



2024.5
Vol.40

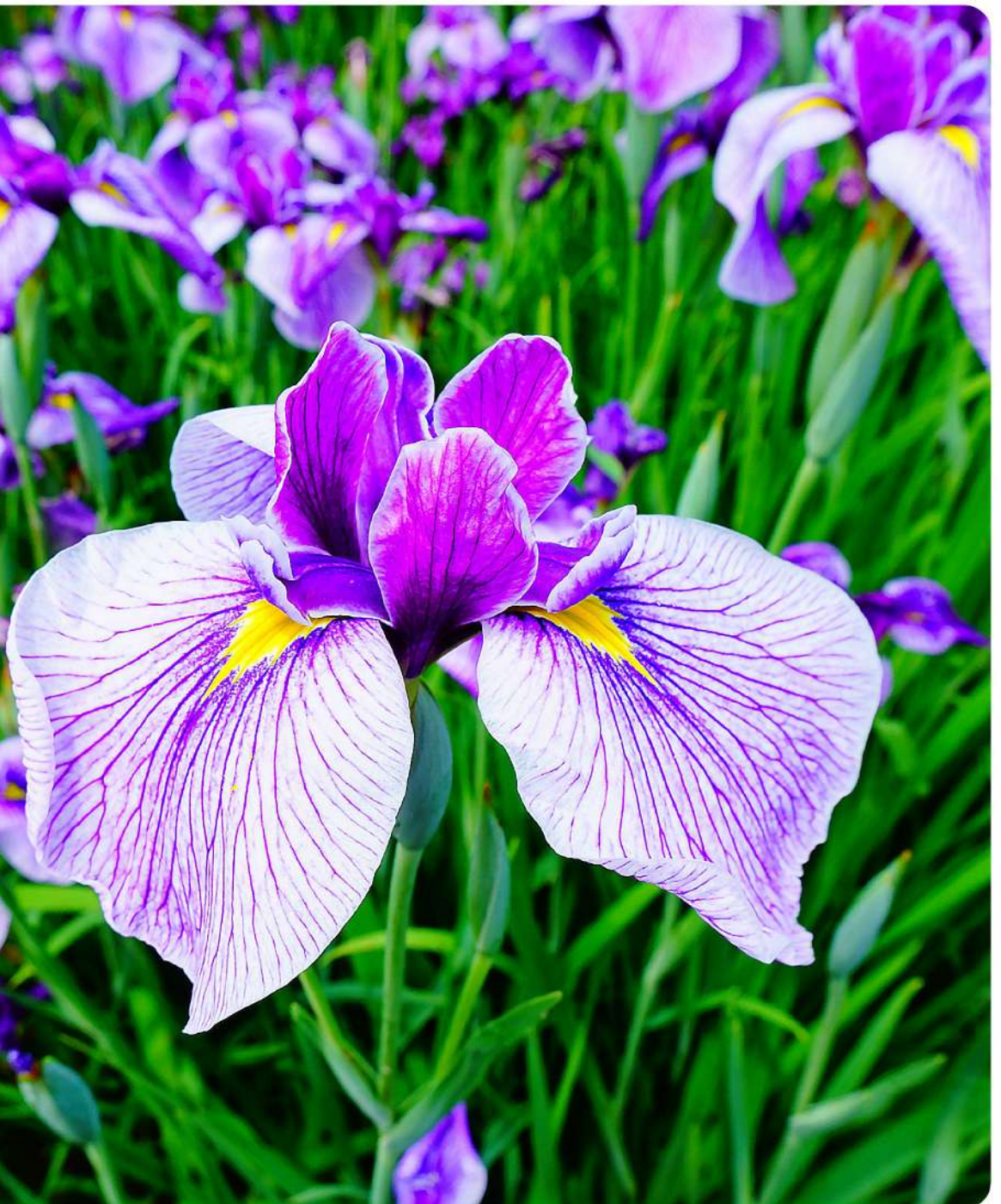
医療法人社団清永会 広報誌

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

川合由美子看護部長
退任のごあいさつ
第14回 透析運動療法研究会報告



表紙写真: 長井あやめ公園にて(山形県長井市) 撮影: 皆川未吏(企画広報室)



3月3日、東京マラソンに参加してきました。当選倍率10倍以上と言われていて、これまでは毎年落選していたのですが、ついに当選！夢のマラソンコースを走ることが出来ました。今回は東京マラソンをレポートします。

1 東京都庁前



スタート地点は新宿、東京都庁前。朝から大勢のランナーが集結していました。老若男女、国際色豊かなランナー達、みんな楽しそうです。

2 神保町～秋葉原



この道は予備校生時代によく寄り道しました。大学受験に失敗して不安のなかトボトボと歩いた道です。電気屋の看板はいつの間にかメイドカフェやアニメショップの看板になっていましたが、懐かしい風景でした。

3 浅草～スカイツリー



真正面に浅草雷門が見えてきました。浅草はさすがに有名観光スポットで大勢の観光客が歩道にあふれていました。その大勢の人たちが大声援を送ってくれるんですね。自然と脚に力が入ります。雷門前を右折するとすぐ、目の前にスカイツリーが現れました。え！こんなにデカいの！？東京のランドマークに圧倒されました。

4 日本橋～銀座



もうすぐ30km、コースは日本橋、銀座に入ります。松屋、アップルストア、三越、和光と並ぶ華やかなデパート街を走れるなんて感激です。思うように脚が上がらなくなってきましたが、ここでもひととき大きな声援がかかります。なんと有り難いことでしょう。気合を入れ直して日比谷通りへ向かいます。

ハルハナシ TOKYO MARATHON 2024



5 東京タワー～増上寺



東京タワーが見えてきました。増上寺前にもたくさんの人。東京マラソンは声援が途切れることがないです。私はモンテディオ山形のユニフォームを着て走ったのですが、所々で「山形頑張れ！モンテディオ頑張れ！」と声をかけてもらいました。お陰で「もう歩こうか」と弱気になったところを最後まで走りきることが出来ました。

6 丸の内、東京駅



折返しを過ぎて一気に東京駅に向かいます。丸の内仲通りは凸凹の石畳、疲れきった脚には本当にきついのですが、ここにきて一番の声援を浴びました。「行けるぞ！頑張れ！ラストスパート！」脚の痛みにもがきながら行幸通りのゴールへ！
完走！



首都を走るマラソンは、多くのボランティア、沿道の人達に支えられた素晴らしい大会でした。来年も抽選に応募してみようと思いますが、当たるかなあ。



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔

消化器内科医が **教える腸のあれこれ** **トシヒ COLUMN**

朝の腸活7か条

- 1 家を出る2時間前には起床**
→起床後約1時間で排便時間がかかるため、それを逃さないように心がける。
- 2 朝日を浴びながら深呼吸**
→体内時計がリセットされ、自律神経が整う。また、セロトニンの分泌が起きて腸の動きが活発になる。
- 3 起き抜けにコップ1杯の水か白湯を飲む**
→腸の蠕動運動が強くなり、排便が促される。
- 4 鏡で顔色や肌の状態チェック**
→腸内細菌のバランスが崩れると肌の状態が悪くなる。しかし悪くても落ち込まないで、気をつける方向にポジティブに考える。
- 5 朝食を食べる**
→腸の動きが活発になって排便が促されると共に、脳の動きも活発になる。
- 6 決まった時間にトイレに座る**
→最低でも5分、考える人のポーズで、便座につま先を立てて座る。便意がなくても、いきむ必要はない。
- 7 軽やかに出発する**
→適度な運動は腸の活性化につながる。歩いたり階段を使うのもおすすめ。



重要なのは
継続することです。気になる
 方は、ぜひ腸活に取り組んで
 ください。次回は昼編をご紹介
 したいと思います。
 お楽しみに！



消化器内科
 かしわばら としひこ
柏原 俊彦



急変時の対応動画を活用して **安心な医療を提供します！**

透析患者さんに安心な医療サービスを提供するため、天童温泉矢吹クリニックの看護部では「急変時の適切な対応」を行うための動画を作成しました。この動画は、今後の学習や新人の教育に活かされます。

急変時の対応は、皆さんの安全を確保するために不可欠です。私たち看護部は、医療従事者として迅速かつ正確な対応を行うため、日々手順や技術を学んでいます。この動画も、そのための貴重なツールとなります。



スタッフ向け矢吹チャンネル「急変時の看護について」

実際の現場を想定した **臨場感あるシミュレーション**



動画では、異常事態が発生した際の看護師の適切な行動など、具体的なシチュエーションを模擬し、解説しています。今回は、医師と急変対応の資格を持ったスタッフを中心に、急変が起こった時の対応を実際に何度も訓練しました。訓練を重ねるごとに、チームとしての対応力が磨かれていくのを感じました。この動画は、皆さんにとっても安心して治療を受けていただくための一助となると考えています。

今後も、より良い医療サービスを提供するために、技術や知識の向上に努めてまいりますので、どうぞ安心してご来院ください。

天童温泉矢吹クリニック 看護部 三浦麻衣 鈴木由美子

第14回

透析運動療法 研究会 報告

全国の様々な取組みを体感！



大会長講演(伊東 稔医師)



2月4日(日)山形テルサにて、矢吹病院副院長である伊東稔医師が大会長となり「第14回透析運動療法研究会」を開催しました。

この研究会では全国の透析施設から運動療法に取り組む医療スタッフ約200名が集まり、各施設での取り組みやその効果等について発表が行われました。清永会からは健康栄養科とリハビリテーション科のスタッフ3名が発表し、参加者からたくさんの質問をいただきました。

実際に患者さんが行う運動や測定を体験できる実習の時間も設けられました。愛知・福岡・静岡の施設の皆さんが講師を務め、参加者は各施設の取り組みを体験しながら体の動かし方や評価方法等を学びました。ロールプレイングも取り入れ、より詳しく理解できるプログラムになっていました。



実習会場の様子(セラバンドを使った運動)



実習会場の様子(握力測定)

また、研究会の目玉である特別講演には、日本腎臓リハビリテーション学会元理事長、現在は公立大学法人山形県立保健医療大学理事長・学長である上月正博先生、元プロサッカー選手日本代表で現在はAuB(オーブ)株式会社代表取締役である鈴木啓太さんをお招きし、「透析運動療法の実際と効果：現状と将来展望」、「すべての人を、ベストコンディションに～腸内細菌からのアプローチ～」と題してご講演いただきました。とても興味深い内容のお話だったので、あっという間に時間が過ぎてしまった印象です。



特別講演(鈴木 啓太さん)

清永会からは発表者以外にも多くのスタッフが参加しており、「他施設の発表を聞いてすごく刺激を受けた」という感想をたくさんもらいました。参加したスタッフには今回学んだことを各施設でどんどん取り入れ、患者さんにより良い運動療法を提案できるよう頑張ってもらいたいと思います。

最後に、伊東副院長をはじめ研究会運営に携わったスタッフの皆さん、本当にお疲れ様でした！



しが まさひこ
企画広報室 志賀 雅彦

川合由美子 看護部長

退任のごあいさつ



かわい ゆみこ
清永会 元看護部長 川合 由美子

私は2017年4月から2024年3月の7年間、清永会で統括看護部長として働かせていただきました。

7年を振り返ると、清永会のいろいろな節目に出会いました。本町の改築移転、南陽矢吹クリニックの新築、清永の里の新築、天童温泉矢吹クリニックの増築、本院第3透析の新設等に立ち会い、それに伴って看護師の増員もしていただきました。

これからさらに、高齢化社会になります。患者さんにとって必要な看護を提供できるように、看護師の組織強化に繋がる職務規程の作成と教育ツールの作成、人員確保等に尽力してきました。

2023年12月で創立90周年を迎えた清永会が大きく発展していく場面に立ち会うことができ、大変光栄でした。看護部のリーダーとして職務を全うできたのは、矢吹先生、政金先生をはじめ諸先生方のご指導並びに看護部のマネージャー、チーフ、スタッフ、そして多職種の職員の皆さんのお力添えと感謝申し上げます。

4月から新しい看護部長をお迎えします。大宮喜和美（おおみや きわみ）さんです。東北中央病院で副看護部長をしていた実績があり、看護管理のプロです。元気で明るいバイタリティーあふれる方です。これからの清永会を支える大きな力になると思います。

最後になりましたが、清永会の益々のご発展を祈念しております。



第5回健康まつり（2019年5月）にて。矢吹病院公式マスコットキャラクターキッド&レンとともに。

瑞宝単光章叙勲祝賀会（2020年2月）にて。清永会診療部メンバーと記念撮影。



矢吹病院ふれあい看護体験（2023年5月）にて。中学生に病院の仕事を説明している様子。

県立保健大学での説明会（2019年8月）にて。看護学生たちに清永会の魅力をプレゼンしている様子。



新看護部長 ごあいさつ

1933年の開業以来、地域に根ざした歴史ある医療法人社団清永会矢吹病院で仕事ができますことを、大変うれしく思っております。

これまで仕事中心の生活でしたが、一生続けられるような趣味を持ちより豊かな人生を送りたいと思い、最近ワイン教室に通い始めたところです。ワイン好きの方、ワインに興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひ気軽にお声がけ下さい。お待ちしております。



おおみや きわみ
清永会 看護部長 大宮 喜和美

重複する障がいをお持ちの方へ

特別障がい者手当をご存知ですか？

特別障がい者手当とは、身体または精神に重度の障がいがあり、日常生活において常時特別な介護が必要な20歳以上の方に支給される手当です。腎機能障がい1級かつ上肢・下肢・視覚・聴覚などに障がいがある方が対象となる可能性があります。在宅で介護を必要とする方向けの制度のため、入院中や施設に入所している方は対象外となります。その他、障がいの程度や所得などの条件があるため、申請を検討する際は確認が必要です。

対象者

20歳以上で、以下の条件を全て満たす者

- ・身体又は精神に**重度の障がい**※があり、日常生活で常時介護が必要な状態
- ・本人、または配偶者・扶養義務者の前年度の収入が一定水準以下
- ・施設（住居型施設を除く）に入所していない
- ・病院等に3ヵ月以上入院していない

※重度の障がいとは、身障手帳1・2級程度、もしくは療育手帳1・2級程度の障がいがある重複している状態、またはこれらと同じ程度の疾病や精神疾患がある状態を差します。



支給額

月額27,980円（令和5年4月以降）

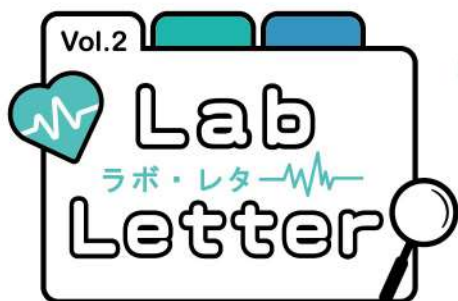
⇒年4回（2月・5月・8月・11月）
3ヵ月分をまとめて支給



制度について
詳しく聞いてみたい方は、
医療ソーシャルワーカーや
市町村役場の窓口へ
お問い合わせください。



社会福祉士
あべ まみこ
阿部 真実子



～臨床検査科より～

検査値の読み方～脂質編～

脂質は体に必要不可欠な栄養素の1つで、**ホルモンや細胞の元になる・脂溶性ビタミンの吸収を促す・エネルギーを産生する**などの役割があります。

ところがその反面、脂質の異常は、血管がもろくなったり詰まりやすくなる**動脈硬化の原因**となる場合があります。異常値が出る原因には、食生活の乱れや運動不足、お酒の飲みすぎなどのいわゆる**生活習慣病や、遺伝的な要因**によるものなどが考えられます。脂質異常があっても自覚症状に乏しいので、検査によって早期に発見することが大切です。

検査項目	基準値	特徴
総コレステロール	120～219mg/dL	全てのコレステロールの総量。LDLコレステロール（悪玉）とHDLコレステロール（善玉）どちらも含まれています。
LDLコレステロール	65～139mg/dL ※一次予防：120mg/dL未満 二次予防：100mg/dL未満	通称「悪玉コレステロール」。肝臓にある脂質を血管に運んでくるため、多いと動脈硬化が起きやすく、心臓病や脳卒中の原因となります。
HDLコレステロール	男性 40～85 mg/dL 女性 40～95 mg/dL	通称「善玉コレステロール」。血管にある余分な悪玉コレステロールを肝臓に運んでくれるので、このコレステロールが多いと動脈硬化になりにくいことを意味します。
中性脂肪（TG）	30～149 mg/dL	食事によって増え、体のエネルギー源となります。摂りすぎると脂肪肝や悪玉コレステロールの上昇に繋がります。

今回は「血糖」
の検査値について
ご説明します。



臨床検査科
ふるさわ まき
古澤 真希

※慢性腎臓病の方の目標値 一次予防：心筋梗塞や狭心症になったことがない場合
二次予防：心筋梗塞や狭心症になったことがある場合



作業療法士
かんの あい
菅野 亜依

毛細血管について

透析患者さんをはじめ、血液は私たちの生命を維持するために欠かせない重要なものです。また、その血液が流れる血管も生命維持には必要不可欠なものです。血管には、動脈・静脈・細小動脈・毛細血管の4種類があり、毛細血管は動脈・静脈の末梢が非常に細かく枝分かれし、網目状となって繋がっている細い血管の事です。血管の総延長は大人の場合で一般的に10万キロ（地球約2周半）に及び、その9割以上を毛細血管が占めています。毛細血管は、動脈から運び込まれた酸素や栄養を組織内に送り、組織中から老廃物を受け取って、静脈へ送るという重要な役割を担っています。

毛細血管が不調になると…？

毛細血管の健康が損なわれると、体の血の巡りも悪くなり毛細血管の先まで血液が届かず、血管が幽霊のように消えてしまう「ゴースト血管」となります。ゴースト血管の最大の原因は加齢で、高血圧や高血糖、脂質異常などが重なると、血管のゴースト化がさらに進み、動脈硬化を進行させることが分かっています。

腎機能が正常な患者さんの動脈硬化は、血管の内側にコレステロールや脂肪が沈着して血管の内膜が厚くなり、血管内腔がせまくなったり閉塞がみられます。透析患者さんに起こる動脈硬化は、ミネラル（リン・カルシウム）の代謝バランスが崩れた結果生じる血管の石灰化が多くみられます。石灰化が起こると血管は硬くなってろくなり、血管壁が破れる場合もあります。

毛細血管を鍛える！毛細血管を増やすことがポイント！

血管が詰まる病気（脳梗塞など）、血管が切れる病気（脳内出血、大動脈瘤など）と言った血管の不調が原因で起こる病気の多くは命に関わるような重篤なものです。こうした病気にかからないようにするために、「血管力」「毛細血管力」を強くする事が何よりも大切です。

毛細血管が増えることで全身への酸素の供給がスムーズになり、運動パフォーマンスの向上や、皮膚に酸素や栄養が届けられることによるアンチエイジング効果、全身の隅々まで血液が行き渡る事による免疫力向上も期待できます。

毛細血管を増やすには、
「**筋トレ**＋**有酸素運動**」
が効果的！

筋トレ

腹筋、背筋など



有酸素運動

ウォーキング、
ジョギングなど



次回は、毛細血管を増やす最も効果的な方法やトレーニングをご紹介します。

健康
マルツと!

えいよう通信

Follow Me



CAFE_MARMARE

カフェ・マルマーレ
公式Instagram

カフェ・マルマーレのメニューが SUKSK^{ススク}メニューに認定されました!

山形市では、市民の健康寿命延伸を図ることを目的に、基準を満たした市内飲食店のメニューを「SUKSK（ススク）メニュー」と認定しています。この度、カフェ・マルマーレの日替わり減塩ランチが「SUKSKメニュー」として認定されました。



山形市公式HP
SUKSKメニューとは



管理栄養士
つちや まいこ
土屋 麻衣子



日替わり減塩ランチが認定!

矢吹病院にあるカフェ・マルマーレは、生活習慣病の治療や予防を目的として、からだにやさしく美味しい食事と専門的な健康情報を得ることが出来る憩いの場を目指しています。今回SUKSKメニューに認定された日替わり減塩ランチは、だしやスパイス、香味野菜の風味などを活用し、塩分は1食2g程度です。主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良いメニューで、エネルギー量は650kcal程度に調整しています。健康的な食事が体験できるとともに、SUKSKポイント500ポイントを貯めることもできます。

ぜひこの機会に、患者さんやご家族はもちろん一般の方も、みんなマルマーレに集ま〜れ♪



カフェ・マルマーレ店内 ランチ営業 平日11時～15時



日替わり減塩ランチの一例「油淋鶏」

Information

矢吹病院 第6回健康まつり 6月2日(日)開催

今年は5年ぶりに矢吹病院 健康まつりが復活します! 山形交響楽団によるミニコンサート、専門医による「腸活」や「睡眠」に関する講演会、手術室や透析室体験、オリジナルうちわ作り等子供から大人まで楽しめるイベントが盛り沢山です♪先着順でソフトクリームやポップコーン、オリジナルグッズをプレゼント! また、今年は初のキッチンカーもやってきます。ぜひご家族ご友人お誘いあわせのうえご参加ください!

日時: 2024年6月2日(日) 10:00~14:00

場所: 矢吹病院(山形県山形市嶋北4-5-5)

お車でお越しの際は
第2駐車場(とん八さん隣)
をご利用ください。



過去の健康まつりの様子

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

★発行部数: 1,100部

★発行日: 5月15日(季刊)

★次号発行月: 2024年 8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/>