーマシーについて理解が深まった」といった声も多く寄せられ、有意義な学びの機会となりました。

ちなみにポリファーマシーとは、複数の薬を服用することで薬物有害事象や飲み間違い、残薬などの問題が生じることです。ポリファーマシーを防ぐには、かかりつけ医・薬局で薬の重複や飲み合わせを確認してもらうのも有効な方法です。患者さんの側でも必要以上に薬を欲しがらないようにすることが大切です。

## 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

	山↓	
夜→	？	→餅
	花↓	

答えは裏面へ



## カルテでみつけた ちょっと笑える誤変換の巻



点滴に昆虫を入れてはいけません。  
（薬剤の）混注の間違いですね。

## 「練馬の若きしっかり者 新井さん（看護課）」

今回の職員紹介は看護師の新井さんです。訪問診療に同行する看護師は単に医師に同行してるだけではありません。患者さんに必要な物品の管理・発注をはじめ、採血のオーダーを検査会社に依頼したり、ワクチン接種の予定を立てたり、医師の指示漏れや処方間違いを指摘したりもしています。看護師がいなければ診療は成り立ちません。新井さんは当クリニックの看護師のリーダーです。新井さんは新婚さんでもあります。ハネムーンはモルディブに行きました。院長は若い二人が海外に行くのは心配なので同行しようかと提案しましたが、即座に却下されました。



## 訪問診療の合間に見つけた素敵なお店（第3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。今回は大泉のお蕎麦屋さん「じんろく」を紹介します。住宅街にあるこじんまりとしたとてもきれいなお蕎麦屋さんです。そばだけでなく、丼ものや天ぷらなどもおいしいので、いつもお客さんがたくさんいます。当クリニックのスタッフのお気に入りには冷たいそばと親子丼のセットです。冷たくて喉越しのよいおそばと、だしの効いた親子丼を食べれば大満足。午後からの診療に必要なエネルギーが補充されます。 「大泉 じんろく」で検索 🔍

### ときわり漢字クイズ

「？」に入る漢字はなに？

✓ 答え

	山	
夜	桜	餅
	花	

### ▼ 医師の訪問予定

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



## 練馬の旬を味わう「野菜コラム」（栄養課）

～ 江戸時代から愛されてきた「のらぼう菜」～

練馬の農園が鮮やかな緑に染まる季節がやってきました。この時期、地元の直売所で見逃せないのが、江戸時代から愛されてきた「のらぼう菜」です。菜の花に似ていますが、アクや苦みが少なく驚くほどその味は甘いです。

のらぼう菜は、下ゆでなしでいきなり調理できるのが最大の強みです。ササッと美味しく食べられる、かんたんレシピを紹介します。バターのコクとポン酢の酸味で、食欲が落ちやすい時期でも箸が進みます。実は一番甘いのは「茎」の部分。捨てずに全部食べて練馬の春を味わいましょう！



### ～ のらぼう菜と豚肉炒め～

1. フライパンにバターを熱します
  2. のらぼう菜（手で折ったもの）を入れ中火でさっと炒めます
  3. 全体に油が回ったらポン酢をじゅわっとかけて火を止めます
- ポイント：豚肉の切り落としや、ちぎった竹輪と一緒に炒めると、たんぱく質も摂れて栄養価がアップします。



### 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何回訪問栄養指導をご利用ください。

