



2023.II
Vol.38

医療法人社団清永会 広報誌

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

清永会創立90周年
清永会に受け継がれてきたもの

表紙写真:あぶくま洞(福島県田村市) 撮影:皆川未吏(企画広報室)



ミルハナシ

気候変動の重大さを思い知った北海道マラソン

8月27日に札幌市で行われた北海道マラソンに参加してきました。一度は走りたいと思っていた真夏のマラソン大会です。大通公園をスタートして札幌の街を走り、終盤に北大のポプラ並木、道庁を通過して大通公園に戻るといって札幌生まれの私にとっては生誕の地を走るという特別なレースなのでした。

レース前日の26日に札幌入りしました。昼過ぎに札幌に着いたのですが、いや暑い、暑い。今年は山形もかなりの暑さでしたが札幌も同じくらいの気温でした。私にとっては7年ぶりの札幌だったのですが、ちょっと外を歩いただけでもう汗だく。涼しい夏の札幌というイメージとはかけ離れていました。夕食で行ったお寿司屋さんで聞いたのですが、昨今の温暖化の影響で近海の水温が上がってしまい北海道に揚がる魚の種類もかなり変わってしまったのだとか。特にイカの漁獲高はこの10年で10分の1まで減ってしまい、イカが名産で有名な函館では深刻な状況になっているようです。

さて、マラソンに戻りましょう。27日の朝、8:45スタートです。雲は多いけど晴れ、大通り公園の温度計はすでに31度、かなりきついレースになる予感でした。今回は救護ランナーのビブスをつけていたので周囲に気を配りながら走りました。5km地点からすでに多くのランナーが歩き始めています。10~20km近くに進むと暑さはさらに過酷になってきました。私も汗の量が多くなりペースが落ち始めていたので給水所では飲水を欠かさないようにしました。この時点で記録更新は諦め、とにかく完走を目

指すことに目標変更。25km地点ではランナーサポートエリアがあり、給食やコーラ、沼田町の雪玉が配られていました。雪は冷たくてとても気持ちよかったです。まさに地獄に仏の気分でした。数分休憩をしてさらに走り始めます。すると、何人かのランナーが道端に倒れているのを見かけるようになりました。近寄って声をかけ救護班に引き継ぎます。30km地点ではコースの真ん中で倒れて痙攣を起こしているランナーが。私も含め数人の医師・看護師ランナーがすぐに集まって救護にあたり医療班に引き継ぎましたが、大丈夫だったかなあ。

レース終盤になると今度は大雨、さらに雷が鳴り始めました。気温が下がり走りやすくなるかと思いきや道路には水たまりができて今度は悪路との戦いです。北大、道庁を走る頃にはもう景色を楽しむ余裕はなく、ただひたすら水たまりの中をずぶ濡れになりながら走りました。最後は残っていた力を振り絞り数100mを全力ダッシュでゴール！！猛暑、大雨の中で応援してくれた道民の方々、ボランティアの方々には本当に感謝です。

初めての北海道マラソンは非常に過酷な大会でした。熱中症の怖さと気候変動の実態をリアルに体験しました。来年も走りたいか？と聞かれると、やはり故郷ですのでYesと答えるかな。



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔

知っていますか？ 腎移植 vol.26



「妊娠・出産と腎移植」

腎移植後の妊娠・出産は健常者に比べ流産や早産、奇形の危険が高いとされていますが、**透析患者さんに比べると出産できる可能性が高いとされており**、腎移植は妊娠・出産を希望する慢性腎不全患者さんにとって良い選択肢となり得ます。

腎移植をうけたらいつでも妊娠を計画して良いわけではなく、妊娠・出産後も移植した腎臓の機能を維持するためにはいくつかの基準を守り**計画的**に進める必要があります。

腎移植患者さんの妊娠許可の条件

- 移植後2年以上経過しており全身状態が良いこと
- 拒絶反応がなく腎機能が良好で尿蛋白もほぼ認めないこと
- 血圧が正常に保たれていること
- 免疫抑制剤が維持量まで減量できていること など



また、腎移植後の免疫抑制剤として使用されるミコフェノール酸モフェチルやエベロリムスという薬剤は、胎児奇形を引き起こす危険があるため、妊娠計画に先立ちアザチオプリンという薬剤に変更しておく必要があります。**流産、早産、胎児奇形**といった児への影響のほかに**高血圧、子癇、耐糖能異常、そして腎機能障害**といった母体への影響も起こり得るため、これらの合併症に対応できる産婦人科医と移植医とで連携しながら管理していくことになります。出産後は、免疫抑制剤などの薬剤が母乳に移行するため、**ミルク**で育てる必要があります。



山形大学医学部
腎泌尿器外科学講座
にしばはと
西田 隼人

教えて！ こんしえるじゅ！



おりがみ-ORIGAMI-



先日、子供と図書館で開催された【おりがみ講座】へ行ってきました。子供がまだ就学前ということもあり、比較的簡単な【カエル】【手裏剣】【星】などをいろいろな色で作り、親子で楽しく受講してきました♪

さて、折り紙というと【山折り】【谷折り】【中割り折り】【かぶせ折り】が基本の折り方です。細かい手先の動きが脳の発育にも役立つとされており、脳のトレーニング教材として注目されています。世代を問わず遊べるうえ、面倒な準備が必要ないのも魅力で、いまや世界各国で親しまれています。

私も今回久しぶりに鶴を折ってみました。やはり忘れてしまっているところがありました(汗)。ぜひ、みなさんも作ってみてはいかがでしょうか♪

折り鶴に込められた想い～世界に示した日本の精神～

昨年、日本中が注目し、強豪ドイツに勝利したサッカーワールドカップでの日本代表ユニフォームのコンセプトは「折り紙」でした。彼らが使用したロッカールームは清掃・整理整頓され、折り鶴とメッセージが残されていたとニュースでも話題になりましたね。

世界で活躍する人達が母国の心を大切に、プレーだけではなく評価されたことは、とても嬉しいことだと感じました。

NEW

矢吹病院1階の情報コーナーに「おりがみ」関連の書籍が入荷しました！ぜひチェックしてみてください！

院内で
貸出中！



かんたんおりがみ百科
(主婦の友社)



季節のおりがみ花飾り
(講談社)



脳活性折り紙全集
(ブティック社)



日本代表のユニフォーム
(出典: アディダス・ジャパン公式Webサイト
<http://shop.adidas.jp/model/DB445>)



医療コンシェルジュ
きむら みほ
木村 美穂

90th

清永会に受け継がれて来たもの



医) 清永会は、1933年に矢吹外科病院として誕生し今年で創立90年を迎えます。そこで、私が赴任するまでの矢吹病院歴代院長の活躍を顧みてこれまで培われ受け継がれて来た精神について考えてみたいと思います。

医) 清永会 理事長 矢吹清隆

初代院長は祖父の矢吹清です。1885年に現在の福島県いわき市平に生まれ、1909年金沢医学専門学校（現、金沢大学医学部）を卒業し、京都帝国大学医学部外科で1922年医学博士の学位を授与され、翌年、39歳時に山形市の至誠堂病院に赴任しました。10年間の勤務の後、矢吹外科病院を開業しましたが、至誠堂病院外科医長としての実績や東北で初めての外科医学博士という肩書により、多くの手術患者が来院して下さいました。小手術から開腹術、骨折治療などの外科治療を行い、学問に基づいた妥協のない厳しい診療を実践しておりました。戦時下の1945年4月、県医師会会長に就任、その後、山形県公安委員長も務めました。病院以外の資産はほとんどなく、全く贅沢はせず、診療と社会貢献に捧げた毎日を送り続け1958年11月に逝去しました。

創成期の病院を支えたのは実弟の矢吹四郎です。清と同じくいわき市平に生まれ、東北帝国大学医学部を卒業、外科医局に在籍し附属病院、一関市と仙台市の病院に勤務後、1938年、51歳時に矢吹外科病院に赴任しました。患者を大切に、ほぼ毎日病院に顔を出し真面目な生活を送り、清の死後に第二代院長に就任しました。これといった趣味を持たず仕事一筋の人生を送り、前日までしっかりと診療を行い1966年9月に亡くなりました。

第3代目の院長は父の矢吹清一です。1937年9月10日山形市に生まれ、東北帝国大学医学部を卒業し一般外科医局に在籍しましたが、心臓にメスを入れる新しい外科学を学びたいという強い思いで、1954年に横浜港から氷川丸に乗船し渡米します。世界初の僧帽弁狭窄に対する閉鎖性交連切開手術を行ったフィラデルフィア、ハーネマン医科大学チャールズ・P・ベイリー教授の下で心臓外科を学ぶ

ため、シカゴのクックカウンティ病院病理部門、次いでニューヨークのマウントサイナイ医科大学外科に在籍し研修許可願いの手紙を書き続けました。熱い情熱が伝わり念願叶って研修許可が下り1958年フィラデルフィアに到着しました。しかし、仕事に慣れ上司の信頼を得てさあこれからという矢先、11月23日に日本から父清の訃報の知らせが届きました。泣く泣く帰国となりましたが、外科診療や勉学を追求したい気持ちが収まらず、国立宮城療養所（宮城県亘理郡山元町）に就職しました。数多くの結核患者の肺外科手術を経験し、論文作成に没頭、後輩指導を続けました。1966年9月より院長となり1977年には人工透析室を開設、内科診療を発展させるべく病院の名称を矢吹外科病院から矢吹病院に変更しました。人間関係に惑わされることを嫌い、自然、文学、絵画を愛し、純粋な気持ちで勉学に励み、常に新しい医学に興味を持ち休みなく診療を続け2005年11月に亡くなりました。

3名の院長の生き方から、進歩する医学への強い探求心、医療技術を高める熱意、患者を大切に、社会貢献の努力などを感じ、これらは現在も職員の中に受け継がれております。今後も、しっかりと先人の考えを守り、発展の基として参りたいと思います。



写真：1945年 矢吹外科病院玄関前にて病院職員と共に。
最前列右から4番目に清、5番目に四郎が並ぶ。

皆さんこんにちは、矢吹病院で消化器科を担当しております、柏原です。

矢吹病院に勤務するまではピロリ菌治療など消化器でも胃腸に関わることが多く、腸活に興味を持つようになったきっかけは、大学の先生と行った免疫に関する腸内細菌の研究でした。

ある免疫病を持つ兄弟に関する研究では、一人は発症し、一人は発症せず、この違いは腸内細菌でした。発症した方の腸内細菌の状態は健康な基準値から外れており、腸内環境を整えることで症状が良くなったことから、腸内細菌の大切さを実感しました。

便通は体からのお便りです！



消化器内科
かしわばら としひこ
柏原 俊彦

腸活 コラム

腸内フローラ検査とは？

人間の腸の中には約1000種類、100兆個の細菌が生活しており、我々の体調や健康に大きく関わっています。多種多様な細菌が密集している様子が「お花畑(英語でフローラ)」のように見えることから、『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。

21世紀は腸の時代といわれ、腸内フローラと全身の健康の関係が注目されています。便秘だけでなく、高血圧や糖尿病、肥満や更年期障害など、腸内環境から病気を見つめ直すことが必要です。矢吹病院で導入している腸内フローラ検査では、自分の腸内に存在する細菌の種類やバランスをチェックすることができる他、病気へのリスクも知ることができます。

検査は健康診断で行う便潜血反応検査と同じ要領で行います。以前は高額な検査でしたが、現在は容易な検査となったことでより気軽に測定できるようになりました。(※自費診療)

検査で健康の具合を測り、腸内環境を改善する指導ができますので、ご希望の方は外来にお問い合わせください。

少しでも興味のある方はぜひご相談ください。

細菌の種類や病気のリスクが分かる！

腸活はバランスが大事！

私は医師として過ごす中で、健康に関して大事にしていることが二つあります。

一つは体を冷やさないことです。体の調子が落ちてきている時は、まず体を温め、白湯などを飲んでいきます。

そしてもう一つは腸内環境を整えることです。特に便通は体からのお便りと考え、バナナのような便が出ることを大事にしています。

黄土色～茶色の
バナナのような
形が理想！

便秘気味		正常な便		下痢気味	
コロコロ	カチカチ	ブリブリ	スルスル	フワフワ	ドロドロ ビチャビチャ

ブリストル便形状スケールより

食事で気を付けていることは、食物繊維や発酵食品を意識的に摂ることですが、野菜を食事の中心にすること以外に、年齢とともに減るビフィズス菌の積極的な補給を心がけています。

また、体を動かすことも常に意識しています。50歳を過ぎて取り入れたのは、散歩です。一日平均2時間を目標にしています。散歩していると、犬に出会ったり、おはようと挨拶してくれる方に会います。そんな朝を迎えると、気持ちが明るくなり、前向きになれます。

腸内フローラはバランスが大事と言われています。食事、運動、そしてメンタルの程よいバランスを心がけてください。腸内環境を整え、免疫力もアップし、皆さんが楽しい人生を送れるよう、矢吹病院外来でもサポートしていきます。

知って得する！

有料道路における障がい者割引

有料道路では、「身体障がいの方が自ら運転する場合」または「重度の身体障がい者や知的障がい者が同乗し、障がい者ご本人以外の方が運転する場合」に、通行料金が半額となる障がい者割引を実施しています。これまでは、事前登録された自家用車（1人につき1台）に限り、障がい者割引の適用が認められていましたが、令和5年3月より、「1人1台要件の緩和」と「オンライン申請の導入（ETC利用申請限定）」が開始となりました。

以前の割引対象

1人1台のみ
(事前登録された自家用車のみ)



新たに追加された割引対象

- ・親族や知人等が所有する車
- ・レンタカー
- ・車検時の代車 等
- ・タクシー
- ・福祉有償運送車両

※要介護者のみ



割引を受ける際は、お住いの市町村（福祉担当窓口）またはオンラインで事前に申請手続きが必要です。手帳に登録済みであることを示すシールを貼付していただき、料金所での手帳の提示が必要となりますので、忘れずに手帳を持参するようにしましょう。

※自動車をお持ちでない方、ETC車載器をお持ちではない方は、オンライン申請ではお手続きできませんので、福祉相談窓口で申請していただく必要があります。



オンライン申請



社会福祉士
あべ まみこ
阿部 真実子

series セルフケアを学ぶ

心を軽やかにする 処方箋

皆さんは「はたらく」の語源をご存じですか？「はた(傍)の人をらく(楽)にさせる」からきているという説があります。皆さんの仕事は必ず誰かに喜ばれ、誰かを楽にしています。ただ、仕事だけでなく、職場や家庭で何気なく交わすあいさつや声掛けでも、傍の人を楽にすることができます。つまり、皆さんは生きていだけで誰かを幸せにすることができるのです。



私の好きな歴史上の人物に「良寛和尚」という江戸時代の禅僧がいます。良寛和尚は偉大な功績を遺したわけではありません。近所を托鉢^{たくはつ}して質素に暮らしていました。良寛和尚は貧しい一人の修行僧なので、人に何かを与えたくても、あげるものが何もありませんでした。だからせめて心を温かくするような、心を安らげるような言葉を贈ろうとしました。

「自分の口から出てくるものはすべて贈り物でありたい」

良寛和尚は、ただニコニコと言葉の贈り物をして、民を幸せにした禅僧なのです。

このことを仏教では「和顔愛語^{わげんあいご}」といいます。何者かにならなくていい。特別なことをしなくてもいい。誰もが生きていだけで国宝級の価値があり、誰かを幸せにすることができるのだと思います。



心療内科
にしだ わかこ
西田 稚子

※托鉢:僧尼が修行のため、経を唱えながら各戸の前に立ち、食物や金銭を鉢に受けて回ること。

ACTIVE LIFE

－ アクティブ・ライフ －

FINEプロジェクトを開始し、1年半が経過しました。運動を頑張って効果が出たという方もいれば、なかなか効果を感じられない…という方もいらっしゃるのではないでしょうか。そこで今回は、サルコペニア※の予防・改善に有効なレジスタンス運動に関して、効果を出すためのポイントをお伝えします。

※サルコペニアについては、矢吹チャンネルvol. 36「透析患者さんのサルコペニア予防」をご覧ください。（URL：<https://youtu.be/3wf0vyrJpGQ>）



動画はこちら



理学療法士
ささはら ゆか
笹原 裕香

POINT

1 大きな筋肉を鍛える

加齢やサルコペニアで影響を受けやすい筋肉は、太ももやお尻など、身体の表面にある大きな筋肉です。これらの筋肉を鍛えることで全身の筋肉量を維持し、姿勢保持や立ち座り・歩行・階段昇降など日常生活の基本的な動きも維持することができます。

POINT

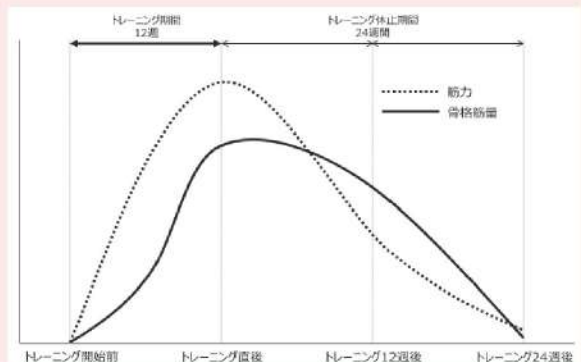
2 反復回数×負荷量を意識する

高齢者やサルコペニアの患者さんにとって、高い負荷の運動はけがの危険性や身体への負担が大きいく危険ですが、最近では低い負荷で、「ややきつい」～「きつい」と感じるくらいまで、何回も繰り返し行うことで筋肉量や筋力が向上するといわれています。

POINT

3 継続は力なり

運動の効果はすぐには出にくく、筋肉が太くなるのは運動開始から40～60日と言われています。また、運動の効果は一時的なものです。グラフのように、レジスタンス運動を12週間行って筋肉量・筋力の改善はみられたとしても、その後12週間運動を休むとほぼ半減、24週間でほぼ消失します。そのため、せっきくの運動の効果を持続させるためには、継続することが重要です。



引用:https://www.jstage.jst.go.jp/article/geriatrics/56/3/56_56.217/_pdf

最後に、

運動を始める・継続するために、運動を行ってどうなりたいかの目標を立ててみましょう。体重を落としたい、足腰を強くしたいはもちろんですが、〇〇まで出かけたい、家族のために家事をしたい、子供・孫の面倒をみていきたいなど、自分がやりたいこと・誰かのためにしたいことを考えてみると、「そこに向けて頑張ってみよう」と運動に興味を持つきっかけになるのではないでしょうか。愛Hopeノートにはこれからのことについて記入するページがあります。自分の目標やこれからのことを整理するためにぜひ活用してみてください。



健康
マルッと!

えいよう通信

矢吹チャンネルで
糖尿病について知識を
深めてみませんか?

毎年11/14は

世界糖尿病
DAY

体にやさしい糖尿病の食事
～食後血糖値の上昇を緩やかにする食事～

YouTube
チャンネル登録
お願いします!



管理栄養士
すずき みほ
鈴木 美帆

矢吹チャンネルVol.223「体にやさしい糖尿病の食事～食後血糖値の上昇を緩やかにする食事～」では、食後血糖値の上昇を緩やかにする食事のポイント「基本の食事は主食・主菜・副菜を揃えて食べる」、「食物繊維（野菜、きのこ、海藻）を増やす」を実践するコツについてまとめています。

自宅での食事

例えばカレーライス、一般的なカレーの材料であるじゃがいも、人参、たまねぎだけでは野菜が少ないのでほうれん草やなす、ブロッコリーなど好みの野菜を足しましょう。冷凍野菜を利用すると簡単に追加することが出来ますよ。また、カレーにサラダを付けるのも良いですね。簡単に作れるサラダは、下のレシピを参考にしてください。



コンビニ・スーパー、外食

パンやおにぎりを買う際は、卵や肉、魚などが入っているもの（主食＋主菜）とサラダ（副菜）を選ぶと良いです。外食では、サラダやお浸しの付いた定食を選ぶ、麺類や丼物は、なるべく具に野菜が多いものを選ぶ、またはサラダと一緒に注文すると不足しがちな食物繊維を補うことが出来ます。しかし、コンビニ食や外食での工夫には限界があります。まずは簡単なものからで良いので自宅でも調理をやってみましょう。



「体にやさしい糖尿病の食事」の基本編、実践編は、YouTubeチャンネルまたは下記の二次元コードから視聴することができます。



Vol.118
基本編



Vol.223
実践編

簡単に作れるおすすめサラダ

にらとトマトのサラダ

材料（1人分）

にら	10g
トマト	40g
ごま油	1g
塩	0.4g
すりごま	少々



－ 作り方 －

- ①ニラは4cmくらいに切って、さっと茹でる。
- ②トマトは3cmくらいに切る。
- ③ニラ、トマトにごま油、塩を合わせる。
- ④最後にすりごまをかけて、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

レタスの塩こんぶ

材料（1人分）

レタス	50g
ごま油	0.3g
減塩塩こんぶ※	1g
レモン汁	3g
ごま	少々



－ 作り方 －

- ①レタスは食べやすい大きさに切る。
- ②レタスに減塩塩こんぶを和える。
- ③ごま油、レモン汁も入れて混ぜる。
- ④皿に盛り付けごまをふりかけて出来上がり。

※このレシピでは、25%減塩の塩こんぶを使用しています。

編集後記

今回の表紙は福島にあるあぶくま洞で撮影した写真です。全長600mの洞内に、種類と数の多さでは東洋一ともいわれる鍾乳石が連なり、幻想的にライトアップされています。実は表紙の写真の場所は出口付近の足元にある小さな穴なのですが、まるで大きな洞窟に続く階段のように見えたので撮影してみました。洞窟内は狭く、かなり体勢を屈めるため、腰痛をお持ちの方は注意が必要ですが…若者男女多くの人々が訪れていました。探検家魂をくすぐられる魅力的なスポットなので、気になる方はぜひ行ってみてください！（企画広報室 皆川未吏）



あぶくま洞

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。右の二次元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：11月15日（季刊）★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>
★次号発行月：2024年 2月