



医療法人社団清永会 広報誌



2020.II
VOL.26

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

清永の里
開設に向けて
天童
南陽
矢吹クリニツクの今



表紙写真:山形県総合運動公園 撮影:皆川未吏(企画広報室)

新型コロナウイルス感染拡大による非常事態宣言以降、私達スタッフも感染拡大地域への移動を自粛しています。今後もしばらくは県を越える移動は制限されるでしょう。そこで、山形県内でまだ行ったことのないところに行ってみようと考えました。今回は私が実際にやって感動した山形県内のおすすめスポットを紹介したいと思います。第一弾は鶴岡市の大日坊です。即身仏のいるお寺ということは知っていたのですが、行ってみると興味深い話が沢山ありました。

正式名称は湯殿山總本寺瀧水寺大日坊。
ゆどのさんそうほんじりゅうすいじだいにちぼう
こうぼうだいし
西暦807年、弘法大師により開創されたと言われるお寺です。山形からは車で1時間半くらいでしょうか。山形から国道112号線を進み、道の駅「月山」の少し手前から農村地帯に入っていきます。しばらく走ると鎌倉時代に建立されたという国内最古の仁王門(県指定文化財)が現れます。



写真：大日坊仁王門
だいにちぼうにおうもん

そこでまずお祓いを受けます。ちょっと滑舌のよくないお坊さんがお寺の歴史について説明してくれました。

江戸時代、春日局が竹千代君(後の徳川家光)の將軍継承を大日坊に祈願しこれが叶えられたこと、將軍家光が疱瘡を患った際にも、春日局は病氣治癒を祈願しこれも叶えられたこと、これらのエピソードから大日坊は徳川將軍家の祈願寺の一つと定められ徳川家の加護を受けられたそうです。本堂には徳川家光から贈られたという大日如来像が祀られていました。もちろん有り難く参拝してきました。他にも將軍家から送られた品々を拝観することができます。



本堂でのお祓いが終わると即身仏の間に進みます。1783年、96歳で入定された真如海上人様が祀られていて、ここでもお坊さんに説明を受けました。即身仏になるための厳しい修行の内容を教えてもらったのですが、本当に気が遠くなるような難行苦行です。改めて真如海上人様の前に座り合掌してきました。



2021年には秘仏であるご本尊の御開帳があるそうです。機会があれば是非大日坊を訪れ、いろいろな祈願をされてみてはどうでしょうか。私は疫病(新型コロナウイルス感染症)退散を祈願してきました。山形県内にはまだまだ面白いスポットがありますので、時々紹介していきたいと思います。



いとうみひろ
腎臓内科 伊東 稔

＼知っていますか？／ 腎移植 vol.14



「新型コロナと腎移植」



新型コロナウイルスの出現により皆さんの生活がガラッと変わつてから半年がたちました。腎移植患者さんと透析患者さんへの新型コロナウイルスの影響について少しずつ明らかにされつつあります。

今回は腎移植患者さんにおける新型コロナウイルスの影響について述べます。

新型コロナウイルスの重症化リスクについては一般に高齢、糖尿病、高血圧、肥満、呼吸不全などが言われていますが、腎不全もリスクの1つに挙げられています。透析患者さんと腎移植患者さんはともにリスクが高いことがわかってきていますが、今のところどちらがより重症化しやすいかはわかつておらず、大体同じくらいではないかと考えられています。一方で、透析患者さんは透析施設で、腎移植患者さんは病院の外来で感染する機会が増えるのではないかと心配されていましたが、2020年8月初旬の時点では国内の感染した透析患者さんは160人、移植患者さんが21人とごくわずかにとどまっています。（日本透析医学会、日本移植学会HPより）

腎移植においては拒絶反応を抑えるために免疫抑制剤を投与しなければならないこと、世界中で院内感染が問題となっていたことから、一時、日本移植学会は急を要さない移植は延期するよう声明を出していました。現在は、山形県のように感染の急な拡大が抑えられている地域においては一定の条件を整えた上で再開することを認めています。山形大学医学部附属病院においても全例移植前のCT検査やPCR検査を行うことはもちろんのこと、病院を挙げて感染対策を行うことで安全に腎移植を再開することができます。

ただし、腎移植患者さんは先に述べたように重症化する危険は高いため、不要不急の外出は避ける、マスクを着ける、手指消毒や手洗いをしっかりするといった感染対策が、本人だけでなく同居されているご家族にも欠かせません。



にしだ はやと
泌尿器科 西田 隼人

地域包括ケアを支える人々シリーズ④

皆さんはお薬と上手に付き合っていますか？たくさんの種類のお薬を処方され飲んでいる方も多いと思います。体調を維持するために大切なお薬ですが、複数の医療機関にかかったことで同じようなお薬が重複して処方されてしまったり、飲み忘れて余ってしまったりなんてこと、ありませんか？



お薬のプロとして皆さんの健康をサポート 薬剤師



お薬のことなら
おまかせ
ください♪



身近な健康サポーター
気軽に相談できて
安心だね！



お薬は正しく服用しないと効果が出なかったり、逆に体に害になってしまったりすることもあります。

そういうないように、「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう！かかりつけ薬剤師は処方薬や市販薬などの情報を把握し、薬の飲み残しがないか、重複・副作用などがないかを継続してチェックしてくれます。

また、必要に応じてお薬を届けてくれたり、自宅を訪問してお薬がきちんと飲めるようにサポートしてくれる薬局もあります。かかりつけ薬局・薬剤師は皆さんの身近なところで健康相談ができるサポーターです。かかりつけ薬局や訪問してくれる薬局について知りたい方は、ぜひ病院の相談員やケアマネージャー等へご相談ください。



「清永の里」完成イメージ

サービス付き
高齢者向け住宅

清永の里

せいえいのさと



2021年4月開設予定の清永会新施設「清永の里」について矢吹理事長にお話を聞きました！

「清永の里」コンセプト

コンセプトは、通院されている患者さんが介護の必要な状態となっても、医療との強固な連携のもと、できる限り清永会で快適な透析ライフを継続して頂くことです。病院では、日常のリハビリテーション、栄養管理などをしっかりと行い訪問看護の体制を整えます。体調不良時や緊急時には矢吹病院での入院または救急病院への搬送を判断し迅速に治療を行います。

施設の概要ですが、矢吹病院西側、徒歩3分のところの住宅地の一画に建設されます。建物は2階建、居室は全てトイレ付の個室で1階に5室、2階に12室の計17室です。居室の他、1階には、食堂兼リビング、談話室、キッチン、事務室、洗濯室、浴室、倉庫、職員宿直室があり、2階にも洗濯室、浴室、倉庫が設置されます。

開設に至った経緯

清永会の各施設に透析で通院されている患者さんの高齢化が進み、介護の必要な方が増加しております。矢吹病院の病棟は一般病床40床で、急性期の治療は

行いますが、介護度の高い患者さんの長期間入院はできません。そこで、我々の施設を利用されている透析患者さんの介護サポートは不可欠と考えて介護施設の建設を計画しました。



医療法人社団清永会
やぶき きよたか
理事長 矢吹 清隆

主な利用対象

主な対象は、介護保険を利用されているご高齢の透析患者さんです。日常生活での介護サービスを提供致します。具体的には、通院の他に食事、トイレ、入浴、掃除、買い物、などのお手伝いです。また、緊急時の対応も行います。

併設の訪問介護ステーション

清永の里に隣接して訪問介護ステーションを設置し、そのメンバーが介護サービスを行います。少なくとも常時1名は事務室に待機し、入居者に応対するようになります。談話室は清永の里にありますが、入居者が利用できるサロン風の居室をこの介護ステーション内にも設けたいと考えております。

今後の建設スケジュール

2020年末には、外壁は完成し外観が明らかになります。それから内装に入り2021年2月に完成です。入居は、2021年4月から可能です。訪問介護ステーションの建物は、清永の里完成後に建設が開始されますが、介護サポートは4月より始まります。

建設の様子
(2020年9月初旬)



天童温泉矢吹クリニック 祝15周年

天童温泉矢吹クリニックは、昨年15周年を迎えました。矢吹病院のサテライト施設第1号として2004年10月8日に開院しました。

当初は、患者さんも60人程でしたが、現在は140人近くの患者さんが通院され、北村山地区、天童・西村山地区までの地域に根ざした透析専門病院となってきました。

天童温泉矢吹クリニックの患者さんは年齢層が幅広く、ご家族や介護スタッフさんの協力に加え、患者さん同士もお互い助け合いながら元気に通院されています。和気あいあい、温かい雰囲気です。現在清永会で取り組んでいる透析中の運動療法でもほとんどの患者さんが参加され、筋力アップと転倒予防につながっています。



動画を見ながら運動療法を行う様子

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で日々不安も多くありますが、的確な情報を提供・共有し、患者さんとともに感染予防に努めて参りたいと思います。

これからも患者さんが安心して天童温泉矢吹クリニックへ通院し元気に過ごせますよう、山口院長をはじめスタッフ一同精進して参ります。



看護師
ゆうき みさお
結城 操

南陽矢吹クリニック～1周年を迎えて～

南陽矢吹クリニックは2020年6月1日で1周年を迎えることができました。患者さん、関係者の皆様のおかげで無事に1周年を迎えたことに感謝申し上げます。開院当初の患者さんの数は40人ほどでしたが、現在（2020年8月時点）では75人となっています。開院当初よりスタッフも増え、毎日明るい雰囲気の中、業務にあたっています。



看護師
たかの のぞみ
高野 希望

南陽矢吹クリニックには、血液透析だけではなく腹膜透析、在宅血液透析の患者さんもいらっしゃいます。また、多目的処置室があるので、PTAを行うこともでき、患者さんからは「すぐ対応してもらえて安心。」などと嬉しい声を頂いています。夜間透析も行っておりますので、置賜地域で夜間透析をお考えの方は、ぜひ一度ご連絡ください。

この1年は患者さんに支えて頂いて頑張ってきました。今後もスタッフ一同協力して、患者さんによりよい透析治療を提供できるよう頑張って参ります。



南陽矢吹クリニック



（左から）井浦マネージャー、星院長、上所医師



南陽クリニック スタッフ集合写真

ナースに おまかせ

院内の感染対策強化中！

清永会各施設では、職員の毎日の検温と体調の報告の他、施設内で以下の感染対策を実施しています。院内での感染を発生させないためにも、各自気を付けていきましょう。

1 検温の実施

出入口にて体温測定を実施しています。手指の消毒、マスクを着用してからお入りください。



2 ソーシャルディスタンスの推奨

座席の間隔をあけてお座りください。飛沫防止パーテーションを設置しています。



3 消毒と換気

施設内では消毒と換気を定期的に行っています。



4 電話での診療による処方箋の発行

外来に定期的に通院中で医師が問題ないと判断した患者さんに対して電話での診療を行っています。ご希望の方はご相談ください。



5 入院患者さんへの面会時間の制限

現在は14～19時までの面会となっています。状況に応じて変更になる場合があります。



正しいマスクの着用



画像：新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう～（首相官邸）

マスクも正しく装着しないと意味がありません。もう一度見直してみてくださいね。



外来 看護師
たかはし やよい
高橋 弥生

来院される前には体温を測定してからお越しください。
発熱や咳などの症状がある方は来院前に電話にてご相談ください。症状の聞き取りを行い、来院の時間など対応を指示させていただきます。
みなさまのご理解とご協力のほどよろしくお願ひいたします。



series セルフケアを学ぶ

リン吸着薬の飲み残しありませんか？

食事に含まれる「リン」を吸着し排泄させるお薬です。（食直前または食直後の服用が大切！）

透析患者アンケート調査

2019年6月17日～7月5日の期間で矢吹病院に通院する血液透析患者さんのうち「リン吸着薬」を服用している方を対象にアンケート調査を実施しました。

矢吹病院の血液透析患者さんのうち約9割の方がリン吸着薬を継続して服用しています。

アンケートで分かったこと①

リン吸着薬の飲み残しのある人は、「食事を摂らないことが時々ある」

その理由は…

「透析の日」はお昼ごはんを抜いてしまう。
「透析をしない日」は、食事をしないで調整する。

アンケートで分かったこと②

お薬の飲み忘れの原因で最も多いのは、「外出時のお薬不携帯」

その理由は…
外出時、お薬を家や車内に忘れる。

食事を伴う
お出かけの際は
お薬と一緒に♪



食事が減った分の
お薬が残っているんだね。
食事の摂取状況や残薬の
状況は医師、薬剤師、スタッフ
に伝えましょう！



おくすりが飲みづらい等 服薬でお困りの方

お薬には様々な形があります。錠剤、粉、噛むもの、口の中で溶けるものなど…。

お薬に関する疑問はぜひ、
医師、薬剤師にご相談
ください♪



薬剤師
かとう ようこ
加藤 容子

アクティブ・ライフ Active Life

ー アクティブ・ライフー



~心と体を健康に~

膝の動きをよくしよう Part 1

膝周りの筋肉は立ったり歩いたりする際に重要な筋肉で、筋力が落ちると転倒の危険性が高まります。また、膝関節が痛い場合、膝周りの筋肉を鍛えたり、柔軟性を高めることで関節への負担が軽減し、痛みが改善することもあります。透析中でも、家でもできる体操ですので是非行ってみましょう。



矢吹チャンネルで動画をチェック!

作業療法士
ごとう かずや
後藤 和也

太ももの前面の筋肉を鍛える体操

片足上げ運動

仰向けで寝た状態で片膝を立て、もう片方の膝を伸ばします。

伸ばしている脚を、そのまま約45°まで持ち上げます。
※この時、つま先が上に向くように足首を曲げます。

45°まで持ち上げたらゆっくり降ろし、元に戻ります。



タオルや枕を使った運動

仰向けの状態で、両膝を伸ばし、片方の膝の裏に丸めたタオルや小さめの枕などを入れます。

太ももに力を入れ、膝の裏でタオルや枕などを下に潰します。
※この時、踵がベッドや床から浮くように力を入れます。

そのまま5秒保ち、その後ゆっくり力を抜きます。



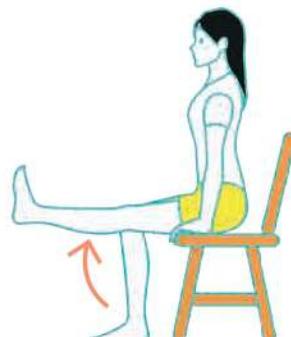
家でテレビを見ながら出来る運動

※透析中は行えません。

椅子やベッドの端に腰掛けます。

片脚の膝を、床と脚が平行になるくらいまでピンと伸ばします。

伸ばしたまま2~3秒保ち、その後ゆっくり降ろします。





えいよう通信



矢吹チャンネル
もぜひチェック
して下さいね！

「亜鉛の多い食材で亜鉛補給！」



慢性腎臓病の患者さんは腎機能の低下に伴って血清亜鉛値が低下しやすくなります。

また、透析患者さんは透析液への亜鉛の喪失や、食事制限による亜鉛の摂取不足などによって亜鉛が不足しやすいと言われています。

亜鉛は味覚を正常に保ち、また皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。亜鉛が不足すると貧血、味覚異常、皮膚炎などさまざまな症状ができる可能性があります。亜鉛を多く含む食品はみなさんもよくご存じの牡蠣のほかに、牛肉、うなぎ、卵、納豆などのたんぱく質源に多く含まれていますが、実はご飯も重要な亜鉛の補給源です。

今回は牛肉をご飯で巻いたキンパ風牛太巻きをご紹介します。



※キンパとは…ご飯に様々な具材をのせて海苔で巻き、一口大にカットした韓国式海苔巻きのこと。ごま油で味付けするのが特徴です。

材料（1人分）分量

・ご飯	180g
・すし酢	6g（小さじ1）
・牛肩ロース	55g
・酒	2g（小さじ約1/2）
・ごま油	2g（小さじ1/2）
・焼肉のたれ	10g
・にんじん（茹で）	20g
・きゅうり	20g
・焼きのり	3g（大判1枚）
・いりごま	2g（小さじ1）

栄養量

エネルギー	553kcal
たんぱく質	15.8g
カリウム	392mg
リン	193mg
塩分	1.3g
亜鉛	4.0mg

キンパ風牛太巻き

調理時間：約15分

- ① ご飯とすし酢を合わせ、酢飯を作る。
- ② 牛肩ロースを酒につける。
- ③ フライパンにごま油をひき、牛肩ロースを焼く。焼けたら焼肉のたれを絡め、味をつける。
- ④ にんじんときゅうりは棒状に切る。
にんじんはお好みの硬さに茹でる。
- ⑤ 焼きのりの上に酢飯を広げ、牛肩ロース、にんじん、きゅうりを並べ、巻き簾を使って巻く。

- ⑥ ⑤をお好みの大きさに切り、皿に盛り付け、いりごまを散らす。



このメニューで1日に必要な亜鉛の1/3～1/2に相当する量を摂ることができます。

編集後記



今年もいよいよ押し迫りましたね。1年は本当にあっという間です。ニュースを見ると、国内で旅行をする人も徐々に増えている印象を受けますが…まだまだ遠方に住む親戚や友人に会えない日々を送っている方も多いと思います。私も家族や友人とはオンラインで交流する機会が増えました。県外、海外など遠い場所にいながらも同じ時間を共有できるこの時代、文明の利器には感謝しています。インフルエンザも流行するこの季節、マスクの着用やこまめな手洗い、うがい、消毒などこれからも生活の一部として徹底・継続していくかなければなりませんね。来年もよろしくお願い致します。（企画広報室 皆川未吏）



★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

★発行日：11月16日（季刊）★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>

★次号発行月：2021年2月

7

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

