

ほっと@yabuki

特集：「ほっと@yabuki作品展」



Seiei Group



Vol.4 Topics

Dr伊東のミノルハナシ・・・1
V.A STUDY・・・2
相談室ちょっとコラム・・・2
特集：ほっと@yabuki作品展・・・3,4
おしえて！こんしえるじゅ・・・5

キラリ Person・・・5
Active Life！・・・6
健康マルツと！えいよう通信・・・7
編集後記・・・7



腎臓内科

イトウ ミノル
伊東 稔

3月8日、山形市で世界腎臓デーにちなんだ市民公開講座が開かれました。読者の方にも参加された方が多いと思います。世界腎臓デーの目的は慢性腎臓病という病気を多くの方に知ってもらうことです。一言で腎臓病といっても尿の異常だけの方から透析を必要とする方まで様々なステージがあります。現在全てのステージの患者さんは日本に住む成人の8人に1人と言われ、新たな国民病といわれています。さて、今回はそんな身近な「腎臓病」と「減塩」についてお話したいと思います。

最近の研究では、腎臓病の患者さんは心臓や脳の血管の病気を併発しやすいことが分かってきました。心臓や脳の血管が障害されると生命に大きく影響します。つまり腎臓病の治療の目的が「腎臓の働きを守る」だけでなく「心臓、脳の血管を守る」ことにシフトしてきているのです。全てのステージの腎臓病の患者さんの脳心血管を守ること、腎臓病予備軍の方々の予防、早期発見、早期治療が我々医療者の最大の仕事なのです。では、心臓、脳の血管を守るために何が必要なのでしょう。

先の市民公開講座で山形大学の市川先生が「減塩」の必要性について力説されていました。山形県民の塩分摂取量は日本全国トップ3にランクされています。東北には塩を多く使う文化があり、食料確保が困難な時代に大量に食料を保存するために塩が使われました。漬物、塩漬けなどの郷土食にその名残があります。現在は輸送手段の発達やスーパーなどの普及により、食料を大量に保存する必要がなくなりましたが、高塩分食の文化は根強く残っています。それは、塩分が多いと味覚と脳を満足させる性質があるからだと思います。

減塩が重要なのはご理解頂けると思いますが、ではなぜ塩は美味しいのでしょうか。ここからは私の推測です。生物にとって塩は必要不可欠です。しかし、塩が自由に手に入るようになったのは長い歴史の中でつい最近のことなのです。英語のサラリー（給料）という単語の語源はソルト（塩）です。古代ローマ時代、塩はとても貴重であり塩を買うために大切な給料が使われたことが由来です。つまり、大昔には僅かな塩分摂取のチャンスを逃すと生命の危険に晒される心配がありました。塩を美味しいと感じることが命を守ることに繋がっていたのです。現代は塩が豊富で、美味しいものは際限なく食べることが出来ます。これが塩分の摂りすぎの原因であると私は考えます。体には悪いのに脳が喜んでいるので止められない——まるでタバコや麻薬のように、塩には中毒性、習慣性があると言われ始めています。

健常の方から透析を受けている方まで全ての人にとって減塩は良い効果があります。塩分摂取が多いなあと感じているあなた、諦めずに減塩頑張ってみませんか。実は私も減塩にチャレンジしています。

「人工血管について」

人工血管は人工の布でできた血管で、シャントが作れる静脈がない患者さんに用います。体になじみやすいものやすぐに穿刺できるものなど数種類の素材があり、用途に応じて使い分けます。人工血管の割合は年々増えており、今日では約1割の患者さんが人工血管を使って透析を行っています。

人工血管の利点

★心臓の悪い患者さんを除き、ほとんどの患者さんに移植可能。

(片腕だけで2～3回は移植できます)。

★穿刺は比較的やり易い。

人工血管の欠点

★自分の血管に比べ閉塞しやすく、狭窄もおきやすいため定期的な経過観察が必要。

★感染に非常に弱く、治療も難しいことが多い。

★穿刺により空いた穴はふさがらないため長期使用していると血管壁が壊れてくる。

上記のような欠点もあるため、嫌がる方もいます。とはいえ、シャントが使用できなくなった長期透析の患者さんの救世主になることが多く、非常に有効な方法です。

前回の復習

内シャントは、「穿刺できる場所が多い」「比較的管理が容易」「トラブル時の治療や作り直しがり易い」等の特徴があります。毎日自分でシャントを触り、状態を知っておくことが大事です！

パスキュラーアクセス

V.A STUDY

4時間目

今回は動脈表在化の特徴についてお話しします。
お楽しみに！



アクセスセンター長
コシカ マサタカ
小鹿 雅隆

画像提供: JKKK

『難病医療費助成制度』

について

相談室

ちょこっとコラム

平成27年1月から新たな難病医療費助成制度が始まりました。指定難病が56疾病から110疾病に拡大され、これまで医療費助成を受けられなかった病気の方も医療費助成を受けられるようになりました。今後、平成27年夏までに約300疾病まで拡大される予定です。対象になると、医療費の自己負担割合が3割から2割になり、所得に応じて自己負担の上限額が設定されます。

腎臓に関する疾病では「IgA腎症」と「多発性嚢胞腎」が新たに指定難病となりました。

ただし医療費助成の対象になるのは、指定難病で「症状の程度が一定以上の方」もしくは「高額な医療を継続する必要がある方」です。まずは医師へご相談ください。

矢吹病院 1 階の情報コーナーにも制度に関するポスターを掲示しています。
是非ご覧ください。

当院おすすめの本が
たくさん♪

社会福祉士
タダ 才
武田 奈穂

社会福祉士
ドモン 功
士門 知佳

俳句コーナー

旧友に元気ですかと年賀書く
(佐枝さん)

穿孔はや素直にうけて老の春
(トキ女さん)

滝しづき落葉たえなく雁わたる
(佐藤克佳さん)

昼弁の献立工夫ありがとう
(工藤博さん)

ほっと@yabuki 作品展 ～第1弾～

昨年末に清永会の各施設内掲示にて作品を募集したところ、たくさんのご応募を頂きました！今回からジャンル別で紹介していきます♪
今回は、「俳句」「川柳」「短歌」「手作り小物」をご紹介します♪

川柳コーナー

呼吸法歌にて習ふ冬うらら
(良文さん)

デイサービス秋の味覚や昼の膳
(リ江さん)

土まみれ子等の楽しみ芋煮会
(忠子さん)

親しげに尾を振る子犬誰にでも
(チャオさん)

妻の渋抜く処方箋おまへんか
(木町のよつちゃんさん)

塩控えからだの家計塩梅えー
(ゆみちゃんさん)

孫受験ママは夜食の栄養士
(三澤繁三郎さん)

うーん♪
どの作品も
個性豊か♪

短歌コーナー

もう卒寿あるがまま生き静かにて
終点と言ふ輝く駅に
(佐枝さん)

透析器我が腎臓と思いきや働き続け
愛しさ増す
(チャオさん)

作品を通じていろ
ろな気持ちも表現
できるんだね♪



手作り小物コーナー

「干支の羊（置物）」
(山内 隆子さん)



「タヤけ（陶器）」
(鈴木 秀行さん)



「夢ある大根（野菜）」
(近野 ヨシ子さん)



「アングリヤバッグ」
(物好きばーばさん)



作品評



清永会 理事長
ヤブキ 矢吹 清隆

短歌、俳句、川柳、手作り小物と素晴らしい作品が揃い感心致しました。日常の生活の中でひとり一人が優れた感性を生かし、自分を表現しておられます。じっくり拝見しますと、皆様方の思いが伝わり益々魅かれて行きます。これからの発表も楽しみです。



広報委員長
イトリ ミナ 伊東 穂

多くの出展有難うございます。手作り作品はプロ顔負けの作品ばかりですね。皆さんの才能にびっくりしました。俳句、川柳、短歌では短い言葉のなかに作者の思いが伝わってきます。普段の診療では気付かない皆さんのユーモア、治療への思いなど、非常に味わい深いですね。これからも皆さんの新作に期待しています。

教えて！
ごんしえろじゅ！

矢吹病院の情報コーナーには沢山の本があります。私は、最近本を読むことから遠ざかっていましたが、本が身近にあることがきっかけで興味を持つようになりました。みなさんは本がお好きでしょうか？



医療コンシェルジュ
外 久美
工藤 久美

例えばこんなとき！

外来診察の待ち時間、血液透析の治療中、入院中に病室で読まれる方、ご利用方法は様々です。もちろん、お付き添いの方や、お見舞いの方にも多数ご利用頂いています。



300冊以上の本！

腎臓関連の本はもちろん、レシピ本や絵本、小説などいろいろな種類の本がそろっています。その中でも減塩レシピの本は、男女問わずじっくりと読まれている方をよくお見かけします。



情報コーナーの魅力を紹介♪



パソコンで自由に検索！

本の貸し出しの他、インターネットが利用できるパソコン（Windows 8）の設置、清永会やその他の情報がいち早くわかる掲示板もあります。



季節のテーマにあわせた紹介♪

1階渡り廊下の掲示物と関連した本の紹介などもしています。行事やイベントに合わせて、季節感のあるコーナーに装飾し、見所がとても多いです。



キラリ★Person

毎月キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するのは矢吹病院で臨床検査科 技師長を務める丹野由美さん。オンとオフの切り替えで充実した毎日を送る彼女のヒミツに迫ります！



Q どんなお仕事をしているの？ Q 好きな食べ物は？

患者さんから採取した血液や尿などの検体を検査する「検体検査」や心電図・呼吸機能などの生体を検査する「生体検査」を行っています。



お寿司やお刺身ですね。特にヒラメやスズキなどの白身魚が好きです。また、カフェマルマーレのコーヒーロールは、コーヒー好きな私にはたまりません♪

Q 矢吹病院のここがスゴイ！

社会の変化とニーズに合わせ進化を続けてきた病院だと感じます。昨年12月の病院移転の際には、職員が日頃の業務と兼任で移転準備を進め、短期間で様々なことをやり遂げました。まさに「成せば成る」組織です。職員一人一人が「やると決めたことはやり抜く」タフな精神を持っていると感じます。

タンノ ユミ
丹野 由美
(検査科 16年目)



Q 健康の秘訣は？

「質の良い」睡眠ですね。短時間でも深くぐっすり眠ることが大事です！メリハリのある生活スタイルを送ることで、質の良い睡眠が出来るようになりました。また、自分の性格を理解し「頑張りすぎない」ことは大事です。昔は自分に厳しく「もっと頑張らなきゃ」と考えることが多かったのですが、今では割り切って「頑張りすぎないで」と自分に言えるようになりました。

食と睡眠は健康の基本です♪
good night!



Q 地域みなさんへのメッセージをどうぞ！

最近、新患の方で「〇年前に指摘され、放置」と書かれたカルテをよく見かけます。健康診断で異常を指摘されたまま二次検診を行わずに放置している方が多い印象です。尿や血液に異常が出て、体に痛み等を伴わない場合は病院に行かないという方も多いようです。しかし、手遅れになってしまう前に検診を受けないと、後悔することとなります。自分の体を大切にすることは、周りの人々の幸せにも繋がります。矢吹病院では、待ち時間が少なくスムーズに検診が受けられる体制が出来ています。是非気軽にお越し下さい。

Active Life! ～心と体を健康に～

前回のロコトレはどうでしたか？継続して行っている方は徐々に効果を実感できているのではないのでしょうか？途中でやめてしまった方もこれを機会に再び始めてみてはいかがでしょうか。今回は、前回のロコトレが余裕だった方への運動方法をご紹介します。

☺ かかと上げ (ふくらはぎの筋肉をつけます)

※10～20回を2～3セット行います。

- ①両足で立った状態から ②かかとをゆっくりかかとを上げます。



☺ つま先上げ (すねの筋力をつけます)

※10～20回を2～3セット行います。

- ①両足で立った状態から ②つま先をさげます。つま先をあげます。



足首の筋肉を鍛えることで、つまづいて転ぶリスクが低くなります。
※立位や歩行が不安定な方は、手すりやテーブルに掴まって行いましょう。

☺ フロントランジ (太もも・お尻の筋肉をつけます) ※5～10回を2～3セット行います。

- ①腰に両手をついて両足で立ちます。 ②足をゆっくり大きく前に踏み出します。 ③太ももが水平になるくらいに腰を深くおろします。 ④身体を上げて踏み出した足を元に戻します。



上体は胸を張っていい姿勢を維持します。
※大きく踏み出しすぎて、バランスを崩さないように注意しましょう。

モデル：高橋裕香
(理学療法士)

次回は腰が痛い方への体操を行います。
お楽しみに！



作業療法士
ゴトウ カズヤ
後藤 和也

健康
マルッと!

え

い

よ

う

通

信

～栄養士と一緒にランチはいかが？～

カフェマルマーレでは毎日、病院栄養士がランチをしています。

栄養士に聞いてみたいことや食事に関して疑問に思っていることはありませんか？

栄養士と一緒に食事について語りながらランチを楽しみましょう！



①たとえばこんなこと。

自分に合った食べ方や
食事の工夫についても
っと詳しく知りたい！

②たとえばこんなこと。

食事療法が必要と言わ
れたけれど何を食べた
らいいかわからない！

曜日：月～金 時間：昼12:00～13:00

栄養教室を開催しました

～世界腎臓デー企画～



3月13日（木）は世界腎臓デー。
マルマーレでは栄養教室を開催
しました。今回のランチは透析
予防のための腎臓病食！塩分と
たんぱく質を控えたメニューで
す。改めて食事の大切さを実感
できたのではないのでしょうか？

矢吹病院を受診した
ことがない方でも
利用できます！

私達を見つけたら
声をかけて
くださいね♪



（左から）佐藤友穂、清野由美子科長、鈴木美帆

編 * 集 * 後 * 記



今回から編集後記を担当させていただきます、編集担当の皆川末吏です。2015年もあたたかい季節に突入しましたね。出会いと別れの季節。清永会にもフレッシュな新人が入職しました。次号に紹介コーナーを設けますので楽しみに！

新緑の季節、なかには環境が大きく変わり、五月病を経験した方も多いのではないのでしょうか。真面目で一生懸命な人ほど環境に適応しようと自分を抑え込んでしまうようです。そんなときは旧友と話をしたり、新たな目標を見つけるのもいいですね。快晴の日は今回の表紙のような美しい花々や自然に触れ、リフレッシュするのもおすすめです♪キラリパーソンの丹野技師長のコメントにもあったように、「がんばりすぎない」ことはとても大事です。疲れやストレスが溜まったときは自然や自分の好きなものに触れ、「よくがんばったね。」と自分を褒めることも、ときには必要なのではないのでしょうか。それでは次回、8月号でまたお会いしましょう！

ほっと@yabuki編集担当 皆川末吏（法人企画情報部）

★編集・発行：広報委員会
★発行部数：1000部
★発行日：5月15日（季刊）
★次号発行日：8月

★印刷所：株式会社大風印刷
★お問い合わせ：023-682-8566
（内線：3206）
★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>

find us on facebook

矢吹病院公式facebook
[facebook.com/yabukihosp](https://www.facebook.com/yabukihosp)



いいね！

