



2023.2
Vol.35

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

継続は力なり
〜今すべき運動療法〜



表紙写真：白鳥の群れ(福島) 撮影：皆川未吏(企画広報室)

この原稿を書いているのは12月の初旬、カタールで行われているワールドカップの真最中です。残念ながら日本代表は決勝トーナメント1回戦でクロアチアにPK戦の末に敗退してしまいました。しかし、グループリーグでの活躍は素晴らしかったですね。私もほぼ全試合をライブ観戦していたので寝不足の日々でした。

ミノルハナシ



FIFAワールドカップ2022で
燃えました!

今回のワールドカップは中東の小国、カタールでの開催でした。カタールの首都ドーハはサッカーファンにとっては忘れられない地名です。1993年のワールドカップアジア最終予選のイラク戦、勝てば日本のワールドカップ初出場が決まる試合がドーハでの試合でした。1点リードの後半アディショナルタイム、同点弾を決められてワールドカップ出場を逃した試合は「ドーハの悲劇」として今も語り継がれています。あれから約30年、日本代表は大きく進化して強くなっていました。

日本が入ったグループリーグEには過去に優勝経験のあるドイツ、スペイン、さらに最近成長著しいコスタリカが入りました。大会前から、日本は勝ち抜けないだろうと予想されていましたが、結果は皆さんご存知の通り、ドイツ、スペインを打ち破りグループリーグを首位で突破しました。これは本当にすごいことです。サッカーは偶然性の強いスポーツなので弱いチームが強豪チームに勝ってしまうGIANT KILLINGが度々おこります。それがサッカーの魅力でもあるのですが、2試合続けて強豪チームを倒したとなれば、これはもうGIANT KILLINGではなく実力で勝ったと言っても良いでしょう。「ドーハの悲劇」から「ドーハの歓喜」として、日本サッカーの歴史が書き換えられた瞬間を見ることが出来て本当に幸せだと思いました。しかし、よく考えてみれば今回の大会に出場している選手の殆どは「ドーハの悲劇」を知らない世代です。我々の世代

のような強い思い入れが無かったのも実は良かったのかも知れません。でも、監督の森保さんはあのイラク戦、代表選手としてピッチに立っていた一人でした。勝利の喜びは格別のものだったのではないのでしょうか。

以前のミノルハナシでVARがサッカーをつまらなくしているのではないかという話を書きましたが、今回のドイツ戦、スペイン戦ともに日本はVARに救われる結果になりました。VARがなければ2試合とも引き分けになりグループリーグ敗退に終わっていたかも知れません。VARの是非はますます分からなくなってしまいました。

今回、日本代表はベスト8を目標としていましたが残念な結果に終わりました。ベスト8に勝ち上がった国々を見ると、ここに割り込んでいくのは並大抵なことでは無いことが分かります。私は、近い将来に必ずベスト8を突破出来ると信じています。その時にはモンテディオ山形の選手が代表に入ってくると最高ですね。

ほっと@YABUKI
バックナンバー公開中!



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔



知っていますか？ 腎移植 vol.23



「腎移植と新型コロナウイルス」

新型コロナウイルスが発生してから3年が経とうとしています。世界ではウィズコロナへ移行しつつありますが、日本ではなかなか進みません。以前にも腎移植患者さんにおける新型コロナウイルスについて述べましたが、だいぶ状況も変わりましたので改めて現況を述べたいと思います。

オミクロン株の流行により、当科の腎移植患者さんにも新型コロナウイルス感染の波は押し寄せてきています。腎移植患者さんの場合、ワクチン2回接種では十分な免疫がつかないことが明らかになり、3回目のワクチンを打つことで免疫が獲得される割合が高くなることがわれわれの研究で判明しています。ワクチンと抗ウイルス薬がない時の死亡リスクは約10%と極めて高かったのに対して、ワクチン3回目接種を受け、抗ウイルス薬が使えるようになってからは腎移植患者さんでも重症化しにくくなりました。これまでに当科では9人の腎移植患者さんが感染していますが、ワクチンと抗ウイルス薬による治療により全員が軽症で済んでおり、移植腎機能も保たれています。

ワクチンと抗ウイルス薬の開発により、腎移植患者さんでも新型コロナウイルスは過度に恐れる必要がなくなりつつあります。ただ、移植後のワクチン接種では透析患者さんや慢性腎臓病患者さんに比べ免疫が得られにくいことが明らかになったことから、当科では現在、移植前に最低3回ワクチン接種を完了しておくことを移植の条件としています。



山形大学医学部
腎泌尿器外科講座
にしだ はやと
西田 隼人



「もしも」に備えるACP



清永会ACPキャラクター
してける君

清永会では『もしもの時に備えて、その人の大切なことを話し合っていく時間』を大切にするためACP(アドバンスケアプランニング)という取り組みを行っています。

なぜ今もしもの時のことが必要な？縁起でもない！と思いますよね。でも、もしもの時に70%の人は自分で自分のことを決めることができないと言われています。そうなった時、周囲の人はとても悩むことになります。自分の人生、最期まで好きなように生きたいですね。ACPはもしもの時に必要なものですが「生きる」を支えるものでもあるのです。



愛Hopeノート (配付中)



看護部
いさわ みゆき
伊澤 美幸

ACPってなにをすればいいの？



特別なことは必要ありません。日頃の思い、家でこんなことがあったよ、ちょっと心配なんだけど・・・など、なんでもお気軽に話していただけたらそれだけで十分です。話したいなあと思ったときでいいので、自分にとっての大切なこと、ゆずれない思い、若いときこんな経験したよ、などのあなたの人生の物語をぜひ私たちに聞かせてください。たくさん話をすることで、あなたがどんな風に生きてきて、どんなことを考えているのか。いざもしもの時が近づいてきた時にどう過ごしていきたいのか、一緒に考えていける存在になれたらいいなと思っています。



ACPに関するオリジナル漫画も作成しました！

継続は力なり

今すべき運動療法

清水会で運動療法が始まってから3年が経ちました。今回は運動療法プロジェクトのトップである伊東稔医師とリハビリテーション科の後藤さんと笹原さん、そして本町矢吹クリニックで積極的に運動療法の啓蒙に取り組み自らも運動療法活動に出演した経験のある看護部の井上さんの4名で運動療法の効果や自身の運動習慣について話して頂きました。



普段の運動着姿で集合！

今までを振り返って

伊東：清水会で通所中の運動療法を始めて3年経ちました。今どんな状況ですか？

井上：本町通所室では4割を超える患者さんが参加しています。皆さんきれいに足が上っています。すごく頑張っているなと感じます。

後藤：矢吹病院では約3割5分ぐらいの患者さんが参加しています。皆さんきれいに足が上っています。すごく頑張っているなと感じます。

笹原：私も月に2〜3回は矢吹クリニックに訪問しています。2〜3割は継続してくれています。天量と比較的年齢層が高めなのですが、一生懸命自分の出来る範囲でやってくれている方が多いのかなと思います。

伊東：皆さんの立場からすると多くの患者さんに参加してほしいと感じますか？

井上：そうですね。例えば夜間の患者さんは仕事帰りに通所に来られてすぐ寝ている方が多いですが、体をちょっと動かしてほくすだけでも違うので、やってみたいと思います。

後藤：高齢化が進んでいますので、通所中健えているのはもったいない。どんなやってほしいですね。

笹原：皆さん「自分はもう年だから」と諦めてしまっている方が多いのですが、筋肉は何歳になってもつくよと励ましながら、少しでも簡単なところからすすめるようにしています。

伊東：血液透析を受けている患者さんは週3回4〜5時間ベッド上で過ごすので、1年約1カ月ぐらいベッド上で過ごすことになるから、運動不足になりがちです。実際3年間見送って、続けている人ってどうですか？

井上：はい、「透析する前は全く運動をしておらず、腰痛がなくてベッドから起き上がれなかった」などの声を聞いています。

伊東：運動の効果を実感されている方もいらっしゃるってことですね。

後藤：患者さんからは「足つりす」とよく聞かれています。運動療法をすることで同じ姿勢をとらなくなるので、軽減する効果もあるなと患者さんからの声で思っています。他にも、「起き上がりが楽になった」とか「立ち回りがちょっと楽になってきた」など聞かれます。

伊東：天量もそうですが、「脚がよくなった」とか、「動きやすくなった」という話は聞きます。

伊東：週3回以上の運動をする通所患者さんはいない患者さんに比べると明らかに長生きをしているというデータもありますので、ぜひ通所中の運動療法に参加してほしいですね。

運動の効果について

伊東：専門的な知識としての運動の効果をお話してもらっていいですか？

井上：筋力・筋肉量が減るのほもちろん、骨が弱くなる、体の代謝がよくなる、転倒予防になる、あとは鬱とか認知症とか精神的にもすごくいいです。あとは通所の効率がよくなるという話も聞かれています。すごくいいことばかりですね。

後藤：作業療法士の立場からは今あったように精神的な効果、そこは一番大きなことだと思います。あとは起き上がり立ち上がりといった日常生活の動作が楽になると感じます。

伊東：やっぱり運動をすることによって筋肉が動くのと筋肉からいろいろなホルモンなどが分泌されて、脳の機能がよくなったり気持ち的に明るくなったり、よく眠れるようになったりということが科学的に証明されているみたいなので、運動はいいのかなと思います。

自身の運動習慣を語ろう

伊東：皆さん患者さんに運動をすすめる立場ですので、もちろん自分でも運動していると思うのですが…やっていますか？

井上：はい、私は社交ダンスを22年やっています。4年前からは30分も少し始めるようになりました。

伊東：社交ダンスと自分の健康は繋がっているのは何と通じるものがあります？

井上：そうですね。ストレス発散にはなります。体力はやはり日々落ちてきてはいますが、周りの方からは「いつも元気だね」と言っていて頂いています。

伊東：後藤君ももちろんババババやっています？

後藤：私も毎日ババババやっています。

後藤：それがもう全然(笑)学生の頃はバレーボールを頑張っていましたけども社会人になってからは全然運動してなかったです。ただ最近はずっと一緒にYOUTUBEの動画を観て運動するようにしました。

伊東：効果はなんかありました？

後藤：ちょっと座せたかなって感じはします。やっぱり動くことでストレス発散にもなりますし。

伊東：笹原さんはどうですか？

笹原：私も恥ずかしいながら運動という運動はしていないんですけど(笑)生活の中で、近くのコンビニとかスーパーに行くときは歩いて行くということをしていてなるべく自然に動くように意識しています。

伊東：皆さん運動すれば気持ちいいとか、効果はやれば実感できるけども、踏み出すまでが難しそうなんです。そこを乗り越えるのが今後のテーマになってくるのかなと思います。

継続するために

伊東：彩子さんは20年以上社交ダンスを続けていらっしゃるということで、始めるときの大変さや続けるためのコツなどがあれば教えてもらえますか？

井上：始めたきっかけが「ワッちゃんナンチャン」の番組で、あー私も踊ってみたいと思ひ山形市内のスタジオに行ったのが22年前になります。やっていると楽しくなって、出来なかったことが出来るようになったり社交ダンスは種目が10種類あるのですが、全て踊れるようになった頃から自信がついて今に至るという感じですね。

伊東：やっぱり楽しいと続けるのですか。自分に合うスポーツを見つけるというのはすごく大事ですね。

後藤：運動も続けようと思うと結構頑張ったんですけど、その時で何か目標があったりモチベーションがあったり…そういうのがなくなるとやっぱり運動しなくなっちゃうなと思います。

伊東：やっぱりモチベーションのなかな、医学的な理由以外でも、運動療法を続けられなくなった患者さん多いんじゃないですか。そういう患者さんに対してはどのようなお手伝ができますか？

笹原：まずはその患者さんが生活面とか体の面で困っている点やこれが通じて動きたくないという話を聞いてから、負荷が小さい運動、例えば足踏を動かすとか少し膝の屈伸の筋力をつける運動を一つでもやってみるとか、そういった小さなことから出来るようにアドバイスしています。

後藤：僕は、日常生活で動きにくいという方があれば動きやすいとか、どうしたら動けるようになるかと、そういったアドバイスをしています。

井上：本町は当初「継続を最大の目標」ということで始めてまいりました。私が院内放送で毎回様々な話をした後に「何かが続いたら運動を始めて下さい」とアナウンスしております。それが徐々にチームワークしてきて、何かが続いたら運動という習慣が少しずつ出来てきました。また、継続することで患者さんに自信がついて良いサイクルが保てるようになってきたと思います。「良い習慣は一生の宝」として自分自身で考えているので、皆さんに運動しましょうと声をかけています。

伊東：周りの人に認められるとモチベーションも上がります。僕自身も4年前からランニングを中心に運動していますが、あまり高い目標を持たないで始めるというです。ちょっと外に出て、出たら勝手に1マイル、そこを乗り越えるために起きたらすぐ枕元に水を置いておくとか、そういうところから始めてみるというのがある。壁を乗り越えたら、自分の記録が伸びると面白くなっていく。小さなことの前進の積み重ねが運動を続けていく一つのモチベーションになっていくと思うので、ぜひそういう情報を集めて共有して頂ければと思います。最後に患者さんに向けてメッセージをどう？

笹原：小さなことからでもいいので、ちょっとずつ始めて習慣にする。継続していくことが大事なので、ちょっとしたところから始めて効果を体感するようにしていきたいかなと思います。

後藤：運動がなかなかできないって方も、生活の中での掃除とか洗濯とか家事から始めてみるというのも大事かもしれません。そういったことがなかなかしづらくなって方はぜひ私達に声をかけて頂いて、一緒にやるようにしていきたいです。

井上：運動を始めたみなさんはもうが変化しています。私も皆さんと一緒に頑張りますので今後も頑張ります。

伊東：ありがとうございます。

動画Verはこちら

矢吹チャンネル 105
「継続は力なり」～今すべき運動療法～



腎臓内科
伊東 稔

看護助手
井上 彩子

作業療法士
後藤 和也

理学療法士
笹原 裕香

人工透析患者の 通院交通費助成をご存じですか？

すでに活用されている方も多いと思いますが、所得制限や、手続きができる時期等、いくつか押さえておくべきポイントがあります。今回は人工透析患者の通院交通費助成制度についてお話しします。



社会福祉士
たけだ なお
武田 奈穂



対象となるのは、以下の条件をすべて満たす方です。

- ・ 人工透析を受けるため交通機関（自家用自動車含む）を利用して通院している
- ・ 身体障害者手帳に「じん機能障害」の記載がある
- ・ 本人及び生計中心者の所得税が非課税



助成額は月額で通院にかかった実支出額と市町村で定める基準額とを比較していずれか低い方となります。市町村で定めている基準額より、実際に通院にかかった費用の方が大きいのが通常だと思いますので、全額戻ってくるというよりは、**通院にかかった費用の一部が戻ってくる**というイメージです。

4月～9月分、10月～3月分の2期に分けて助成され、手続きの時期はお住いの市町村の市報などに掲載されます。手続きができる期間は意外と短いので見逃さないように注意が必要です。

人工透析患者の通院交通費助成を受けるためには、医療機関から**通院の証明書**を書いてもらう必要があります。これまで通院交通費の助成を受けていた方には市町村から必要な書類が届くと思います。もし初めて手続きをするという方は、申請に必要な書類は**市町村の窓口**にありますので、問い合わせてみてくださいね。

通院の証明書が必要な方は、通院先の医療機関の受付に依頼していただくと記入してもらえますので、お気軽にご相談ください！



矢吹チャンネルVol.109
「人工透析患者の通院交通費助成について」

「キラリ Person」

take
26

かしわばら としひこ
診療部 柏原 俊彦

昨年9月から矢吹病院に勤務している内科医の柏原俊彦先生をご紹介します♪山形大学を卒業して、4年間の研修後に山形に戻り、消化器内科医として20年間山形の地域医療に携わってこられました。慢性腎臓病と消化器疾患、さらには栄養療法や透析を学ぶため、清永会から新たな一歩を踏み出します。

わたしの仕事

内科外来で消化器内科を主とした、検査や診察をしています。特に長年にわたり身につけてきた内視鏡診療には自信があります。子供から高齢者まで経験していたので、体の負担にならないような、優しい検査を心がけています。



医師になったキッカケ

父が腎移植を専門にした外科医で尊敬していました。週末は病院に一緒に行ったり、移植が新聞やテレビで報道されるのを見て、すごい職業だなと思っていました。そして医学部を目指し、内科医になりましたが、父からは学び続けることを指導されました。長年消化器を中心に仕事をしてきましたが、CKDを勉強したい気持ちが強くなり、学ぶ環境がしっかりしている清永会での医業を希望しました。



休日の過ごし方

平日も朝散歩しているのですが、休日は朝と夕方散歩に出ます。平均時間は2時間ぐらいになるのですが、ウォーキングを意識して、大腿で手を大きくふることを意識して歩いています。そして握力をつけるために、5kgの握力器をテンポよく使用しています。たまに映画や音楽を鑑賞するのもいい気分転換になっています。



清永会のココが素晴らしい

みなさんが生き生きとして、患者さんに寄り添った仕事を一生懸命しているところと、その中に学ぶことを大事にしているところです。私も医学の学ぶ心を忘れないようにしたいと思っています。

地域みなさんへ

Today you, tomorrow me. いつでも親切でありたいです。病院に相談に来てよかったと思えるように、そしてこれからも生き生きと過ごせるように少しでもお手伝いできればと思っています。山形大学を卒業して、山形の地域の皆様のために過ごして来ました。今後も初心を忘れずに努力していきたいと思っています。どうぞ宜しくお願い申し上げます。





— アクティブ・ライフ —

ACTIVE LIFE

～心と体を健康に～



家の中でもできる！身体活動代謝アップ方法 非運動性熱産生（NEAT）を増やそう

寒い季節、運動はできないなあ…と、あきらめてはいませんか？今回は、家の中にいても代謝を上げ、健康を維持する方法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

身体活動によるエネルギー消費には、水泳やジョギングなどの本格的な運動以外に、掃除洗濯のような家事動作により、日常生活の中で生じるものがあります。立位姿勢や歩行、階段の上り下り、仕事や家事などのために身体を動かす際に発生するエネルギーのことを“NEAT（ニート）Non-Exercise Activity Thermogenesis”と呼びます。米国の運動・医科学者ハミルトンは、2007年に特別な運動をしなくてもNEAT（ニート）を増やせばメタボや糖尿病を防ぐことが出来るという研究結果を発表しました。

やせ型と肥満気味の人の非運動性熱産生（NEAT）の比較

米国メイヨー・クリニックの研究より

肥満気味の人は痩せ型の人より2.5時間、座っている時間が長い
⇒エネルギー消費量の差は350kcal/日（ごはん茶碗2杯分）に相当



その分、余分なカロリーを体内に蓄積している！

⇒歩行に換算すると、普通歩き2時間程度、早歩き70分程度の運動量

1週間分を合計すると、2,450kcalの消費エネルギー
フルマラソンに匹敵する消費エネルギーとなる！



日常場面でNEATを増やす工夫

安静座位は1 MET=3.5ml/kg/分の酸素摂取量

- ・ 姿勢を良くする 1.5 METs
- ・ 家の中を掃除（掃除機、窓・床ふき）する 3~5 METs
- ・ 積極的に階段を使う 4~5 METs
- ・ テレビ番組が終わるごとに立って足踏みをする、ストレッチを行う 2.5 METs



北欧では、スタンディングデスクをオフィスで推奨し、立位で電話対応や会議を行っています。

皆さんも座りっぱなしの生活を見直してみませんか？





えいよう通信



管理栄養士
おおた ことみ
太田 琴美

とにかくカンタン適塩レシピ～焼き鳥缶で親子丼～

今回は、フライパンも包丁も使わない“とにかくカンタンで適塩”な親子丼を紹介します。

卵、焼き鳥缶などを常備しておけば簡単に調理することができますよ。



焼き鳥缶で親子丼

(調理時間：約5分)

－ 材料 (1人分) 分量 －

- ・ごはん 180g
- ・卵 1個
- ・焼き鳥缶 1缶 (約75g)
- ・ねぎ 10g (約大さじ1)
- ・かつお節 1g (小分け1パック分)
- ・水 15g (大さじ1)
- ・トッピング 少々
(小ねぎ、刻みのり、ごま、三つ葉など)

－ 作り方 －

- ① 耐熱容器に卵を入れて溶き、水とかつお節、切ったねぎを入れる
- ② ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで30秒加熱する
- ③ 焼き鳥缶を入れて軽く混ぜ、再度電子レンジ600Wで30秒～1分加熱する (加熱時間はお好みの硬さになるよう調整してください)
- ④ ご飯をよそった丼にのせ、小ねぎを添える

－ 栄養価 －

エネルギー	512kcal	リン	287mg
たんぱく質	23.5g	塩分	1.4g
カリウム	373mg		

💡 ポイント 💡

- ・焼き鳥缶は塩分1.0g前後のものを選びましょう。
- ・ねぎを切る時はキッチンバサミを使うと洗いを減らすことができます。冷凍しておくとも便利です。カット済みのものも売られています。
- ・ラップをせずにさらに600Wで1分加熱し、ごはんを混ぜておにぎりにもすることができます。

矢吹チャンネルで
レシピ公開中！

他のレシピ動画もぜひ
チェックしてください！



編集後記

まだまだ寒い日々が続いていますね。この時期はなかなか屋外での運動は難しいので、P6のアクティブライフで紹介しているような家の中で出来る活動で代謝を上げたいですね。

さて、右の写真は去年12月初旬に酒田の浜辺で撮影した流木の写真です。白くてスベスベしていて、いろんな形があるので見ていて癒されました。流木は元々山間部から流された木が川や海に流れ着いたものを指しますが、アクアリウムやDIY、インテリア、アート作品など様々な用途に活用されています。私もいつか自分のお気に入りの流木を拾って洗濯物干しとかインテリアにしてみたいな～と思いました。砂浜を歩いていると他にも貝殻や綺麗な硝子など発見がいっぱいあり運動にもなるので、散歩がてらまた行ってみたいです。(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：2023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/>