



医療法人社団清永会 広報誌 -ほっとやぶき-

ほっと@yabuki

特集：フットケアセンター山形 取材



Seiei Group



2017年
2月号
Vol.11

赤いかぶが
ろうそくに照らされて
綺麗だね～♪



Vol.11 ☆ 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：フットケアセンター山形 取材・・・3
本町矢吹クリニック建て替えに向けて・・・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

表紙写真：雪旅籠の灯り（西川町）
撮影：土門 知佳（地域連携室）



腎臓内科 イトウ ミノル
伊東 稔

よろしく

先日、腎臓移植手術を見学する機会がありました。ドナーからの腎臓摘出術からレシピエントへの腎臓移植術まで朝から夕方までの大手術でした。実際に手術を行う先生方、麻酔科の先生、手術室と病棟の看護師さん達、皆さんのご苦勞を見ていて本当に頭が下がる思いでした。移植された腎臓の血流が再開され尿管から尿が出てくる場面にはとても感動し、腎臓移植という治療のパワーを再認識しました。そして、日本ではもっと移植医療が発展していかなければならないと思いました。



現在、日本では年間約1,300～1,600例の腎臓移植が行われています。そのうち約85%が近親者の腎臓を移植に用いる生体腎移植で、脳死判定後や心停止後の腎臓を移植に用いる献腎移植は約15%です。移植医療をさらに進めていくためには脳死後の臓器提供を増やしていくことが重要なのですが諸外国に比べて日本の臓器提供は増えていません。

その原因の一つとして、日本ではドナー候補の臓器提供意思※の確認が難しいという事実があります。ドナー候補者とは、交通事故や脳血管疾患のために脳死となる可能性が高い人達ですので、ほとんどの場合救急病院に搬送されます。臓器提供意思カードや免許証・保険証の裏面に臓器提供の意思を記載出来ることをご存知の方は多いですね。しかし実際の現場では、これらの書類に臓器提供の意思の有無が記載されておらず確認出来ないことが多いのだそうです。現在の法律では、臓器提供は本人の意思が不明でも家族の承諾だけで臓器を提供することが可能です。それでも、本人の意思が分からない状態では臓器提供についてご家族に提案することも辛いですし、ご家族も受け入れることが難しいのではないかと思います。最近行われた臓器提供のうち73.6%は本人の意思が確認出来ず家族の承諾だけで移植が行われたそうです。臓器提供に同意されたご家族のお気持ちに心から敬意を表します。

私は臓器提供意思表示というものはもっと一般的になっていると思っていました。私は免許証の裏に臓器提供の意思表示について記載・署名をしています。自分もいつドナー候補になるか分かりませんので。もし、そうなった時に家族が臓器提供に迷うことが無いように意思を表明しています。私は腎臓内科医で多くの腎不全患者さんの診療をしている立場にいます。移植医療の発展を願う1人として臓器提供意思表示を続けていこうと思っています。

※臓器提供意思表示とは、臓器提供をするという意思だけでなく、臓器提供を拒否する意思の表明も含みます。どちらも尊重されるべきだと思います。

臓器提供意思表示カード



意思表示が、移植医療の希望になる。
グリーンリボンキャンペーン



日本臓器移植ネットワーク
の公式キャラクター
「ハーティ」



漫画家の佐藤秀峰氏（代表作「新ブラックジャックによろしく」、「海猿」）のイラストがデザインされた臓器提供の意思表示を呼びかけるポスター



その他のシャントトラブル

バスキュラーアクセス

V.A
STUDY
11時間目

今まで述べてきた閉塞・狭窄に比べ頻度は少ないのですが、シャントには他にも様々なトラブルが起こることがあります。今回はそれについて説明します。

① **感染** … シャントにばい菌が付くと赤く腫れあがり、痛みや排膿を伴うようになります。穿刺部付近に起こることが多く、ほとんどは抗菌薬の投与と穿刺場所の変更で治ります。しかし、まれに出血をきたし緊急処置が必要になることがあります。

② **シャント瘤** … シャントのつなぎ目や、穿刺している部分が瘤（こぶ）状に大きくなる場合があります。破れるほど大きくなることはあまりありませんが、痛みを伴う場合や急に大きくなってきた場合は手術をして瘤を切除する必要があります

③ **静脈高血圧** … シャントが流れすぎていたり、シャントの中樞（心臓に近い方）に狭窄が起きたりしたためにシャント肢全体が太くなったり赤紫色になったりします。程度にもよりますが、シャントの流れを抑える手術や反対への作り直しが必要になることがあります。

代表的なものを上げましたが、他にもいろいろなトラブルが起こり得ます。何か気になる点がありましたら遠慮なくスタッフに相談してください。

今回は「人工血管の
トラブル」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

「限度額適用・標準負担額 減額認定証」をご存知ですか？

相談室
ちよっとコラム



AさんとBさんは同じ75歳で、10月1日から30日まで入院しました。しかし、Aさんは79,080円、Bさんは65,580円と、1万円以上も違う請求がきました。なぜでしょう？

入院したときの食事代は1食につき360円と決められています。これを**標準負担額**といい、厚生労働省が平均的な家計の食費を勘案して定めています（平成30年4月からは1食につき460円になります）。

Aさん：44,400円（後期高齢者医療の入院自己負担限度額）+（標準負担額360円×3食×30日）+病衣代（76円×30日）
＝79,080円

「標準負担額」は所得に応じて減額する制度があります（下図）。Bさんはこの減額認定を受けていたので、同じ期間入院してもAさんより自己負担が少なくなったのです。

Bさん：44,400円（後期高齢者医療の入院自己負担限度額）+（標準負担額210円×3食×30日）+病衣代（76円×30日）
＝65,580円

一般世帯の方	1食につき360円
住民税非課税世帯の方	1食につき210円
住民税非課税世帯の方で、過去1ヶ月の入院日数が90日を超えている場合	1食につき160円
住民税非課税世帯の方で、かつ所得が一定基準に満たない70歳以上の方	1食につき100円

該当する方は、加入している健康保険の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け、病院の窓口に表示していただく必要があります。



社会福祉士
タケダ ナオ
武田 奈穂

提示がない場合、一般世帯とみなされ、1食につき360円の自己負担が請求されますので、気になる方は入院前に健康保険の窓口や病院の窓口にご相談ください。

フットケア

～足もとからいきいき生活～

フットケアセンター山形 取材



「フットケア」とは、自分の足をよく観察し手入れすることで足の病気を予防する習慣のことです。これまでほとんども@yabukiでは「足梗塞」や「低温やけど」について紹介してきました。

今回はフットケアの大切さを広めるため県内外で精力的に活動している大場 広美（おおば ひろみ）さんを取材させて頂きました。大場さんが代表を務める「フットケアセンター山形」について、広報委員の鈴木由美子（天童温泉矢吹クリニック 看護師）がお話を伺いました。

フットケアセンター山形とは



「フットケアと言うと、美容的なイメージを持たれる方も少なくないのではないのでしょうか？しかし、足をきれいにして美脚を目指す以外にも、巻き爪や外反母趾などの足のトラブルを防ぐことも重要なケアなのです。」と大場さんは言います。足は体を支える土台。土台に何らかの支障が起こると、建物全体に悪影響があらわれてしまいます。特に加齢とともに長い間体を支えてきた足は、知らず知らずのうちに少しずつ痛みが進んでいきます。日頃から自分の足の状態や爪の状態をよく観察して手入れを怠らないことが大切です。

足から健康山形健民♪

赤ちゃんから高齢者まで年齢や性別に関係なくあらゆる足のトラブルを改善へと導きます。訪問サービスも行っていますのでお気軽にお問い合わせください♪



大場 広美 さん（介護福祉士）

- （株）マザーライク フットケアセンター山形 センター長、山形フットケア研究会 会長、一般社団法人 フットヘルパー協会 特別顧問 理事、一般社団法人 日本トータルフットマネジメント 理事、介護初任者研修・介護実務者研修教員。
- 2013年：フットヘルパーノマド代表として訪問フットケアや講演、執筆など全国フットケア普及活動を行う。
- 2015年：（株）マザーライクに入社。フットケアセンター山形開設。
- 好きなもの：ラーメンとカエル♪



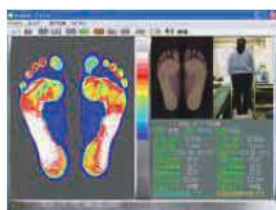
フットケアセンター山形 概要

- 所在地 山形市花橋1-2-12 ロイヤルビル1階
- TEL 023-674-0391
- 営業時間 10:00～19:00（最終受付18:00）
- 定休日 毎週土曜日 他
- アクセス 山交バス 花橋町 徒歩2分
- HP <http://www.motherlike.co.jp>



フットケアセンター山形では、『第二の心臓』とも言われる足から健康を目指し、靴、靴下、インソール、爪のケア、角質ケア、むくみケアなどで悩んでいる方へ向けたサービスを提供しています。「自分で足の爪を切りにくい…」「巻き爪が痛い…」「自分に合う靴の選び方がわからない…」そんな悩みを持つ方には心強い相談窓口ですね。店内には各種フットケアサービスの他、やわらかい底の靴や高齢者の方の足元を考えた靴の販売、外反母趾予防に適した「コンフォートソックス」など、フットケアグッズが多数取り揃えてあります。

また、足裏測定器を使って足のバランスを視覚的に分かりやすい画像に解析し心身が抱える問題点を見つけることもできます。膝関節痛や腰痛などの予防にも役立つことから、お悩みの相談と併せて測定を受ける方が多いようです。



足裏測定



店内の靴コーナー



爪きりケア

「足の大切さ講座」



フットケアセンター山形では、介護予防教室や健康教室などで「足の大切さ」を広める活動に力を入れています。毎年、様々な介護予防教室や県市町村の健康教室、各地域の敬老会や老人会、老人クラブなどから招かれ講演を行う大場さん。

足の手入れの仕方から簡単な体操の方法、靴の選び方まで、楽しく学ぶことができます。興味のある方は、フットケアセンター山形のHPをご覧ください♪



講演会の様子（2016年10月21日）

本町矢吹クリニック ～建て替えに向けて～

医療法人社団 清永会

やぶき きよたか

矢吹 清隆 理事長

数年前から建て替えの話が出ていた本町矢吹クリニックについて、お話を聞きました。



Yabuki Kiyotaka

「地域」
のための
クリニックでありたい。

——本町矢吹クリニック建て替えの経緯を教えてください。

西側道路（旅籠町八日町線）の拡幅計画に敷地がかかるため、病院を建て替えるか移転しなければならませんでした。そこで、平成20年に嶋地区にクリニックを開設、平成25年に病棟を移転して新矢吹病院としました。そして本町の施設は建て替えてクリニックとして存続させる決断をしました。今後は診療を継続しながら工事を行っていきます。

——現在の進捗状況を教えてください。

設計会社のヒアリングが終わりこちらの要望を伝えました。設計図がほぼ出来上がり県に確認申請しているところです。間もなくみなさんにも詳しい情報をお伝えできると思います。

——どんなクリニックになりますか？

診療科や食事療法外来は今のまま継続する予定です。1階はオープンスペースにしますので気軽に足を運んでいただきたいですね。会議室では講演会を開催して市民のみなさんに健康情報を提供したいと考えています。向かいのまなび館（旧第一小学校）と調和した外観にして街に融合できるよう配慮しています。



現 本町矢吹クリニック

今後の予定

平成29年 3月末	設計完了
平成29年 6月	補強工事
平成30年 5月頃	クリニック完成
平成31年 4月頃	外構工事終了 （その後拡幅工事）

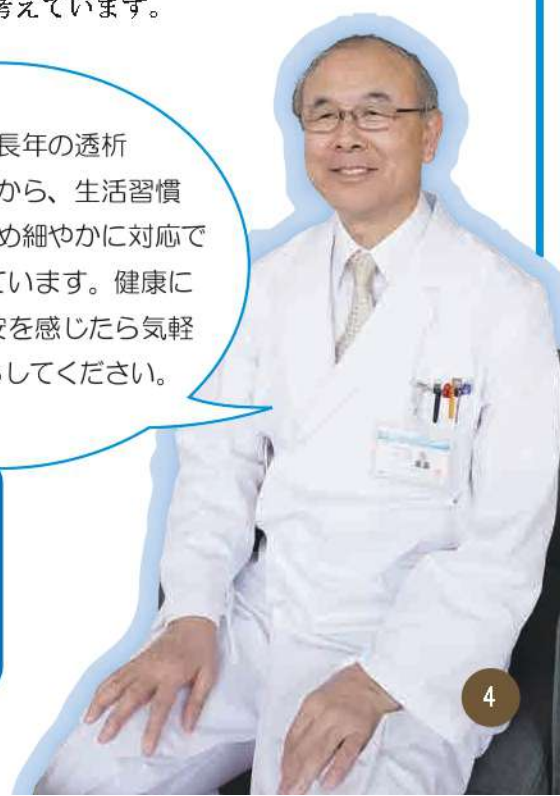
——透析室はどのようにになりますか。

現在の透析ベット数は2フロア45床ですが、9床増えて54床になる予定です。駐車場は融雪設備を備え施設内もバリアフリーになるため、今より利用しやすくなると思います。ゆったり過ごせて、透析に来るのが楽しくなるようなクリニックを目指します。工事中は建物の移動や騒音などご迷惑をおかけすることになりますが、ご了承くださいたいと思います。

——新クリニックのコンセプトを教えてください。

栄養相談室とリハビリテーション室の動線が良くなり食事管理と運動療法をトータル的にサポートできるようになります。日常的な症状や慢性的な病気を最初に相談するクリニックとして規模の大きい医療機関とのつなぎ役を担っていきたいと考えています。

清永会には長年の透析治療のノウハウから、生活習慣病やその予防にきめ細やかに対応できる体制が整っています。健康にちょっとした不安を感じたら気軽に相談しにいらしてください。



教えて！
こんしえるじゅ！
～山形の雛祭り～

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。毎日寒い日が続いています。体調管理にはくれぐれもご注意下さい。

さて、今回皆さんに紹介するのは「雛祭り」についてです。毎年3月3日に行われる雛祭りは、女の子の健やかな成長を祈る行事で別名「桃の節句」とも呼ばれています。諸説ありますが、始まりは平安時代からとも言われており、とても長い歴史があります。

雛祭りの時期になると山形県の各地でイベントが行われる他、美術館や資料館などでは時代を彩ってきた様々な雛人形が展示されます。江戸時代、目にガラスや水晶などをはめ込み美しい装束と写実的な顔立ちで人気を博した「古今雛（こきんびな）」や、宝暦(1751～1764)のころ、公家衆の実際の礼式にかなうように正しく調べて作られた「有職雛（ゆうそくびな）」、江戸中期の享保(1716～1736)のころに流行した、金欄（きんらん）や錦（にしき）を使った豪華な装束が特徴的な「享保雛（きょうほうびな）」など、貴重な雛人形を見ることが出来るので、雛祭りシーズンにぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？

私の家でも毎年祖母と母と一緒に雛人形を飾ります。年に一度ですが、「またこの時期が来たなあ」と思いつつ、家族みんなで雛祭りのデコレーションケーキを食べるのが唯一の楽しみです。



矢吹病院内の雛壇



古今雛（提供：酒田夢の俣楽）



有職雛（提供：致道博物館）



享保雛（提供：上山城）



医療コンシェルジュ
キムラ ミホ
木村 美穂

期間限定の展示は
早めにチェック！

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、くわのまちデイサービスに勤務する工藤栄子 施設長。明るくパワフルな彼女のヒミツに迫ります！



Q お仕事の内容は？

生活相談員として利用者さんやご家族の相談にのったり、デイサービスの利用希望者を紹介して頂けるよう地域のケアマネジャーさんにPR活動をしています。

また、管理者としてスタッフが働きやすい環境作りに力を入れています。

Q くわのまちデイサービスのここが素晴らしい！

スタッフがとても真面目です。利用者さんにまっすぐ向き合い、安全で楽しい時間を過ごせるよう工夫を凝らしています。

Q 地域みなさん、患者さんへのメッセージをどうぞ！

くわのまちデイサービスの合言葉は「くわのまちで健康づくり」です♪この合言葉を楽しく唱和し続けられるように、そして透析患者さんが透析日以外でも体力作りにはげみ、いきいきとした毎日を送れるように…スタッフも一生懸命頑張っています！今後ともよろしくお願い致します。

Q 好きな食べ物は？

濃厚なアイスクリームですね！冬の時期に、暖かい部屋でまったりしながら食べるアイスクリームは格別です。あと、山形は季節の食物が美味しいですね。特に尾花沢スイカは好物で、毎年夏になるのが楽しみです♪

Q 休日の過ごし方は？

子供の部活動（ソフトボール）の応援に行くことが多いです。大声で叫ぶとストレス発散できます(笑)

あと、バイクの免許を取得して色々な場所へツーリングしてみたいです♪

Q 座右の銘は？

「努力は裏切らない」です。良い結果はすぐに出なくても真面目にコツコツ努力することは大切です。仕事においてもこの言葉を大切に働いています！



くわのまちの元気印。
今日も笑顔でいきましょー♪

クドウ エイコ
工藤 栄子
(くわのまちデイサービス 11年目)

Active Life ～心と体を健康に～

今回は、肩こりを改善するための体操を行います。ひと通り体操を行うと体がポカポカしてきます。寒い冬に体を温めるためにも、肩こりに悩んでいないという方もぜひ体操を行ってみてください。



肩の上げ下げ

肩の上部の筋肉をほぐします

両肩を持ち上げ、ストンと落とします。
※5回行います。



肩甲骨の体操

肩甲骨の筋肉をほぐします

- ① 腕を後ろに引いて肩甲骨の内側をすぼめます。
- ② 腕を前に出し肩甲骨を前に出します。
※交互に5回ずつ行います。



肩回し…肩から肩甲骨の筋肉をほぐします

肩関節の動きをよくします。肩甲骨の動きを意識して、前回し、後ろ回しを行います。
※各10回ずつ行います。



3つの体操を朝晩2回行ってみてください。朝は寝ている間の血行不良の改善に、夜は一日の疲れをとることに効果的です。



作業療法士
ゴトウ カズヤ
後藤 和也

昨年10月30日にレクリエーション大会を開催しました。今回の競技は風船バレー、風船パタパタ、絵しりとり、ジェスチャーリレーの4つを行いました。競技を始める前の準備体操では、以前の記事で紹介した足首の上げ下げや今回紹介した肩の上げ下げなどを行った他、頭の体操として後出しじゃんけんも行いました。

準備運動の効果もあってか、皆さんケガなく無事に終わることができました。次回の開催では皆さんの参加をお待ちしています。





えいよう通信



～簡単！万能！節塩レシピ～

ごぼうサラダ カレーマヨ風味

レシピの幅が広がる！

サラダだけでなく、白身魚や鶏肉などの主菜にも良く合いますので、ぜひ様々な食材でアレンジしてみてください。

11月22日に糖尿病料理教室

を開催しました。その時のメニューの中から、簡単においしくできる節塩&食物繊維たっぷりレシピを紹介しします。



管理栄養士

スズキ エリコ
鈴木 恵梨子

材料(1人分)

ごぼう	45g
ブロッコリー	30g
赤ピーマン	5g
食塩	0.3g
A マヨネーズ(カロリーハーフ)	10g
カレー粉	0.5g

成分

エネルギー	71kcal
たんぱく質	2.1g
カリウム	168mg
リン	44mg
食物繊維	4.1g
食塩相当量	0.6g

作り方

- 1 ごぼうは斜め切りにする。ブロッコリーは小房に切り分ける。赤ピーマンは細切りにする。
- 2 ①をゆでる。
- 3 Aの調味料を合わせて、②と混ぜ合わせる。



献立の節塩ポイント

マヨネーズはコクとうま味があり、色々な料理に合う万能な調味料。カレー粉は豊かな香りと辛みをもつ便利なスパイスで、薄味でも満足感をアップしてくれます。

編集後記

立春を迎えたものの、まだまだ寒さが厳しい季節ですね。皆さんいかがお過ごしでしょうか。私は昨年末に購入した4Kテレビで映画やゲームに熱中し、インドアな冬を過ごしました(笑)。寒いからといって出不精となっては運動不足になりがちなので、矢吹マラソン部の活動への参加や、スポーツジムでの定期的な運動を心がけています。ジムには高齢の方が多く、自分も負けていけないと感じます。

さて、昨年の2月号で宣言した「年間 映画300本鑑賞」は、無事達成できました！昨年は映画「君の名は。」や「スターウォーズ」、「シン・ゴジラ」など社会現象を巻き起こした映画が公開されましたが、私はディズニーのCGアニメ映画「ズートピア」がお気に入りです。様々な種類の動物たちが人間のように暮らす文明社会「ズートピア」で新米警察官ジュディとキツネの詐欺師ニックが出会い、事件を解決するストーリー。格差社会や差別・偏見などの深いテーマが根底にあり、ジュディが慣れない都会での生活やいじめにくじけそうになりながらも常に前向きに仕事に励む様子には、感情移入せざるを得ません。子供以上に大人が楽しめる要素がふんだんに盛り込まれた作品です。

映画の主人公のように常に前向きでいることは、誰にでもできることではないし頑張りすぎても疲れてしまいますよね。そんな時には後ろ向きにせず、横を向いてみるのはいかがでしょうか。同じように頑張っている人たち、そして隣で支えてくれている人たちから勇気をもらえるかもしれません。ほんと@yabukiの健康的でほんとな情報を、今年もみなさんの健康生活に役立てて頂けたら幸いです。2017年もよろしくお願い致します。(法人企画広報室 皆川未吏)



ズートピア
MovieNEX発売中/デジタル配信中
©2017 Disney
発売/ウォルト・ディズニー・ジャパン

★編集・発行：広報委員会
★発行部数：1,000部
★発行日：2月15日(季刊)
★次号発行日：5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/
★素材：designed by Layerace - Freepik.com

Find us on Facebook
矢吹病院公式ページ
facebook.com/yabukihosp

