

ほっと@yabuki

特集：「平成29年度新人紹介」

2017年
8月号
Vol.13



Seiei Group

Vol.13 Topics

Dr.伊東のミノルハナシ	1	キラリ☆Person	5
知ってますか？腎移植	2	Active Life !	6
相談室ちょっとコラム	2	健康マルツと！えいよう通信	7
特集：平成29年度新入職員紹介	3	編集後記	7
教えて！こんしえるじゅ	5		

腎臓内科 イトウ ミノル
伊東 稔

最近よく「痩せましたねえ」と言われます。実はダイエットをしてみました。ここ数年体重が増加し血圧も高くなっていたので薬を飲みはじめていました。私も患者さんに健康的な生活を指導する立場の人間なので、これではイカン！と一念発起しました。

ダイエットがうまい具合に進むと、他にも悪いところを治してしまおうと思うようになるものです。しばらく歯の検診を受けていないことを思い出したので歯科クリニックを受診しました。検診の結果…なんと、3本の虫歯が見つかりました。加えて軽い歯周病とたくさんの歯石がついていると言われました。5年くらい前に虫歯治療を受けた歯が、また虫歯になっていたのです。歯磨きはかなり熱心にやっていたので自信があったのですが…。歯石の本体は細菌の塊で歯周病の原因になると言われています。毎日一所懸命歯磨きをしても、細菌は私の歯にこびり付いていました。時々、鏡で自分の歯を見ると少し黄ばんできたことに気付いていました。黄ばみの原因が歯石だったのです。普段は年齢のせいだろうと、あまり気にしないようにしていました。むしろ、歯のことをあまり考えたくなかったのかも知れません。

結局、1ヶ月くらいで虫歯の治療を終えました。歯石をしっかり取ってもらった後は黄色～茶色になっていた歯がだいぶ白くなりました。治療の最後の日、受付の方から「4ヶ月後にまたチェックのために受診して下さい」、と言われました。歯石は毎日しっかり歯磨きしても自然についてしまうもので定期的に落とすことが必要なんですね。虫歯も早く見つけて早く治してしまえば治療期間が短く治療費も安く済むのだそうです。

近年、虫歯や歯周病は心臓病、脳血管疾患、糖尿病、呼吸器疾患などの危険因子であることが分かってきました。歯の健康を維持することが死に直結するような重大な病気の予防になるということです。私自身は毎日欠かさず歯磨きを続けていたので歯の健康にはいささか自信をもっていました。今回、歯科検診と治療を受けて、歯磨きだけではなく定期的に検診を受けよう、と改めて思いました。現代の歯科は治療だけでなく予防にも積極的に介入するようになっていきます。上手に歯科クリニックを利用して歯と歯茎の健康を維持していきたいと思いました。腎臓病の患者さんは歯周病の罹患率が高いという研究データがあります。皆さんの歯の状態はいかがでしょうか？もし気になっていたら一度歯科クリニックを受診してみてください。

最近の歯科は明るくて綺麗な内装で雰囲気が良いです。また積極的に麻酔を使うので痛い治療はほとんど無くなっているそうです。



／知っていますか？／

腎移植

vol.1



これまで小鹿先生が担当されていたV.A STUDYにかわり、今回からコラムを担当させて頂く西田です。なかなか透析していても普段聴く機会のない腎移植について、わかりやすく解説することができればと思っています。よろしくお願いします。

腎移植とは、慢性腎不全となった方に対する治療の1つです。もう1つの治療である透析との最も大きな違いは、透析では必要な機器や物品があれば受けることができるのに対して、腎移植を受けるためには移植する腎臓をどなたからか提供していただかなければならないということです。

腎移植は提供して下さる方の違いにより、生体腎移植と献腎移植とに分けられます。現在、わが国では年間約38,000人の方が慢性腎不全に陥っていますが、腎移植を受ける方は年間約1,600人程度にとどまっています。これは、諸外国と比べても決して多くはありません。

また、わが国においては亡くなられた方からの腎提供による献腎移植が少なく、圧倒的に生体腎移植が多いのが特徴の1つとして挙げられます。これからのコラムで、さらに詳しく腎移植についてお話していきたいと思います。



泌尿器科
ニシダ ハヤト
西田 隼人

元気な人も介護保険？

家族や友人などの身近な人、またはご自身で何らかの介護サービスを利用しているという方は多いと思います。今回は、「介護保険制度」についてちょこっとお話しします。



「介護保険制度」は高齢者を社会全体で支えるという理念を持って2000年4月に誕生しました。それまで介護は「家族の問題」とされてきました。しかし、介護保険制度制定後は「社会全体の問題」と大きく認識が変わりました。つまり、**介護は家族だけで抱え込まないで、みんなで助け合いましょう**ということですね。

皆さんは「介護保険制度」というと寝たきりの人や認知症の人が利用する制度というイメージを持っていませんか？もちろん、要介護状態にある方への介護サービスは重要です。しかし、それだけではないんです。

「介護保険制度」は元気な方が、いつまでも元気であるために利用することができます。元気な高齢者を対象にしたサービスも展開されているのです。誰も歳をとることをとめることはできません。元気なときから仲間を増やし、社会との関係性を維持することは、その後、加齢が進んでいく中で、皆さんにとってかけがえのない資源になります。

自分にはまだ必要ない、まだ早いと思っている方も、今のうちから「介護保険制度」に親しんでみてはいかがでしょうか？



社会福祉士
タケダ ナオ
武田 奈穂

平成29年度 新入職員紹介

わたしの
趣味・MOTTO!



ユグチ チヒロ
湯口 千尋 作業療法士
(くわのまちデイサービス)

私のモットーは「自分らしく」です。今春に結婚したばかりで、家庭もバタバタと忙しくはありますが、趣味の映画観賞や温泉めぐり等、休日はゆっくりと過ごすことも多いです。仕事も、利用者さんの「その人らしさ」を大切に頑張りたいと思います。

今頑張っている事は、もちろん「仕事」です。そしてもうひとつ「出来るだけたくさんの方とお話すること」です。見かけたらぜひ声をかけてください。私もお声がけさせていただきます。趣味はガーデニングです。草取りからはじめて色々な花を植えました。手をかけないと花は咲きません。人も同じですね。頑張ります。



私は「常に笑顔で」をモットーに日々患者さんと接しています。新しい事を覚えるので大変な毎日ですが、患者さんからの言葉を支えに仕事を頑張っています。趣味は車とドライブで、愛車での遠出でリフレッシュしています。



サイトウ カナエ
斎藤 加奈絵 看護師
(矢吹病院)



アラキ ミチコ
荒木 美智子 看護師
(矢吹病院)

私のモットーは、「まずやってみる」です。悩んでいても解決しないのでまずは行動！休みの日は家にいないほど、なんだかんだで動いています。趣味は、美味しいお店を探すこと。情報をお待ちしています。



カワイ ユミコ
川合 由美子 看護部長
(矢吹病院)

趣味はゴルフとマラソンです。休日は3人の暴れん坊怪獣?! 野猿?! に振り回されてヘトヘトですが、仕事もプライベートも楽しく!!がモットーです。趣味で鍛えた根性とスタミナで、リフレッシュしながら仕事を頑張っていきますので、よろしくをお願いします。



イシヤマ リエコ
石山 理恵子 看護師
(矢吹病院)



清永会 理事長
ヤブキ キョウカ
矢吹 清隆

message for new face

我々の医) 清永会に入職下さりありがとうございます。素晴らしい個性を持ったみなさんを心より歓迎致します。健康を第一に、焦らずゆっくりと新しい環境に慣れ思う存分能力を発揮し仕事を楽しんで下さい。活躍を祈念しております。



矢吹チャンネル はじめました。

清永会では今年から透析患者さん向けオリジナル動画「矢吹チャンネル」を始めました！みなさんに伝えたい情報をより確実に、分かりやすくお知らせしたいという思いから生まれた企画です。

ただ今「年間100本製作！！」という目標に向かって動画制作に取り組んでいます。「こんなことできるんじゃない？」「こういうのやりたいんだけど、できる？」など、色々な部署を巻き込みアイデアを出しあいながら試行錯誤を重ねています。

現在までに12本の動画が完成しました（H29.6月現在）。当初は院内でのみ配信する予定でしたが、「家族にも見せたい」「もっといろいろな人に見てもらいたい」などの声が出てきたため、6月からインターネットでの一部配信を開始しました。

興味を持たれた方はぜひ矢吹病院ホームページにアクセスして、「矢吹チャンネル」をクリックしてみてください！



QRコードからアクセス！



第3回 **健康まつり** を開催しました

5月14日(日)矢吹病院 第3回健康まつり を開催しました。今年のテーマは「癒し」。アロマハンドマッサージコーナーや山形交響楽団カルテットミニコンサート、写真展、不思議な青いお茶「マロウブルー」の試飲、内科医による呼吸法セミナーなどテーマにあわせた企画が満載でした。毎年開催している「手術室体験」では、子供たちが電気メスで鶏肉を切ることに挑戦！実際にガウンを着て手袋をはめると小さなお医者さんのようでした。

さらに今年はあらた調剤薬局さんのご協力で「薬剤師体験」を初開催しました。白衣に腕を通し軟膏づくり・調剤・梱包・おくすり手帳の記入・お客さんへの説明まで、薬剤師のお仕事を楽しく学べる企画でした。

ご来場いただき
ありがとうございました！



アロマハンドマッサージ



手術室体験

その他、例年開催しているドクターナースなりきり体験、InBody 測定・栄養相談、透視体験、手洗い・鼻うがいコーナー、健康チェック、透析室見学、試食コーナー、スタンプラリーなど、幅広い年代の方にご参加頂ける企画も実施しました。当日は天候にも恵まれ多くの来場者の方々に院内は賑わいました。



薬剤師体験



山形交響楽団の弦楽カルテット（四重奏）

開催にあたりご協力頂いた皆さん、足を運んでくださった地域の皆さんに心より感謝申し上げます。

教えて!
 こんしえるじか!
 イベント情報

皆さんこんにちは！矢吹病院医療コンシェルジュの木村 美穂です。
 今回は、8月！夏！お祭り！ということで山形県のイベントについてご
 紹介します！山形と言えば花笠まつりですね。また、毎年8月14日
 に山形花火大会も行われます。今回は8月15日以降～10月までの
 大きなイベントをご紹介します！

医療コンシェルジュ
 キムラ ミホ
 木村 美穂

8月のイベント

蕨内まつり 村山市

8/18(金)～8/20(日)

新庄まつり 新庄市

8/24(木)～8/26(土)

おばなざわ花笠まつり 尾花沢市

8/27(日)～8/28(月)



新庄まつり

9月のイベント

日本一の芋煮会フェスティバル 山形市

9/17(日)

大江の秋まつり 大江町

9/17(日)

寒河江まつり 寒河江市

9月14(木)～9月17日(日)

かみのやま かかし祭り 上市市

9月30(土)～10月9日(月)



日本一の芋煮会
 フェスティバル

10月のイベント

豊烈神社例大祭 山形市

10/6(金)

南陽の菊まつり 南陽市

10/13(金)～11/12(日)



豊烈神社例大祭

南陽の
 菊まつり

キラリ★Person

毎号キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するのは今年7月に入職し
 矢吹病院 副院長を務める金谷 透 医師。医師になって36年目、今年還暦を迎え、
 仕事もプライベートもスマート&エネルギッシュに向き合う彼の秘密に迫ります！



Q. どんな仕事をしていますか？

内科外来(主として循環器内科領域の患者さんの
 診察、検査に携わりたいと考えています)や健康指導、
 動脈硬化予防などにも尽力していきます。

Q. この仕事に就いたきっかけは？

高校時代はエンジニア志望でしたが、周囲から
 「おまえは医学部に行くんだろ」と言われ医学部
 へ進学。医学部在学中は、心臓外科志望でした。亡
 くなった父は呼吸器内科医師でしたが、循環器内
 科を選択しました。今は後悔していません。

Q. 休日はどんなことをして過ごしますか？

散歩をしてひたすら歩いています！(一日2万歩以
 上为目标)登山も好きで、今年は山形で開催される高
 校総体の登山競技の医療救護班として参加します。

また、心肺蘇生のインストラクターとして、年に10
 回ほど、研修医や医療関係者へ指導することもあり
 ます。あとは、最近犬を飼い始め、可愛がっています。
 (トイプードルの雄です。生まれて3ヶ月目)



Q. 座右の銘を教えてください。

置かれた場所で咲きなさい(住めば都です)どん
 なところに置かれても花を咲かせる心を持続ける
 ことは大切だと思います。

Q. 矢吹病院の素晴らしいと思う点は？

この病院の皆さんは、仕事に一生懸命!というイメ
 ージがあります。
 これから一緒に仕事をさせていただき、多くのす
 ばらしい点を見つけたいです。

Q. 患者さんにメッセージをどうぞ！

山形市内の病院から、東根市の病院へ
 勤務して、4年半があつという間に経ちました。
 今後は山形市内を中心に、今までの経験を
 生かしてコツコツ働きたいと思います。山形
 県民の役に立てるように、頑張りたいと
 思います。宜しくお願い申し上げます。

カナヤ トオル
 金谷 透
 (矢吹病院 副院長)

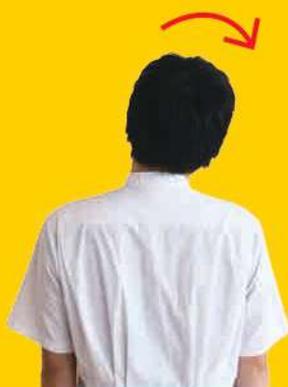
Active Life ~心と体を健康に~

ここまで、肩回りや首の筋肉をほぐしてきました。今度は、ほぐれた筋肉が再び凝らないように筋力を付けていきましょう。今回は首の筋力を付けていきます。

首の横にある筋力を付ける

1セット：左右10回程度（1日3回程度）

1 頭をどちらか片方に傾けます



2 傾けた向きと同じ方の手を頭の横に置きます



3 頭と手で押し合います。そのまま5秒程度キープしたら正面に戻り、5秒休めます。



首の後ろにある筋力を付ける

1セット：10回程度（上の体操と一緒に1日3回程度）

1 頭を後ろに倒します



2 頭の後ろで手を組みます



3 頭と手で押し合います。そのまま5秒程度キープしたら正面に戻り、5秒休めます。



作業療法士
ゴトウ カズヤ
後藤 和也

※どちらの体操も、強い力で行わず半分程度の力で行って下さい。
回数は目安です。辛い場合は回数を減しても大丈夫です。
痛みの出ない範囲で行って下さい。

弱い筋肉で筋トレを行うと、再び筋肉が凝ることがあります。そのため、以前ご紹介したストレッチも行いながら筋力を付けていきましょう。



えいよう通信

ごえん 誤嚥を防ぐ食事のポイント



図：誤嚥のイメージ

最近、よくムセる方はいませんか？そんな方は、誤嚥しているかもしれません。誤嚥とは、誤って飲みこんでしまうことです。食べ物、通常、口で噛んで飲みこみやすくし、食道を通ります。しかし、上手いかずに気管へ流れてしまうと、無意識に吐き出そうとするためにムセます。ムセることは、決して悪い事ではありませんが、ムセる力が弱いと誤嚥の危険があります。

飲みこみやすくする工夫

飲み物や汁物に、とろみをつける。

サラサラした液体は、ムセやすいです。市販のとろみ剤や片栗粉でとろみをつけると、食道をゆっくりと流れ誤嚥しにくくなります。



軟らかく、パサつかない食事にする。

卵は、ゆで卵にすると硬くパサついてしまいます。ゆで卵とマヨネーズを組み合わせたり、調理法を変えて軟らかいスクランブルエッグや温泉卵にしたりすると良いです。

ムセや、上手く飲みこめない原因は、食事だけではなく、姿勢や歯の不具合も影響します。

食事は楽しみの一つですが、楽しくかつ安全に食べることが大切です。飲みこみに不安がある方は簡単な検査をすることができますので、ぜひスタッフまでご相談ください。



管理栄養士
ツチャ マイコ
土屋 麻衣子

編集後記



涼しげな風鈴の音に心癒される今日この頃、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。私は太陽の光がとても苦手なため、日差しが強い日はなるべく外に出ないようにしています。

さて、今号の表紙写真は私が今年6月に撮影したものです。研修旅行でシンガポールを訪れました。シンガポールは東南アジアのほぼ中心部に位置する島国です。赤道直下にあるため気候は一年を通して高温かつ多湿で、中国系・インド系・マレー系の人々などが住む多民族国家です。※1の写真はインド系の人々が集まるエリアにある「スリ・ヴィラマカリアマン寺院」の前で撮影したものです。ヒンドゥー教の神を祀る寺院で、色とりどりの美しい彫像が施された外観が神秘的でした。現地の人々も優しく、また行ってみたいと感じる国でした。

行ってみなければ、実際に体験してみなければ見ることのできない景色がこの世には溢れています。あれこれ考えてやらない後悔よりは、やって後悔したほうが自分の人生は何倍も楽しくなるのかな…と考えさせられた旅でした。(法人企画広報室 皆川未吏)



★編集・発行：広報委員会
★発行部数：1,000部
★発行日：8月15日（季刊）
★次号発行日：11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/
★素材：designed by Layerace - Freepik.com

Find us on Facebook
矢吹病院公式ページ
facebook.com/yabukihosp

