

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

南陽矢吹クリニック開院
令和元年新入職員紹介





令 和元年6月1日、南陽矢吹クリニックが開院しました。清永会にとって4つ目の透析施設になります。

6月2日には市民向けの内覧会、竣工式が行われ、山形新聞にも記事が掲載されました。院長である星光先生^{ほし ひかる}の指揮のもと新クリニックは順調なスタートを切っています。



腎臓内科 伊東 稔

Dr. 伊東の / ミノル ハナシ

南陽矢吹クリニックが
開院しました！



実 は、私は矢吹病院に勤務する前に川西町にある公立置賜総合病院に勤務していました。その頃に置賜地区の腎不全医療に関わり、同地域の透析医療の実情を見てきました。腎不全患者さんの数に比べて透析施設の数が少ない状況があり、限られた医療資源をいかに有効に活用するか以前からおられた先生方は大変苦労されていました。私の在任中に公立置賜南陽病院透析室が開設され、少しは余裕が出来るかと思いましたがあつという間にベッドが埋まってしまう状況でやりくりしに苦労したことを記憶しています。また、置賜地区はとても広いので遠方から通院する患者さんが多くいらっしゃいました。豪雪地帯ですので、冬は大雪の中を透析に通わなければいけません。患者さん達も本当に大変でした。置賜では5年半仕事をさせてもらいましたが、私にとってはとても有意義で貴重な体験と思い出が詰まった特別な地になっていました。

今 回、矢吹理事長のご高配により南陽矢吹クリニックが開設されることが決まった時には、再び置賜の医療に関わることが出来ることに不思議な縁を感じました。思い出の地で仕事出来ることを本当に嬉しく思います。政金生人先生、小鹿雅隆先生、永澤亜美先生も置賜で勤務されていた経験があるので同じ思いを持たれたのではないのでしょうか。

南 陽矢吹クリニックは赤湯駅の西側にあります。フラワー長井線赤湯駅改札から歩いて5分くらいのとても便利な場所です。2階建ての建物で1階が外来部門、2階が透析部門になっています。透析室の窓、天井、待合室の調光のバランスは絶妙で、いたる所に設計の方々の心遣いが感じられる作りだと思いました。



南陽矢吹クリニックの外観。夜間は窓からの光が周囲を照らす。



2F患者待合室（左）と2F透析室の天井。

南 陽矢吹クリニックは星光院長の指揮のもと、近隣医療機関と協力し、透析医療、腎臓病医療だけでなく置賜地区の生活習慣病診療の中心を目指しています。私は週1回、腎臓病・生活習慣病外来を担当する予定です。宜しくお願い致します。全然関係ないですが、今年は南陽との縁を記念して秋の南陽さわやかワインマラソンに参加しようかと画策中です。



知っていますか？ 腎移植 vol.9



血液透析であれば週3回4時間程度、腹膜透析であれば毎日複数回を透析のために拘束されるのに対し、腎移植は保存期の慢性腎臓病時代と同じように基本的には薬を内服するだけで済み、日常生活の負担は軽く済みます。一方で、免疫抑制剤という拒絶反応をおさえるための薬を、移植した腎臓が働いている間はずっと飲み続ける必要があります。

現在、3種類の免疫抑制剤を内服するのが一般的です。

免疫抑制剤3種（現在の世界基準）



- ① **ステロイド** → 腎不全のもとになる腎炎や膠原病に対してもよく使われている薬。副作用には血糖が上がしやすい、骨がもろくなりやすい、太りやすくなる、胃が荒れやすいなどが挙げられるが、以前と異なり最近では下記の優れた免疫抑制剤と一緒に服用することで、最小限のみで済むようになっている。
- ② **セルセプト** → 副作用は下痢などの消化器症状、貧血、白血球の低下など。
- ③ **グラセプタ** → 副作用は脱毛、手の震え、腎機能障害など。



泌尿器科
にしか はやと
西田 隼人

近年はモノクローナル抗体という免疫抑制剤を追加することで、上述した薬をさらに減らし副作用を起しにくくしながらも、拒絶反応が起しにくくなっています。免疫抑制剤の種類も多くなり、副作用に応じて変更したり調整したりすることが可能となっており、20年前とは全く異なり、腎移植は一般医療となっています。

問題解決理論を使った 「困った」時の対処法

私たち相談室では、いろいろな「困った」状況になった方にお会いする機会があります。

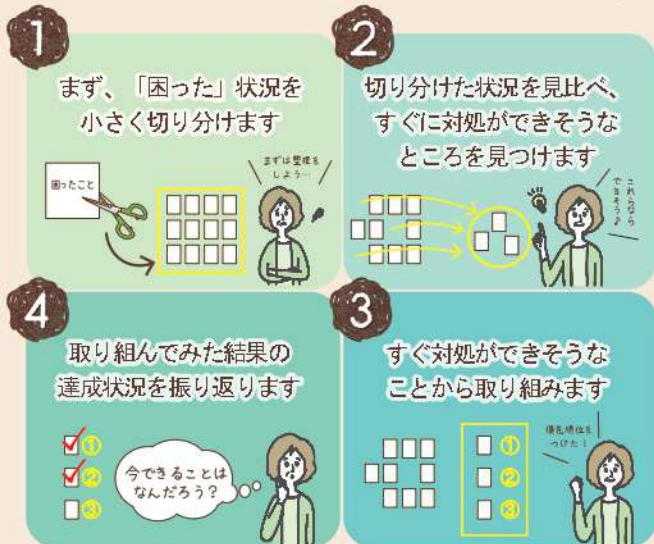
そこで、今回は困った状況で八方ふさがりになってしまったときの対処の手順についてお話してみたいと思います。



社会福祉士
たけだ なお
武田 奈穂



「困った」時のフローチャート



問題解決理論は、1950年代にパールマンというアメリカのケースワーカーによって生み出された手法です。

例えば時間がないのにあれもこれもしなきゃいけないなんていうとき、まず、やらなければいけない事をリストアップして、優先順位をつけたりしますよね。通常は無意識にこのプロセスを行っていることが多いと思います。しかし、困った状況に陥ってしまうと普段ならできていたプロセスがうまくいかなくなったりすることがあります。

そんな時はこの問題解決の過程を意識することで、今やるべきことが見えて、解決に向かって状況を好転させることができる場合があります。また、一人で考えてもううまくいかないときには家族や友人、時には専門の相談員などに相談することで、うまくいくこともあります。

令和元年

2019 NEW FACE

新入職員紹介



うえしよ くにひろ
上所 邦広 医師
(南陽矢吹クリニック)



いぶち なおみ
井瀨 奈緒美 看護師長
(南陽矢吹クリニック)



しみず まい
清水 麻衣 看護師
(矢吹病院)



新人看護師の尾形君が今年4月入職の新人スタッフの似顔絵を描いてくれました♪



おがた かずや
尾形 和哉 看護師
(矢吹病院)



かとう ようこ
加藤 容子 薬剤師
(矢吹病院)



ただ たものり
武田 朋憲 臨床工学技士
(矢吹病院)



いのうえ としき
井上 迅喜 臨床工学技士
(天童温泉矢吹クリニック)



さいとう ゆうや
齋藤 悠也 臨床工学技士
(本町矢吹クリニック)



こや はるか
小屋 遼 管理栄養士
(矢吹病院)



おおた ことみ
太田 琴美 管理栄養士
(矢吹病院)



わたなべ けんじ
渡邊 健二 社会福祉士
(矢吹病院)



MESSAGE FOR NEW FACE



清永会 理事長
やぶき きよたか
矢吹 清隆

清永会への入職おめでとうございます。みなさんは、平成から令和へ変わる記念の年に入られた素晴らしい仲間です。当初は仕事について多少の不安が募るでしょうが、自分や先輩方を信じて焦らずに業務を行い新しい環境に慣れて下さい。

新しいパワーが先輩方を刺激し法人全体を活性化します。興味を持ったテーマには積極的に取り組み、疲れたら充分に休養しましょう。身心の健康を第一とし自分の時間と仕事のバランスを考え、毎日が充実した日でありますよう祈念しております。





医療法人社団 清永会 南陽矢吹クリニック

〒999-2262 南陽市若狭郷屋 917-11
(南陽市沖郷公民館・防災センター北隣)
【TEL】0238-49-8225 【FAX】0238-49-8226

診療科目は内科、腎臓内科で生活習慣病予防対策及び腎不全医療（保存期）、透析医療の提供を行います。外来診療の休診日は土曜、日曜、祭日となります。

クリニックは2階建ての施設で、透析室は2階に設置し開院時32床（最大48床）で行っています。周りは閑静な住宅地で赤湯駅からも近くとても環境のいい場所にあります。

南陽にお越しの際はぜひ見学にいらしてください。

さくらい かずゆき
(事務部 櫻井一幸)

令和元年 6月1日 南陽矢吹 クリニック OPEN

令和元年の記念すべき年に、南陽矢吹クリニックが6/1に開院致しました。赤湯駅西口から徒歩数分の交通の便にも恵まれた地です。

医)清永会として初めて置賜地域での診療開始となります。

平成28年春、地域医療構想をもとにした公立置賜南陽病院建て替え計画が発表されました。南陽市より当法人に透析クリニック開設の打診を受けてから3年で開院に至りました。

2F 透析室



2F 患者待合室



院長よりメッセージ

6月1日に南陽矢吹クリニックが開院しました。腎不全医療の専門クリニックとして、清永会が長年培ってきた実績をもとに最良の透析医療を提供して参ります。南陽矢吹クリニックでは一般内科外来（月・水・木）と共に、週2回（火・金）の腎臓内科外来を行います。腹膜透析、在宅透析の管理を行う体制も整え、置賜地方の腎不全患者さんの透析治療の選択の幅を広げ、生活の質の改善に寄与できるよう努めて参ります。

血液透析では血液を体から出して返すためのシャントが必要です。しかし、長期間の透析療法を受けているうちにシャントが傷んで（血管が狭くなってきて）十分な血流が得られなくなることがあります。著しい場合は手術でシャントを作り直すこととなりますが、比較的早い段階では手術は行わずに、血管に針を刺して狭くなったシャントの血管を血管の中から広げる治療（PTA）で回復します。南陽矢吹クリニックでは、公立置賜総合病院や山形市の矢吹病院と連携してPTA治療を行います。

また、新たな試みとして看護ケア外来を開院いたします。糖尿病をはじめとした生活習慣病を中心に、経験豊かな専門看護師が患者さんの声に丁寧に耳を傾けながら真に患者さんに寄り添う医療を目指します。

職員一同、地域に愛されるクリニックを目指して頑張っています。よろしくお願い申し上げます。



南陽矢吹クリニック
ほし ひかる
星光 院長

教えて！ こんしえるじゅ！

南陽市の良いところを発見



皆さんこんにちは！矢吹病院医療コンシェルジュの木村美穂です。4月より育児休業から復帰しました。気が付いてくださる患者さんが多く、声をかけて頂きとても嬉しかったです。

毎日暑い日が続いています。水分補給をしっかりとらない体調管理には十分お気をつけ下さい。さて今回は、南陽市の良いところ発見！と題して、まずは南陽市宮内にある**熊野大社**について紹介したいと思います。

熊野大社は1200年以上の歴史を誇り、境内には30柱の神様をお祀りしています。中でも有名なスポットは本殿裏に彫られている**三羽のうさぎ**。三羽全てを見つけることができると願いが叶うと言われています。以前私が訪れた時はなかなか見つけられず、諦めかけましたが、やっとの思いで三羽目を見つけることができ、とても嬉しかったことを覚えています。

また、境内には**icho cafe(いちようカフェ)**もあり、ランチやドリンクを楽しめます。できる限り地元食材を使うようにこだわっているそうです。月刊旅色10月号(2018年)の雑誌にも紹介されており、なんとガッキーでおなじみの新垣結衣さんも訪れたことがあるということでした！

暑い日には木陰でゆっくり、ドリンクを飲みながらさわやかな風を感じるのも良いかもしれませんね♪



熊野大社



icho cafe

Pickup!

地元産の材料を使った
季節のスムージーや
フレンチトーストは
定番の人気♪



icho cafe

TEL : 080-5734-0909

住所：山形県南陽市宮内3707-1

アクセス：赤湯駅から車で10分 営業時間：11:00～17:30・火曜休



医療コンシェルジュ
きむら みほ
木村 美穂

4月13日より東北自動車道
(南陽高島IC～山形上山IC間)が開通になり、
今までよりも身近となった南陽市に
ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか!!



[キラリ Person]

take
21

事務部

さくurai かずゆき

櫻井 一幸 (6年目)

毎号キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するのは南陽矢吹クリニックで働く櫻井 一幸さん。裏表のない気さくな性格で、事務のプロフェッショナルとしてクリニックを支える彼のヒミツに迫ります！

わたしの仕事

外来窓口業務(受付、会計)、診療報酬の請求業務や施設管理などの総務業務をしております。

わたしの健康の秘訣

週末、家族でいく温泉(日帰り)です。その時々で場所を選んで出掛けています。今一番のおすすめは、蔵王温泉「かわらや」さんです。湯船の底から温泉が湧き上がるため、湯船の底がすのこ状になっています。地中深くより湧き出たままの泉質は、体の芯まで温まります。



今挑戦したいこと

ダイエット、筋トレ。最近太り気味なので肉体改造をしたいです。



座右の銘

論語の一節「己の欲せざる所、人に施すこと勿かれ」(自分が人にされたくないと思うことは、人に押し付けたりしないこと)

中学の国語の授業で習ったと思いますが、いまだに頭に残っています。

清永会のココが素晴らしい！

患者さんを含め地域の方へ情報提供を積極的に行っているところです。広報誌のほっと@Yabukiをはじめ、矢吹チャンネル、健康講座、健康まつりなど。

今年6/1に南陽矢吹クリニックが開院しました。私自身、置賜地域での勤務は初めてとなりますが、微力ながら事務方として地域への生活習慣病予防対策及び良質な腎不全医療の提供に貢献できるよう努めて参ります。



Active Life ～心と体を健康に～

＼ 日常生活の中にある運動 その2/

前回に引き続き、生活の中にある運動をご紹介します。国では、以下の活動量を確保するよう、推奨しています。

18～64歳の方は、強度が3メッツ以上の身体活動を週に23エクササイズ※ 行うことが勧められています。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分を行います。

65歳以上の方は、強度を問わず、身体活動を週に10エクササイズ行い、身体活動不足を予防します。具体的には、前回紹介した身体活動を毎日40分を行います。また、高齢者においても可能であれば、3メッツ以上の活動を行い、身体活動量の維持、向上を目指すことが推奨されています。（厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準 2013より）

※ エクササイズ：メッツ×時間（時）

例）子どもと30分遊ぶ 3.5メッツ×0.5時間＝1.75エクササイズ

今回は、身体機能の維持、向上に必須な強度の活動を紹介しています。



作業療法士
ごとう かずや
後藤 和也

3～4メッツ →ウォーキング（3.0）、軽めの自転車エルゴメーター（3.5）等に相当

3.0 子どもの世話

（着替えさせる、風呂に入れる、子供を抱っこする）



3.5 子どもと遊ぶ



3.3 掃除機をかける



3.5 床磨き、浴槽掃除

3.3 掃き掃除



3.5 庭の草むしり



3.5 調理や食事の準備



4～6メッツ →ラジオ体操（4.0）、水中ウォーキング（4.5）、のんびり泳ぐ水泳（6.0）等に相当

4.0 高齢者や障がい者の介護

（身支度、風呂、ベッドへの上げ下ろし）



4.5 布団の上げ下ろし



4.0 洗濯物を干す



5.0 動物と遊ぶ（活発に）

4.0 階段を上る（ゆっくり）

5.8 子どもと遊ぶ（活発に）



4.0 階段を下りる

5.8 階段昇降

6.0 スコップで雪かきをする

独立行政法人 国立健康・栄養研究所：改訂版「身体活動のメッツ（METs）表」より

現在、病気の治療を行っている方や高齢者の方は、関節の負担や心臓などへの負担が考えられるため、活動量を医師に相談してください。

健康マルッと!

えいよう通信

「亜鉛」について学ぼう!

今年度から血液透析患者さんは、年に2回血液中の亜鉛濃度を調べることになりました。

亜鉛 とは?

体に必須なミネラルのひとつで、身長や骨格の発達、皮膚代謝、味覚維持、免疫機能など多彩な生理作用に関わります。

亜鉛が不足すると、下の表に示したような様々な症状がでる可能性があります。健常者では血液中の亜鉛濃度 $60\mu\text{g/dl}$ 未満が亜鉛欠乏と示されていますが、慢性腎臓病患者さんの基準値はわかりません。ただし、透析患者さんは、透析により血液中の亜鉛が除去されてしまうので、亜鉛が不足しやすいと言われています。亜鉛を多く含む代表的な食品は牡蠣や牛肉、うなぎ、卵黄、納豆です。レバーや煮干し、するめなどにも多く含まれていますが、リンを多く含むため亜鉛補給には不向きです。亜鉛は通常の食事では不足しやすいため、意識してとり入れるようにしましょう。例えば、コロッケは牡蠣フライに、カツ丼やラーメンは牛丼に変更すると亜鉛を多く摂取することができます。食事調整で亜鉛不足の症状が改善しない場合は、医師と相談しましょう。

亜鉛不足の代表的な症状



- | | |
|--------|---------|
| ・貧血 | ・創傷治癒遅延 |
| ・味覚障害 | ・下痢 |
| ・食欲低下 | ・皮膚炎 |
| ・免疫力低下 | ・脱毛 など |



管理栄養士
さかい ゆうや
酒井 友哉

編集後記

残暑がひとしお身にこたえる毎日ですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。海水浴やキャンプなど、夏のレジャーを楽しむ方々も多い中、日光に弱い私は太陽から逃げる日々を送っております。「夏痩せ」とは無縁のままに秋を迎えそうなので、運動を定期的に続けていきたいです。6ページの「アクティブライフ」にあるように、日常生活の様々な動作（掃除や調理など）も“運動”と考えれば張り切って生活できそうですね♪

さて、今回は南陽矢吹クリニックについての記事がいくつかありました。6月2日（日）にハイジアパーク南陽で開催された「南陽矢吹クリニック 竣工式／祝賀会」では、私も司会として参加させて頂きました。会場に車で向かう道中、片側2輪が道路の側溝にはまってしまい抜け出せなくなるというハプニングがありましたが…地元の方々が次々と駆けつけ助けてくれたおかげで、無事会場に辿り着くことが出来ました。以前も沼に車がはまった時は地元の方々に助けてもらった経験があり、山形の人々は本当に優しい人ばかりだなと実感しました。お世話になった人に「恩返し」は出来ませんでした。私もいつかまた別の形で誰かを助ける「恩送り」がしたいなと思いました。（法人企画広報室 皆川末吏）

★編集・発行：広報委員会
★発行部数：1,100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/yabukihosp
いいね!

