

医療法人社団清永会 広報誌 -ほっとやぶき-

ほっと@yabuki

特集：「本町矢吹クリニックOPEN」



Vol.18 🐾 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
特集：本町矢吹クリニックOPEN・・・3
施設見学レポ・・・・・・・・・・・・・・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

2018年11月発行

表紙写真：蔵王キツネ村のキツネ
撮影：皆川末吏（法人企画広報室）

Dr. 伊東の /



～「本町 矢吹病院の思い出」～

新築された本町矢吹クリニックの建物が5月から稼働し、古い建物の解体が進んでいます。多くの方はご存知だと思いますが、現在解体されている建物はもともと矢吹病院として使用されていました。多くの患者さんやスタッフとの思い出が詰まった建物が無くなっていくのはちょっと寂しいですね。長く本町に通われた患者さんも同じように感じられているのではないのでしょうか。



イトウ ミノル
腎臓内科 伊東 稔

私と矢吹病院の出会いはまだ24年も前、20代の時からになります。当時から矢吹病院では血液透析を行っていました。毎週月曜日の非常勤で朝から夜間透析が終わる23時過ぎまでのとても長い勤務でしたが、楽しく仕事をさせてもらっていたのを覚えています。朝病院に着くと、まずは検査をしていました。心臓エコー、腹部エコー、時には胃カメラを頼まれることもありました。当時を知る患者さんの中には私の検査を受けたという方もいるかも知れません。

病院地下の食堂での昼食も良い思い出です。検査と一緒におひつが置いてあって、ご飯は好きなだけ食べて良いですよ、と言われてました。病院でご飯食べ放題というのは、若かった当時は嬉しかったです。思えばあの時のお米のおかげで太ってしまったような気がします(笑)。

その頃の非常勤医師の医局は6階にあって、ちょっと圧迫感のある狭い部屋でした。夜間透析が終わるまでその医局で過ごすことになります。当時の6階には病棟があったのですが、消灯されていることが多く、真っ暗な病棟は「いかにも」な雰囲気でした。実際に何度か不思議な(?)体験もしました。今思えば心霊現象だったのかな？

2006年から常勤医師として矢吹病院に勤めるようになりました。本町の矢吹病院時代、一番印象に残っている出来事はやはり東日本大震災でしょうか。建物の一部にヒビが入りましたがなんとか持ち堪えてくれました。停電のためエレベーターが動かず、入院患者さんのための食事をみんなでバケツリレーのように運んだときはスタッフのチームワークに感動したものです。被災地から避難してきた患者さんも本町の矢吹病院にいられました。津波から命からがら逃げてきたという患者さんの話は忘れることが出来ません。

たくさんの思い出のある本町矢吹病院でしたが、今その役目を終えて新しい建物にバトンタッチをしました。本当にお疲れ様でしたと言いたいです。いろんな体験をさせてもらって本当にありがとう！



矢吹外科病院外観（昭和56年頃）



旧本町矢吹クリニック

／知っていますか？／

腎移植

vol.6



今回は腎移植における**拒絶反応**についてお話しします。

「腎移植」と聞くと、強烈な拒絶反応が起こるというイメージを持っている方がまだまだ多いと思います。今でも拒絶反応は完全に克服されたわけではなく、**約20%**の方に起きるとされています。

拒絶反応というと、高熱が出て、尿が出なくなるなどの重い症状を思い浮かべる方がいらっしますが、このような激しい症状を伴う拒絶反応は減多に起きなくなっており、現在は自覚症状をほとんど伴わない拒絶反応がほとんどとなっています。

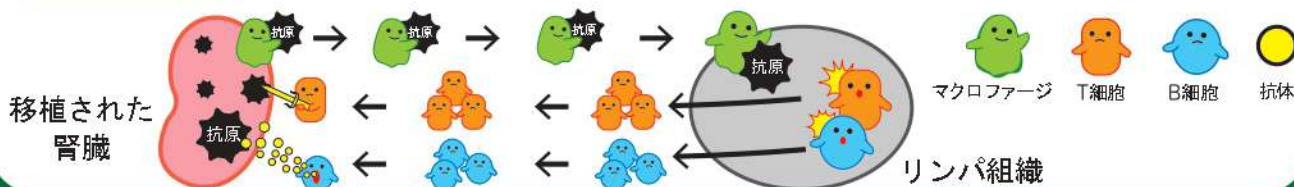
これは、拒絶反応を抑える免疫抑制剤と、拒絶反応の起きやすさを調べる免疫検査が進歩したことによります。以前は、腎臓の提供を希望されるドナーの方と移植を希望する方との血液を反応させる、**クロスマッチ検査**という方法でしか拒絶反応の起きやすさを調べることができませんでした。しかし現在は、より精度の高いクロスマッチ検査を行うことが可能となり、また拒絶反応を起こす源である「**抗体**」をより少ない量で見つける検査も開発され、拒絶反応の予防や早期発見に役立てられています。



泌尿器科
ニシダ ハヤト
西田 隼人

拒絶反応のしくみ

移植した腎臓の細胞をマクロファージ（白血球の一種）が取り込みリンパ組織に移動します。リンパ球はその抗原を異物として認識し、それを排除するため増殖しリンパ組織から移植腎へ出動します。リンパ球のT細胞は直接、B細胞は抗体で移植腎を攻撃します。これを「拒絶（きよぜつ）反応」といいます。



障害年金Q&A「年金の給付について」



Q

働きながら障害年金をもらっています。65歳になったら老齢年金ももらえるの？

Aさん



社会福祉士
アビコ ナオ
安孫子 直緒

年金には、【老齢年金、障害年金、遺族年金】の3つがあり、それぞれ**基礎年金**と**厚生年金**に分かれています。自営業や農業、主婦の方など国民年金に加入されている方は基礎年金、会社員など雇用されている方は、基礎年金と厚生年金を受け取ることが出来ます。（図1）

年金は、【老齢年金】と【障害年金】、【障害年金】と【遺族年金】のように2つの年金を一緒に受け取ることができない決まりになっています。ただし、厚生年金の保険料を納めていたAさんは、特例として65歳になった時に、【障害基礎】と【老齢厚生】を組み合わせることで受け取ることが出来ます。これを**併給**といいます。

Aさんは、これまでの障害年金をもらい続けるか、老齢年金に切り替えるか、または【障害基礎】と【老齢厚生】を併給するかを選ぶことができます。（図2）

受け取れる年金の種類

厚生年金 加入者	老齢厚生	障害厚生	遺族厚生
国民年金 加入者	老齢基礎	障害基礎	遺族基礎

図1

Aさんの場合

障害厚生	または	老齢厚生	または	老齢厚生
障害基礎		障害基礎		老齢基礎

図2

どの年金を選ぶかによって、受け取れる年金の金額が変わるので、年金事務所に相談することをおすすめします。その際は年金手帳を忘れずにお持ちください。

院長よりごあいさつ

今年の5月の連休明けから、本町クリニックの新棟が完成し、引越しも無事修了し、5月14日より、新体制で業務を行っております。新棟は5階建てです。

来年3月頃には、旧病院跡は消雪設備完備の素晴らしい駐車場となります。現在は、クリニックへの出入り、駐車に関しまして、通院されている皆様には大変ご迷惑をおかけしております。もう少し、お待ちください。

新棟での最新の透析医療の提供、一般外来のさらなる充実、通院されている患者さん・家族の方々、周辺地域在住の皆様へ健康教室などを通じての医療情報提供・予防医学を推進していきたいと考えております。医療に関する悩み相談・介護保険などに関する相談などについても、ソーシャルワーカー、地域連携業務担当者との連携を密にし、皆様のご期待に添えるべく、勤めて参りたいと思っております。情報提供については、ホームページなどインターネットを通じての提供も順次提供させていただきます。

私共矢吹関連施設の医療人として、専門領域の医療の提供はもちろんのこと、心温かい、患者さんに寄り添った医療を提供するのをモットーとして日々勤めて参りたいと考えております。宜しくお願い申し上げます。



循環器内科

カナヤ トオル
金谷 透 院長



NEW

本町矢吹クリニック OPEN

透析室



新しいクリニックになり、
スタッフも新しい気持ちで
頑張っています！どうぞよろしく
お願い致します(o^-^o)



キクチ
看護師 菊地 さおり



第1回「まちなか健康塾」の様子

新クリニックの特徴

旧本町矢吹クリニックでは透析ベッド数が47床でしたが、新しいクリニックは7床増床となり、54床となりました。以前は外来・検査・リハビリが各階に分散していましたが、すべて1階に集約され、患者さんの動線が短くなりました。新しいクリニックでは2階と3階に透析室があります。以前は更衣室が1ヶ所にしかありませんでしたが、各階に設置されました。

2018年8月4日(土)1階多目的ホールにて金谷院長による講演会が開催されました。クリニック周辺の地域の皆様に向けての講演会となっており、25名の方が参加されました。今後は「まちなか健康塾」として3か月に1度開催予定です。

まちなか健康塾

次回開催: 詳細は院内に掲示されているポスターやホームページなどをご確認ください。

予約: 参加を希望される方は、お電話にてお問い合わせください。(TEL:023-615-1877)



今、改めて「運動療法」

医療法人 才全会

透析患者の合併症で、近年最も注目されているのが「サルコペニア」です。透析患者は運動習慣が少なく、週3回4時間の安静時間があります。それに比べ、透析で毒素だけでなく栄養素も抜けるため筋肉が痩せ衰えてくるのです。

2018年8月、運動療法で有名な福岡県の才全会の伊都クリニックと賀茂クリニックへ見学に行ってきました。才全会の患者は透析前、透析中、非透析日にストレッチング、ゴムバンド運動、自転車こぎなど、それぞれの体調に合わせて運動していました。皆さん生き生きと、しっかりした足取りで歩いていました。

運動療法の見学に行った理由は、今年の冬転んで骨折する患者さんが非常に多かったからです。透析後ふらふらして家路につく患者さんが増えてきて、これはこの先大変なことになると直感したからです。なんと、1年間の転倒による骨折は才全会の5倍もありました。恐れていたことは真実でした。

日々の運動習慣はなかなか身につかず、私も三日坊主をこれまで何度も繰り返しています。しかし、このままではいられません。元気に長生きするためには、足を弱らせてはいけません。これは透析患者もそうでない人も同じことです。皆で本気で取り組まなければいけない時が来たのです。（本町矢吹クリニック 政金生人）



朝、透析前に運動をする患者さん。自分で機械を操作し、笑顔で体を動かしていました。



透析中の運動を体験する救急医師。ゴムバンドをベッドと足に固定し、スタッフの掛け声に合わせて足を動かします。

施設見学を終えて ～リハビリテーションと看護の視点～

今回は、透析前のマシンを使った運動の他、透析中のゴムチューブを使った下肢の関節運動とエルゴメータ（有酸素運動）等の運動療法を体験見学しました。透析40年という方も熱心に取り組まれる姿が印象的でした。当院でも現在、透析運動療法のより良い実施方法を検討しているところです。運動のメリットは転倒予防や健康寿命の維持向上など多岐にわたり、その必要性は高いものと考えます。

（リハビリテーション科 主任 大沼陽子）



ベッドに取り付けたエルゴメータでの運動を体験する大沼主任。少し上半身側のベッドを起こすことで、体に負担なく実施できます。

才全会では、透析患者さんに対して“楽しく”運動療法を取り入れておりました。これからの少子高齢化社会で、自分のことは自分ででき、楽しく生きていくためには運動療法は重要だと思います。看護師は、患者さんが安心して日常生活を送れるように、そして出来るだけ住み慣れた自宅で過ごせるように、転倒防止に向けて運動療法の援助を行っていき

たいと思います。

一緒によろしくお願いします。

（看護部 部長 川合由美子）



足の筋力測定を体験する川合部長。才全会では年1回、全患者を対象に実施しているそうです。

教えて！ こんしえるじゅ！

外来診療日程 Honcho Yabuki CL

みなさんこんにちは！医療コンシェルジュの荻野奈津江です。日毎寒さ深まり、間もなく本格的な冬の到来ですね。インフルエンザも流行する時期です。体調管理にどうぞお気をつけください。
さて今回は、5月より金谷医師が院長に着任し、新棟での診療を開始しております本町矢吹クリニックの外来日程についてご案内いたします。受診される際のご参考にしてください。

本町矢吹クリニック 外来診療日程

診療科	午前・午後	月	火	水	木	金
一般内科	午前	○	土田	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
腎臓内科	午前	政金	—	—	工藤・政金	—
	午後	工藤	—	—	—	—
循環器内科	午前	金谷	—	金谷	—	—
	午後	金谷	—	—	—	—

初めて来院・受診や
予約外の受診をご希望
の方は、来院前にお電話
でお問い合わせください



医療コンシェルジュ
オキノ ナツエ
荻野 奈津江

診療時間：午前（9:00～12:00）、午後（13:30～17:00） ※ 診療時間内は月曜～金曜まで一般内科の対応が可能です。
受付時間：午前（8:30～11:30）、午後（13:00～16:30） ※ 医師の個別対応についてはお電話ください。
電話番号：023-615-1877

「キラリ Person」

take
18

臨床工学部
ショウジ ミツル
東海林 充（8年目）

毎号キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するのは天童温泉矢吹クリニックで働く東海林 充さん。優しさと思いやりに満ちた彼は後輩からも人気で、頼れる存在です。

わたしの仕事

臨床工学技士として透析機器操作や管理、透析用水の管理、患者さんの治療条件等を検討しています。

また、臨床検査技師としてパルスエコーアセス、腹部、心臓、頸部の超音波検査もしています。

健康の秘訣

毎日良く食べて良く寝ることです。特に食に関しては野菜を中心としたバランスの良い食生活を心がけています。また、大豆製品には必須アミノ酸がバランスよく含まれていることから朝は納豆、夜は豆腐となるべく大豆製品を多く取り入れるようにしています。

大好きなもの

とにかく野球が好きです。父の影響で西武ライオンズファンになり、よく球場へ野球観戦に行きます。

おすすめの一冊

住野よるさんの「君の膵臓を食べたい」です。膵臓病を患い余命宣告された少女とクラスメイトの男の子が心を通わせる過程を描いています。生と死について改めて考えさせられる内容となっております最後は涙なくしては読めません。

天童温泉矢吹CLの魅力

スタッフ間の仲が良く、互いに尊敬し合える関係を築けているところです。互いに認め合うことでスタッフ同士成長できる環境があります。また、患者さん同士も透析前後のちょっとした時間の会話が賑やかに聞こえてきて地域のコミュニケーションの場となっているようです。アットホームな雰囲気特徴的な施設です。

メッセージ

地域の皆さんに安心安全な医療を提供し、長年必要とされる施設となるようスタッフ一同努めていきたいと思っています。今後とも宜しくお願い致します



寝たまま
できる運動

—アクティブ・ライフ—

Active Life ~心と体を健康に~

透析中や家で出来るベッド上の運動を行ってみましょう。

① 腹筋をつける運動

1. 仰向けになり、両膝を立てます。
2. ヘソを見るようにして頭を持ち上げます。
3. はじめの姿勢に戻ります。

10回程度を休みながら2~3セット行います。



腹筋を強くすることで
腰痛予防になります。



② 足首の運動 (すね、ふくらはぎの筋肉)

1. 仰向けになり、両膝は伸ばしたままにします。
2. 足首を前後に動かします。

20~30回程度行います。

③ 握力をつける運動

ゴムボールを持ち、繰り返し握ります

20~30回程度行います。

握力を鍛えることで、日常生活を送りやすくなります。また、最近では認知症とも関係があるといわれています。



※透析中に行う場合は、透析開始2時間以内に行うようにしてください。

※息はこらえないようにしましょう。



作業療法士
ゴトウ カズヤ
後藤 和也



えいよう通信

減塩芋煮のポイント



9月7日（金）、血液透析をしている患者さんを対象に調理講習会と宅配減塩弁当の試食会を行いました。

調理講習会は、「減塩でもおいしく芋煮をたのしもう！」をテーマに芋煮を作りました。講習会で紹介した減塩でも美味しい芋煮をつくるポイントをご紹介します。

① かつお昆布のだし汁を使う

だし汁は減塩のためにはとても大切なポイントです。かつおと昆布のうまみ成分をしっかり取ることで、醤油が少なくてもおいしい味付けになりますよ。

調理講習会では、スーパーで購入できるかつおと昆布を使った塩分無添加のパックだしを使いました。



② 具だくさんの汁は少なめ

汁の量が多いと味付けする調味料も汁に合わせて増やさなければ味がぼやけてしまいます。汁を少なくすることで、その分調味料を節約することが出来ます。

減塩芋煮のレシピは矢吹病院ホームページ（血液透析レシピ⇒行事食）にて公開中♪



宅配減塩弁当の試食は、山形市内に配達している2社にご協力いただきました。弁当は、高齢者を対象としているため具材は軟らかめでした。味付けは、減塩でもしっかりと味が付いていました。調理ができない方や調理する時間がない方には、便利なサービスかもしれません。パックだしや宅配減塩弁当について関心のある方は、栄養士までお問い合わせください。



管理栄養士
ススキ ミホ
鈴木 美帆

編集後記

木枯らし吹きすさぶ季節となりました。あたたかい部屋で、お出汁がきいた美味しい芋煮を食べたくなりますね。里芋は冷凍でも美味しく頂けるので、私は下処理をした里芋を保存し煮物やカレーなどいろいろな料理に活用しています。

今月の表紙は「宮城蔵王キツネ村」にて今年1月に撮影したキツネの写真です。日本でも珍しいキツネと直接触れ合える動物園で、キタキツネと、めずらしい種類の銀ギツネ、ホッキョクギツネ（青、白）、プラチナギツネ、十字ギツネの合計6種類100匹以上のキツネ達その他、ウサギやポニー、ヤギなど多数の動物たちに出会えます。有料でキツネの抱っこ体験もできるので、国内外の観光客に大人気のスポットです。私も海外の友人と訪れましたが、滅多にできないキツネとのふれあいにとても喜んでもらえました。キツネ村オリジナルグッズなどお土産もたくさん売っていますので、興味のある方はぜひ訪れてみてください。（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：11月15日（季刊）
★次号発行日：2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





いいね！

