

ほっと@yabuki

特集：「平成28年度新入職員 紹介」



2016年
8月号
Vol.9



Seiei Group



Vol.9 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：平成28年度新入職員紹介	3.4
教えて！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

9月1日は「防災の日」です。同日に関東大震災が起きたこと、そして暦の上で台風の多い二百十日にあたることから、昭和35年に制定されました。9月1日を含む1週間(8月30日～9月5日)は「防災週間」と定められています。

今年4月14日、16日には、熊本県で大きな地震が起きました。災害は透析医療にも大きく影響します。みなさんは、もしもの時に備えをしていますか？今回は、「災害と透析医療」についてお話しします。



5年前の東日本大震災の際には被災地の透析施設が稼働出来なくなり、多くの患者さんが遠隔地へ避難しました。当時、山形県にも150人を超える透析患者さんが避難されていました。仙台市で透析を継続出来た施設は、大勢の患者さんが集まったため24時間体制で透析を行ったそうです。できるだけ多くの患者さんに透析を行うために時間を短縮して治療が行われました。

今回も、熊本県内の幾つかの透析施設で透析を行うことが出来なくなりました。施設の破損、断水、停電が主な原因です。透析が出来なくなった施設に通院していた患者さん達は県内外の他の透析施設へ移動して透析を継続しました。大きな災害では断水や停電が容易に起こります。透析医療は電力と大量の水を必要とすることから災害に対して脆弱な医療と言えます。災害によって透析が出来ない地域が発生した場合、全国の透析施設間のネットワークで連絡を取り合うことになっています。

多くの場合、被災地の患者さんは近隣の透析可能な施設に移動して透析を行うことになります。広域災害の場合には、県外へ移動して透析を行うこともあります。移動手段は透析施設、県、国が話し合って準備をしますが、個人で動ける方には自力での移動をお願いすることがあります。

災害時の透析では時間短縮、ダイアライザー変更もあり得るでしょう。医療機関が被災し紹介状が作成出来ない場合も考えられます。患者さん自身がドライウエイト、内服薬、禁忌薬、感染症の有無などを知っていると受け入れ側の施設はとても助かります。幸いにも、山形県は大きな災害に見舞われていませんが、災害対策は日頃からの準備が大切だと言われています。自己管理をしっかりすることも災害対策の一つです。

災害が起こった時のこと、時々で良いので考えてみて下さい。



ゆるキャラグランプリ キッド&レン 出場決定！

2016

★ゆるキャラ®グランプリとは？

地域や企業を盛り上げているゆるキャラたちの年に一度のお祭り、それが「ゆるキャラ®グランプリ」！去年は約1700体のゆるキャラが出場し、その様子は多くのメディアが取り上げ注目されています。「くまモン」など、歴代1位のゆるキャラは全国的に有名となり、地域や企業活動の活性化にも繋がっています。

投票開始：2016年7月22日（金）10時～

投票終了：2016年10月24日（月）～18時



一日一票投票をお願いします！

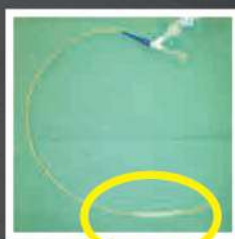
シャント狭窄の治療「PTA」

バスキュラーアクセス

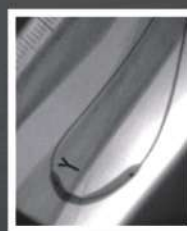
V.A STUDY 9時間目

以前はシャント狭窄に対しては新たにシャントを作り直すしかありませんでしたが、最近は多くの狭窄が切ることなく治療できます。これを、PTA（経皮的血管拡張術）と言います。PTAは、シャントに透析針と同じくらいの太さの針を穿刺し、その針から狭い部分に向け先端にバルーン（風船）のついた管を進め、拡張する治療です。PTAは拡張するときやや痛みがありますが体に与える負担も少なく、バルーンさえ通れば何回でも繰り返し施行することができます。

PTAの欠点として、必ず再狭窄が起こることが挙げられます。再狭窄までの期間はかなり個人差がありますが、数か月であることが多いです。何回も行わなければならないのは患者さんにとっては負担ですが、狭窄を放置すると透析が不十分になったりシャントが詰まってしまう危険がありますので、スタッフからお話があった際には早めに治療を受けるようにしましょう。また、狭窄の程度や場所によってはPTAができず、従来通りシャントの作り直しが必要になる場合もあります。



バルーンカテーテル



血管内に入れた様子

次回は「シャント閉塞とその治療」についてご紹介します。



アクセスセンター長
コシカ マサタカ
小鹿 雅隆

矢吹病院では、地域のケアマネジャーや訪問看護師などを対象とした「CKD勉強会」を開催しています。これは、地域連携の推進とCKD（慢性腎臓病）の正しい理解の普及を目指した取り組みで、当院の医療ソーシャルワーカーが企画しています。今回は、今年4月に開催した第5回CKD勉強会の様子をご紹介します。



今年4月に開催された第5回CKD勉強会では「高齢CKD患者の在宅支援」をテーマにグループワークを行いました。病院に来る方は皆さん「患者さん」になってしまいますが、病院にいない大部分の時間は患者ではなく、生活者としてその地域で生活しています。病気や障害を持ちながらも、どのような支援があれば望んでいる生活に近い生活ができるのか？そのときの病院の役割とは何か？私たちも考えさせられる勉強会でした。



政金副院長もコメンテーターとして参加

今回の勉強会を通じて、患者さんやご家族と一緒に悩んで考えてくれる支援者がいるのはとても心強いことだと感じました。大切なのはどう生きたいのか。医療や介護は生活の幅を広げるためのものと捉え、必要なときには相談・活用していただきたいと思います。



社会福祉士
トモン チカ
土門 知佳

平成28年度新入職員 紹介

かわいい?デコ手帳
です。家族のスケジュールを一気に管理。シールにイラスト、やっぱアナログ私ですが、感謝の言葉は嬉しい!

矢吹病院
放射線科医
ツナグ レイコ
内田 礼子

ブーブークッション
です。とてもやさしいのですが、みんなを笑顔にしたいという思いがあります。そこまで良くはありません。

矢吹病院
腎臓内科医
フルニナ シンタロウ
照宮名 重明

私は日めくり
カレンダーです。毎日新しい気持ちで、日々過ごしています。

矢吹病院
看護師
オカザキ モモ子
岡崎 桃子

みかんです。静岡出身でみかんのように丸顔です。みかんの木は山形では見かけませんが、冬の雪に負けないよう頑張ります。

矢吹病院
看護師
ナカノリョウ ひとみ
中屋敷 里実

ヘルメットです。バイク乗りの私にとって、それは命を守る必需品。患者さんや家族…大切な人々の笑顔を守るため、頑張ります!

矢吹病院
看護師
マサコ ノブミ
津川 望

動物の力です。私は、不器用で物事を素早くこなせるような人ではないですが、カメのように地道に頑張っていきたいと思います。

矢吹病院
看護師
クニエダ カエデ
國枝 楓

自分の名前「楓」にちなんで「もみじ」です。自然が好きで、もみじが緑、赤、黄と変化するよう、自分も常に同じではなく、日々変化していきたいです。

矢吹病院
看護師
タカハシ ユキ
高橋 由美

私は電氣ポットです。見た目は涼しげで冷静ですが、中身は熱く負けず嫌いです。

矢吹病院
看護師
シモヅウ リサ
嶋原 里沙

鮎です。私のモットーは「進進」で、常に前に進み続けたいと思います。初心忘れず、新鮮さも保ち続けます。

矢吹病院
看護師
ヨシノ 早紀
古瀬 早紀

私は、例えるなら風。時に穏やかに、時に爽やかに、時に強く…どんな時でもやさしく全てを包み込む、風のような存在でありたいです。

矢吹病院
看護師
チカ カオリ
千田 かおり

緑茶です。飲む人をほっとさせる効果のある緑茶のように、患者さんに癒しを与えられるような存在になりたいです。

矢吹病院
看護師
スズキ マイ
鈴木 舞

私は水です。目立つ事は少ないですが無くてはならないもの。そのような検査技師になれるように頑張りますのでよろしくお願い致します。

矢吹病院
臨床検査技師
サカグチ フミコ
坂詰 貴光

靴下です。人を温め、守り、安らぎを与えるだけでなく、プレゼントを入れて人を喜ばせることも…そんな存在だと思います。

矢吹病院
臨床検査技師
カサハラ マユミ
柏木 真由美

私は、周りの人に優しい雰囲気を作ったり、やる気、元気を与えられる「お酒」のような存在になりたいと思っています!

矢吹病院
看護師
シオノベ マチ
塩野 美穂

工具のかなです。凸凹のものを少しずつ削りなめらかにします。地道に努力し、患者さんの心を癒し笑顔にするお手伝いがしたいです。

矢吹病院
看護師
シオノベ マチ
塩野 美穂

絆創膏です。目立たないけど、なにかと困る。困った時にはすぐに手が届いて、人の痛みに寄り添えるソーシャルワーカーを目指します。

矢吹病院
社会福祉士
アベコチ
安孫子 直緒

私は愛媛県出身です。みかんの木のように、みなさんとのコミュニケーションを大切に、甘い実を少しずつ実らせたいと思っています。

矢吹病院
管理栄養士
スズキ エリコ
鈴木 恵梨子

こわれた方位磁石です。方向音痴なので病院内で迷っていることがあります。迷子をお見かけの際は助けてあげてください。

矢吹病院
事務係
シノカミ タカシ
鹿間 貴

日めくりカレンダーです。辛い事や怒っていたこと等は一晩寝ると忘れていて、翌朝からまた新たな気持ちで頑張れます。

矢吹病院
医師秘書
アライ ユミ
荒井 由美

~自分を“○○”に例えると?~

message for new face ~個性を大切に~

新人の皆さん、入職を心より歓迎致します。新しい生活が始まりましたが、職場の雰囲気に関れ業務内容がわかりましたら個性を充分に発揮しましょう。基本を守れば仕事のやり方は自由です。豊かな発想を持ち様々な工夫を行って下さい。健康の上に個性を大切に充実した希望のある毎日が送れますようお願いしております。

清水 会 理事長
ヤブキ 矢吹 清隆

3

教えて！
こんしえろじゅ！

～フウセンカズラ～

みなさんこんにちは！矢吹病院 医療コンシェルジュの木村美穂です。とても暑い日が続いています。体調管理にはくれぐれも御注意下さい。

今回は、透析患者さんのご家族の方より興味深いお話をお聞きしたので紹介します。みなさんは**風船蔓（フウセンカズラ）**という植物を知っていますか？毎年夏になると、紙風船のような袋状の果実をつける植物のことです。



風船蔓の果実

直径3～4mmの種。その見た目から、**ハートシード**という別名も。



風船蔓の種



南天九難猿

「南天九難猿」とは

南天の枝…難点
九匹…苦難
猿…去る

『難が転じて苦難去る』
という意味の縁起物。



風船蔓の種を使った**民芸品「南天九難猿」**を実際に見せて頂いたところ、猿の顔やハートマークにも見える種は想像以上に小さく、可愛らしかったです。現在矢吹病院1階 情報コーナー内に展示していますので、ぜひ間近でご覧ください♪

植物から採れた種が、手芸のパーツになるなんて想像もしていなかったのもとても驚きでした。日頃の何気ない会話からたくさん教わることもあるのだと改めて感じました。

これからも皆さんとのコミュニケーションを大切にしていきたいです。



医療コンシェルジュ
キムラ ミホ
木村 美穂

ハートが
いっぱい
癒された
♪

キラリ★Person

毎号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、**本町矢吹クリニック**に勤務する、看護師 鏡久美子さん。内面からにじみ出る明るさと美しさを持つ彼女のヒミツに迫ります！



Q お仕事の内容は？

外来業務の他、透析室での患者さんの症状の聞き取りをしたり、悩んでいることの解決策と一緒に探したり、フットケア等の処置を行っています。

Q 好きな食べ物は？

黒糖パンとまるごとチョコバナナです。ダイエットに挑戦したいのですが、疲れた後に食べたい甘い物の誘惑には勝てません…。

Q 座右の銘は？

「笑う門には福来る」ですね。ムスッとしているより笑顔でいた方が、自分も周囲の人も幸せな気がします。だからいつも笑っています！

Q 本町矢吹クリニックのここがすばらしい！

良い意味で患者さんとスタッフの距離が近いです。半分家族のような…でも馴れ合っていない感じで、スタッフ同士も仲が良いです。でも、しっかり悪いところも指摘し合い、お互いに認め合える。素敵な関係が築けていると思います。

Q 休日の過ごし方は？

晴れた日には、最近買ったばかりの自転車に乗って出かけています。風を感じながら運動も出来て良いリフレッシュになります♪

あとは、息子とのサッカーの応援をしに…と言いながらママ友とおしゃべりすることですかね（笑）

Q 地域みなさん、患者さんへのメッセージをどうぞ！

道路拡張に伴い、本町矢吹クリニックの建て替え工事がそろそろ本格的に始まります。歴史ある今の病院がなくなるのは少しさみしいですが、綺麗に生まれ変わった新本町矢吹クリニックで、今よりも充実したサービスを提供できるよう、スタッフ一同頑張ります！今後もよろしくお願い致します。



楽しく話して笑いあふ。
それが一番の健康の秘訣♪

Focus!

カガミ クミコ
鏡 久美子
(看護部 8年目)



Active Life! ~心と体を健康に~

—アクティブ・ライフ—



最近パソコンやスマートフォンが普及し、肩こりに悩まされることが多くなっています。また、透析患者さんは、透析中同じ姿勢を長時間取り続けるため、肩こりの症状を訴えることが多い印象です。肩こりがひどいと肩周りが重苦しいだけでなく、頭痛や吐き気につながることもあり、辛い思いをする方も多いのではないのでしょうか？そこで今回から、**肩こりの解消、予防**を行っていきましょう。

肩こりとは？

慢性的な筋肉の痺れによる血行障害がもとで起こります。

—— 肩こりの三大原因 ——

★ 運動不足



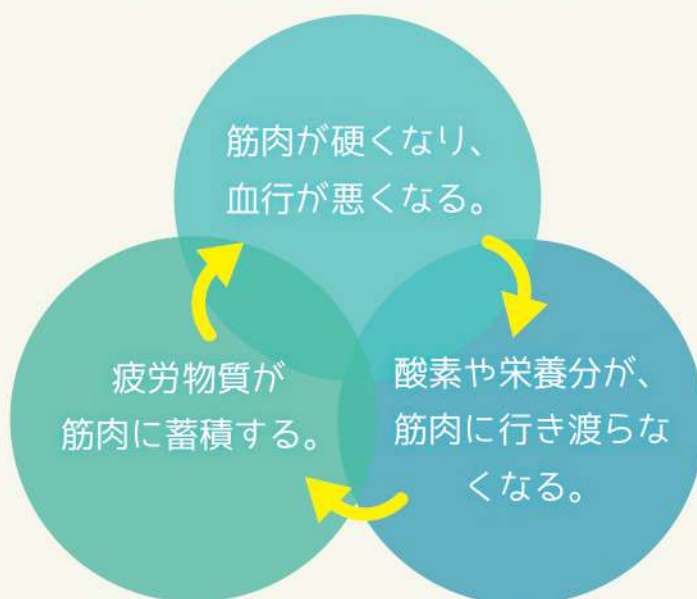
★ 姿勢の悪さ
(猫背・前かがみ)



★ ストレス



首から背中・肩の上部にかけての筋肉は、重たい頭や腕を常に支えているため、緊張した状態になっています。その状態が続くと…



この悪循環によって、肩こりが進行していきます。

—— 例えばこんな環境！ ——

・ デスクワークで同じ姿勢を取り続ける



・ 片側の腕だけで荷物を持つ



・ 冷房がきつい



・ 枕の高さが合わない



・ 子どもを抱っこする



・ 本来使う筋肉が弱く、周りの筋肉が過剰に頑張っている



・ 近くの物を見続けることでの眼精疲労



このような環境が肩こりを進行させる一因となり、これらを除去することが肩こりの予防になります。

次回は**肩こりの予防法**を詳しく紹介します。



作業療法士
コトウ カズヤ
後藤 和也



健康 マルッと！ えいよう通信

～備えていますか？非常食～



管理栄養士
ナカジマ ミカ
中島 美佳

9月は防災月間です。4月に発生した熊本地震は改めて防災対策について振り返ることとなりました。私達は災害時にどのような食事をとればよいか、考えてみましょう。

非常食を選ぶポイント

- ☑ エネルギーがしっかりとれる食品
- ☑ カリウム、塩分は控えめに（腎疾患の方）
- ☑ そのまま食べられる食品もあると安心
- ☑ 使い捨て食器や箸、ラップ、缶切りがあると便利
- ☑ 3日分が目安

1日分の献立例



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
1日合計	1505	37.5	560	432	2.6
目安※	1300～1400以上	30～40	500～1000	—	3～4以下

※東京都 災害時における透析医療活動マニュアルより

非常食向きの食品とは？

アルファ化米



水やお湯を入れるだけで、出来上がり！

- しっかりエネルギーがとれる
- 賞味期限は5年間
- 1袋約300円と比較的安価
- スーパーやホームセンター、通信販売で購入可能

缶詰類



- 肉類は、たんぱく源が豊富
- そのまま食べられる
- 賞味期限が長い
- 1缶100円前後で安価
- スーパーで手軽に購入できる

カロリーメイト



ドリンク、ゼリータイプもあります！

- 味は5種類
- 1箱 約200円
- 1本100kcalと分かりやすい
- 賞味期限は、約1年間

介護用レトルト食品



やわらかい仕上がり。簡単に噛めます！

- 賞味期限は、1年半
- 硬いおかずが苦手な方におすすめ
- 1袋 約180円
- スーパーやドラッグストアの介護食品コーナーで購入可能

いざという時に
期限切れということ
がないよう、年に
一度、9月に見直す
のはいかがで
しょうか？



編集後記

災害時、もしもの時の備えは大事です。非常食をうっかり食べてしまいがちな私ですが、災害時の行動やサバイバル術、必要物品などの知識とトレーニングは欠かせません。災害時の注意点は人により異なるので、しっかり準備しておきたいですね。

さて、今回の特集、平成28年度新入職員紹介では、自分を〇〇に例えるというテーマでの自己紹介でした。最近、企画広報室内で「60種類の動物占い」なるものが話題となり、実際に占うと予想以上に当たっていてびっくり！ちなみに私は「パワフルなトラ」です（笑）。自分に出来ないことはないという信念を持ち、恐いもの知らずだとか…。インターネットで簡単に占うことが出来るので、皆さんも是非占ってみてください。それでは、次号もお楽しみに♪

法人企画広報室 皆川末吏

★編集・発行：広報委員会
★発行部数：1000部
★発行日：8月15日（季刊）
★次号発行日：11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
矢吹病院公式ページ
facebook.com/yabuki.hosp

