



Facebook



清永会
オリジナル動画
矢吹チャンネル



Follow us!
Instagram

2024.2
Vol.39

医療法人社団清永会 広報誌

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

日本緩和医療学会（第4回東北支部学術大会）
新型コロナウイルス（現状と後遺症について）

表紙写真：霞城公園の桜（山形県山形市） 撮影：皆川未吏（企画広報室）

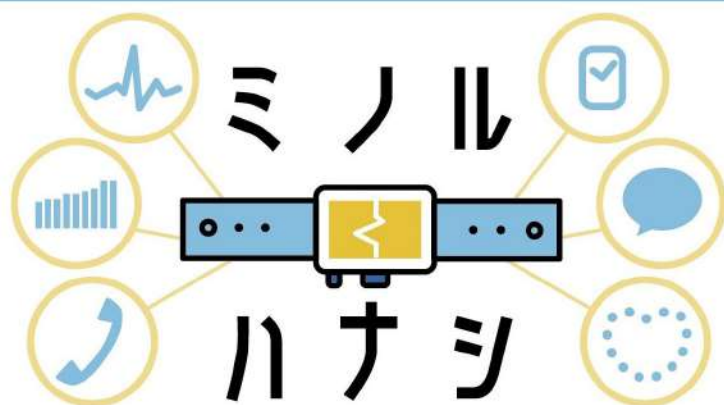
2021年、コロナ禍によりマラソン大会が次々と中止となりました。この年、私はガーミン製のスマートウォッチを使い始めました。このウォッチはランニングの練習記録に特化しており、ランニングウォッチと呼ぶ方が適切かもしれません。3年間使い続けてみて、その便利さに驚かされる日々です。その便利さから普通の腕時計には戻れなくなりました。

このウォッチは、走行ルート、1kmごとのペース、心拍数などを記録します。(図1)



図1

また、モバイルSuica機能が付いており、ランニング中にコンビニに立ち寄る際にも手軽に支払いができます。ロングランの際には、小銭を持たずにドリンクや栄養ジェルを購入できるため非常に便利です。スマートフォンと連動しているため、ランニング中でも電話やメッセージをすぐに確認できるのも大きな利点です。24時間着用することで、身体の状態を常にモニタリングできます。特に心拍変動を用いて時間ごとのストレスレベルを示す機能は興味深いです。高ストレス時は交感神経が活発になり心拍間隔のゆらぎが少なくなりますが、リラックス時は副交感神経が優位になりゆらぎが増加します。これを



スマートウォッチが面白い！

ウォッチが感知し、ストレス状態をオレンジ、リラックス状態を青で表示します。

普段は図2のようなパターンで、深夜は青が続き、日中はオレンジと青が混在します。図3は、私が一昨年コロナに罹患した際のストレスパターンです。深夜から日中にかけてずっとオレンジの高ストレス状態が続いています。この時は自分でも体調の変化に気付いていませんでしたが、この機能により変化を可視化できました。それにしても、コロナのストレスはすごいですね。



図2



図3

今後もスマートウォッチの技術が進化し続けることを期待しています。AIが日々のデータを分析して、休息やトレーニングのアドバイス、さらには健康状態に応じて医師の診察を受けるべきタイミングを教えてください。当面はこのランニングウォッチが手放せません。



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔

知っていますか？ 腎移植 vol.27 (最終回)



「腎移植という選択」



約6年間にわたり連載してきた「知っていますか？腎移植」ですが、今回が**最終回**になります。執筆するのが負担になった、ということではなく、単純に書くネタが尽きた、ということでお許し下さい。

山形を含めわが国において腎移植を受ける患者さんの数はまだまだ少なく、インターネットの普及した現代においても自ら進んで検索しなければ正確な情報を得ることは難しいため、少しでも皆さまに腎移植というものを身近に感じていただく機会が増えればと思い連載してきました。

腎不全に対するもう1つの医療である透析は、超高齢の患者さんにも安全に行えるようになるなど、現在は医療として成熟したものになりました。それでも、多くの時間を費やさなければならない、間欠治療であるために負担が大きいなど、解決の難しい点があるのも事実です。

腎移植には提供者が必要という最大の課題はありますが、**透析における問題の多くを解決することができる医療**だと、これまでの連載を通じ知ることのできた方が少しでもいらっしゃれば本望です。これからも腎移植という選択肢がふと頭に浮かんだ際には、気軽に腎移植外来にお越し下さい。

これまで本連載に目を通して下さった皆さまに感謝を申し上げ、連載を締めくくりたいと思います。ありがとうございました。



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

ナースに おまかせ 睡眠障害についての 看護部の取組み

清永会では、2019年10月から愛Pod調査の際に「睡眠の調査」を行っています。看護部では、同時期から睡眠障害に対し改善に向けた取り組みを開始しました。精神科の先生を招いて専門的な知識を得たうえで、睡眠障害や睡眠薬等について、患者さん向けの動画作成やポスター掲示、患者さん個々への介入を行ってきました。

今回、2019年と2022年の調査結果を比較したところ、睡眠薬を使用している患者さんの減少が見られました。



清永会愛Pod調査より



睡眠に関する
矢吹チャンネルもチェック！



Vol.122より良い眠りを目指しましょう

睡眠薬を内服する事は決して悪い事ではありませんが、日常生活の改善や日中の運動を継続することで、睡眠薬を飲まなくても眠れるようになった患者さんもいらっしゃいます。

清永会では、透析中の運動を推奨しています。透析中に休むのも良いかもしれませんが、30分しっかり運動をして夜しっかり眠れる生活を送れるよう、一緒に考えていきましょう。

おしきり ゆき
看護師 押切悠紀

冬は感染症に注意！

新型コロナウイルス 現状と後遺症について

つちだ ふみひろ
呼吸器内科 土田 文宏



2019年末以来の新型コロナウイルスの流行状況は、2023年9月がピークの第9波を経て、2023年11月時点では収まっている状況です。

一方で、インフルエンザの流行とともに、これまでとは流行時期の異なる季節外れのRSウイルスの流行や、咽頭結膜熱（プール熱）の流行が見られます。これはコロナの流行で人と人の接触が減った事などにより、本来罹患すべき時に罹患しなかった子供たちが罹患している“免疫負債”とも言われている状況と考えられています。インフルエンザやRSウイルスに罹患すると、2次感染として肺炎球菌による肺炎に罹患しやすくなります。肺炎球菌は肺炎の原因として一番多い原因菌で重症化しやすく、注意が必要です。現在は2種類の肺炎球菌ワクチンがあるので、65歳以上の高齢者の方や肝不全や腎不全、慢性肺疾患などの基礎疾患のある方でまだ接種していない方は肺炎球菌ワクチン接種の検討が推奨されます。

新型コロナウイルスは今後オミクロン株の中でも変異部位が更に多いウイルス株が流行すると予想されていますが、感染力は増しても病原性は高くはないと言われています。2023年9月から開始されたXBB.1.5対応のワクチンも有効と考えられています。今後もコロナ感染は続きますが、ワクチンや換気、手指消毒、マスクなどの標準予防対策、抗ウイルス薬の治療法も見いだされた事により多くの対策でコロナウイルスと対峙できるようになり、コロナとうまく付き合っていくwithコロナの時代になっていく事でしょう。感染流行状況や病原性などの変化に対応できる社会や医療体制が必要と考えられます。

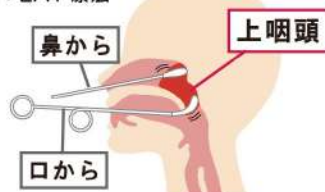
一方、コロナウイルス感染症の後遺症に関しては、まだまだ不明です。後遺症が起こるメカニズムや治療法などは不明な点が多くあります。コロナに感染し改善後も

ウイルスの断片が残存することにより、慢性の炎症や血栓傾向（血管がつまりやすくなる）も指摘されており、後遺症に関しては今後明らかになっていくと思われます。

矢吹病院でもコロナ後遺症外来をしています。「咳が続く・睡眠障害・頭痛・思考が働かない・無気力・だるさがとれない・発熱が数か月も続く」など多彩な訴えで受診される患者さんがいます。治療としては、漢方薬など内服薬による対症療法とともに、上咽頭擦過療法（EAT療法）を行っています。

上咽頭に慢性炎症があると血流がうっ滞し、背部に走る迷走神経に影響して様々な自律神経障害による症状を引き起こすと考えられています。EAT療法は上咽頭部の炎症を綿棒や専用の鉗子で擦過して消毒することで、迷走神経への直接刺激で自律神経を整えて治療するもので、矢吹病院ではコロナ禍前より取り組んできた治療です。特に頭痛やブレインフォグ（頭の中にモヤがかかったようにぼんやりして物事が思い出せない状態）などコロナ後遺症の症状に効果がある印象があります。

図：EAT療法



※鼻から細い綿棒を入れて上咽頭を刺激する方法、口から鉗子を使って上咽頭の後壁を広めに擦りつける方法があります。

コロナ後遺症に関しては抗ウイルス薬の予防効果やワクチンによる予防と治療効果の報告もあります。確立された治療がまだないため、まずはできるだけ罹患しない事が対策かと思います。

ウイルスや細菌感染症はこの先も無くなることはありません。人間とクマなどの動物、異なる民族や宗教などこれからの社会は何事においても“共存”with という事が重要なのでしょうかね。

日本緩和医療学会

第4回 東北支部学術大会



私が大会長を務めました！

天童温泉矢吹クリニック 副院長 福島 紀雅

2023年10月7日、山形テルサで第4回日本緩和医療学会東北支部学術大会が開催されました。私は前任の山形県立中央病院 緩和ケアセンター長の関係で大会長を務めさせていただきました。緩和ケアと聞くと、多くの方はがん患者の終末期医療を連想されますが、それは緩和ケアの一部にすぎません。

世界保健機構（WHO）は緩和ケアの定義を「緩和ケアとは、生命を脅かす病に関連する問題に直面している患者とその家族のQOLを、痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな問題を早期に見出し的確に評価を行い対応することで、苦痛を予防し和らげることを通して向上させるアプローチである」としています。

「生命を脅かす病」は「がん」だけではなく、心疾患や脳疾患、腎疾患、難病等多くの病気を含みます。「関連する問題」は決して終末期に限った問題ではなく、また「身体的・心理的・スピリチュアルな問題」とあるように、痛みだけでなく、例えばがん患者さんであれば「がん」と診断された時の精神的なショック、抗がん剤治療の副作用なども緩和ケアの対象になります。また、「患者と家族のQOL（生活の質）を向上させる」とあるように、患者さんのみならず家族も「自分らしく生きる」ことをサポートするのが緩和ケアの目的です。緩和ケアは当初は主に入院中の患者さんを対象としていましたが、「自分らしく生きる」にはやはり住み慣れた我が家

の方が病院よりも優っており、最近是在宅緩和ケアが注目されてきています。そこで、本学術大会のテーマを「暮らしの中に届ける緩和ケア」として、よりよい在宅緩和ケアを提供するために、病院の緩和ケアチーム、訪問診療、訪問看護、訪問介護、さらには福祉行政のスタッフがどのようなケアを提供し、またお互いに連携すれば良いのかを議論しました。

一般の方々向けには市民公開講座「最期まで家で笑って生きたいあなたへ」を開催し、在宅看取りの経験豊富な演者に、たとえ一人暮らしでも「朗らかに生きて、清らかに旅立ち、笑顔で見送ってもらえる在宅医療」についてお話しいただきました。お陰様で学会参加者220名、市民公開講座参加者約150名と多くの方に参加して頂き、緩和ケアに携わる多くの職種の方々にとって有意義な大会になったと思います。

大会プログラム（一部抜粋）

- 《特別講演》鎌田 剛先生（東北公益文科大学）
「連携の『場』づくり～ケーススタディから導く共通の鍵～」
- 《教育講演》天野 晃滋先生（大阪大学医学部附属病院）
「がん悪液質で苦しむ患者と家族へのホリスティックマルチモーダルケア」
- 《ワークショップ》
地域包括ケアシステムと緩和ケア
- 《市民公開講座》小笠原 文雄先生（小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック）
「最期まで家で笑って生きたいあなたへ～なんとめでたいで臨終～」

学会に参加して…（天童温泉矢吹クリニック 看護部）

私たちのクリニックの副院長、福島先生が大会長を務めた学術集会に参加させていただきました。特に印象に残っているのは、市民公開講座「最期まで家で笑って生きたいあなたへ～なんとめでたいご臨終～」です。病気を抱えながらも自分の意志で自宅での最期を選択した方々の家族との幸せな最期についてのお話でした。人生の最期の時間を、誰とどこで迎えたいのか、改めて考えさせられる機会となりました。

患者さんやそのご家族の意思に寄り添える、頼られる施設づくりを目指していきたいと思いました。（佐藤俊枝・田口いずみ・鈴木由美子）



清永のさくっと情報



今回は『清永の里の食事について』お伝えします♪



介護福祉士
いとう みき
伊藤 美紀

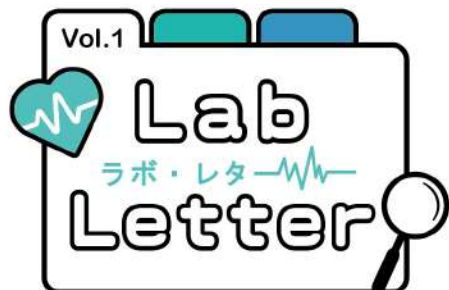
清永の里ではどのような食事が出るのだろうと気になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は清永の里の食事について紹介します。

清永の里で提供している食事の食材は（株）ミールサービスに委託しております。ミールサービスの板前さんが丁寧に作り上げたものを私たちスタッフが温め、盛り付け、炊き立てのご飯と味噌汁（朝のみ）と一緒に提供しております。和、洋、中と栄養バランスを考えられた献立となっており、毎月新メニューも提供されています。また、月2回昼食時に提供している麺料理が大変好評で、ラーメン、そば、うどん、焼きそば、パスタ等もっと増やしてほしいとの声も多く聞かれています。さらに、月1回朝食時にパンを提供しているのですが、こちらもボリューム満点のメニューとなっております。

これからもミールサービスとの給食会議を重ね、入居者の皆様にとって食事が楽しいものとなりますように努めてまいります。

<お問い合わせはこちら>

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



臨床検査科の定期連載記事が
スタートしました！

検査値の読み方～貧血編～



貧血の程度や種類は、赤血球の数(RBC)や色素成分(Hb)、血液中の割合(Ht)などを指標にして判断します。赤血球は骨髓で作られ、エリスロポエチンという腎臓から出るホルモンによって数がコントロールされています。赤血球は全身に酸素を運ぶ重要な役割も担っています。

腎臓の働きが落ちるとエリスロポエチンが十分に作られなくなり、赤血球が減った状態(=貧血傾向)になります。透析患者さんは貧血になりやすいため、定期的に検査しています。

貧血の数値の目安と疑われる疾患

検査項目	透析患者さんの目安	疑われる疾患
赤血球数(RBC)	330～390 × 10 ⁴ / μL	高い 多血症、脱水状態など
ヘモグロビン(Hb)	10.0～11.0 g/dL* 11.0～12.0 g/dL* (動脈硬化が進んでなく、活動的で比較的若い人)	低い 鉄、ビタミンB12、葉酸の欠乏、腎障害による貧血、再生不良性貧血、悪性腫瘍など
ヘマトクリット(Ht)	30.0～33.0%* 33.0～36.0%* (動脈硬化が進んでなく、活動的で比較的若い人)	✓ 貧血の場合には、食事により赤血球の原料となる鉄分やたんぱく質を適正にとることが大切です！

皆さんが日々の生活に活かせる情報をお届けしていきます！



臨床検査科
えのもと ともか
榎本 朋香

ACTIVE LIFE

寒さに負けない & 春に向けてのからだづくり



理学療法士
ささはら ゆか
笹原 裕香

毎年この時期、運動不足になってしまう人も多いのではないのでしょうか？
しかし、冬こそ運動を頑張るチャンスです。冬は寒くて外に出るのが嫌になり、家に閉じこもりがちですよね。動かない時間が増えてしまうと、**筋肉の量は1日約0.5%減少**し、筋力は**1日0.3～4.2%減少**する¹⁾と言われています。そのため、外出の機会や活動量が減ってしまうこの時期は、サルコペニアやフレイル[※]の状態になってしまう可能性があります。暖かくなっていざ外に出ようとしたら、「歩けなかった」「転んでしまった」なんてことにならないために、冬の間に筋肉を蓄えておくことが大切になります。

また、筋肉は身体を動かすことはもちろんですが、熱を作り出す働きもあります。特に運動により消費されるエネルギーのほとんどは熱となるため、体温が上がり身体も温まります。更に筋肉の量が多い人ほど基礎代謝[※]が高く、運動によって筋肉の量を増やすことでエネルギーを消費しやすくなり、ポカポカな身体をつくることができます。

1) 参考：若林秀隆：サルコペニアとリハビリテーション

※サルコペニアについてはほんと@YABUKIvol. 19、フレイルについてはほんと@YABUKIvol. 34をご参照ください。

※基礎代謝：生きるために最低限必要な、身体的・精神的に安静な状態でのエネルギー代謝



つ
い
て
は
こ
ち
ら



つ
い
て
は
こ
ち
ら

おうちでできる簡単な運動をやってみよう！

それでは、家の中でも簡単に出来る2種類の運動を紹介していきます。
今回はお試して記録カレンダー付きなので、ぜひ1週間チェックしてみてください。

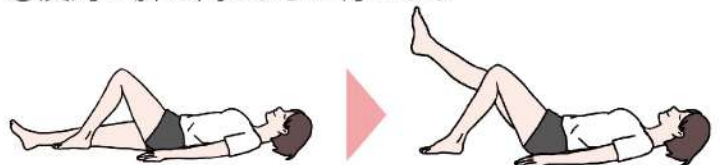
お尻上げ 回数目安：10回程度

- ①仰向けになり、両膝を立てます
- ②お尻の穴を締めながら持ち上げます
- ③ゆっくり下ろします



脚上げ 回数目安：10回程度

- ①仰向けになり、片方の膝を立て、もう片方の膝は伸ばします
- ②膝を伸ばした方の脚を45°くらいまで上げます
- ③ゆっくり下ろします
- ④反対の脚も同じように行います



◎どちらの運動も3～5秒を目安に上げ下ろしをしてみましょう。

◎回数の目安は基本10回程度ですが、できる人は20～30回に増やしてやってみましょう。

	／	／	／	／	／	／	／
お尻上げ (回)	回	回	回	回	回	回	回
脚上げ (回)	回	回	回	回	回	回	回



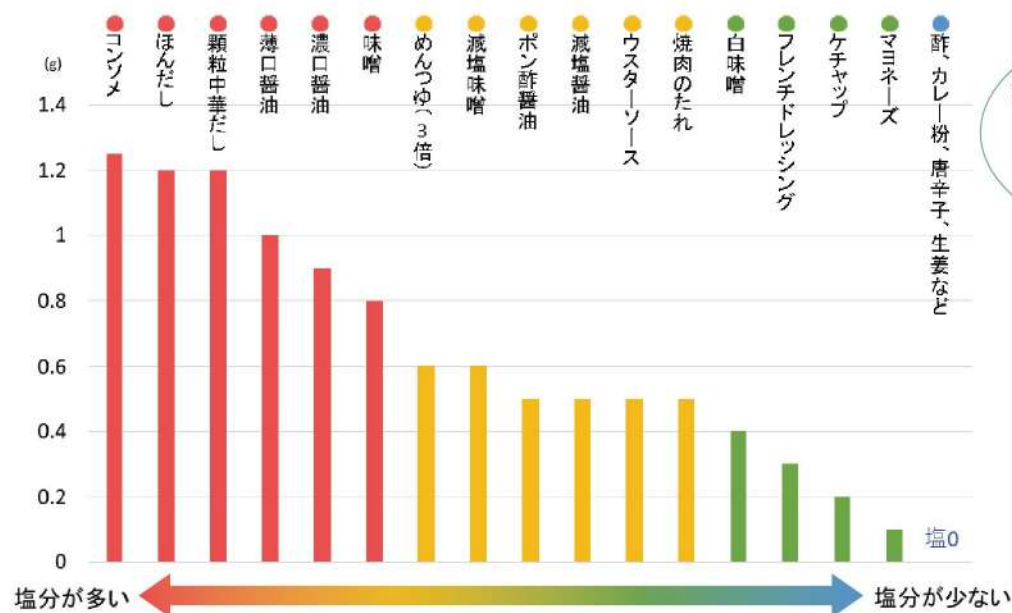
塩分のとりすぎは心臓や血管など様々な臓器に負担をかけることは広く知られています。では、私たち日本人は何から塩分をとっているのでしょうか？

ある研究によると、塩分の約60%を調味料からとっていることが分かりました。特にしょうゆは最も多く、全体の20%を占めていました。日本人は平均で1日約10gの塩分を摂取しているので、調味料からはだいたい6g、しょうゆからは毎日2g程度塩分をとっていることになります。普段使っているしょうゆを減塩しょうゆに変えると、理論上は1日1gの塩分を減らすことができます。

次いで、塩、味噌、その他調味料（だし、風味調味料など）となります。調味料以外では味噌汁などの汁物が6%、麺類が5%、漬物が4%で、これらは塩分の多い食品ですが、習慣的な塩分の摂取源としては調味料のほうが多いようです（個人差はあります）。

塩分の摂取源は人それぞれですが、一般的には調味料から多くの塩分をとっているため、塩分を控えたい、塩分のとりすぎだと言われた方は下の資料を参考に、調味料の種類、量、使い方を見直してみたいかがでしょうか。

調味料の塩分量（小さじ1杯あたり）



塩分のことや
食事の調整について気になる
ことがある方は、
管理栄養士までお気軽に
お声がけください。



管理栄養士
さかい ゆうや
酒井 友哉

編集後記

今回の表紙は霞城公園の桜の写真です。今年は多くのお花見客で県内の桜スポットも賑わいそうですね。全国的に2～4月の間はスギ花粉のピークなので、花粉症の方はお気をつけください。

私は今まで特別なアレルギーは持っていなかったのですが、先日猫カフェを訪れた際、目の猛烈な痒みと鼻水で大変なことになりました（泣）。猫アレルギーなのか、ハウスダストやダニによるものなのかは不明です。食べ物や化粧品など、ある日突然発症することもあるので怖いですね。異変を感じたら早めに専門の医療機関を受診することをおすすめします。（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

