



ほっと@yabuki

特集：「平成30年度 新入職員紹介」



2018年
8月号
Vol.17



Seiei Group

Vol.17 ✈️ Topics

Dr.伊東のミノルハナシ	1
知っていますか？腎移植	2
相談室ちょっとコラム	2
平成30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

START

Dr. 伊東の / ミノルハナシ

～「走っています！」～



生活習慣病の患者さんを診療することが多くなり、患者さんに運動を勧めながら自分は何もしていないことに後ろめたさを感じていました。これではいかん！と思い昨年からこっそりランニングを始めたのです。本格的にスポーツをしていた学生時代は、あまりランニングは好きでなかったのですが、この歳で始めたランニングには深くハマってしまいました。最初は数百mで息が上がり足がつっていたのですが、数冊のランニング関係の本を読んだところ自分のランニングフォームの欠点や練習方法の違いが分かってきました。新しい練習法やフォームを試して疲れ方や足の調子、タイムの変化を比べてみると、楽な走り方、辛くない走り方が少しずつ身についてきます。これって大学にいたときの研究（実験計画を立てる→実験→結果を分析→次の計画へ）のサイクルに似ているんですね。ランニングにハマることは実は理系の思考そのものだと気づきました。今では週末の休みに10～20km走れるようになりました。学生時代にも走れなかった距離を50歳を超えて走っているのはとても不思議です。もっと若い頃にこの楽しみを知っていたらなあ、とちょっともったいない思いもあります。

生活習慣病対策として運動をしましょう！厚生労働省のウェブサイトを見ると、国の政策として運動施策の推進に力を入れていることが分かります。たしかに運動は、生活習慣病対策だけでなくロコモティブシンドロームや認知症の発症予防にも有効であることが分かっています。薬や手術といった治療とは違い、副作用もなく医療費もかかりません。運動は万能な健康法と言えます。とは言ったものの、私も医師になってからは忙しさを理由に運動習慣とは程遠い生活を送ってきました。



考えてみると、日本では子供の頃から「走る」=競争というイメージが強いと感じます。勝者は1位の子だけですから、ほとんどの子供は走ることを楽しいと思わないと思います。私もそうでした。今、市民ランナーが増えているそうですが、その多くは大人になってから走り始めたそうです。ある本に、「走る時のライバルは過去の自分だ」とありました。いい言葉だと思いませんか？過去の自分に向き合いながら、創意工夫し健康になっていく趣味というのもいいですね。いつまで走れるか分かりませんが、もう少しこの趣味にハマってみようかと思っています。

（今年いくつかのマラソン大会参加を計画していますので、いずれその体験もここで紹介します。）



2018年6月3日「さくらんぼマラソン大会」にて

イトウ ミノル
腎臓内科 伊東 稔

／知っていますか？／

腎移植

vol.5



わが国では亡くなられた方から臓器を提供して頂く献腎移植が少ないため、生体腎移植が多く行われています。血液型や白血球の血液型であるHLAの適合度は、今やほとんど問題とならなくなっています。一方で、生体腎移植の提供者（ドナー）となるにはいくつかの条件があります。

ドナーの条件① 親族であること。

夫婦でも可能であり血がつながっている必要はありませんが、親族であることがわが国では条件となっています。



ドナーの条件② 健康であること。

提供を希望され検査を進めていくと、これまで気づかれなかった合併症が見つかることは少なくありません。腎臓の機能が十分であることはもちろん、血圧や血糖値がきちんとコントロールできているなど腎臓の機能が将来悪くなるような状態ではないこと、感染症や癌を抱えていないこと、などが必要です。



ドナーの条件③ 自発的意思での希望

誰かしらから強制されることや利害関係によって提供したいということではなく、腎不全になり困っている人を助けてあげたい、という見返りを求めない気持ちから提供を希望しているということです。



泌尿器科
ニシダ ハヤト
西田 隼人

これらの条件をクリアすることができた方の場合、2つの腎臓のうち片方を提供しても日常生活に支障をきたすことはほとんどなく、一般の方と比べても将来的に腎不全になる危険はほとんど変わらないとされています。

「障害年金Q&A」

障害年金は、公的年金に加入している方が、病気やケガによって障がいのある状態になったときに受け取ることができる年金制度です。障害年金の「初診日」についてこんな質問がありました。



Q

当時通っていた病院が廃院していてカルテが残っておらず、初診日がわかりませんでした。この場合、障害年金を受け取することは出来ないのでしょうか？

次回も障害年金の様々な疑問についてお話ししたいと思います。楽しみに！

A

障害年金の請求には、①年金を受け取る権利があるかを確認するため、②障害認定日を決めるため、『初診日』の認定が重要です。ここでいう初診日とは、障害の原因となる病気やケガで初めて医師の診察を受けた日のことをいいます。初診日の認定のためには、その病気やケガで初めて診察を受けた病院から証明をもらう必要があります。病院の記録が残っていない場合でも、初診日について第三者（隣人、友人、民生委員など）が作成した受診を証明する書類と参考資料（領収書、診察券、お薬手帳など）を一緒に提出した場合や、初診日が一定の期間内にあると合理的に証明できる書類や証言がある場合は、初診日の認定を受けることができます。初診日がわからないからといって諦めずに相談することが大切です。



社会福祉士
アビコ ナオ
安孫子 直緒



矢吹病院
看護師
ふせ あけみ
布施 明美



私の魅力は、経験を重ねて育ててきた看護の柱があって、臨機応変自由に動くことは出来るけど、簡単に折れない強い心があるところです!!

矢吹病院
看護師
くろさか みさ
黒坂 美喜



私の魅力は明るい、裏表がない、そしてフットワークが軽いところです。よろしくお願いします。



矢吹病院
看護師
こくぶん りえ
國分 理恵



周りからはいつも元気で前向きだと言われます。患者さんに寄り添う看護を心がけていきたいと思っておりますのでよろしくお願いします。

本町矢吹CL
看護師
たなか さゆり
田中 小百合



私の魅力は、面倒見がいい事です!患者さんとの関わりの中で、少しでも落ち込む気持ちを笑顔にしてあげられるよう頑張ります!

本町矢吹CL
看護師
さいとう まさる
齋藤 勝



私の魅力は、細やかな気配りと機動力があるところです。一日も早く患者さんの力になれるように知識と技術を日々学んでいきたいと思っております。よろしくお願いします。

矢吹病院
看護師
いがらし かなみ
五十嵐 香波



私の魅力は前向きなところです。患者さんの気持ちに寄り添った看護をできるように頑張ります。よろしくお願いします。

矢吹病院
看護師
あべ ゆき
阿部 由季



私の魅力は聞き上手なところです。患者さんの気持ちに寄り添い、信頼される看護師を目指し頑張ります。よろしくお願いします。

矢吹病院
看護師
さとう さりこ
佐藤 妃里子



私の魅力は素直なところです。患者さんの個性に配慮し、よりよい看護ができるよう日々努めていきます。よろしくお願いします。

矢吹病院
看護師
さとう ゆめか
佐東 夢花



私の魅力は、丁寧なところです。患者さんの力になれるよう、日々励み精進して参ります。よろしくお願いします。



矢吹病院
看護師
さかえ のぞみ
寒河江 希望



私の魅力はいつも明るいところです。患者さんに安心して預けて頂けるような思いやりのある看護師になれるよう、初心を忘れず頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いします。

平成30年度新入職員

～私の魅力は○○です!!～

天童温泉矢吹CL
臨床工学技士
やすだ しおり
安田 某理



出身地は茨城県です。海が近くのどかなところ。私の魅力は前向きで打たれ強いところです。1日でも早く慣れて、患者さんに「この人で良かった」と思われる技士になれるように頑張ります。

本町矢吹CL
臨床工学技士
みうら かずま
三浦 和良



私の魅力は素直なところです。患者さんに信頼していただけるよう知識と技術を身につけていきたいです。よろしくお願いします。

矢吹病院
臨床工学技士
おぐら こうた
小椋 滉太



福島は会津から参りました。魅力は笑顔です。私の笑顔で患者さんに安らぎを与えられるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

本町矢吹CL
臨床検査技師
まさかね まゆみ
政金 真由美



山形に引越して1年、山形弁を勉強中です。魅力は前向きなところです。よろしくお願いします。

矢吹病院
管理栄養士
いしづか さとし
石塚 哲



私の魅力は嫌なことをすぐに忘れられることです。腎臓、透析治療理解を深めて患者さんに寄り添った提案のできる管理栄養士になりたいです。

くわのまちサービス
介護福祉士
せきね なつみ
関根 夏美



私はいつも笑顔で楽しんで働くように心掛けています。利用者が安心して楽しい時間を過ごせるようにこれからも笑顔で頑張ります。



ヤブキ 清隆 理事長

～Message for new face～



新人のみなさん、(医)清永会への入職ありがとうございます。心より歓迎致します。縁あって同じ職場となった大切な仲間です。スタッフみんなが応援していますのでくれぐれも自分を大切に、仕事に興味を見つけて研鑽を積み活躍して下さい。新人のエネルギーは、各部門に刺激を与え法人全体を活性化します。日々身心ともに健康で成長されますよう祈念しております。

みなさん、こんにちは。矢吹病院 医療コンシェルジュの荻野奈津江です。今回は新しくなりました矢吹病院の外来診療日程についてご案内いたします。4月より星医師、土田医師が加わりました。受診される際のご参考にしてください。

また、5月より金谷医師が本町クリニック院長に着任し、新棟での診療を開始しております。

矢吹病院(嶋) 外来診療日程

診療科	午前・午後	月	火	水	木	金
外科・消化器科	午前・午後	矢吹	矢吹 渡邊*/川村*	矢吹	矢吹	矢吹
内科(腎臓)	午前・午後	谷田	伊東	永澤	輪番	輪番
内科(循環器)	午前	—	—	—	金谷	—
内科(呼吸器) (睡眠時無呼吸外来)	午前・午後	土田	土田	土田	土田 五十嵐*(午後)	土田
内科(代謝内分泌内科)	午前	—	岡村**	—	—	—
整形外科	午前	—	—	—	—	佐竹*
腎移植外来	午後	—	—	西田(隼)*	—	—
女性内科 *第2・4週のみ	午前・午後	—	—	西田(稚)	—	—
アクセス科	午前・午後	小鹿	小鹿	小鹿	小鹿	小鹿

* 山形大学医学部医師

** 東北中央病院医師

初めて来院・受診を
希望される方は、**来院
前にお電話でご予約**
をお取り頂きますと
スムーズです。



医療コンシェルジュ
オキノ ナツエ
荻野 奈津江

「キラリ Person」

take
16

診療部
新任ドクターのご挨拶

毎号キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するのは今年4月より入職した、
星光 医師と土田 文宏 医師。お二人から皆さんにメッセージを頂きました！

私は、本年4月に矢吹病院に赴任いたしました。専門は麻酔科です。

ある程度以上大きな手術は全身麻酔が必要です。全身麻酔は文字通り「全身」に影響がおよぶため、事前に十分な準備をして行います。しかし、人間がすることである以上、思わぬ事態が起こることもあります。それが「事故」として話題になることがあり、そうしたニュースを見たりすると、「麻酔は危ないもの」と思われる方がいらっしゃるかもしれません。医療の全ての分野で言えることですが、人間はみなそれぞれに違うため、予想外の結果になることは常にあり得ます。

最近では、手術前に様々な危険の可能性について説明することも多く、それを聞いて不安を増す場合もあるかと思えます。しかし、その説明は、その可能性を意識して、それを防ぐために努力をしている証であると感じていただければ幸いです。



ホシ ヒカル
麻酔科 星光

4月より勤務しております内科医の土田文宏です。地元山形に帰県し12年間山形済生病院で呼吸器内科を専門としながら透析診療、栄養療法やスポーツ運動療法にもかかわってきました。今後は、透析診療と“慢性的咳、気管支喘息、呼吸器感染症”など気管支や肺の病気に対する診療とともに栄養・運動・睡眠の診療にも関わっていければと考えています。

人の生活と病気を考えるうえで“食事 運動 睡眠”の生活習慣が重要です。呼吸器内科専門医という立場から睡眠時無呼吸症候群を中心として3つの要素の中で特に“睡眠”に対し先ずは取り組んでいきたいと考えています。

いびきや日中の眠気などでお困りであれば一度ご相談ください。内科専門医としてのこれまでの経験を活かして皆さんのお役に立てればと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



ツチダ フミヒロ
呼吸器内科 土田 文宏

Active Life

—アクティブ・ライフ—



～心と体を健康に～

災害時に体力を
落とさないために

災害が起き、避難所などへ長期避難していると身体を動かす機会が少なくなって身体機能が落ちてきます。それを防ぐために避難所内でも身体を動かすことが大切です。



作業療法士
ゴトウ カズヤ
後藤 和也

1 この2日間に5分以上 問題なく歩ける場合

- ・スクワット
- ・つま先立ち
- ・立った状態で片足を前後に挙げる
- ・立った状態で片足を横に広げる

この運動を10回×3セット、
1日2～3回行います。
※回数は目安です。
※体調に合わせて調整して下さい。



過去の記事で紹介した
運動を参考にしてく
ださいね。



2 5分以上歩くのがつらかった場合 ※息が切れる、関節が痛い、すぐ疲れるなど

じっとしていると徐々に体力
が落ちるため、つらさがひどく
ならない程度に歩いたり、身体
を動かします。

歩くのも無理のない
範囲で。



3 一日20分以上座れる場合

・立ち座りの練習※安全につかまるものがある場所で行います。必ず人に付いてもらって行ってください。立ってふらつかなければ、足踏みも行ってみましょう。



ひじ掛けや手すり
のある環境で
行いましょう。

4 5分以上座れた、 または座れなかった場合



仰向けに寝たままで…

- ・膝の曲げ伸ばし
- ・膝を伸ばしたまま足首の曲げ伸ばし
- ・両膝を立てて、左右に身体をひねる運動を無理のない程度に行います



深呼吸をしながら
ゆっくり行い
ましょう。

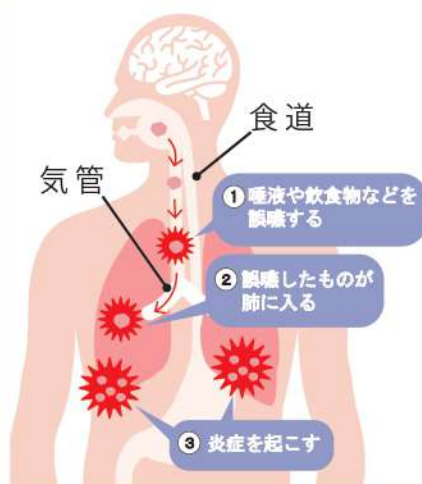
どの運動もつらくなったら休んでください。また、あまりにつらい場合は、なるべく早く診てもらいましょう。

健康
マルッと!

えいよう通信

口の元気はからだの元気!

4月20日に「誤嚥性肺炎予防における口腔ケア」についての勉強会を開催しました。口腔ケアとは口をきれいに保ち健康を支えることで、その意義と方法について勉強しました。



誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）が増えています!

近年、日本では、肺炎で亡くなる方が急激に増加しています。肺炎の原因は様々ですが、年齢が上がるごとに誤嚥性肺炎の割合が増加します。誤嚥性肺炎は、食べ物や汚れた唾液が肺で炎症を起こすことで発症します。

口腔ケアで誤嚥性肺炎予防を!

口の中をきれいに保つことで、誤嚥性肺炎の発症を予防することができます。食後には必ず歯磨きを。歯ブラシは横に小刻みに動かしましょう。また、定期的な歯科受診で早期発見、治療につなげましょう。矢吹チャンネルの「口腔ケアで誤嚥性肺炎予防」もぜひご覧下さい。



大学院修士課程を修了しました! (健康栄養科 酒井友哉)

2016年の4月から母校の健康科学専攻健康栄養学分野修士課程に進学し、今年の3月で修了することができました。社会人大学院生の生活は、辛いことも多々ありましたが、職場の方々に支えられ、有意義な日々を過ごすことができました。また、卒業論文は日本透析医学会誌に掲載することができました。

この経験や学びを患者さんの支援につなげられるよう努めていきたいと思っています。



編集後記

梅雨も明け、本格的な夏の訪れを感じる今日この頃です。最近私はよく誤嚥してしまいます…誤嚥性肺炎予防のためにも、口腔ケアを心がけたいと思います(泣)さて、今月号の表紙はブルーインパルスが描いた飛行機雲の写真です。昨年9月に青森県の航空自衛隊三沢基地内で開催された「三沢基地航空祭」にて撮影しました。ブルーインパルスとは、航空自衛隊の存在を多くの人々に知ってもらうために、航空自衛隊の航空祭や国民的な行事などで華麗なアクロバット飛行を披露する専門のチームのことです。山形のお祭りでも以前登場していましたね。三沢基地は航空自衛隊唯一の日米共同使用航空作戦基地なので、航空祭ではアクロバット飛行やコンサート、写真撮影の他、異文化交流も楽しめます。私も仲良くなった方々と写真を撮ったり、飛行機を背景にスタイル抜群の現役モデルさんを撮影して楽しみました(笑)今年も9月に開催される予定のようです。気になった方はぜひ足を運んでみてください。(法人企画広報室 皆川末吏)



★編集・発行：広報委員会
★発行部数：1,000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/
★素材：designed by Layerace - Freepik.com



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

