



# ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

令和2年度  
新入職員紹介

You can do it!

# ミノルハナシ

京都マラソン/

奮闘記

4月以降、3つのマラソン大会にエントリーしていましたが、すべてが中止になってしまいました。ランナーにとっては目標のない辛い1年になりそうです。随分前になってしまったのですが去る2月16日、第9回京都マラソンに参加してきました。コロナ騒動の直前だったので公表するのが憚られていたのですが、4ヶ月経過し、感染者も出なかったので安心して京都マラソンのレポートを書きたいと思います。

**実**は昨年末から坐骨神経痛に悩まされていました。整形外科の先生に相談すると、痛み止めで様子を見ましようとのこと。普通に歩くのも辛い状態になり、走ることが出来ずストレッチやマッサージをしながら筋トレを続ける日々が約3週間続きました。その後、徐々に痛みが改善し1月の中旬から恐る恐る走り始め、レース2週間前には20km以上走れるようになりました。正月には棄権も考えていましたが参加可能と判断しました。2月16日、レース当日は朝から大雨でした。スタートは西京極陸上競技場のトラック、かっぱを着てスタート待ちです。気温は10.5℃、そんなに寒くはなかったです。午前9時にスタートして都大路を巡るレースが始まりました。故障あけのレースということでペースが上がり過ぎないように1km6分を維持する作戦をとりました。スタートから6km、嵐山の渡月橋が見えるポイントを通ります。雨のせいでちょっと霞んでいましたが絶景でしたよ。

**次**のポイントは11km地点の世界遺産・仁和寺です。仁和寺のお坊さん達が総出で声援を送ってくれました。さすが古都京都です。18km過ぎからは鴨川沿いを走ります。雨が小降りになって来ました。28km地点で京都府立植物園の中に入っていきます。ペースを抑えていたせいか、脚にはまだ余力があつて風景を楽しんで走る余裕がありました。29km過ぎからまた鴨川沿いの道に戻るのですが、ここから川べりの土のコースに入ってきます。

**雨**のせいで土がぬかるんでいて少しずつ脚に負担がかかるようになってきました。その後、京都御所、京都市役所の前を通過していきますが、流石にこの頃になると周りを見る余裕は無くなってきます。40km付近の京都大学前では京大応援団が大声援を送ってくれました。両太ももが痙攣して痛みがあったのですが脚は止まりませんでした。そして最後の平安神宮前でややペースが落ちましたがゴールイン、自己記録を更新することが出来ました。

**今**回のレースで学んだことはペース配分の重要性です。スタートから30kmまでは過去のレースと比べると最も遅いペースでしたがエネルギーを残して最後の10kmに入れたため、失速することがありませんでした。42.195kmを最初から最後まで全力で走ることは出来ません。走力をうまく配分して完走を目指しつつ好タイムを上げるために戦略が重要だと思い知りました。これは他のスポーツや仕事にも通用すると思います。次のレースではさらに記録を伸ばせそうな気がするのですが、さていつマラソン大会が安全に開催出来るでしょうか……。いつ大会があっても最高の走り出来るように練習を続けたいと思います。



いとう みのる  
腎臓内科 伊東 稔

## 「糖尿病の方の腎移植」



慢性腎不全に至る病気は様々ありますが、現在は**糖尿病**が最多の原因となっています。糖尿病の方は、心臓の機能が落ちていたり、動脈硬化が進んでいたりなど、腎不全以外にも合併症を抱えていることが少なくありません。腎移植では全身麻酔での手術と血糖を上げやすくする免疫抑制療法が必要であり、糖尿病の方は腎移植の良い適応ではないと考えられていた時代がありました。

近年では腎移植の成績の向上に伴い、**糖尿病の方こそ積極的に腎移植を受けるべき**、とされています。理由は単純で、透析を受け続けている糖尿病の方と腎移植を受けた糖尿病の方との生存率を比べると、**腎移植を受けた方のほうが優れている**との報告が相次いでいるからです。腎移植を受けても糖尿病は治らず、移植後も血糖を下げるインスリンなどの薬は必要です。しかし、透析に比べて腎移植を受けたほうが、特に**心臓や血管の病気を起こしにくくなる**ことがわかっています。私の赴任以来、山形大学で腎移植を受けた方の20%弱は糖尿病の方ですが、糖尿病の方でいまだに亡くなられたり移植した腎機能が失われたりした方はいません。

現在の腎移植では**糖尿病だからと腎移植を諦める必要はなく**、提供者となる方がいれば積極的に考えてみて良いと言えます。

まずはお気軽に  
ご相談ください！



にしだ はやと  
泌尿器科 西田 隼人

### 地域包括ケアを支える人々シリーズ③

みなさんは弁護士と聞いて、どんな仕事をイメージしますか？ドラマや映画では事件の犯人に疑われている人を助けたりする場面を目にしますが、それは弁護士の仕事の1つにすぎません。



社会福祉士  
あべ ちか  
阿部 知佳

### いざという時の強い味方 弁護士

弁護士は、法律の専門家として、社会生活上の様々な困りごとの解決の手伝いをしてくれています。自分には関係ないと思っていても、身近なところで法的トラブルに巻き込まれることがあるかもしれません。

また、高齢者や障がいのある方の中には、法的トラブルに巻き込まれていることに気付かなかったり、自ら進んで相談することができない方もいると思います。日本司法支援センター(法テラス)では、2018年1月24日より、高齢・障がい等で認知機能が十分でない方を対象に、福祉機関等の支援者からの申込みで弁護士・司法書士の出張法律相談を受けられる制度が開始されました。

弁護士は、問題を抱える本人だけでなく、保健・医療・介護・福祉の現場で働く専門職にとっても心強い存在となっています。



## 令和2年度新入職員紹介

令和2年4月～6月に入職した新人を紹介します。今回は出身地と趣味、一言コメントで自己紹介♪



たかはし なつき (矢吹病院) 看護師

出身:山形県 天童市  
趣味:美味しいお米とお肉を食べること  
初めての透析分野の関わりで分からないことが沢山あり毎日不安でいっぱいですが、一生懸命学んでいきたいです。初心を忘れずに沢山学びたいです。



くろさわ あきこ (矢吹病院) 看護師

出身:山形県 山形市  
趣味:音楽鑑賞、ライブ鑑賞  
たくさんわからないことがありますが、一生懸命学んでいきたいと思っています!よろしくお願いします。



みやた ひかり (矢吹病院) 看護師

出身:山形県 山形市  
趣味:旅行、温泉巡り、カフェ巡り  
初めてのことで不安でいっぱいですが、一生懸命頑張ります! よろしくお願ひいたします。



さとう なつこ (本町矢吹CL) 看護師

出身:岩手県 花巻市  
趣味:ライブ鑑賞  
初めての透析看護で緊張していますが、患者さんの生活の支えになれるよう頑張りたいと思います。



ながさか なるみ (天童温泉矢吹CL) 看護師

出身:山形県 寒河江市  
趣味:音楽鑑賞、家で映画鑑賞  
お話することが好きなので、たくさん話しかけてください!これからよろしくお願いします。



ながおか りの (矢吹病院) 看護師

出身:山形県 寒河江市  
趣味:犬と遊ぶこと、旅行  
分からないことだらけですが、これからたくさん学んでいきたいと思っていますのでよろしくお願いします!



せい の はな (矢吹病院) 看護師

出身:山形県 山形市  
趣味:温泉、サウナ、YouTube、ドライブ  
一生懸命頑張ります! (´ω`) よろしくお願ひします。



さとう あつみ (矢吹病院) 看護師

出身:山形県 朝日町  
趣味:音楽を聴くこと  
透析分野は初めてで、未熟な分野が多いですが、早く覚えて皆さんの一員になれるよう頑張ります!



すずき まい (矢吹病院) 看護師

出身:山形県 天童市  
趣味:旅行  
前職では大学病院に勤務していました。透析看護は初めてですが、今までの経験を活かしつつ初心に帰り勉強していきたいと思っています。



あだち たくへい (矢吹病院) 臨床工学士

出身:山形県 東根市  
趣味:サッカー、フットサル  
6月から入職しました。仕事を早く覚え、戦力になれるよう頑張りますので、よろしくお願いします。



あべ れな (本町矢吹CL) 臨床工学士

出身:宮城県 石巻市  
趣味:旅行の日程決め  
山形の美味しい食べ物屋さんを教えてください!よろしくお願いします。



さかき ゆうだい (天童温泉矢吹CL) 臨床工学士

出身:福島県 桑折町  
趣味:ラーメン、読書、映画、料理  
今年から山形に来ました!おすすめスポット、食べ物などなんでもいいので色々教えてください!沢山お話ししましょう♪



おおもり としひろ (くわのまちデイサービス) 介護福祉士

出身:山形県 寒河江市  
趣味:アウトドア、釣り  
歳は43才になりましたが気持ちは若い方に負けないよう頑張っていますのでよろしくお願いします。



清永会 理事長  
やぶき 矢吹 清隆

## message for new face

新たな仲間にご挨拶。

新入職員のみなさん、清水会への入職、心より歓迎致します。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で予定していた新人歓迎会が残念ながら延期となりました。しかし、現場では先輩方がしっかりと丁寧に指導してくれるので心配は無用です。

我々が行っている腎不全の診療には、その病態、透析方法、合併症、生活管理などに沢山の課題があります。業務の基本を身に付けて職場に慣れ余裕ができましたら、これの中から興味のあるテーマを見つけ追求してみたいと思います。自分のテーマを軸に知識を増やし経験を積み自分の特長を生かせば、仕事が楽しくなります。

心とからだの健康を第一とし、焦らず、慌てず、周囲に気遣いし過ぎず、一歩ずつ進んで参りましょう。新人の健やかな成長を清水会職員みんなが応援しており、その活躍は法人の大切な財産となります。自分の能力をどんどんと伸ばして日々充実した生活ができますよう祈念しております。

# 教えて！ こんしえるじゅ！

## おうち時間でしいたけ栽培！



みなさんこんにちは！医療コンシェルジュの木村美穂です。  
新型コロナウイルスの影響で外出が制限され、お家で過ごす時間が増えてしまいました。今まで何気なく出来ていたことが、こんなにも制限されてしまうとストレスも溜まってしまいますね。

さて、こんな時期だからこそお家でできる「栽培キット」のご紹介をします。今回準備したものは「しいたけ栽培キット」です。お家にいながら「育てる楽しみ」と「食べる楽しみ」2つを味わうことができます。



「しいたけ農園」  
(森産業株式会社)



医療コンシェルジュ  
きむら みほ  
木村 美穂

### 栽培の方法

- ① キットが届いたら、栽培ブロックを袋から取り出す。
- ② 栽培ブロックを流水で洗う（こすってしまうとダメ）
- ③ 栽培開始（直射日光が当たらない場所に置く）
- ④ 1日に1～2回霧吹き等で水やりする。
- ⑤ 5日～10日で収穫ができます。
- ⑥ 2週間ほど休養するともう一度栽培可能となります。

### 実際に栽培したところ…

とっても簡単に栽培することができ、  
見たたびにドンドン増えていく姿に感動  
と驚きでいっぱいでした。もう少し間引  
きすればもっと形の良いシイタケが栽培  
できたなと反省点も見つけることができ  
ました(笑)

次回年明けのvol. 27号では栽培結果と  
実際に食べてみての感想を記事にしたい  
と思います！ぜひ、お楽しみに♪



## 「キラリ Person」

take  
25

臨床工学部  
ちだ てつろう  
千田 哲郎（13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千田哲郎さん。  
チーフとして迅速・的確にバリバリ仕事をこなす爽やか美男子な彼のヒミツに迫ります！

### わたしの仕事

臨床工学技士として透析機器の操作や  
管理、透析液の管理、患者さんの治療条件  
等の検討を行っています。

### わたしの健康の秘訣

お米をしっかり摂ることです。お米こそ  
が元気の源であり、お米をたくさん食べる  
ことでエネルギーがフルチャージされると  
勝手に思っています。

### わたしの好きな言葉

『人生プラスマイナスゼロ』です。  
悪いことがあっても、いずれ良いこ  
とがあると思えるので前向きな気  
持ちになれます。

### 今一番挑戦したいこと

ソーセージ作りです。以前ソーセージ作成キットを購入したのですが、  
3回続けて失敗したため物置にしまっていました。キットを物置にしまっ  
てから約5年が経過し心の傷も癒えたので、再度チャレンジしたいと思  
います。ソーセージ作りに成功したら次は燻製にチャレンジしたいです。

### 地域の皆さんへメッセージ

天童温泉矢吹クリニックは昨年15周  
年を迎えました。この先も20年、30年と  
地域みなさんに必要とされる施設を  
目指していきます。当院に通院されてい  
るみなさん、当院の周りにはわくわくら  
ンドやシベールなど、魅力的な場所が  
たくさんあります。すぐ家に帰るのは  
勿体ないので寄り道して帰ってみて  
はどうでしょう。天童温泉篠田病院  
近くのカレー屋「スルターン」では、  
店主のアムジャドさんがとびっきりの  
笑顔で迎え入れてくれます。



ーアクティブ・ライフー

# Active life ~心と体を健康に~

## 生活不活発病を予防しましょう!

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出自粛生活を余儀なくされました。皆さんも実感したと思いますが、外出の機会が減るということは「動かない、喋らない」ことにつながり、心身ともに働きが低下します。この先、感染拡大の第2波、第3波の予想もあり、このような生活がいつ再来してもおかしくありません。また、いつ訪れるかわからない災害の際にも、生活不活発病に陥る危険性があります。この機会に、生活不活発病を予防できるようにしておきましょう。

ほっと@YABUKI  
バックナンバーを  
チェック!



作業療法士  
ごとう かずや  
後藤 和也

1

**身体機能のチェック**…外出機会が減ると、身体を動かす機会が減り、全身の機能が弱ります。自分の体が弱っていないか確認してみてください。

Vol. 17



身体状態と環境に合わせた運動も紹介しています。



2

**口の体操**…喋る機会が減ると、「ご飯を食べる、飲み込む筋力が減る」ことにつながります。ご飯を食べることは、健康生活の基本です。口、のどの筋力を鍛え、ご飯をしっかり食べましょう。

Vol. 23、24

口周りの筋肉を鍛える「パタカラ体操」、首や全身の筋肉のリラクゼーション、覚醒を促す準備体操などを紹介しています。



3

**転倒予防体操**…家の中は平らで、段差があっても数cmしかありません。股関節や膝、足首を使う機会が減り、つまずきやすくなるため、筋力、柔軟性を維持しましょう。

Vol. 3、4

ロコモ予防トレーニングの初級編と応用編を紹介しています。



4

**関節痛改善体操**…運動不足で血行が悪くなったり、筋力が減ったり、肥満になったり…ということが、関節痛につながります。

腰痛 : Vol. 5、6、7、8

肩こり : 9、10、11、12、13、14

各号を通して全身の筋肉をアップさせる運動を紹介しています。



5

**生活の中で生活不活発病予防**…生活の中の活動は意外と運動量があります。いつもより大げさに体を動かしたり、利き手ではない手を使用し、心身の活性化を図りましょう。

Vol. 20、21

日常に行う様々な動作の活動量を数値化して、強度の低いもの、高いものに分けて紹介しています。





管理栄養士  
おたことみ  
太田 琴美

## 「麺を使った夏のおすすめレシピ」

暑い日が続き、体がだるくなったり、食欲がなくなったりしていませんか？以下の  
ような食事の工夫をして夏を乗り切りましょう！

### 栄養バランスの良い食事

夏はそうめんや冷麦、ジュースやアイスクリームなど炭水化物に偏りやすく、栄養バランス  
が崩れがちです。主食・主菜・副菜を揃え、栄養バランスの良い食事を摂りましょう（詳しく  
は矢吹チャンネルをご覧ください）。また、ビタミンB1は炭水化物からエネルギーができるま  
での代謝を助けるビタミンで、炭水化物を効率的に利用するために必要な栄養素です。主食は  
そばや玄米、主菜は豚肉やうなぎ、豆類などに多く含まれています。

### 酢・香辛料・香味野菜の利用

酢やレモン果汁はさっぱりして食べやすく、香辛料（こしょう・唐辛子）や香味  
野菜（にんにく・しょうが・みょうがなど）は独特の香りや風味が食欲をそそり、  
減塩にも繋がります。



調理時間  
約15分



## 冷製そばの ペペロンチーノ

- ① オクラをゆで、0.5～1cmの幅の輪切りにする。  
にんじんと大根は4～5cmの千切りにする。
- ② そばをゆでる。ゆで終わったら冷水にさらし、  
水をきる。
- ③ そばに☆とオクラを混ぜる。
- ④ 器に盛り付け、にんじんと大根を上添える。

### 材料（1人分）分量

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| ・そば<br>（乾麺をゆでたもの）       | 200g       |
| ・オクラ                    | 20g（約2本）   |
| ・にんじん                   | 5g         |
| ・大根                     | 15g        |
| ☆オリーブ油                  | 5g（小1と1/4） |
| ☆ガーリックパウダー<br>（食塩なしのもの） | 少々         |
| ☆白だし                    | 2g（小1/3）   |
| ☆濃口醤油                   | 6g（小1）     |
| ☆七味唐辛子                  | 少々         |

### 栄養量

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 293kcal |
| たんぱく質  | 10.8g   |
| カリウム   | 155mg   |
| リン     | 170mg   |
| ビタミンB1 | 0.19mg  |
| 塩分     | 1.3g    |

麺の中でも、そばにはビタミンB1が  
豊富に含まれています。唐辛子や  
ガーリックパウダーで食欲増進！

清永会オリジナル動画

### 矢吹チャンネル

今回ご紹介したレシピを含めた、  
夏におすすめの献立を矢吹チャン  
ネルで紹介しています。ぜひご覧  
ください。



## 編集後記

日本では毎年、岐阜や高知、埼玉などが夏の最高気温を出しますが、世界で最も暑い国といわれるアフリカのジブチ共和  
国では夏の最高気温が50℃近く、湿度も80%近くになるそうです。想像し難いですね（笑）火星のような砂漠や美しい湖が人気で、  
映画のロケ地にもなっています。皆さん、まだまだ熱中症や夏バテに注意してお過ごしくださいね。（企画広報室 皆川未吏）

★編集・発行：広報委員会 ★印刷所：株式会社大風印刷  
★発行部数：1,100部 ★お問い合わせ：023-682-8566（内線：3206）  
★発行日：8月14日（季刊） ★清永会HP：http://www.seieig.or.jp/  
★次号発行月：2020年11月

### 読者アンケート

広報誌に関するご意見・ご感想をお  
聞かせください。右のQRコードまた  
は下記アドレス宛にお願いします。

✉ hot-yabuki@seieig.or.jp

