



2023.8
Vol.37

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

令和5年度新入職員紹介

新型コロナがまん延したせいで、私達の生活は大きく制限されました。医師の私の場合は学会等で県外に出かける機会が激減し、家で過ごす時間が増えました。いわゆる“おうち時間”ですね。みなさんは“おうち時間”をどのようにすごされていましたか？

미노루 의사의 이야기

ミノルハナシ

おうち時間の楽しみ方
韓流ドラマにハマる！



私の場合、Netflixでドラマや映画をみる機会が極端に増えました。コロナ前は映画やコンサートに行くのも大好きだったのですが、それも自粛したせいでしょうか。Netflixはサブスクと言われるインターネット動画の配信サイトです。月額790円〜で話題の映画やドラマが見放題。あまり期待せずに契約したのですが、おうち時間の友として優秀でしたよ。

最初の頃は英語のリスニング練習に良いだろうと思い、英語のドラマやドキュメンタリーを中心に見ていました。特に歴史ドラマは歴史専門家の解説もあり、とても勉強になります。ローマ帝国、オスマン帝国を扱った作品はなかなかの見応えです。

そんななか、あまり期待せず暇つぶし程度の軽い気持ちで韓国ドラマを見始めたのですが、これがとても面白くドハマリしてしまいました。韓流ドラマと言えば、20年前に大流行した「冬のソナタ」が有名ですが、実は私は冬のソナタには全くハマりませんでした。なので、韓流ドラマをちょっと舐めていたかも知れません。Netflixで最初に見たのが「ウ・ヨンウ弁護士は天才肌」という弁護士モノです。自閉症スペクトラム障害をもつウ・ヨンウ弁護士の奮闘を描いたドラマで、ユーモア溢れるストーリーながら韓国の社会問題に鋭く切り込んでいます。このドラマの良いところは登場人物に本当の悪人がいないところです。みな悪人でないのに社会

の中では対立が生まれてしまう。これは韓国だけの問題ではないなと気付かされます。何よりウ・ヨンウ弁護士を演じる女優のパク・ウンビンさんがとても可愛いのです。

韓流ドラマの魅力を考察してみると、ドラマに複数のテーマが挿入されていることが挙げられます。恋愛、親子の絆、復讐、社会問題（性差別、人種差別、受験、貧困など）等々。それが多くの人を引き付けるのかも知れません。また、俳優さんが皆美形です。韓国は美容整形大国と言われているようですが、もしかしたらその恩恵かも知れませんね。欠点としてはドラマのテーマが見えてくるまでに時間がかかることでしょうか。最初の2〜3話は登場人物の背景や設定を理解するために少し我慢が必要です。そこを乗り切ると一気にストーリーに引き込まれてしまいます。

私のおすすめは「梨泰院クラス」「イカゲーム」「その年、私たちは」「愛の不時着」「賢い医師生活」等々、書ききれません（笑）。私の韓流ドラマブームはコロナ禍が終わってもしばらく続きそうです。



いとうみのる
腎臓内科 伊東 稔

知っていますか？ 腎移植 vol.25



「心臓や血管の病気と腎移植」



腎不全と心臓や血管の病気とは密接な関係があり、特に透析を受けている方ではこれらが進みやすくなることが知られています。

腎移植を受けた方も慢性腎臓病を抱えた状態ではあることから、健康な方に比べると心臓や血管の病気が進みやすくなるはなります。しかし、透析を受けている方に比べるとその進行は緩やかであり、近年の腎移植成績の向上により動脈硬化を抱えた方も腎移植の積極的適応となっています。山形大学でも冠動脈バイパス術や冠動脈形成術、心臓弁置換術を受けた後に腎移植をうけ、元気に過ごしている方が複数いらっしゃいます。



一方で、すでに心臓の機能が大きく低下してしまい全身麻酔に耐えられない方や、足に向かう動脈の動脈硬化が進みすぎて腎移植手術時に血管をつなぐことができなくなってしまう方では腎移植を受けることができません。腎移植を受けたいけれども動脈硬化があり不安だという方がいらっしゃれば、腎移植外来で各患者さんの病状に応じた相談が可能です。



山形大学医学部
腎泌尿器外科学講座
にしだ はやと
西田 隼人



熱中症対策



山形の夏は厳しい暑さが続くため、熱中症には注意が必要です。皆さん、熱中症対策はできていますか？
熱中症対策としてよく言われている塩分・水分補給ですが、腎臓病の方は違ったポイントが大切になります。



3食しっかり食べて十分な睡眠を心がけましょう。



屋外の運動や炎天下での活動は避けましょう。
帽子や日傘の利用、日陰に入るなどの工夫を忘れずに。屋外の運動は早朝・夜間などの涼しい時間に行いましょう。



エアコンや扇風機を使って室内の温度を適度に下げましょう。
設定温度28度以下、湿度60%以下が適温とされています。

熱中症は予防が大事です。猛暑を乗り切り、暑い夏でも元気に過ごせるようにしていきましょう。



看護部
わたなべ ゆきこ
渡邊 裕希子

腎臓病の方の 熱中症対策ポイント



水分や塩分の摂り過ぎには注意しましょう。

- ・水分を摂る時には、少しずつゆっくり飲むのがポイントです。うがいをして口内を水分で潤しましょう。
- ・氷を1個なめるのも工夫の1つです。
- ・スポーツドリンクは塩分・糖分が含まれるので、水分補給をするなら水か麦茶がおすすめです。
- ・水分を摂り過ぎて心不全や肺うっ血にならないように気をつけましょう。



体重や血圧をこまめに測って管理しましょう。



通気性の良い、吸水性・速乾性の優れた素材の服や下着を選びましょう。



趣味はYoutubeでディズニーの動画鑑賞です。コロナということもあり数年ディズニーに行けておりませんが、いつかまたディズニーに行けるのを楽しみに日々過ごしております。



矢吹病院 看護師
なみかた としき
行方 俊樹

子育てで日々の現場となります。緊張の連続ですが、患者さんや職員の方々の優しさに救われている毎日です。皆さんに信頼していただけるよう知識と確かな技術を身に付け、努力してまいります!



矢吹病院 看護師
あだち あさみ
安達 麻美

趣味は音楽鑑賞とYoutubeで動画を観ることです。音楽鑑賞はクラシックやYOSHIKI、K-POPを聴くことが多いです。Youtubeでは犬猫の動画を観て癒されています。



矢吹病院 看護師
よこかわ ちず
横川 千寿

私の趣味はドライブです。おいしい食べ物屋さんや雑貨屋などドライブしながら探しています。まだわからないことばかりで不安ですが、これからたくさんのことを学んでいきたいです。



矢吹病院 看護師
おくつ よしみ
奥津 良美

休みの日は家族でドライブなどお出かけしてリフレッシュすることが多いです。絶賛子育て中なので、子育てのことや、オススメのお出かけスポットなどあれば教えて頂きたいです。



本町矢吹CL 看護師
なかむら ちづる
中村 千鶴

もうすぐ2歳になる息子がおります。趣味は旅行と食べ歩きです。初めて透析に関わるため、不安がありますが宜しくお願いします。



天童温泉矢吹CL 看護師
たかはし かな
高橋 華菜

私はネコを飼っているのですが、一緒に遊んだり寝たりするのが何よりの幸せです。最近、キャットタワーをDIYしてみたいなあと考えています。得意な方がいれば、教えて頂きたいです。



矢吹病院 看護助手
よしだ みよこ
吉田 美代子

おいしいものを探すのが好きです。皆さんのサポートができるよう努めたいと思います。よろしくお願いします。



矢吹病院 看護助手
いのうえ ちあみ
井上 千愛美

私の趣味は、写真を撮ることです。愛用のカメラと共に、よく散歩しています。「今の時期は、この花が咲いているよ。」「ここからの景色が綺麗だったよ。」など、気軽に声をかけて頂けると嬉しいです。



矢吹病院 臨床工学技士
わたなべ みほ
渡部 美帆

趣味は読書です。活字でも漫画でもおもしろいものが好きです。知らない分野の本もたくさんあるので、おすすめの本があれば紹介してください。



本町矢吹CL 臨床工学技士
すずき かずと
鈴木 和人

年を重ねた新入職員となりましたが、患者さん・スタッフの皆さんに温かく迎えて頂き楽しく仕事が出来ています。自炊も外食も好んで行いますが、最近は軽い山登りも好んでいます。



天童温泉矢吹CL 臨床工学技士
わたなべ まさのぶ
渡邊 正信

welcome to Seiei Group!

令和5年度 新入職員紹介

趣味を交えて自己紹介♪

生まれも育ちも上市市です!休みの日は夏はサーフィン、冬はスノーボードをしています。体力とフレッシュさは誰にも負けない自信があるので頑張ります!



天童温泉矢吹CL 臨床工学技士
さとう ひかる
佐藤 光

好きな事はゲームをすることです。休日は友達と一緒にゲームをして過ごしています。分からないことばかりですが、全力で頑張りますのでよろしくお願いします!



南陽矢吹CL 臨床工学技士
あべ ともき
阿部 友紀

休日は子供達の野球・バドミントンの応援をしています。一生懸命な姿にこちらも熱がはいってしまいます。環境も変わり分からないことがたくさんありますが頑張りますのでよろしくお願いします。



矢吹病院 臨床検査技師
えのもと ともか
榎本 朋香

12月に山形に越してきました。早速食べたラーメンはニラホルラーメンです。趣味はスノボと韓国ドラマを観ることです!よろしくお願いします。



矢吹病院 事務
たんの かほ
丹野 花歩

私の趣味はでかけることです。ふらっと運転してどこかへ行ったり、ラーメンを食べにいたり、温泉巡りしたりするのが好きです。山形の美味しいところ楽しいところをぜひ教えてください!



矢吹病院 事務
さとう あずか
佐藤 明日香

ドライブが好きです。各地のイベントも復活してきたので、県外へも足を伸ばしたいです。子供中心ですが、ブルーインパルスやSLなど、また見に行きたいと思っています。おすすめスポットがありましたら、教えてください。



矢吹病院 事務
はんだ やよい
半田 弥生

私の趣味はスポーツ観戦です。野球にサッカー、格闘技まで様々な競技を観るのが大好きです。必死にプレーする選手から自分も元気をもらっています。これから一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。



清永の里 介護福祉士
かさい まなぶ
笠井 学



清永会 理事長
やぶき 清隆
矢吹

ようこそ清永会へ ~理事長からのメッセージ~

新入職員のみなさん、我々の清永会によく入職して下さいました。コロナ禍で、この3年間は大変辛く忍耐の毎日だったと思います。これまでの頑張りや敬意を表すとともに、心より御祝い御礼申し上げます。

我々の法人は腎臓病専門の小さな医療機関ですが、まとまりが良く、全体の中に「職員の方々がプライベートを大切に日々生き生きと仕事をする」という想いが浸透し支援体制も出ております。患者さんに安全で質の高い医療を提供するには、自己管理が重要ですので、日々の心と体の健康維持に努めて下さい。疲れたり苦しくなったりした時には、自分で考え過ぎず、気軽に部署内外のサポートを受けましょう。たとえ立ち止まることであっても成長して行くことが、法人みんなの喜びであり全体の発展に繋がります。

みなさんは、創立90周年という節目に入職して下さいました素晴らしい仲間です。新しい仕事の中に楽しく興味のあるテーマを見つけて益々活躍し、次の歴史を作ってください。期待しております。

清永のさくっと情報



今回は社会福祉士の工藤さんが『清永の里からのお知らせ』をお伝えします。

清永の里は令和3年4月にサービス付き高齢者向け住宅として開所しました。
令和5年3月1日から介護保険の適用事業所となる特定施設入居者生活介護の指定を受け、入居者の方により充実したサービスを提供できる体制となりました。

60歳以上であればどなたでも入居可能で、清永の里の馴染みのスタッフが必要に応じた介護サービスを提供します。矢吹病院への透析通院にはスタッフが透析室まで無料で送迎対応しており、安心して通院頂ける体制を整えています。また、腹膜透析をされている方の入居にも対応しております。

居室は全17室あり、全室個室でトイレ、ミニキッチン付です。介護ベッドを備え付けているほか、共用でお使い頂ける車椅子や歩行器も準備しております。浴室は共用3箇所設置されています。

見学や相談も随時お受けしておりますので、お気軽にお問合せ下さい。

＜お問い合わせはこちら＞

〒990-0885 山形市嶋北四丁目4-13
担当：阿部・工藤 電話：023-676-8459



清永の里HP



社会福祉士
くどう まいに
工藤 栄子

「キラリ Person」

take
27

ふくしま のりまさ
診療部 福島 紀雅

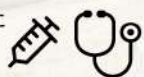
今年4月に入職し、現在天童温泉矢吹クリニックに勤務している福島先生をご紹介します♪愛犬家でドッグトレーナーの資格も目指している福島先生。今回はペットと共ににっこり微笑む素敵な写真をお借りしました♪

わたしの仕事

元々は消化器外科医で胃がんを専門に診療していました。天童温泉矢吹クリニックでは透析患者さんを総合的に診療できる医師になるべく心機一転勉強中です。

医師になったキッカケ

最初は動物園の飼育係になりたかったのですが、非常に就職倍率が高く断念し、その当時大好きだった手塚治虫のブラックジャックに憧れて医師になりました。



休日の過ごし方

朝、1～2時間程度犬の散歩をして、その後犬のトリミングをし、夕方、車で犬を連れて山や河原へ行って遊ばせます。

また、月に2回程度ゴルフラウンドしています。



健康の秘訣

学生時代73kg(身長180cm)だった体重が一時90kgに近づき、糖尿病になりました。運動療法(犬の散歩で歩き、ゴルフラウンドはカートに乗らず全て歩くで1日で約20km歩きます)と食事療法(夕食は野菜多め、間食は無し)で改善しました。



わたしの座右の銘

- ・努力はいつか報われる(自身の経験から。嫌な仕事でも真剣に取り組むと後々必ず何かの役に立つと思います)
- ・努力し続けられるのも一つの才能(才能あふれる多くの人々を見てきて、自分の才能はこれしかないと思いました)

地域みなさんへ

前任の県立中央病院では緩和ケアやがん相談支援にも関わっていました。

「少しでも患者さんのつらさや悩みが軽減できたら」と考えながら診療に勉強しています。

内科医としてはまだ未熟者ですが、気軽にご相談下さい。

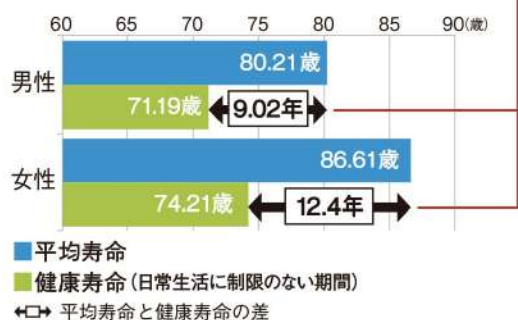


ACTIVE LIFE

ー アクティブ・ライフ ー

歩いて健康チェック！～「健康寿命」を長く保つには～

この間を歩き続けられることが大切



引用: <https://www.suntory-kenko.com/contents/brands/locomore/walk/>

「健康寿命」とは、寿命の中で介護状態にならずに健康的に生きられる期間という意味の言葉です。

健康寿命を長く保ち、自分のやりたい事、身の回りのことなどをいつまでもできるようにするには「歩くこと」が有効です。たくさん歩き、歩行スピードが速いほうが、健康寿命を長く保てることがわかっています。



理学療法士
ごとう かずや
後藤 和也

～どのくらいの歩数、速度で歩いていますか？～自分でチェックしてみましょう！

✓ **スピード** いつも歩いているスピードで4mを5秒未満で歩くことができますか？

矢吹病院の第3透析室前の廊下にセルフチェックできるスペースがあります。4mを奥羽本線の線路に見立て、終点の駅まで5秒未満かつ8歩以内で到着できれば合格です。横断歩道の青信号の時間は、幅1mにつき1秒と交通量に合わせて多少の猶予時間がプラスされています。矢吹病院前の4車線道路の幅は約20m、青信号は25秒です。青信号点滅まで余裕で渡れたら合格、点滅までかかる場合は足腰が衰えているサインです。



✓ **歩数** 一日平均どのくらい歩いていますか？スマホの歩数計でチェックしましょう

認知症予防には5000歩、生活習慣病予防には8000歩以上歩くことが効果的です。山形市ではSUKSK事業という取り組みを行っています。専用のスマホアプリや歩数計を活用し、毎日の歩数や健康に気を付けた生活を送ることでポイントを貯め、記念品の抽選に参加することができます（山形市民のみ）。このような楽しみを持って歩くのもよいですね。

いつまでも歩ける足を保つには筋肉を鍛えることも大切です。
スマホで動画を見ながら体操を行ってみましょう！



お尻上げ



脚あげ (右・左)



膝伸ばし



セルフチェックを行い、運動の効果が出ているかチェックしてみてください。



えいよう通信



カフェ・マルマーレ
ホームページ



カフェ・マルマーレ
Instagram

最新情報
更新中!

カレーで夏を乗り切ろう!

厳しい暑さが続いていますね。食欲がない方や、おかずを何品も作るのが面倒だという方もいるかもしれません。

カレーは、スパイスの香りが食欲を増進させ、一皿で炭水化物（ご飯）、たんぱく質（肉・魚介・豆類）、ビタミン（野菜）などを摂取できる夏の定番メニューです。

今回はカフェ・マルマーレで提供しているカレーの中からお豆入りドライカレーのレシピをご紹介します。塩分を抑えつつうま味がしっかり感じられるので、ご自宅でもぜひ作ってみてください。



管理栄養士
こや はるか
小屋 遼



お豆入りドライカレー

(調理時間: 30~40分)

－ 作り方 －



- ① 玉ねぎと人参は粗いみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、①とすりおろしたにんにくを炒める。
玉ねぎの色が透き通ってきたら、小麦粉を加えてさらに炒める。
- ③ ②にサラダ豆、鶏ひき肉、カットトマト、水を加えて煮る。
- ④ 具材が煮えたら、カレールーを加えよく溶かす。
- ⑤ 器にご飯と④を盛り、最後に茹でたグリーンピースを飾る。

材料 (1人分)

ご飯	200g	サラダ油	1g
鶏ひき肉	50g	水	110ml
玉ねぎ	70g	カットトマト缶	20g
人参	10g	カレールー	18g
サラダ豆	15g	グリーンピース	5g
小麦粉	5g (小さじ1・2/3)		
にんにく	0.5g		

栄養量

エネルギー	555kcal	リン	260mg
たんぱく質	20.4g	塩分	1.9g
カリウム	559mg		

- ・カレールーを少し減らしトマトを加えることで、塩分を抑えつつ、トマトの酸味が効いていて暑い夏でも食べやすくなっています。
- ・トマト缶の代わりに生のトマトを使用してもよいです。トマトの皮が気になる場合は湯むきして使います。
- ・バーモントカレー（甘口）とジャワカレー（中辛）を2:3で使用していますが、使用するルーを変えることで好みの辛さのカレーを作ることができます。

編集後記

2016年に施行された山の日（8月11日）も今年で8年目。登山やハイキングを楽しんだ方もいるのではないでしょうか？面積の70%以上を山地が占める山形は全国から登山愛好家が訪れる人気スポット。私もいつか「やまがた百名山」を全て制覇すべく、難易度の低い山から挑戦しています（右写真は水晶山と白鷹山、富神山で撮影しました）。登山客や動植物との出会い、山頂でのお弁当、下山後の温泉等も楽しみの一つです。

やまがた百名山は「山の日」施行と同年に県が選定したもので、選ばれた山たちは歴史的に県民の生活と深く関わりを持っています。初心者の方でも気軽に登れる低山や里山も多くあるので、天気の良い日に運動がてら行くのにちょうどいい山もあります。「やまがた山」というサイトでは各山の技術的難易度や登山口の案内等分かりやすくまとめられているのでぜひ活用してみてください。（企画広報室 皆川未吏）



水晶山 山道

富神山 山頂からの景色

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：2023年 11月