



ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

令和
3年
度新入職員紹介



表紙写真:山形の空 撮影:皆川未吏(企画広報室)

自 肓生活中、自宅でサッカー観戦を楽しんでいます。今年のJ1リーグではVideo Assistant Referee(VAR)制度が始まりました。今回はVARを通して感じたことを書いてみたいと思います。



VARは、微妙なオフサイドやファールの判定を、審判の目だけではなく多方面から撮ったビデオ映像を元にプレーを検証して正しい判定を下そうというものです。ワールドカップや欧州サッカーリーグでは数年前から導入されていました。

昔 からサッカーの試合では、謎の判定=誤審がつきました。私の一番印象に残っている誤審は1986年のメキシコワールドカップでのマラドーナ選手(アルゼンチン)の「神の手」事件です。イングランドのゴール前、マラドーナとイングランドのゴールキーパーの競り合いの中で、ボールはマラドーナの高くあげた左拳に当たってゴールの中へ。アルゼンチンの得点が認められてしまいました。何度もビデオ映像が流れマラドーナのハンドによる反則は明らかだったのに判定は覆らず。試合は結局2-1でアルゼンチンが勝利しました。当時はレフリーの権威が尊重されていて、たとえ誤審であってもレフリーの判定は絶対とされていました。「誤審もサッカーのうち」という格言があったくらいです。人間の目だけで、100%正しい判定を下すのは不可能であることは皆分かっていたんですね。

そ の後、サッカーの技術や戦術が進化したために、より判定困難なプレーが増えました。結果的に誤審が増えたことから、選手やサポーターはストレスを感じるようになりました。そういう状況で映像技術も大きく進歩したことでのVARが可能になったのです。



さ て、VARは誤審問題を解決したのでしょうか？私は欧州サッカーもテレビでよく見ますが、VARのおかげで新たなストレスが増えたように思います。鮮やかなパスワークでディフェンスラインを崩して決まったゴールは本当に美しい。しかし、VARが導入されてから“ぬか喜び”が増えました。ゴールを決めた選手達、ベンチが一斉に喜んで盛り上がったのもつかの間、VAR判定に持ち込まれて微妙な数cmのオフサイドでゴールが取り消しになることがあります。VARが無い時代であればスーパーゴールとして語り継がれたであろうゴールが取り消されるのは何とも寂しい。判定は確かにオフサイドかも知れないけど、あれくらい良いんじゃないの？と思ったりして。でもゴールを決められた側からすれば、しっかり判定しろってなりますよね。また、何度ビデオを見直しても白黒つけられないプレーがあることも分かりました。そういう場合は結局レフリーの主観で判定されることになります。VARは万能というわけではありませんでした。

人 間の行動には曖昧な部分が結構あって、白黒線引き出来ないことがあります。実はその曖昧さが世の中を面白くしてるのかも知れません。科学技術を使って曖昧な部分を白黒はっきりさせることは一見メリットが多いようですが、デメリットも少なくないように感じています。皆さんVARをどう思いますか？



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔

\知っていますか？/ 腎移植 vol.17



「腎移植患者のワクチン接種」



今回は、腎移植患者さんにおけるワクチン接種についてお話しします。腎移植患者さんは拒絶反応をおさえるための免疫抑制剤を飲み続けなければならず、特殊な感染症にかかりやすくなることや、感染症が重症化しやすくなることがあります。このような感染症への対策の1つにワクチン接種があります。

ワクチンにはこれまで弱毒生ワクチンと不活化ワクチンの2種類がありました。弱毒生ワクチンは水痘、麻疹、風疹、ムンブスなどに対するものですが、毒性を弱めているものの移植患者さんではワクチン接種により感染してしまう危険があり、移植後は禁忌となっています。山形大学ではこれらの感染症に対する抗体があるかどうかを移植前に検査し、抗体がない方には移植前にワクチンを接種し、移植後に感染しないようにしています。

インフルエンザや肺炎に対するワクチンが不活化ワクチンになります。不活化ワクチンはワクチン接種による感染の危険は全くなく、移植後も接種することが奨められています。

現在、わが国で接種可能な新型コロナウイルスに対するワクチンは、上記のワクチンとは全く異なる「メッセンジャーRNAワクチン（mRNAワクチン）」になります。新型コロナウイルスに対するmRNAワクチンは副反応が多いものの、**感染予防効果が90～95%、重症化予防効果が90%強**と報告されています。腎移植患者さんでの効果はまだはっきりとわかってはいませんが、以前お話ししたように新型コロナウイルス感染は腎移植患者さんでも重症化しやすいことから、ワクチン接種が推奨されています。

山形大学では、腎移植患者がワクチン接種による効果を把握できるよう、ワクチン接種により免疫を獲得できたかどうかを調べる研究を開始しています。



にしだ はやと
泌尿器科 西田 隼人

教えて！ こんしえるじゅ！ デジタルサイネージのご紹介



みなさん、こんにちは。暑い日が続いますが夏バテされていませんか。熱中症にも十分お気をつけてください。

さて、今回は、矢吹病院に昨年末から導入された「デジタルサイネージ」をご紹介します。すでにご覧になった方も多いのではないでしょうか？

デジタルサイネージとは？

デジタル(Digital)=電子 サイネージ(Signage)=看板、標識 つまり日本語でいうと「電子看板」です。駅や商業施設等での広告や案内表示など、情報発信ツールとして多彩に活用されています。



↑矢吹病院エントランスの
サイネージディスプレイ

放送内容の
リクエストがあれば
スタッフへお声がけ
ください。



医療コンシェルジュ
おぎの なつえ
荻野 奈津江

矢吹病院では、1階エントランスの会計・受付横に55インチのディスプレイを設置し、患者さんへお伝えしたい情報を月～金曜日の8:30～17:00の時間帯で放送しています。

静止画はもちろん、動画も再生できるため、「運動」や「調理」などといった動きのある情報をより分かりやすくお伝えすることができます。

どの放送内容もスタッフが工夫を凝らして制作しています。随時内容は更新されているので、窓口へお立ち寄りの際は是非ご覧になってみてください！



私は大好きなコーヒーを飲みながらドライブする事が好きです。よく行くコースは上山の公園や裏河の最上川ふるさと公園です。雑誌も好きでよく読みます。

オススメの車やドライブコースがあれば教えて下さい。

矢吹病院 看護師
山口 佑美

最近、任天堂スイッチを買いました！
「あつまれ どうぶつの森」というゲームがお気に入りです。島の名前は「ちよこみん島」。
島をデザインするまでの過程がなかなか進みませんが、早く理想の島を完成できるようにしたいです！

矢吹病院 看護師
佐藤 玲美

自分のカレー作りに凝っています。
スパイスを調合して、その日の気分でサラダタイプや玉葱等の炒め野菜をミキサーにかけて少しひきのあるタイプを作っています。スパイスの香りを嗅ぐと違う気分を味わえるようです。

清永の里 介護福祉士
豊岡 真澄

私は家事や育児などの1日のやることが終わり、一人でホッとする時間が大好きです。何も考えずにコーヒーを飲みながら、雑誌を読んだりテレビを見たり、コーヒーの香りに惹かれながら、ひと息つく時間があるからこそ毎日頑張れます。

清永の里 介護福祉士
江口 美雪

自分の好きな時間は、特に連休があると、日曜大工で棚や椅子・机を作っている時間です。ある程度の大工道具も揃っています。今後の設計予定は、階段下の収納に棚を作ることが目標となっています。

本町矢吹クリニッカ 看護師
大木 実

私は動物と触れ合うことがとても好きです。今は飼っていませんが、将来的にまた猫を飼いたいと思っています。また、eスポーツをよくするので、大会に出たりもしていました。何かオススメがあればぜひ教えてください。

天葉温泉矢吹クリニック 開業工学技士
柴田 めぐみ

令和3年度 新入職員紹介

Q：あなたの好きな時間は？

私は、車で遠出することが好きで、移動時間で音楽を聴いたり、好きなLIVEのDVDを流したりしている時間がとても好きです。最近キャンプなどのアウトドアにも興味があるので、将来大きい車に乗って好きなことをできるようになります。

本町矢吹クリニッカ 痢疾工学技士
比嘉 太一

私は食べることが大好きです。
外食が出来ない状況が続いているが、美味しいと評判のお店を調べたり、最近ではテイクアウトやお取り寄せ情報を調べることにハマっています。お勧めのお店や食べ物がありましたら、ぜひ教えてください！

矢吹病院 社会福祉士
阿部 真実子

新人の皆さんへ

～私の新人時代～



清永金 理事長
矢吹 清隆

私は、1980年3月に順天堂大学医学部を卒業後、母校で外科研修医を開始しました。当時の外利は、第一外科、第二外科、小児外科、胸腔外科の4科に分かれており、年目の研修では、それぞれの科を3ヶ月ずつラウンドしました。

最初は第二外科で、覚満静脈瘤の手術が看板でしたが、先輩より、医師としての基本姿勢、毎日の仕事のやり方を丁寧に教えて頂きました。二番目の小児外科では、新生児や幼児の消化器系や泌尿器系の手術を経験することができました。どんなに難しい状態でも、患児の治療では決して諦めてはいけないという教えを受けました。次の第一外科は、主に、心臓、大腸などの消化器系手術を行なう施設でした。早朝より深夜まで巡回に巡回に診察や検査を行い組やかな管理を體験しました。最後は胸腔外科で、心臓手術、特に拡心症や心筋梗塞に対する冠動脈バイパス術が多く経験の良い科でした。

新社会人外科医としての一年間は、点滴、検査補助、手術助手、カルテ整理などの雑用が主な仕事で勤務医となることはほとんどありませんでした。しかし、終日受け持ち患者さんと密に接することで、様々な疾患を有する人間としての患者さんを理解し医学的な対応を学ぶことができました。また、手術という治療法の素晴らしい、難しさ、恐ろしさを目の当たりに、全身状態と疾患の重症度を正確に把握すること、幅広い医学的知識を得ること、しっかりととした治療技術を持つこと、的確に診療方針を決め迷わず即座に実行することを学びました。

新入職員の皆さんは、日々の患者さんとの関わりと先輩からの指導を大切にし、これを糧に成長して下さい。医学や業務の知識を得ることで、仕事を面白を感じ日々の生活が充実することを願っております。



新修習時代の写真（前列左側）

生活保障としての障害年金③

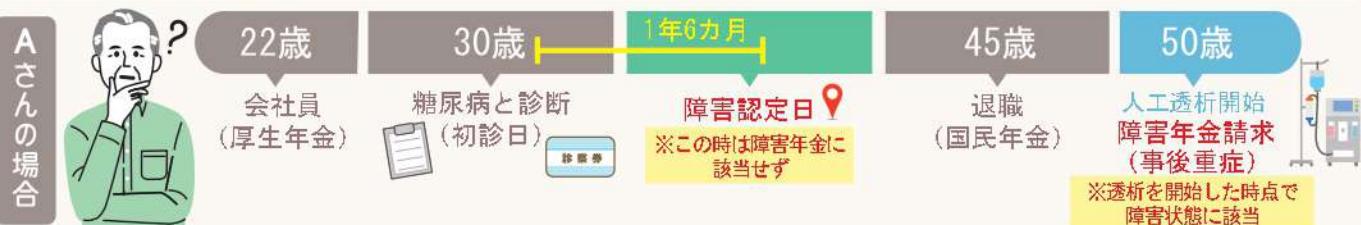
50歳で人工透析を始めたことになったAさんは、透析をしながらこれまでと同じように働くのか心配だったので、障害年金を請求することにしました。

今回は、障害年金を請求するときに厄介な年金制度特有の用語「障害認定日」と「事後重症」についてお話しします。

「障害認定日」とは障害の状態を定める日のことです。初診日から1年6か月経過した日、または1年6か月以内に症状が固定した日をいい、この時の障害の状態で年金がもらえるかどうかが決まります。

では、「障害認定日」に障害年金がもらえる状態になかった場合はどうなるのでしょうか？しかも、その病気が進行し、数年後に障害年金がもらえる状態になった時は、どの時点で手続きすればいいのでしょうか？このような場合は「事後重症」による請求を行います。

「事後重症」とは、障害認定日には障害年金に該当する状態になかった人が、その後病状が悪化し障害年金に該当する状態になった時に障害年金を請求することをいいます。事後重症による請求ができるのは65歳の誕生日の前々日までです。また、「障害認定日」請求は5年間遡って請求できるのですが、事後重症の場合は請求日の翌月から年金が支給となり、遡りがきかないで注意が必要です。



人工透析を開始して障害年金を請求する方は事後重症による請求が多いようです。気になることがあれば、早めに情報収集しておきましょう。障害年金については矢吹チャンネルでも詳しく解説しているのでこちらもチェックしてみてください。



「年金制度の基礎知識」「障害年金の基礎知識」

series セルフケアを学ぶ

第31回日本サイコネフロロジー学会学術集会・総会

透析患者の睡眠障害の実態と睡眠の質改善の取り組み

天童温泉矢吹クリニック 小関香織 (こせき かおり)

2021年2月14日第31回日本サイコネフロロジー学会学術集会において、清永会全体で取り組んでいる「透析患者の睡眠障害の実態と睡眠の質改善の取り組み」について発表し、野原記念賞を頂きました。その内容を紹介させて頂きます。

これまで清永会で行ってきた愛Pod調査の結果により、不眠症の可能性が高い患者さんが70%近くいること、その中で睡眠導入薬を使用している方が約30%いること等が分かりました。

睡眠導入薬には、依存や健忘や筋弛緩による転倒など様々な弊害が指摘されています。夜間転倒や、睡眠導入薬服用後に自家用車を運転し交通事故を起こした事例もあり、透析患者さんの睡眠障害、睡眠導入薬依存に対する積極的な関わりの必要性を感じました。

清永会では、透析患者さんの睡眠の質改善の為に睡眠プロジェクトチームを立ち上げ、眠気をチェックする用紙の作成、睡眠についてのDVDの作成などを行ってきました。その結果、患者さんから睡眠や使用薬剤などを気にした言動が聞かれるようになり、各々の睡眠について関心を向けることが出来つつあると感じています。

私たち睡眠プロジェクトチームは、透析患者さんの睡眠の質の改善や睡眠導入薬への依存症を解消させる一助となれるよう、今後も継続した取り組みを行っていきます。皆さんも、睡眠に限らず何か困ったことがありましたら、いつでも近くのスタッフへお声がけください。一緒に色々考えていきましょう。



野原賞の賞状を持つ小関香織さん(中央)
政金医師(右)、川合看護部長(左)

Active Life

～心と体を健康に～

頭とからだを活性化し、転倒を予防しよう②



作業療法士
ごとう かずや
後藤 和也

「二つのことを同時に使う」ことを「二重課題」と言います。加齢に伴う脳の機能低下により二重課題が難しくなると、考え方をしながら歩いていて物につまづくなど、怪我や命の危険に繋がります。前回に引き続き、脳を活性化して転倒予防に努めましょう。

今回の頭の体操は転倒予防だけでなく、日常生活のなかで買い物や車の運転など臨機応変な対処・行動を行うことに役立ちます。一度きりではなく、一日一回など、何回も行ってください。

① ストループテスト

文字の色をできるだけはやく読みます。間違えたところは正しく言い直します。

例) 「**黄**」 ⇒ 答え「あか」（声に出せない環境の場合は頭の中で読んでみましょう）

はじめ →

緑 赤 赤 緑 緑 青 赤 青 青 緑 赤 黄 黄
 赤 緑 黄 黄 赤 黄 緑 緑 赤 青 黒 黒 緑
 青 赤 赤 黒 黒 黄 青 赤 青 赤 緑 緑
 緑 赤 青 青 黒 赤 赤 青 黄 緑 黒 青 黒
 黄 青 緑 黒 黄 緑 青 赤 黑 黄 緑 赤 黄

→おわり

矢吹チャンネル Vol. 140
「ストループ効果を使った頭の体操」



動画でも挑戦してみてください♪



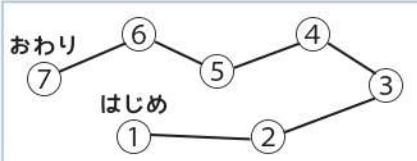
あお、きいろ、
きいろ、あお、
あお…

② 文字追い

Aは数字の順、Bは数字、ひらがなの順でできるだけはやく文字を追います。

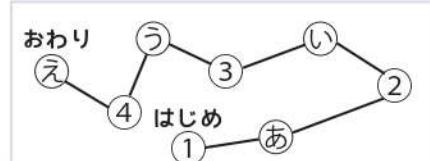
毎回時間を計り、タイムが早くなっているかを確認しながら行ってみましょう。

課題 A



(16) (2) (4) (17)
 (15) (24) おわり (11)
 はじめ (25) (3)
 (23) (1) (5) (18)
 (14) (6) (22) (21)
 (7) (8) (20) (10)
 (13) (9) (12) (19)

課題 B



し (10) え う (3)
 (11) (12) (5) (4)
 おわり (13) こ お (6)
 (け) (7) (9) (2)
 さ (8) (き) (1) はじめ
 (あ)





「暑さに負けない！ひと工夫でエネルギーアップ」

暑さが続くと食欲が低下し、だるさや疲れやすさを感じことがあります。これは、食事量の低下から体に必要な栄養素が不足することが原因の一つです。食事を摂って栄養量を確保することが必要となります。食欲のない中で食事量を増やすのは難しいと思います。



食欲がない！そんな時は…



- ① 好きな物や口当たりの良い食品を取り入れて食べやすくする
- ② 栄養価の高い食品を取り入れて栄養量を補う



管理栄養士
つちやまいこ
土屋 麻衣子

例えば、おにぎりの場合は**具材を変えることで、エネルギーを増やす**ことができます。

おにぎりで美味しくエネルギーアップ



梅干しおにぎり

具材を
チェンジ！



天かすおにぎり

※梅干しおにぎり
との比較

+66kcal



鮭枝豆おにぎり

+65kcal

エネルギー 171kcal
たんぱく質 2.6g
塩分 2.7g

エネルギー 245kcal
たんぱく質 3.4g
塩分 1.1g

エネルギー 233kcal
たんぱく質 6.8g
塩分 1.0g

天かすおにぎりレシピ

- 1 天かす10g（大きさJ3）と麺つゆ10g（小さじ1.5）を合わせる。
- 2 1とご飯100g、刻みネギを合わせて握る。



編集後記

「おうち時間」の過ごし方について一部のスタッフにアンケートをとった結果、「ドラマや映画を沢山見る」「リモート飲み会」「こだわりの手料理」等の意見が多くありました。コロナ禍になって約1年半…おうち時間もマスク生活同様すっかり定着し、また何か新しいことを始めたいという方も多いのではないでしょうか。

私の同僚は最近猫を飼い始め、毎日愛くるしい写真を見せてくれます。動物が持つ癒しの力は本当に凄いと改めて感じました。私は最近「食虫植物」の観察にハマっています。「ハエトリソウ」は一見独特な見た目ですが、葉のトゲは「女神のまつげ」（英名：Venus Flytrap）と表現されるように、芸術的で美しい形状をしています。よく「コバエ対策に…」と買う人も多いようですが、実際は積極的に虫を捕まえることはなく、水だけでも十分生きられるようです。

皆さんは最近始めたことはありますか？何かを長く続けている、という方もいると思います。透析時の運動療法などを長く継続している患者さんを見ると、「すごいな、自分も頑張らなくては…」と思います。まだまた暑い日が続くので、熱中症等に気をつけてお過ごし下さいね。（企画広報室 皆川未吏）



猫のニーチェ♀



ハエトリソウ

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

