



Facebook



清永会  
オリジナル動画  
矢吹チャンネル



Follow us!  
Instagram

2024.8  
Vol.41

医療法人社団清永会 広報誌

# ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

令和6年度  
新入職員紹介



表紙写真:ミズクラゲ 撮影:皆川未吏(企画広報室)



**最**近、時間が過ぎるのがとても早くなったと感じます。1日は長いのに1ヶ月、1年はあっという間に過ぎていきます。昔から年を取ると時間が早く過ぎるようになっていわれていますが、私もそういう年代に入ってきたようです。

**私**は週に2-3回のランニングをしています。昨年くらいからスピードが思うように上がらなくなりました。トレーニングが足りないせいだと思い練習メニューを変えてみましたがあまり効果がありません。よく考えれば、私も50歳代の後半です。学生のときのように練習すればするだけ記録が伸びるというわけにはいなくなっただのだと思います。まさに「老化」です。学生時代や研修医時代には50~60歳になる自分なんて想像していませんでした。しかし、実際にその年齢になってみると体や頭が思うようには機能しなくなっていると感じざるを得ません。(精神年齢は成長していないのですが、、、)

「**生**老病死」という仏教の言葉は、人がかならず直面する4つの苦しみを表しています。人は生きてると、老いて病気になり、やがて死ぬ。この生老病死は現代でも不変だと思います。しかし、若い時には老いた時のことなど考えないし、元気な時には病や死のことも考えません。ブッダの時代から分かっていることなのに、生老病死について考えることを避けてきた私は、いざ老いて病になり死を意識すると狼狽してしまう

でしょう。老いてようやく生老病死の意味を深く考えるに至ったわけです。若い頃は非常に傲慢でした。

**で**は、生老病死にどのように対応すればよいのか？私なりに考えてみました。やはり四六時中苦しみのことばかり考えていたくはありません。基本的には楽しいことを考えて楽しく生きたいと思えます。しかし、病や死からは絶対に逃げられないという覚悟を持つこと、死が近づいた時に「まあ、それなりによくやったな」と思えるように残りの人生を生きること、は心がけたいです。死ぬまでにすべきことをリストにするのもいいですね。生老病死を意識することは、悔いなく生きることに繋がるかも知れないと気付かされます。

**こ**こまで書いてふと思ったのですが、それってACP(アドバンスケアプランニング)そのものですね。書きかけの愛Hopeノートを見直してみようかな。ランニングもあまりタイムにとらわれず、自分のペースで楽しんで走ることを心がけて続けていくことにします。



いとう みのる  
腎臓内科 伊東 稔

# Vol.01 - 睡眠って大事! -

- ブレス・プレス -

## BREATH PRESS

by Dr. Tsuchida

健康的な生活には「睡眠・栄養・運動」が必要不可欠です。このシリーズでは「呼吸器の病気や感染症、運動、睡眠」などについてお話していきます。今回のテーマは「睡眠」です。

睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満や高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症のリスクが上昇し、死亡率の上昇にも繋がります。厚生労働省は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を作成し、睡眠の目標も含めた「21世紀における第三次国民健康づくり運動」を令和6年4月から開始しました。

睡眠は「睡眠時間」と「睡眠休養感」が重要です。人間に必要な睡眠時間は、こども⇒成人⇒高齢者と徐々に短くなりますが、床に就いている時間（床上時間）は年齢とともに増加しており、高齢者の過剰な床上時間は死亡率を増加させると問題視されています。推奨睡眠時間は、こども（小学生

9～12時間/中高生8～10時間）、成人（6時間以上）、高齢者（床上時間8時間未満）と年齢により異なります。また、睡眠休養感とは起床時のすっきり感のことで、睡眠の質を反映します。特に働く世代において睡眠時間が短く休養感がないと明らかに死亡リスクが増加します。ただし休養感がある場合は基準と比較して統計学上死亡リスクに明らかな差はありません。睡眠時間が長い場合は、より死亡リスクが小さくなります（図）。

睡眠時間を確保していても睡眠休養感が得られない場合や日中の眠気等がある場合は何らかの睡眠障害がある可能性があります。気になる症状がある方はお気軽にご相談ください。

### 図：成人（働く人）の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連

出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」[厚生労働省]



呼吸器内科  
つちだ ふみひろ  
土田 文宏



## 再発見 道の駅の魅力

皆さんこんにちは！医療コンシェルジュの木村です。今回は山形県内の【道の駅】についてご紹介します。山形県内には道の駅が23カ所あり、最近では山形蔵王インター付近の【やまがた蔵王】や、国道47号線付近の最上町【もがみ あつつえ】が新規オープン、寒河江市の【チェリーランド さがえ】がリニューアルオープンしました。



道の駅にはその土地の特産品や、そこでしか食べられないものなどが販売されていますが、特に私が手に取ってしまうのはソフトクリームです！尾花沢のスイカソフトやチェリーランドのジェラートは必ず食べてしまいます♪



現在、東北「道の駅」スタンプラリーが開催中です。スタンプラリー冊子を最寄りの道の駅で購入し、いざスタンプラリーへ！1年で制覇するコースと無制限で制覇するコースがあり、集めたスタンプ数に応じてプレゼント(抽選)や、完走証明書に申込みができます。詳しくは公式ホームページから検索してみてください★

これからは紅葉で山々が色づく季節となります。紅葉を見ながら美味しいものを食べ、気分転換するのも良いですね♪ぜひお出かけしてみたいはかがでしょうか？



東北「道の駅」スタンプブック 2024  
(発行：特定非営利活動法人 東北みち会議)



東北「道の駅」スタンプラリー  
公式ホームページ

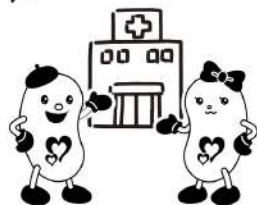


医療コンシェルジュ  
きむら みほ  
木村 美穂

# F R E S H E R S

令和6年度  
新入職員

## 100文字自己紹介



### 矢吹病院 診療部

医師になり25年が経過しましたが、そのうちの22年間で山大病院で過ごし、育てていただきました。循環器疾患診療という得意分野と、多くの先生方とのネットワークを生かして、今後も地域の皆さんの健康管理に貢献していきたいと思っております。

循環器内科医  
たかはし ひろき  
高橋 大



### 矢吹病院 看護部管理室

これまで仕事中心の生活でしたが、その間もジャンルを問わず美味しい食事をするのが好きでした。時には食事に合う飲みものも楽しんできました。最近、ワイン教室に通い教えてもらいながら、美味しい時間を過ごしております。

看護師  
おおみや きわみ  
大宮 喜和美



### 矢吹病院 透析室

私は慢性疾患看護専門看護師、糖尿病看護認定看護師として、患者さん、ご家族の「願い」を叶えられる看護を実践していきたいと考えています。困っている事などあれば、ぜひお声がけ下さい。

看護師  
いぬい さやか  
宅井 さやか



### 矢吹病院 病棟

私の趣味は美味しいものを食べることや、旅行、運動をすることです。引越してきたばかりなので、山形県の事を沢山教えて頂けると嬉しいです。よろしくをお願いします。

看護師  
まつだ みずき  
松田 瑞季



### 矢吹病院 病棟

私の趣味はサッカー観戦です。休みの日が合えばスタジアムに応援をしに行くこともあります。毎日たくさんの方の事を沢山経験し、成長できるように努力します。よろしくをお願いします。

看護師  
ながさわ あやか  
永沢 彩佳



### 南陽矢吹クリニック

米沢牛で有名な米沢市出身です。でも、好きなのは魚です。そしてビール大好きです。新人というよりは、もうよい歳ですが、久しぶりの透析を学びながら経験を活かせるだろうと思っています。

看護師  
ごとう ゆき  
後藤 由紀



### 南陽矢吹クリニック

私は福島県出身で、山形県のことは全然知りません。趣味は温泉を巡ることと、学生の頃は近くの銭湯によく入りに行っていました。だから皆さん、私に山形の良いところを何でも教えてください。

臨床工学技士  
うへまつ たかひこ  
馬場 貴之



### 清永の里

2月より清永の里でお世話になっております。趣味は散歩、ドライブ、好きな言葉は「成せばなる。成さねばならぬ何事も」。初心を忘れず、今を楽しみ日々感謝して働いて参ります。よろしくをお願いします。

介護福祉士  
やまぐち ちあき  
山口 千秋



### 清永の里

私の趣味はライブ観戦です。同じ空間で一緒に盛り上がり、ステキな歌声を聞いてパワーをもらい心身ともにリフレッシュしています。精一杯頑張りますので、どうぞよろしくをお願いします。

介護福祉士  
いitano るみ  
阪元 留美



### 矢吹病院 地域連携室

私は県内の美味しいお店を開拓することが好きです。休日は、ラーメン屋、カフェ、居酒屋などを巡っています。公私ともに、常にアンテナを張ることを心掛けていきたいです。よろしくをお願いします。

社会福祉士  
こせき まひ  
小関 麻友



### 本町矢吹クリニック

私の好きなことは音楽を聴くことです。毎日好きなグループの曲を聴いてテンションを上げています。歌うことも大好きです!どうぞよろしくお聞かせいたします!

看護師  
やまぐち まこと  
山口 真央



### 本町矢吹クリニック

私の趣味はサッカー観戦です。特に海外サッカーが好きなので現地で観戦するのが夢です。たまにモンテの試合にも出ているので一緒に応援しましょう!

臨床工学技士  
たけだ かずま  
武田 一真



### 天童温泉矢吹クリニック

私の趣味は音楽鑑賞で特にK-POPを聴くことが多いです。新卒ということもあり、分からないことばかりですが、一生懸命頑張るのでよろしくをお願いします。

看護師  
うの あいの  
宇野 愛梨



### 天童温泉矢吹クリニック

生まれ育ったこの地で臨床工学技士としての役割を十分に果たせるように精一杯知識と技術の向上に努めて参ります。今後とも宜しくお聞かせいたします。

臨床工学技士  
わたなべ あきはら  
渡辺 暁



### 南陽矢吹クリニック

Cafe巡りが好きです。コーヒー、かき氷、ラーメンなど沢山好きな食べ物があるのでおすすめがあったらぜひ教えてください!透析看護についてこれからしっかり勉強していきたいと思っています。

看護師  
かめやま かおり  
亀山 かおり

## ようこそ清永会へ 理事長からのMessage



清永会 理事長  
やぶき きよなが  
矢吹 清隆

新入職員の皆さん、清永会へよく入職して下さいました。心より歓迎致します。この3~4年、コロナウイルス感染の影響で人との交流が出来ず、辛い生活が続いたと思います。心の安定や精神的な成長には人との触れ合いが大切です。ここに来て、やっと日常が帰ってきました。先輩方は入職された皆さんとの関わりを楽しみにしておりますので遠慮なく話しかけてみて下さい。

清永会は、昨年、創立90年を迎えました。今後、腎不全診療の他に新しい医療を取り入れ、100年以上の発展が続くよう改革中です。厳しい社会情勢が続きますが、職員の力が集結できれば成功すると考えます。そのためには、皆さんの自由で柔軟な面白いアイデアが必要です。まずは、日々健康で楽しく生活し、ゆっくりと仕事を覚え部署内外の方々と交流をはかって下さい。フレッシュな風を期待しています。

# 清永のさくっと情報



介護福祉士  
いちかわ かおり  
市川 香

## 今回は『レクリエーション活動』についてお伝えします♪

清永の里では、毎月季節に合わせたレクリエーションを開催しています。春は花見ドライブ、夏はかき氷やスイカ割り、秋は紅葉ドライブ、冬はクリスマス会でケーキを食べたり、年末には忘年会、お正月は福笑いやすごろくゲームなど四季折々に合わせて季節を感じていただけるよう取り組んでいます。花見や紅葉ドライブは、大好評で多くの方に参加いただいております。

毎週日曜日の15時から、体操、ゲーム、脳トレ、歌の会等、様々なレクリエーションを行いながら、入居者の方で交流が持てる時間を設けています。終了後にはティータイムもあり、コーヒーや緑茶、紅茶などお好みのものを飲みながら会話されています。

今年から、毎週木曜日にヤクルト、金曜日には移動スーパー「とくし丸」の訪問販売が始まり、どちらも人気で、財布と相談しながら選んでいる様子を見ると皆さんの活力に繋がっていると感じます。

今後もレクリエーション活動が、利用者さんの生活の質向上、楽しい交流の時間になるよう力を入れていきたいと思っております。



### <お問い合わせはこちら>

〒990-0885  
山形市嶋北四丁目4-13  
電話：023-676-8459  
担当：阿部・工藤



## 検査値の読み方～血糖編～

糖は私たちの脳や体を動かすために大切なエネルギーです。血液中に糖が少ない(低血糖)と冷や汗・動悸・意識障害などの症状があらわれ、糖が多いと糖尿病のリスクが高まります。現在の血液中に含まれる糖の量を知るために、**血糖**を測定します。

過去1～2ヶ月間の血糖の値を反映する検査が「**HbA1c**」です。透析を受けている方はこのHbA1cの数値が実際よりも低く出ることがあります。

### ～臨床検査科より～

そこで、透析をしている方には、「**グリコアルブミン(GA)**」を用いて評価します。このグリコアルブミンは、約2週間の血糖の値を反映しています。透析の影響を受けにくいので、透析をしている方の糖の管理に役立ちます。透析の定期検査では年に1回、糖尿病の方は2ヶ月に1回グリコアルブミンを測定しています。

検査項目	透析患者さんの目安	疑われる疾患
血糖	180~200 mg/dL 未満 (透析前 食後約2時間)※	<b>血糖が高い</b> 動脈硬化が進み、細い血管では血流が悪くなる。脳梗塞や心筋梗塞、網膜症、腎症など。
HbA1c	HbA1c値は見かけ上低値となり、血糖の状態を正確に反映しない。	<b>血糖が低い</b> 冷や汗、動悸、意識障害、けいれんなど。
グリコアルブミン(GA)	20.0%未満 心血管イベントの既往歴があり、低血糖傾向のある方は24.0%未満※	

次回は「腎機能」の検査値についてご説明します。



臨床検査科  
さかづめ たかみつ  
坂詰 貴光

# 健康まつり

ご来場ありがとうございました！

テーマ：みんなでワクワク

6月2日（日）、矢吹病院にて第6回健康まつりを開催しました。コロナ禍を経て5年ぶりの開催となる今年のテーマは「みんなでワクワク」♪来場者もスタッフもみんながワクワクするようなまつりにしたいという思いを込めました。あいにくの曇り空と小雨でしたが、たくさんの方にご来場いただくことができました。

今年初の企画だった水剤作り体験、AED体験、車椅子体験、オリジナルうちわ作りは幅広い年代の方に人気で、大盛況となりました。

また、毎年好評だった山形交響楽団によるミニコンサートや手術室体験、医療スタッフの

ユニフォームを着て記念撮影ができるなりきり撮影ブース、専門医による「腸活」「睡眠」に関する特別セミナーも多くの方楽しんでいただけました。

想定以上の来場数で、一部のブースではチケットが早々になくなり、ご希望の方が参加できない場面もありました。来場者アンケートのご意見や、今回の反省を活かし、次回以降は多くの方が楽しめる工夫をしていきたいと思ひます。足を運んでくださった皆さん、ご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました！



## 水剤作り体験



## AED体験



## 手術室体験



## なりきり撮影



## うちわ作り



## 山形交響楽団



## 特別セミナー



## キッド&レン



## エントランス装飾



## 来場記念グッズ★



## 完売御礼 キッチンカー



「肉ばっカー」さん

「ニコルクレープ」さん

健康  
マルッと!

えいよう通信



## 暑い日にピッタリ！旬のかぼちゃレシピ

冬至に食べるイメージが強いかぼちゃですが、収穫の最盛期は6～10月です。夏のかぼちゃは、ねっとりとしていて水分が多く、甘さは控えめです。

現在、日本で多く食べられているかぼちゃは「西洋かぼちゃ」で、カロテンやビタミンCが多く含まれています。今回は、暑い日にピッタリのかぼちゃレシピをご紹介します。



管理栄養士  
おおた ことみ  
太田 琴美



### — 作り方 —

- ① かぼちゃは種をとり、サイコロ状に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①をお湯で茹でるか蒸す。かぼちゃがやわらかくなったら取り出し、水気を切って粗熱をとる（耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ600Wで3～4分程加熱してもOK）。
- ③ きゅうりは小口切り、プロセスチーズはサイコロ状に切る。
- ④ ②と③にマヨネーズとコショウを入れて和える。

### — 栄養価 —

エネルギー	118kcal	リン	71mg
たんぱく質	2.2g	塩分	0.3g
カリウム	190mg		

## パンプキンサラダ

(調理時間：約20分)

### — 材料（1人分）分量 —

- |          |     |
|----------|-----|
| ・かぼちゃ    | 35g |
| ・たまねぎ    | 10g |
| ・きゅうり    | 10g |
| ・プロセスチーズ | 5g  |
| ・マヨネーズ   | 10g |
| ・コショウ    | 少々  |



### 💡 ポイント 💡

マッシュ状のサラダにしたい場合は、加熱後熱いうちにつぶすと、なめらかになります。

アレンジとして、ゆで卵やサラダ豆を加えるとたんぱく質アップ！

### 腎臓病のある方の食べ方

かぼちゃはカリウムが多く、生、ゆで、冷凍を比較しても大きな差はありません。食べ過ぎないように心がけ、できるだけカリウムの少ない食品と組み合わせましょう。

1食あたりの摂取量の目安は50gです。

### Information

## カフェマルマーレ 営業時間短縮のお知らせ

2024年7月より、カフェマルマーレは11時～14時のランチタイムのみの営業となりました。また、2024年6月末でパン販売は終了となりました。

変更前 10:00～17:00 → 変更後 11:00～14:00

最新情報は、矢吹病院ホームページやカフェマルマーレ公式Instagram等で随時アナウンスしていきます。今後もランチタイムにぜひご利用ください！



公式Instagram

### 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    ★印刷所：株式会社大風印刷  
★発行部数：1,100部    ★お問い合わせ：023-682-8566（内線：3206）  
★発行日：8月15日（季刊）    ★清永会HP：http://www.seieig.or.jp/  
★次号発行日：2024年11月