



2022.8
VOL.33

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

令和4年度新入職員紹介
矢吹流 ACP はじめます！

ちょうど2年前の夏号で鶴岡の大日坊を紹介

しました。即身仏に会えるお寺でしたね。今回は寒河江市じおんじの慈恩寺を紹介したいと思います。奈良時代に開かれたという有名なお寺なので訪れたことがあるという方も多いのではないのでしょうか。



参道から見上げた山門

私は学生時代に先輩に連れられて行ったことが

あるのですが、その時の記憶は慈恩寺そばを食べたことだけでした(苦笑)。久しぶりに訪れたこさつ古刹は、鎌倉時代からの多くの仏像を伝える魅力的なお寺でした。

現在、NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」が放映されていますね。13人とは鎌倉幕府の有力御家人のことなの

ですが、その中の一人「おおえの ひろもと大江広元」は1188年に寒河江荘の地頭に任ぜられています。それ以来、慈恩寺一帯は戦国時代までの300年間、大江氏の庇護を受けていました。その影響で、慈恩寺には鎌倉時代の仏像が数多く伝えられました。



本堂（国指定重要文化財）

慈恩寺では定期的に仏像展を開催していて、

貴重な仏像を間近に見ることが出来ます。すべての仏像が本当に素敵なのですが、私が特に好きなのはもくぞうやくしにょらいおよりようきようじぞう薬師堂にある木造薬師如来及両脇侍像です。中央に鎮座した薬師如来の両脇に日光菩薩、月光菩薩が立たれています。

ミノルハナシ



美しい仏像と古刹

薬

師如来は病気やケガ、心の病から救ってくれる仏様です。慈恩寺の薬師如来はとても端正な顔立ちなのに対して、日光、月光菩薩はちょっとユーモラスな顔つきなのが印象的です。鎌倉後期製作なので約700年前の作品になるのですが、保存状態が良く古さを感じさせません。薬師如来の後ろの棚には十二神将像が並んでいます。十二神将は薬師如来を信仰する人たちを守護する神様で甲冑や武器を纏った勇ましい姿をしています。慈恩寺の十二神将像はイケメン揃いで本当に見ていて飽きません。何体かの神将は、アメリカやイタリアの仏像展にも出品されたことがあるそうです。

仏像の写真は慈恩寺のホームページでも紹介されています。



他

にも慈恩寺には多くの仏像や工芸品があります。京都や奈良のお寺の仏像にまったく引けを取らない素敵なお寺に、山形県で会うことが出来るのは素晴らしいことですね。慈恩寺は天台宗、真言宗という2大密教の他、複数の宗派が取り入れられたお寺というのも面白いところです。本来なら対立しそうな宗派が共存出来る寛容さ(ゆるさ?)は、都から離れていたからこそこの「山形らしさ」なのかも知れませんね。



腎臓内科 伊東 稔

／知っていますか？／

腎移植

vol.21



「腎移植と癌 part 2」



現在、日本人が生涯で癌にかかる可能性は50%を越え、3人に1人の方は癌で亡くなると言われています。腎移植患者さんでも約16%の方が癌で亡くなっていると報告されており、その対策が重要重要です。

腎移植患者さんが内服し続けなければならない免疫抑制剤は拒絶反応を抑える上で重要ですが、一方で感染症だけでなく一部の癌にもかかりやすくなるというデメリットがあります。腎移植患者さんでかかる危険性の高まる癌として、皮膚癌、腎癌、リンパ腫などが挙げられる一方、乳癌や前立腺癌など一般の方とさほどかかるリスクが変わらないものもあります。

腎移植患者さんに限ったことではありませんが、癌に対する対策として最も大切なのは早く見つけて治療を受けることです。山形大学では、腎移植患者さんには年1回がん検診を受けるようお勧めし、2年に1回は全身のCT検査を行い、癌を見逃さないようにしています。

腎移植を受けていることで手術や放射線治療を受けにくくなることはほとんどありませんが、抗癌剤については免疫抑制剤との相互作用を起こすなど一部使いにくい薬があります。治療を受ける上では腎移植に精通した医師のいる施設での治療が望ましいでしょう。



定期的に検診を受けましょう



にしだ はやと
泌尿器科 西田 隼人

教えて！
こんしえるじゅ！



外来診療日程のご案内



皆さんにこんにちは！医療コンシェルジュの木村です。とても暑い日が続いています。体調管理には十分お気を付けください。さて、外来診療の日程が新しくなりましたのでご案内いたします。

2022年8月時点

外 来 診 療 日 程

診療科	午前・午後	月	火	水	木	金
外科・消化器内科	午前・午後	矢吹	矢吹 山大医師	矢吹	—	矢吹
内科（腎臓）		谷田	伊東	永澤	政金	山大医師 （午前のみ）
内科（循環器）	午前	—	—	—	金谷 （要予約）	—
内科（呼吸器） （種別時無呼吸外来）	午前・午後	—	土田 （午後のみ）	—	土田	—
内科（代謝内分泌内科）	午後	—	東北中央病院医師 （月2回 午後のみ）	東北中央病院医師 （月1回 午後のみ）	—	—
整形外科	午前	武井 （第1月のみ 要予約）	—	—	—	山大医師 （第2金のみ 午後 要予約）
腎移植外来	午後	—	—	山大医師	—	—
女性内科 ※ 第2・4週のみ	午前・午後	—	—	西田（稚） （要予約）	—	—
アクセス科	午前・午後	小鹿 山大医師	小鹿	小鹿	小鹿	小鹿 山大医師

発熱等の症状
がある方に関しましては、
お電話をされてからの
来院にご協力ください。



医療コンシェルジュ
きむら みほ
木村 美穂



診察をご希望の方は、来院前に事前にお電話等でご予約をお取り頂きますとスムーズにご案内が出来ます。

令和4年度 新入職員紹介

100文字自己紹介コメント



最近の趣味はドライブに行くことです。自然豊かな所へ行ったり、夜景を見たりして心と体をリフレッシュさせています。



矢吹病院 看護師
いわせ みく
岩瀬 未来

私の座右の銘は、「努力には即効性がない。しかし、努力は決して裏切らない」という言葉です。まだまだ分からない事が沢山ありますが、日々精進していききたいと思います。また、山形市に引っ越したばかりですので、山形市の事を教えて頂けたら嬉しいです！



矢吹病院 看護師
わたなべ ちひろ
渡辺 千尋

休日は温泉に入ってリフレッシュしたり、野球観戦することが好きです。たくさん話しかけて頂けると嬉しいです。よろしくお願いします。



矢吹病院 看護師
さたけ あゆみ
佐竹 歩望

座右の銘は「永劫回帰」です。一瞬一瞬を大切に生きるという意味があり、私も一日一日の学びを大切にゆくりと成長していければと思います。見かけた際には声をかけて頂けると嬉しいです！よろしくお願いします。



矢吹病院 看護師
さとう ゆきな
佐藤 侑那

私の趣味は食べ歩きです。食べることが好きなので休日は美味しい食べ物屋さんを探しながら県内をドライブしています。



矢吹病院 看護師
ほしの まい
星野 真依

好きな事は料理をすることです。トマトが大好きなので、トマトを使った食事をよく作ります。「こういうものをよく作るよ」、「こんなご飯美味しいよね」など、気軽に声をかけて頂けると嬉しいです！



南陽矢吹CL 臨床工学士
よしだ じゅきあ
吉田 珠希亜

福島から来ました。山形の名所やグルメを開拓していきたいです。何事にも全力で取り組んでいます。よろしくお願いします。



天童温泉矢吹CL 臨床工学士
おおたけ しょうや
大竹 翔也

趣味は映画鑑賞です。休みの日はNetflixで映画やドキュメンタリーを見て過ごしています。まだまだ分からないことがたくさんあり未熟ですが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします！



天童温泉矢吹CL 看護師
うちうみ まひろ
内海 茉優



矢吹病院 臨床検査技師
おもて たからみ
表 貴文

昨年石川県から引っ越してきました。2児の娘の子育てに奮闘中です。こちらに越してきてから、ラーメンの美味しさに驚いています。山形のいいところや美味しいものをもっともっと探していきたいと思います。LOVEやまがた!!



矢吹病院 薬剤師
いしがき
石垣 みどり

好きな食べ物は、肉と餃子です。最近は海外の肉料理をネットで調べて作ってみることが好きです。おすすめのレシピがありましたら教えてください。

ようこそ清永会へ



清永会 理事長
きよなが
清隆

新入職員の皆さん、清永会への入職、おめでとうございます。心から歓迎致します。この2年間、コロナウイルス感染の影響で、皆さんは忍耐の生活を強いられました。感染予防のため、制限が多く不自由で辛い日常の中、勉強や仕事に頑張ってこられたことに敬意を表します。

清永会では、職員一人ひとりが思う存分に自分の能力を発揮し充実した生活を送って頂くことを望んでおります。コロナ禍に加え、国内での自然災害の頻発、国外での軍事侵襲勃発と現在の社会情勢は不安定です。しかし、我々は新人の方々が新しい環境で成長することをしっかりとサポートします。自分のペースで日常の業務を覚え、一步一步進めば大丈夫です。健康第一で新しい生活を楽しみ活躍して下さい。

Information

矢吹流 ACP はじめます！



矢吹病院 院長
まさひろ
政人

ACPとはAdvance care planning (アドバンス・ケア・プランニング) の略で、「この先どんな風に治療やケアを受けて、どんな風に自分の人生を終えるか」を、あらかじめ家族や医療スタッフと話ししておきましょうということです。いざという時のためという、どうしても「人工呼吸器をつけるのか？透析はいつまで続けるのか？」といった直接的な問いに直面します。それは確かなことで、それも必要なことです。

矢吹流ACPは、まず「どんな風に生きていきたいか」を一番に考えます。皆さんにとって今一番大切なことは何か、これまで何を大切に生きてきたかを明らかにし、ご家族に話し、私たちに教えて下さい。考えながらその思いを書き留める「愛Hopeノート」を作りました。

合い言葉は「あなたの大切に教えてける」。清永会のACPキャラクターは「してける君」です。皆さんの思いを知って、その思いを大切にできる医療とケアと一緒に考えていきたいと思います。





転ばぬ先の…「成年後見制度」

「成年後見制度」という言葉を聞いたことがあるけど、実際に利用したいと思ったときに相談する場所（人）、手続きの流れや費用など、具体的なことはわからないという方は多いのではないのでしょうか？今回はこのような成年後見制度の疑問について、少し具体的にお話したいと思います。



社会福祉士
たけだ なお
武田 奈穂



Q どんな人が成年後見制度を利用するといいの？

成年後見制度は、「判断力が十分でないために自分自身の権利を守れず、不利益を被ることがないように、契約や財産管理などをサポートする制度」です。物忘れが増えて、必要のないものを買ってしまうことが増えた、悪質業者から騙されないか心配だ、手続きや契約が困難になってきた等、思い当たることがある方は利用を検討してみてもいいと思います。

今は必要がないけど、将来認知症になってしまったときが不安だという場合は「任意後見制度」というものもあります。

お一人暮らしの方や、子供や親族に迷惑をかけたくないという方は、予め相談してみてもいいかもしれませんね。



Q どこに相談すればいいの？

お住いの市町村では、地域包括支援センターや社会福祉協議会などに権利擁護に関する相談窓口を設置しています。

法テラスなどの窓口でも相談することができます。



第3透析室 本格始動！



2022年5月16日、矢吹病院 第3透析室を開設しました。この透析室は、新型コロナウイルス感染者、原因不明の発熱患者が発生した場合に、感染隔離対応を行いながら患者さんが安心して透析を受けることができるように開設されました。

透析室内にはベッド3台、チェアベッド2台が設置されています。チェアベッドはご自身で上体の角度を電動で調整でき、リラックスした態勢で透析を受けられます。また、透析中は常時スタッフが待機しており、患者さんのわずかな体調の変化にも迅速に対応出来る体制となっています。

現在、第3透析室では、サービス付き高齢者向け住宅「清永の里」に入所されている患者さんの外来維持透析を中心に行っていますが、感染症患者が発生した場合は速やかに感染隔離対応下で透析を行うことが出来る設備が整っています。

感染症の基本対応は、感染者と非感染者を隔離する事が第一です。第3透析室は、新型コロナウイルスなどの感染源を病院内に持ち込むことがないように、駐車場から直接入室が可能となっています。今後も第3透析室を運用しながら、感染拡大防止に継続して取り組んでいきたいと思ひます。第3透析室について、ご質問のある方はいつでもスタッフにお声がけください。



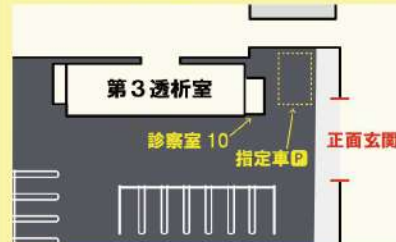
第3透析室内の様子



診察室10(第3透析室北側)の外観

診察室10の運用について

診察室10は、主に体調不良（発熱、咳嗽、咽頭痛など）の患者さんのための診察室です。コロナ抗原検査やPCR検査をスムーズに行うため、病院正面玄関脇に「指定車」と明示している駐車スペースも設けました。



コロナ抗原検査は8分、PCR検査は翌日の午前中には結果が出ます。担当医が診察を行い、お薬もすぐに処方します。透析については透析室スタッフが透析スケジュールについて説明しますのでご安心ください。



診察室10の内観

ーアクティブ・ライフー Active Life

～心と体を健康に～

運動の種類と効果

みなさんはこの紙面の他にも、テレビや雑誌等で様々な運動紹介を目にする機会が多いことでしょう。楽しく運動に取り組んでいることと思います。

さて、一口に運動といっても、実はいくつかの種類があり、それぞれ効果が違います。今回は、運動の種類と効果についてお話しします。



作業療法士
おおぬま ようこ
大沼 陽子

1 ストレッチ…筋肉を伸ばし、関節の運動性、筋肉の柔軟性を保つ。
血行を良くしたり、副交感神経を働かせることも。

準備体操、柔軟体操、整理体操など

- ・ けが、転倒予防
- ・ 肩こりや腰痛などの改善、リラクゼーション効果



2 有酸素運動…心肺機能向上、全身の血流や代謝を良くする。

ウォーキング、自転車、水泳など

- ・ 生活習慣病(肥満、高血圧、血糖値など)、認知症の改善



3 筋力トレーニング…体重や重力、機器などで負荷をかけ、筋力、筋肉量を増やす。

フィットネスでのウェイトトレーニング、スクワット、ブリッジ、ダンベル、ゴムバンド など

- ・ 基礎代謝の向上、体重の安定化、透析中の足つり軽減
- ・ 日常生活で自分が行えることが増える。



4 バランス運動…筋肉・関節・神経など、体の機能を複合的に使って姿勢を維持する。

かかと上げ、前方足踏み出し、足踏み、片脚立ち運動など

- ・ 体の重心移動をスムーズにし、転倒を防ぎ、日常生活の幅を広げる。



透析中の運動 矢吹チャンネルで放送中！

ストレッチや有酸素運動、ゴムバンドやタオル等使用しての筋力トレーニングを組み合わせて放送しています。上記で紹介した効果の他、透析中の気分転換や運動継続の機会、運動習慣の興味関心、自身の身体イメージを得られるなどの効果があります。



個人の年齢や疾患、日常生活で困っている内容により必要とされる運動は変わります。みなさんが出来るだけ長く健康で、日常生活や趣味を行えるように、どのような運動を行えば良いか、ぜひリハビリテーション科のスタッフにご相談下さい！



えいよう通信



朝食にたんぱく質をとろう!～筋肉維持のために～



みなさん、朝食は食べていますか?また、朝食にたんぱく質は摂れていますか?
今回は、「筋肉を維持し今の生活を保つために、朝食にたんぱく質をしっかり食べましょう!」というお話です。



管理栄養士
さかい ゆうや
酒井 友哉

たんぱく質は筋肉の源となる栄養素で、肉や魚、卵、豆類などに多く含まれていることは、よく知られています。筋肉は常に合成と分解を繰り返しているため、たんぱく質は「定期的に十分な量」を摂らないと、筋肉がやせ細ってしまいます。

ある研究では、一日のたんぱく質の量は足りていても、朝食のたんぱく質の量が少ない人はフレイル（筋肉が減って日常生活に支障をきたす状態）のリスクが高くなったことを報告しています。つまり、**筋肉を維持するためには、朝食を含めた3回の食事それぞれでたんぱく質を摂ることが重要です。**そして、1回の食事でのたんぱく質の量は体重1kgあたり0.4g、つまり50kgの人なら20gのたんぱく質が必要と報告されています。20gのたんぱく質は、肉や魚なら手の平くらいの大きさです。

右の表を参考にして、自分の朝食にたんぱく質が足りているか、振り返ってみましょう。

※透析をする前のたんぱく質制限がある方は、栄養士へご相談ください。

Check!

朝食振り返りシート

- ☐ 毎日、朝食は食べますか?
- ☐ 朝食にたんぱく質を多く含む食品（肉、魚、卵、豆腐や納豆などの大豆製品、乳製品）を食べますか?
- ☐ たんぱく質を多く含む食品の量は、手の平くらいの大きさがありますか?

空欄が一つでもある方は、たんぱく質が足りていない可能性があります。心配な方は栄養士と相談しましょう。

編集後記

今回の「えいよう通信」を読んで自分の普段の朝食を振り返ってみると…スナック菓子や偏った栄養のものばかりだと青ざめました。暑さで食欲がなくても、3食きちんと栄養を摂り、元気に過ごしたいものです。

さて、今回は夏の暑さも吹き飛ばすおすすめ映画（ホラー・サスペンス）をご紹介します。個人的に3回以上観た作品の中で印象に残っているものをピックアップしました。コメディ要素が強い作品も含まれていますが、こういったジャンルの特性上、衝撃的・暴力的な描写を含む作品が多いので、あくまで自己責任でご覧ください…!

次回発行は11月です。広報誌へのご意見・ご感想は、下記のメールアドレス（またはQRコード）からお寄せください。（企画広報室 皆川末吏）

- ・「エスター」（2009年）：一見賢く可愛い養女に隠された恐ろしい秘密
- ・「ドント・ブリーズ」（2016年）：空き巣に入った若者に対抗する“最強”の老人
- ・「REC/レック」（2007年）⇒：一人称視点撮影の臨場感ある名作ゾンビ映画シリーズ
- ・「残穢～住んではいけない部屋～」(2016年)：鑑賞後に残る絶妙な恐怖と不安感
- ・「ヴィジット」（2015年）：祖父母を訪ねた子供達に待ち受ける予想外の結末
- ・「ミッドサマー」（2020年）：美しい世界観と狂気の独特なコントラスト
- ・「キャビン」（2011年）：定番ホラーと思いきや…映画通が喜ぶ斬新な演出
- ・「ホステル」（2005年）：旅先で楽しむ男たちが体験する天国と地獄
- ・「ゾンビランド」（2009年）：ゾンビ世界を生き抜くオタクのアクションコメディ
- ・「トリハダ」（2012年）：結局一番怖いのは人間…オムニバス形式ホラーシリーズ
- ・「バージ」（2013年）：年に1度（12時間）だけ全犯罪が合法になった世界
- ・「ムカデ人間」（2010年）：観る人を選ぶ奇想天外で理不尽な問題作
- ・「新感染～ファイナル・エクスプレス～」(2016年)：韓国の泣けるゾンビアクション

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 ★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15日（季刊） ★清永会HP：http://www.seieig.or.jp/
★次号発行月：2022年11月