

ほっと@yabuki

特集：「南陽矢吹クリニック、平成31年 開院へ」



Vol.16 Topics

| | |
|-----------------------------------|---|
| Dr.伊東のミノルハナシ ······ | 1 |
| 知っていますか？腎移植 ······ | 2 |
| 相談室ちょこっとコラム ······ | 2 |
| 犬に癒される日々 ······ | 3 |
| 特集：南陽矢吹クリニック、 平成31年 開院へ ······ | 4 |

| | |
|----------------------|---|
| 教えて！こんしえるじゅ！ ······ | 5 |
| キラリ☆Person ······ | 5 |
| Active Life ! ······ | 6 |
| 健康マルッと！えいよう通信 ··· | 7 |
| 編集後記 ······ | 7 |



2月から矢吹病院玄関ホールの絵画が変わったことに皆さん気づかれたでしょうか。この度、東北芸術工科大学に通う学生さんの作品を展示することになりました。半年ごとに展示作品を入れ替えていく予定になっています。
将来のアーティストの卵たちの作品を楽しんで頂ければと思います。



写真左：作者の土田果凜さん
(東北芸術工科大学 美術科)

最近、学会などで国内外のいろいろな土地を訪れることが多くなりました。時間に余裕が出来るとその土地の美術館や博物館を見に行くようにしています。美術館は静かで時間がゆっくり流れているようを感じられてなんとなく癒されるのです。

学生の時、授業で写真の中の絵画を見た時にはそれほど感動もせず興味も持てませんでした。しかし美術館で実物の絵を見てみると、写真では分からなかつた鮮明な色使いや立体感、言葉で表現するのが難しい迫力が感じられます。当時の画家の暮らしぶりや境遇を知ると絵の裏に隠れている物語が見えてくるような気がします。

ニューヨーク
メトロポリタン美術館
「ゴッホの糸杉」



最近は世界の有名美術作品が期間限定で日本の美術館に展示される企画が多くなりました。

昨年、ゴッホ展が上野の東京都美術館で開かれていたので行ってみましたが、案の定ものすごく混雑しており、癒しの空間とは程遠かったです(笑)

海外の有名な美術館は館内が広々としていて待ち時間が長い割に比較的ゆったりと作品を見ることが出来ます。なんと写真も撮ることができます。

私の一押しは世界の有名な絵画を一箇所で鑑賞出来る美術館、徳島県の大塚国際美術館です。この美術館はレプリカの美術館なのです。実物の絵画の色彩を精密に解析し原寸大で陶板に焼き付けてレプリカを作成しています。立体感までが再現されていて、なんと触ることも出来ます。中世～近代の絵画から古代の壁画まで膨大な作品量です。ダ・ヴィンチの「モナリザ」や「最後の晩餐」、フェルメールの「真珠の首飾りの少女」などなど、沢山の有名絵画を一度に堪能出来る夢のような場所でした。

絵画の楽しみ方は百人百様でいろいろあると思います。今まであまり美術館に興味のなかった方もお時間のある時に出かけてみてはいかがでしょうか。とても癒されますよ。そんな時間はない、という方も矢吹病院のホールの絵画でぜひ癒されて下さい。(広報委員会 委員長 伊東稔)

\知っていますか？/

腎移植

Vol.4

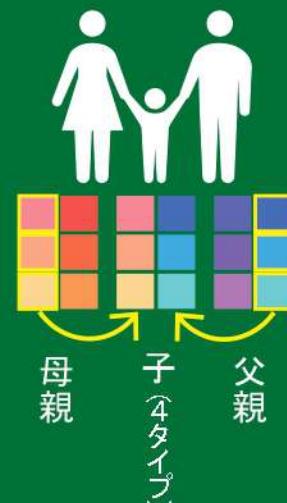


腎移植を希望し外来に来られる方の中に、提供してくださる方との「適合度」を気にされる方がよくいらっしゃいます。腎移植を受けた後には拒絶反応をおさえるための免疫抑制剤というお薬を飲み続ける必要がありますが、近年の進歩により、拒絶反応は非常に起こりにくくなるとともに、起きても軽く済むようになってきています。

現在では血液型が違っても同じ型の方々と同じような成功率が望めますし、血液の病気に対する治療である骨髄移植ではいまだに問題となる体の組織の型（HLA※）の一一致度に関しても、腎移植においては全く異なる方同士でも良好な成功率が得られるようになりました。そうしたことから、山形大学を含むわが国では夫婦に代表される全く遺伝的に異なる方同士の腎移植が、近年では積極的に行われるようになっています。

血液型や組織の型であるHLAをさほど気にしなくとも腎臓の提供が可能になり、また手術、免疫抑制剤、感染症の治療といった分野の進歩により腎移植がより安全に行えるようになったことで、腎移植の適応はより高齢の方へ、より何かしらの合併症を抱えている方へと拡がっています。

※HLA…ヒト白血球抗原。両親から遺伝的に受け継がれる白血球の型のこと



泌尿器科
ニシダ・ハヤト
西田 隼人

医療費の節約にもつながる！? 賢い病院のかかり方

みなさん、かかりつけの病院はありますか？私たちの周りには、診療所や中小病院、大病院など、様々な医療機関があります。私たちは、保険証1枚でどこでも希望する医療機関に受診できます。しかし、医療機関にはそれぞれ機能と役割があります。

診療所や中小病院は、患者さんの一番身近な主治医として、日常的な病気やケガを診療する機能があります。大病院は、より高度で専門的な治療を行うという機能があります。それぞれの医療機関が機能や役割を活かして連携することで、無駄な時間や医療費をなくし、患者さんへ適切な医療を届けているのです。



身体障がい者手帳などを持っている方は、医療費の助成を受けることができ、自己負担がかからないという方もいらっしゃるかもしれませんね。しかし、助成されている医療費は国民の皆さんが支払っている保険料や税金から拠出されています。自己負担がない方でも医療費の無駄を省く視点を持つことはとても大切です。

身近な診療所等をかかりつけ医にすることは、時間やお金の節約だけではなく、適切な医療を受ける近道になります。みなさんも病院の仕組みを知り、賢い患者さんになりましょう。



社会福祉士
ドモン チカ
土門 知佳

かかりつけ医の紹介なしに大病院を受診すると、待ち時間が長くなるだけではなく、診察料の他に特別料金（5000円以上）が徴収されます。これは他の公的な医療費助成制度や医療費控除などの対象外の健康保険が利かない自費負担の料金です。



犬に癒される日々



カナヤ トオル
循環器内科 金谷 透

2017年7月、北村山公立病院を辞し、山形市内の矢吹病院に赴任した。

北村山公立病院に4年半、朝4時半に起床し自宅から駅まで歩き、電車に乗り東根駅から病院まで歩いた。帰りは同様の道程で逆行した。自宅に着くのはいつも20時頃の毎日だった。私の好きな作家である、藤沢周平さんの「たそがれ清兵衛」という小説の主人公の如く、まさに日が暮れるのを待つかのように、病院を出て帰る毎日だった。

矢吹病院への移動準備をしていた頃、妻から「山形市内の病院へ通勤になるし、次女も来年春には卒業するし、私たち二人だけの生活になるから、犬を飼わない？」と言われた。

犬といえば、父が仙台の抗酸菌研究所に勤務していた頃、仙台の長町に住んでいたが、父母が犬を一時期飼っていた。私がまだほんの幼いころ、犬に跨っている写真があったのを思い出した。

「犬なら飼ってもいいなあ。飼うなら柴犬か、ゴールデンリトリバーがいいな」と考えながら、ペットショップに行った。妻が「この犬、可愛い！ この犬がいい！」と言ったのが、何とトイプードル。それも生後3か月半の子犬…。でもその子犬をじっと見ていたら、なるほど、可愛い。愛くるしい目をして、じっと自分をみている。「まあ、いいか。」とその小さいトイプードルを自宅へ連れてきた。

顔が丸なので、名は「まる」。それから我々家族と、まるの生活が始まって約6か月が過ぎた。まるは、今でもそうなのだが、私たち夫婦の娘が不充分だったせいか、しきりに吠え、散歩してもこちらの言う事をきかない。あくまでもマイペースである。まるで我儘な子供の如くである。一方で自宅へ帰ると、まるが玄関まで走って迎えに来る。抱き着いてきて、抱っこすると顔をベロベロ舐めてくる、甘えた声を出す。



キスしてくれるのはまるだけ

疲れて帰っても元気が出る。心が和む。犬は健気である。週末は、まると散歩するのが楽しく、待ち遠しい。最近は、散歩というより、まると一緒に走っていることが多い。程よい疲労感がたまらない。

今、医療の現場ではドッグセラピーというのがあるが、患者さんたち、ご高齢の方たちも私と同じように、癒されるのだろうかと思う。

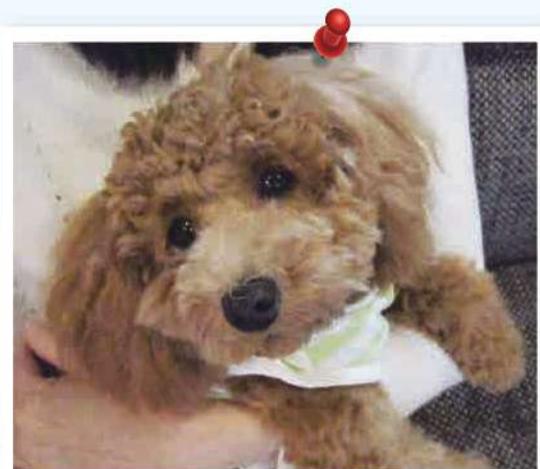
最近は、他の生き物を見る目も変わってきたような気がする。

60の手習いで、腎臓病、透析の勉強を少しづつ始めているが、昔のようにスムーズに勉強が捗らない。イライラすることもしばしばである。そんな時、まるが癒してくれている。

癒されるという感覚が、最近やっとわかつてきたような気がする。『まる、ありがとう。これからもオヤジに付き合ってくれ』。



車のボンネットでおじぎ



生後10カ月目

南陽矢吹クリニック

Nanyo Yabuki Clinic

南陽矢吹クリニック、平成31年 開院へ

平素より御厚情頂いている皆様におかれましては、御健勝のこととお慶び申し上げます。平成30年、清永会創立85周年を迎える5月に本町矢吹クリニックが完成し診療が開始されます。その後、南陽市に新透析施設「南陽矢吹クリニック」の建設が開始されます。そこで、この透析クリニック開設についてお知らせ致したいと存じます。

さて、南陽矢吹クリニック建設経緯です。清永会理事の腎臓内科政金先生、伊東先生は、以前、公立置賜総合病院に勤務しており、その経験から、お二人とも置賜地区での腎不全医療の発展を強く願っておりました。そんな中、平成28年春、地域医療構想をもとにした公立置賜南陽病院建替え計画が発表されました。我々に対し南陽市より、「透析部門の充実が問題となっており市内に清永会で透析クリニックを開設出来ないか」との打診がありました。法人内では前向きに検討することを決定、その年の9月に何とか医師確保に目途がつき具体的に計画を進めて参りました。



平成29年5月に、本院を担当したハル建築研究所に設計を依頼、基本設計完成後11月2日に南陽市と「透析診療所整備基本合意」を締結しました。平成30年6月より施設の建設を開始し平成31年3月に完成、6月より診療開始の予定です。クリニック開設地は、JR赤湯駅西口より300mの南陽市若狭郷屋で沖郷公民館・防災センター、消防署の隣接地です。2階建ての施設で、透析室は2階に設置し最大48床まで増床できるスペースを確保しました。現在、赴任するスタッフを教育中です。

これまで35年間培ってきた腎不全医療の実績とともに、近隣の医療機関と協力し腎臓病診療を充実させ、地域の皆様に支持される施設となるよう精進して参ります。御協力、御支援よろしくお願い申し上げます。

Kiyotaka
Yabuki

医療法人社団 清永会
矢吹 清隆 理事長





教えて! こんしえるじゅ!

NEW FACE

オギノナツエ
荻野 奈津江

今回は、1月から医療コンシェルジュとして入職した荻野奈津江さんについてご紹介します。

はじける笑顔がステキ

とても勉強熱心で、笑顔が素敵な荻野さん！前任の工藤さんにそつくりという声が多いです(笑)。今年入職したばかりですが、はやくも病院の顔として馴染み、患者さんからも大人気です♪

山形と麺を愛する

山形生まれ山形育ち。趣味はスキーと、そばやラーメンといった麺を食べること。新たな味を求めてお店を日々リサーチ中！「オススメのお店がありましたらぜひ教えてください！」とのこと。



みんなの不安やわからないことにお応えできるよう努力しています。何かございましたらいつでもお声がけください。

産休・育休休暇のご報告



この度2月より、産休・育休を取得させて頂いています。

初めての出産ということもありとても不安でしたが、皆さんからの「がんばれ！」のお言葉にとても励されました！ありがとうございました。復帰する予定でいますので、また皆さんと笑顔で挨拶が出来ることを楽しみにしています。

医療コンシェルジュ 木村 美穂

「キラリ Person」

take
15

事務部
コダマ
児玉みはる(7年目)

毎号キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するのは本町矢吹クリニックで働く児玉 みはるさん。冷静沈着で職員からの信頼も厚く、清永会には欠かせない存在です。



わたしの仕事

本町矢吹クリニックで窓口・請求業務をしています。外来患者さんの受付・会計、保険者への請求業務を中心に行っています。

健康の秘訣

安全・安心な食事をすること。最近は添加物をとりすぎないように気を付けています。白米ではなく雑穀米を食べるようにしています。

大好きなもの

カレーと餃子です。最近はグリーンカレーが私のブームなので、自分でも作りたいです。



落ち込んだ時は

星の王子さまを読みます。心に響く言葉がたくさんでできます。自分を見つめ直すことができるので何度も読んでいます。

本町矢吹クリニックの魅力

患者さん職員ともに心遣いと助け合いができていることです。また山形市の中心部に位置しているのでアクセスしやすいのも魅力だと思います。

メッセージ

本町矢吹クリニックは建て替え工事が終わり5月より新しくなります。来院される患者さんとスタッフのために役立つことを見つけていきたいと思っています。今後もよろしくお願いします。

Active Life



～心と体を健康に～

今回は、透析中や家で出来るベッド上の運動を行ってみましょう。

どの運動も立ったり歩いたりするためには必要な筋肉を鍛えます。以前も紹介した運動が含まれているので、復習しながら行ってみてください。

作業療法士
ゴトウ カズヤ
後藤 和也

1

脚を持ち上げる運動

膝を伸ばす筋肉に効きます

- ① 仰向けになり、片膝を立てます。
もう片方の膝を伸ばします。



- ② 伸ばした方の脚を伸ばしたまま、
つま先を上げて約45°持ち上げ
ます。その後ゆっくり下ろして
ください。



2

脚を開く運動

お尻から太ももにかけての
外側の筋肉に効きます

- ① 仰向けで両膝を伸ばします。



- ② そのまま布団の上を滑
らすように真横に20～
30cm広げます。



- ③ 元の姿勢に戻ります。

どの運動も
1セット10回程度
行ってください。



3

お尻を持ち上げる運動

お尻と太ももの裏の
筋肉に効きます

- ① 仰向けになり、両膝を立てます。



- ② お尻を上に持ち上げます。



- ③ ゆっくり降ろして初めの
姿勢に戻ります。

※透析中に行う場合は、透析開始2時間以内に行うようにしてください。

※息はこらえないようにしましょう。

健康
マルッと!

えいよう通信

カフェマルマーレのレシピ集が誕生します

いつもカフェマルマーレをご利用いただきありがとうございます！

Aランチ（日替わり）は塩分量を2gで提供しておりますが、昨年10月のアンケートでも食事量、見た目、味付けは約90%の方から「とても良い」「良い」と回答をいただきました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。その際マルマーレのレシピについて、「紹介を増やしてほしい」「レシピ集が欲しい」とのご意見を複数いただき、この度、レシピ集を作成することになりました。

マルマーレレシピ集



必要な方にはレシピを配布いたしますので、カフェスタッフまでお声掛けいただき、ぜひ普段の食事に取りいれてみてはいかがでしょうか？

管理栄養士
つちやまいこ
土屋 麻衣子

マルマーレのご案内
リーフレットは矢吹病院をはじめ、各クリニックにも設置していますので
ぜひご利用下さい♪



編集後記

今年2月から、矢吹病院1階エントランスに東北芸術工科大学の学生さんの絵画を展示しています。以前は当院の患者さんにお借りした風景画を展示しており、開院時から院内を華やかに彩ってくれていました。とても素敵な絵を提供してくださり、患者さんと学生さんには感謝の気持ちでいっぱいです。

私は美術館巡りが大好きです。昨年東京・上野の森美術館で開催された「怖い絵展」では、様々な「怖い」背景を持つ絵画が展示されており、刺激的な時間を過ごすことができました。しかしメディアで大きく宣伝されていたためか、3時間以上並んだ上にすし詰め状態で鑑賞することとなり…苦い思い出になりました(笑)。私のお気に入りの美術館は福島県にある諸橋近代美術館です。サルバドール・ダリの作品を多く展示しており、館内の雰囲気もセンスがあり素敵です。五色沼など、周辺の観光スポットを巡るのもおすすめです。ミノルハナシでも触れていた徳島県の大塚国際美術館にもいつか行ってみたいと考えています。「感動は移動距離に比例する」と聞いたことがあります。たまに足を伸ばして、自分にはない感性や景色に触れてみるのも良いかもしれませんね。(法人企画広報室 皆川未吏)

★編集・発行：広報委員会
★発行部数：1,200部
★発行日：5月15日（季刊）
★次号発行日：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/>
★素材：designed by Layerace - Freepik.com