



2022.2
VOL.31

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —



特集

矢吹病院 院長就任のご挨拶
天童温泉矢吹クリニック 増築工事のご報告

2021年の正月、ある高齢の方から頂いた年賀状にはこう書かれていました。「終活を始めました。つきましては賀状はこれを最後にさせて頂きたいと存じます。」この方はもうじき90歳近くになる方です。少し寂しいですが、私から年賀状を送ると相手の負担になってしまうかも知れないと思い、今年の年賀状は送らないことにしました。



10年くらい前から、終活という言葉が流行語になっています。自分が死んだ時に、残された人に迷惑をかけないように準備するということです。財産の相続や葬儀・埋葬の方法などなど。終活として生前に自分のお墓を購入している人もいます。少子高齢化が進んだ日本ならではの現象かも知れません…。

医療の分野でも、終活と似た活動が推奨されるようになりました。「人生会議」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。これはアドバンスド・ケア・プランニング (ACP) という英語がもとになっています。わかりやすく言うと、人生の最終段階で自分が受けたい医療・ケアの内容を元気な時に考えて伝えておきましょう、ということです。命に関わる大きな事故や病気は誰にでも訪れる可能性があります。しかし、命の危険が迫った状態では70%の人は医療やケアの内容を自分で決められなくなっているそうです。そこで、元気で余裕のある時に信頼できる人たちと相談することが勧められるようになりました。ACPというと分かりにくいので、厚生労働省が公募で「人生会議」という名前をつけました。人生会議の目的は結論を出すことではありません。自分が受けたい医療について考え相談するというプロセスを重要視しています。人の考えは変わっていくものですから、繰り返し考えることが必要なのですね。



厚労省「人生会議」HP

ACPには次のプロセスがあります。

- ① 自分の大事にしていること、最も信頼する人を明らかにする
- ② どのような医療・ケアを望むかを家族・医療者と話し合い内容を共有する
- ③ これを繰り返す

このプロセスのなかで、その人の価値観や考え方にあった医療内容を検討していきます。私もマラソン大会で心臓発作を起こしたり、交通事故に巻き込まれたりして急に瀕死の状態になるリスクは低くないです。ACPについて考えなければいけない年齢なのだと思います。元気な限り国内外のマラソン大会に参加したい、清永会の患者さん・職員が元気でいて欲しい、家族・親戚が元気でいて欲しいということが自分の大事なことかなあ。医療について自分が決められなくなったら嫁さんに託すことになるかなあ。う〜ん、まだまだ考えが浅い。お恥ずかしい…。

ACPについては厚生労働省のホームページ (QRコード参照) や書籍に詳しく書かれています。いくつか読んでみましたが、とても参考になりました。これからの時代、誰もがACPを行うことが必須になっていくのでしょう。将来的に清永会でもACPをサポートするシステムが出来れば良いなと思っています。



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔

知っていますか？ 腎移植 vol.19



「腎移植と遺伝性の病気」

慢性腎不全にいたってしまう病気は様々ありますが、その中に**遺伝性の病気**があります。



代表的な疾患としては、腎臓や肝臓にたくさんの水膨れである“**嚢胞**”を形成してしまう**多発性嚢胞腎**が挙げられ、そのほかに難聴とともに発症する**アルポート症候群**、特殊な酵素を補い続けなければいけない**ファブリー病**、糖尿病や難聴など様々な症状を合併する**ミトコンドリア病**などがあります。その中には腎移植後にも移植した腎臓に障害を与えてしまう病気もありますが、移植した腎臓に同じ腎障害を再発しない病気も多くあります。

多発性嚢胞腎は移植した腎臓に再発することはありませんし、**ファブリー病**で腎不全になられた方の中には酵素を定期的に補充しながら透析を受けている方もいらっしゃると思いますが、酵素を補いながらであれば腎移植をうけることができます。

ただ、遺伝性の病気で腎不全になった方で生体腎移植を希望される場合には、提供を希望される方も同じ遺伝性の病気を抱えていないかどうかを調べる必要があります。もし同じ遺伝性の病気を持っていた場合には、**提供を希望された方にも同じ腎障害が起きてしまう可能性があるため腎臓を提供することはできません。**

遺伝性の病気だからと腎移植をあきらめずに、もし希望があれば腎移植外来に一度お声がけください。



多発性嚢胞腎は移植した腎臓に再発しない

ファブリー病は酵素補充療法をしながら移植可能



にしだ はやと
泌尿器科 西田 隼人



療法選択とは？



腎機能が低下してくると、腎臓の働きをサポートする治療「**腎代替療法**」が必要になります。腎代替療法には、血液透析、腹膜透析、腎移植があります。

療法選択外来では、外来看護師がそれぞれの治療法について説明し「透析ってなんだろう？」「これからどうなるんだろう？」といった疑問や不安にお答えします。また患者さんの生活スタイル、仕事、趣味などをお伺いし患者さん自身が治療方法を理解し、納得して選択できるようにお手伝いしています。

Q: 療法選択をする時期は？

⇒ CKDステージ4から5(eGFR30ml/分/1.73m²以下)が目安となります。

Q: 療法選択の所要時間は？

⇒ 30分～1時間程度です。



Q: 療法選択の内容は？

⇒ それぞれの治療方法の説明
希望があれば透析室の見学
腹膜透析器機のデモ など



説明資料・DVD

Q: 受診予約の方法は？

⇒ 担当の腎臓内科医師にご相談ください。



看護部
ささ みゆき
笹 美由紀

腎代替療法の選択と導入は、患者さんにとって不安が大きく、とても辛い時期です。しかし、最適な腎代替療法が選択できるように一緒に考えていきましょう。わからないことがあれば、いつでも外来スタッフへお声がけください。

矢吹病院 院長就任のご挨拶

みなさんこんにちは、2021年9月から矢吹病院院長に就任した政金生人（まさかねいくと）です。

新潟県出身、1980年に山形大学に来て42年、山形弁はほぼネイティブ並です。趣味はギター、ゴルフ、カラオケ、今はスペイン語がマイブームです。生活信条は「あるがままを受けとめて、素直に、前向きに生きる」です。今後ともよろしくお願いいたします。

政金ブログ
あるがままの心



まさかね いくと
矢吹病院 院長 政金 生人

矢吹病院院長職は、前院長の矢吹清隆先生が山形に戻られる前の2003年から2008年まで務めさせていただきました。当時は40歳代になったばかりで、病院の規模が小さかったこともあり、いろいろな挑戦（時に無鉄砲）をすることができました。その試行錯誤のなかで「人間には本来よく生きていこうとする炎があり、それを信じて、燃やすのが医療者の仕事なのだ。」という考えに至りました。それが病院理念「可能性を信じる医療」になっています。

この20年間の慢性透析医療ニーズの高まりもあって、清永会は本院と3つの透析クリニック合わせて透析患者さん700人を抱える、東北でも指折りの大きな透析グループになりました。「世の中の役に立ちたい」という矢吹家代々の想いが結実したものと思います。法人組織も、職員も50人弱の大きな家族から、200人の会社に変わりつつあります。

院内・法人態勢を再度整えて、50年先も必要とされる病院像(Sustainable Development Goal)を明確に描く時期に来ているのだと思います。

今後行いたいプランが2つあります。一つは国が推進している地域包括医療の整備であり、それに必須となるAdvanced Care Planning (ACP:医療・福祉ケアに対する事前計画)に取り組むことです。もう一つは、患者さんや地域の人たちに、薬や湿布に頼らないで健康的に生きること、誰の心にもある「健康に生きていきたいと思う炎」を燃やすことです。そのために、身体のケア、食事や運動の重要性、物事の考え方など、発信していきたいと思っています。患者さん、職員が将来を見通しながら、前向きな気持ちで生活できるような環境を整えて行きたいと思っています。今後も引き続き皆様のご指導をよろしくお願い申し上げます。



天童温泉

てんどうおんせん

矢吹クリニック

増築工事のご報告



天童温泉矢吹クリニック増築部分が完成致しました。(左写真)

2021年5月に増築部分工事が始まり、9月末に完成、10月3日にスタッフで引っ越しをしました。その間、患者さんには駐車場のご移動や工事に伴う騒音等、大変ご迷惑をおかけ致しました。

天童温泉矢吹クリニックは開院して今年で18年目になります。天童・西村山から北村山北部地区までの地域の透析患者さんが増え、スタッフも当初よりかなり増員されました。

今回の増築により手狭になっていたスタッフルーム・更衣室は広々とした空間になり、トイレも増設され快適になりました。また、食堂兼カンファレンス室も広くなり、スタッフの勉強会や研修等に活用しています。

これからも天童温泉矢吹クリニックは、安全で質の高い透析医療を提供できますよう、院長をはじめ、スタッフ一同精進してまいります。今後ともよろしくお願い致します。



看護師

ゆうき みさお
結城 操



天童温泉矢吹CLのイメージカラー、グリーンが鮮やかなキッチンスペース。



食堂兼カンファレンス室。大きなモニターで他施設とのオンライン会議も行っています。

6年前に次男夫婦が北アフリカのモロッコに赴いたことから、国際小包を利用するようになりました。モロッコでは日本の物品はまず手に入らないため、あれこれ送りはじめたのです。ほとんどが食品で、米、餅、蕎麦・うどん・袋ラーメンなどの乾麺、味噌・マヨネーズ・麺汁・タレ・練りワサビなどの調味料・香辛料、漬物、海苔やワカメなどの干物、缶詰、カレー、菓子等々を段ボール箱に詰めて郵便局へ。送り状には品名、重さ、金額を逐一書く必要があり、荷造り前に一つ一つ秤量する手間が結構大変です。



モロッコ：シャウエンの街並み

院長のこぼなし
国際小包



天童温泉矢吹CL 院長
やまぐち いちろう
山口 一郎

最初に利用したのがEMS（国際スピード郵便）。一週間で届きますが、送料の高いこと！！米5kg+あれこれ（値段¥5,000程度）総重量10kgの場合¥27,700也です。そこで、重くて日持ちする米などは船便にしました。こちらは3ヶ月強かかりますが送料は10kgで¥6,250と大幅割安です。これまで60回以上送りました。送った後は荷物の移動をWebで追跡し、到着したらモロッコとTV通話するのが楽しくてなりません。郵便局では顔を覚えられ、配偶者からは「送り魔」と呆れられていますが、当分止められません。



生活保障としての障害年金⑤

50歳で人工透析を始めることになったAさんは障害年金をもらい始めました。透析のために就労時間を短縮したので給料は減ってしまいましたが、障害年金で収入を補うことができ生活は安定しています。

さて、今回は障害年金をもらった後のお話です。



障害年金をもらっている人が**65歳**になったら、老齢年金はどうなるのでしょうか？
障害年金をもらっている人が老齢年金をもらえる年齢になっても、「**一人一年金**」の原則があるので、障害年金と老齢年金の両方はもらえません。基本的には自分に有益な方を選んで、受け取ることになります。

選択の方法は①障害基礎年金と障害厚生年金をもらい続ける（今まで通り）、②老齢基礎年金と老齢厚生年金をもらう、③障害基礎年金と老齢厚生年金を組み合わせてもらう、の3つのパターンがあります。



社会福祉士
たけだ なお
武田 奈穂

65歳以降の選択肢

①

障害厚生年金

障害基礎年金

②

老齢厚生年金

老齢基礎年金

③

老齢厚生年金

障害基礎年金

一般的に厚生年金の加入期間が短い人は①を選択する方がメリットは大きくなるようです。逆に厚生年金に加入していた期間が長い人は老齢厚生年金をもらった方が受け取れる年金額が大きくなります。2級の障害基礎年金の金額は老齢基礎年金の満額と同額なので、非課税の障害基礎年金と老齢厚生年金を組み合わせる③の方がメリットは大きいかもしれません。



こちらもチェック

矢吹チャンネル



Vol. 105
「障害年金 応用編」

series セルフケアを学ぶ

転倒・転落・骨折を予防しましょう！

年齢を重ねるにつれて転びやすく、けがをしやすくなります。特に65歳以上の高齢者は骨折がきっかけで寝たきりになってしまうことも。実に、介護を要する原因の9.3～12.1%を占める結果となっています。

消費者庁に寄せられた事故情報(2015～2020年)の報告によると、65歳以上の高齢者の転倒事故の**約半数**が**自宅**で発生しており、後期高齢者の転倒件数は前期高齢者の2.2倍になっていました。また、転倒した8割以上の方が通院や入院が必要なけがを負っていました。さらに足の骨折をした場合は要入院となる高齢者が76%に上るなど、深刻な状況を引き起こすことが分かりました。厚生労働省の調査によれば、**高齢者の転倒・転落・墜落による死亡者数(2019年)**は8,774人で、交通事故による死亡者数の**3倍以上**にもなっています。

自宅で転倒しやすい場所

*転倒事故の主な発生場所

■浴室・脱衣所

■庭・駐車場

■ベッド・布団

■玄関・勝手口

■階段



転倒予防対策(例)

- ・浴室や脱衣所には、滑り止めマットを置く。
- ・寝起きや夜間のトイレ、ベッドから起き上がるとき、体勢を変えるときは慎重に行う。
- ・段差や階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置する。
- ・電源コードが通り道にかからないように電気製品を置く。

外出時に転倒しやすい場所



駐車場の車止めや道路の段差でのつまずき、雨の日のマンホールのふたやお店の濡れた床でのスリップなどで、転倒するケースが目立ちます。横断歩道や駐車場の白い塗料なども特に滑りやすいため注意が必要です。

この季節は寒く、身体を動かしにくかったり、室内には掛物やこたつ、ストーブなどのコード類が多くなったり、屋外では路面が凍結するシーズンです。気を付けましょう。



Active Life

～心と体を健康に～

転びにくいからだを作しましょう！

P. 5の「セルフケアを学ぶ」では、日常生活に潜む転倒の危険性とその対策をお話しました。こちらでは、転びにくいからだを作る体操を紹介します。

転倒の主な原因は、①加齢による身体機能の低下、②病気や薬の影響、③運動不足です。

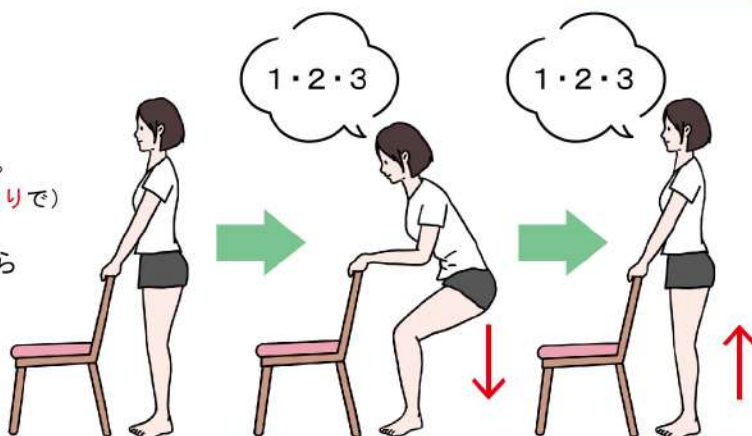
今回は「加齢による身体機能の低下」と「運動不足」を予防する、ご自宅で気軽にできる運動を2つご紹介します。足の筋力維持とバランス感覚を身に着ける運動です。ぜひ、やってみてください！



作業療法士
おおぬま ようこ
大沼 陽子

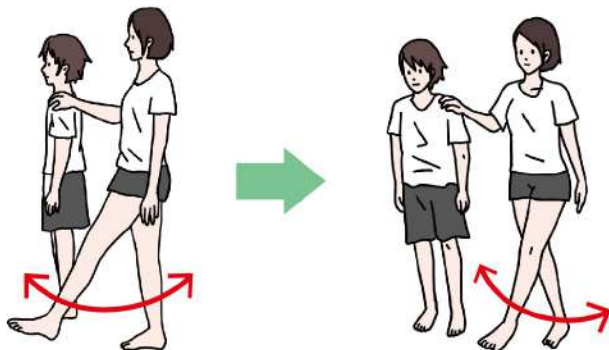
1 ゆるゆる膝曲げ

- ①椅子やテーブルの端などに手を置きます。
(椅子などがいない場合は手を前に出してあるつもりで)
- ②お尻をひき、1・2・3と声を出しながら
ゆっくりと膝を曲げていきます。
- ③立ち上がる時も同様に**ゆっくり**膝を
伸ばします。



2 足ぶらバランス

- ①片手を支えてもらい、反対の足を上げて**前後**
にぶらぶらと振ります。(両足5回ずつ)
- ②足を降ろし呼吸を整えたら同じ足を体の前で
左右にぶらぶらと振ります。(両足5回ずつ)



日本転倒予防学会は、「一度転倒骨折をすると、また転倒するのでは、と閉じこもりがちになり、要介護状態に陥りやすくなります。歩く・またぐ・立ち上がるなど『ふだんのくらしが自然な訓練』という意識を持って運動してください。」とコメントしています。

今回紹介した運動が、「腰痛や股関節や膝などに痛みがあり難しい…」という場合でも、足首や上半身などの動かせる範囲で行うことで、柔軟性を高め転びにくい体を作ることができます。日常的に体を動かすことで、転倒予防の意識も高まります。**あきらめずに出来る範囲で**取り組んでみてください。

清永会では、**透析中の運動療法**を実施しています。週3回の透析生活の中に無理なく取り入れることが出来る運動方法です。透析中の運動は下肢筋力の維持に有効であると言われていますので、ぜひ、ご参加ください。転倒を防ぐために、日頃から可能な限り体を動かし、身体機能の維持に努めましょう。



矢吹チャンネル Vol. 87
「転倒・転落予防体操のご紹介」

ご自宅で出来る転倒予防運動を
紹介しています！(難易度高め)





えいよう通信



おうちでカフェマルマーレ～ Bランチ 栄養強化メニュー ～

矢吹病院1階 カフェマルマーレのBランチ（栄養強化メニュー）をご存知ですか。Bランチは週替わりで楽しめるボリュームたっぷりのランチです。月に1度はビタミンやミネラルを強化したメニューを提供しています。機会があればぜひご利用ください。

今回は、昨年11月に提供した食物繊維が豊富なメニューをご紹介します（右写真）。れんこんやひじき、ごぼう、きのこなど食物繊維が多い食品を使い、1食あたりの食物繊維はなんと10g以上！1日に必要な食物繊維の約半分をとることができます。



「食物繊維たっぷりメニュー」



管理栄養士

すずき みほ
鈴木 美帆

食物繊維たっぷりの料理を
つくってみよう！

ひじきと野菜サラダ

（調理時間：約10分）

－ 作り方 －

- ① 乾燥ひじきは、下茹でして水気を切る。
- ② きゅうり、たまねぎ、赤パプリカは、千切りにする。
- ③ ①と②とだいたい、コーンを合わせて、Aの調味料を入れて混ぜる。



すりごまの香りとマヨネーズのなめらかさ
がおいしい一品です。

材料（1人分）分量

・乾燥ひじき	4g	A	・マヨネーズ	13g（大さじ1）
・だいず水煮	20g		・こしょう	少々
・コーン	10g		・すりごま	1g
・きゅうり	20g		・減塩醤油	1g
・たまねぎ	20g			
・赤パプリカ	3g			



栄養量

エネルギー	140kcal	リン	63mg
たんぱく質	3.9g	食物繊維	3.7g
カリウム	204mg	塩分	0.5g

編集後記

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。2021年は生活スタイルの変化に伴うデジタル化が急速に進みましたね。リモートワーク、オンライン授業、無人販売店舗、ドローン宅配、デジタル証明書など、感染対策に利便性の付加価値をつけたサービスも多く登場しました。清永会でも、自動検温システムやリモート会議、オンライン診療・面会など様々なシステムを取り入れてきました。透析室で放送中の動画「矢吹チャンネル」も、患者さんにより多くの情報を伝えるために昨年から放送スケジュールを組むシステムを導入し、番組本数も約150本と充実してきました。

2022年の干支は「壬寅（みずのえとら）」と呼ばれ、「厳しい冬を越えて芽吹き始め、新しい成長の礎となる」という意味を持つようです。変化に対応するのは大変ですが、その先に明るい未来が待っているとしたら、もうひと踏ん張り出来そうですね。ほんとに@YABUKIの読者アンケートでは、ご意見・ご感想の他にも、「今後掲載してほしい内容（話題）」についてもご回答頂いています。皆さんからの素敵な話題の提供をお待ちしております。ページ右下の欄（QRコードまたはメールアドレス）からぜひご回答お願い致します。（企画広報室 皆川未吏）



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



- ★編集・発行：広報委員会
- ★発行部数：1,100部
- ★発行日：2月15日（季刊）
- ★次号発行月：2022年 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/>