



ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

天童温泉矢吹クリニツク20周年
「ポリファーマシー」のこと
薬をたくさん飲んでいらっしゃる方へ



伊東先生の

ミルハナ



東風吹かば にほひおこせよ 梅の花 主なしとて 春な忘れそ

先日、福岡での学会帰りに太宰府天満宮を訪れました。太宰府天満宮は、学問の神様として知られる菅原道真公を御祭神として祀る神社です。境内には合格祈願の絵馬が所狭しと掛けられており、全国の受験生の聖地となっています。現在、本殿は「令和の大改修」の最中ですが、著名な建築家による仮殿が設置され、そこには四季折々の植物が植えられ、季節とともに姿を変える趣深い空間となっています。山形に帰ってから菅原道真について勉強してみました。

仮殿の外観



菅原道真は平安時代の学者であり政治家でした。学者一家に生まれ、幼い頃から優れた漢詩の才能を持ち、11歳で詩を詠むほどの秀才でした。官吏登用試験のため、勉強漬けの青春時代を送っていたことが、今日の受験生から強く共感を持って受け止められているのかもしれません。

文章博士として漢文学や中国史を教授する傍ら、宇多天皇に重用されて右大臣(当時の官僚ナンバー2)にまで上り詰めます。今で言えば、東京大学文学部の学部長をしながら事務次官も務めるような立場でした。遣唐使の廃止を建議したことは、日本史の教科書でもおなじみです。

しかし、家柄の低い道真の出世を妬む貴族たちの謀略により、クーデターの疑いをかけられ大宰府に左遷されてしまいます。当時は時の左大臣、藤原時平の陰謀と言われていましたが、実際には道真の出世を快く思わない多くの貴族たちによる策略だったようです。

京都の邸宅を去る際、愛でていた梅の木との別れを惜しんで冒頭の和歌を詠みました。伝説によると、その梅の木は道真を慕う気持ちから一夜のうちに京都から太宰府まで飛んできたといい、今も境内に「飛梅」として植えられ、春になると可憐な花を咲かせています。



道真の時代は、大河ドラマ「光る君へ」の時代設定のほんの少し前にあたります。紫式部の時代を描く「光る君」でも大宰府は重要な場面に登場します。戦国時代や明治維新と比べると馴染みの薄い平安時代ですが、表面的な優雅さの裏に複雑な政治的駆け引きがあり、人間の本質は千年の時を経ても変わらないことを感じさせます。不遇の最期を迎えた道真でしたが、死後、学問の神様として広く崇敬を集めるようになりました。時代は移り変わっても、菅原道真公の存在は、日本の文化に深く根付いているのですね。

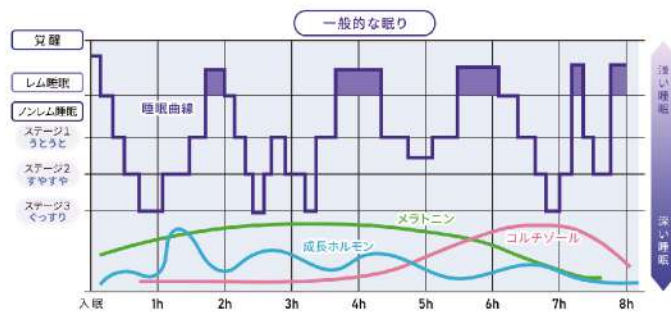


腎臓内科 伊東 稔

睡眠には、**身体の修復、脳の休息、メンタルの回復、記憶を整理する**役割があると考えられていますが、最近では**脳に蓄積した認知症に関連する老廃物を排泄する**役割もあることが分かってきました。睡眠の問題（睡眠不足や睡眠障害など）は、**認知症の発症や進行に大きく影響する要因の一つ**であると言われています。

睡眠にはレム睡眠（脳が活動し夢を見ている状態）とノンレム睡眠（脳が休息している状態）の2種類があります。さらにノンレム睡眠には3段階の深さの睡眠があります。通常は、ノンレム睡眠（ステージ1⇔2⇔3）から始まりレム睡眠に移行する約90分サイクルで切り替わり、朝まで何回か繰り返されます。

また、睡眠中には多くのホルモンが変動し、特に**体の修復や免疫に重要な成長ホルモンがノンレム睡眠時に多く分泌される**と考えられています。



睡眠を評価する方法として、スマートウォッチやアプリなどのデジタルデバイスが多く見られますが、精度はまだ医学的に実証されていないのが現状です。

現時点で睡眠の質を評価するには**脳波測定**が有用で、**普段の睡眠を自宅で検査できる事**が理想です。矢吹病院では在宅脳波睡眠検査（保険外診療）が外注検査S'UIMINで可能となりました。S'UIMINは世界的な睡眠学者である柳沢正史先生が代表を務める筑波大のスタートアップ企業です。このような医療サービスを利用し、自分の睡眠を見つめ直してもらえればと思います。気になる症状がある方はご予約のうえ、ぜひ一度ご相談ください。



呼吸器内科
 つちだ ふみひろ
土田 文宏



「要検査・精密検査」の方はお早めに！ /
二次健診のススメ

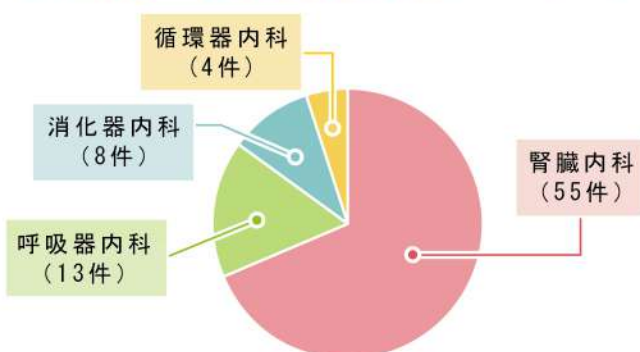
二次健診とは？

二次健診とは、“健康診断の結果で再検査[※]や精密検査[※]が必要となった場合に医療機関を受診して検査を受けること”とされています。

※再検査…健康診断で行った検査と同じ検査を行い、異常な数値が一時的なものか、恒常的なものか判断するもの。

※精密検査…健康診断で行った検査よりももう一步詳しい検査を行い、異常値の原因や、治療が必要かどうかを確認するもの。

矢吹病院の二次健診受診患者数 (2024年4月～10月)



どんな検査をするの？

- 腎臓内科：採血・尿検査・エコー、CT など
- 呼吸器内科：レントゲン、CT、採血 など
- 消化器科：内視鏡検査（胃カメラ・大腸カメラ など）
- 循環器内科：心電図検査、採血、エコー など



検査内容によっては、来院当日に検査ができないものもあります。二次健診を希望される方は、**事前にお電話などで予約**されることをおすすめします。

もし健診結果で再検査や精密検査などの項目があったら、早めに医療機関を受診しましょう。



看護部
 なおか みほ
長岡 美穂

2024年10月3日、天童温泉矢吹クリニック開院20周年記念式典を開催いたしました。私はこのクリニックに勤務してまだ1年半ですが、今までのクリニックの歴史について色々なお話が聴けました。

2004年当時、人口63,000人の天童市に透析施設はなく、患者さんは山形市への週3日の通院治療を余儀なくされており、この対策として清永会が天童市に透析施設を開院することとなったそうです。初代院長の鎌田芳則先生から6名の先生が院長を務められ、私は7代目となります。2代目院長を務められた現清永会理事長の矢吹清隆先生の時には夜間透析を行っており、矢吹先生がスタッフの夕食を作っていたそうです。また、天童夏まつりの際は、クリニックの駐車場で焼き鳥を焼きながら職員が家族連れでお祭りを楽しんだそうです。

これからもこのようなあたたかい歴史を紡いでいきたいと思えます。



天童温泉矢吹クリニック 院長 福島 紀雅



記念式典 会場の様子



CLへの想いを語る看護部スタッフ

天童温泉 矢吹クリニック

Happy Anniversary

20th



歴代院長によるスピーチ (政金医師)



天童温泉矢吹クリニック 副院長 山口 一郎

開院20周年に寄せて～前院長より～

私が天童温泉矢吹クリニックの院長を務めたのは2014年4月から2024年3月までの10年間、ほぼ前期高齢者の期間でした。公務員を定年退職後のことで、永らく臨床現場から離れていたのが当初は何かと大変でした。一人立ちの自信がついたのは2年目頃からだったと思います。結局一人院長が9年続き、10年目に福島先生との二人体制となりずいぶん楽になりました。この10年間皆勤できたこと、重大事故等が無かったことは本当に幸いでした。

患者さんからのメッセージ

天童温泉矢吹クリニック開院20周年、おめでとうございます。他の病院で透析を受けていましたが、この天童温泉矢吹クリニックが開院してから数年後に、患者に合った透析条件を検討して対応してくれるという話を聞いて、こちらへの転院を決断しました。当時のベッド数は現在よりかなり少ないうえにあちこち空いていて、患者は数十人程度だったと思います。先生方、スタッフの皆様のおかげで、今も透析ライフを送れています。これからも天童温泉矢吹クリニックと共に生きていきますので、お付き合いよろしくお祈りします。



Mさん

薬を正しく
使うために
知っておきたい

「ポリファーマシー」のこと

Poly

たくさん

+

Pharmacy

くすり



ポリファーマシーとは？

ポリファーマシーとは、複数の薬を服用することによって「有害な」影響が生じる、またはそのリスクが高まる状態を指します。重要なのは「有害な」という部分で、薬の数が多いこと自体が問題ではありません。必要以上の薬が処方されたり、誤った服薬方法が取られたり、服薬管理が不十分になることで、有害事象のリスクが高まります。特に高齢者は、体の代謝機能が低下しているため、薬の影響を強く受けやすくなります。



ポリファーマシーが引き起こす問題

副作用や健康被害

薬同士の相互作用によって、健康を害するリスクが高まります。

飲み間違い/飲み忘れ

薬が多すぎると、服薬をきちんと行うことが難しくなります。

生活の質の低下

薬を飲むことが負担となったり、副作用で日常生活が困難になることもあります。

経済的な負担

必要のない薬が増えることで患者さん自身や社会全体の経済的負担が大きくなります。

ポリファーマシーを防ぐためには？

ポリファーマシーを防ぐために大切なのは、薬の数を減らすことだけではなく、患者さん一人ひとりに合わせて薬が適切かどうかを見直すことです。そのため、以下の対策が役立ちます。



お薬手帳を使いましょう

すべての薬の情報を1冊にまとめることで、医師や薬剤師が現在の処方状況を把握できるようになります。病院や薬局に行く際は、必ずお薬手帳を持参してください。



かかりつけ薬局を持ちましょう

いつも同じ薬局を利用することで、薬の情報を一元化でき、薬の重複や不適切な処方を防ぐことができます。



定期的に薬を見直しましょう

体調や生活の変化に合わせて、必要な薬を見直すことが大切です。



医師や薬剤師に相談しましょう

疑問や不安があれば、遠慮せずに相談してください。より安全で適切な治療に繋がります。

薬は体を助けるためのものですが、使い方を間違えると健康を害することもあります。ポリファーマシーを防ぐために、医師や薬剤師と協力し、自分自身も薬について関心を持ちましょう。正しい薬の使い方を実践することで、より健康で安心な生活を目指しましょう。



清永のさくっと情報



今回は『生活機能向上訓練について』お伝えします♪

清永の里では、矢吹病院のリハビリスタッフと連携し、生活機能向上訓練に取り組んでいます。入居者一人ひとりに合ったプランを作成し、生活の中で実践できる運動を提案しています。運動は、毎日の安否確認の際や、体操・レクリエーション・食事の前後などの時間を利用して取り入れています。

また、年齢とともに飲み込みが難しくなり、薬などが喉に引っかかりやすくなる方が増えているため、誤嚥性肺炎予防として、夕食前に「パタカラ体操」を行っています。パタカラ体操を続けることで、噛むときや飲み込むときに使う筋肉が鍛えられ、食事中にむせにくくなり、飲み込みやすくなります。また、いびきの改善や顔の筋肉の強化により、入れ歯が安定し、食事がさらにおいしく楽しめるようになります。さらに、口や舌もしっかり動くようになることで、発声が良くなるため、円滑なコミュニケーションに繋がります。

病気になってからではなく、元気な時から行うのがおすすめです。備えあれば憂いなし！

皆さんもぜひ「パタカラ体操」をお試しく下さい♪

お問い合わせ 〒990-0885 山形市嶋北四丁目4-13
はこちら ☎023-676-8459 担当：阿部・工藤

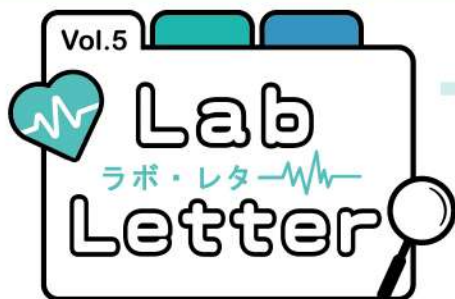


看護師
みよし ひろみ
三好 弘美



検査値の読み方～肝機能編 Part.1～

肝臓は、アルコールの解毒や薬物の分解、食事で摂ったアミノ酸からたんぱく質を作るなど、**栄養素の加工や貯蔵**を行う臓器です。脂肪の消化・吸収を助ける胆汁という消化液も肝臓で作られており、生命を維持するのに欠かせない多くの働きをしている臓器と言えます。その一方で、肝機能が落ちてても自覚症状が少ないことから、「沈黙の臓器」と呼ばれています。



～臨床検査科より～

検査項目	基準値	疑われる病気
AST (GOT)	10～40 IU/L	高値：急性肝炎、劇症肝炎、慢性肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、アルコール性肝炎 など
ALT (GPT)	5～45 IU/L	
γ-GTP	16～73 IU/L	高値：急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、肝臓がん、アルコール性肝障害、非アルコール性脂肪性肝炎、薬剤性肝障害、胆道系疾患 など

※基準値は検査機関によって異なることがあります。

腎機能の低下により体内に蓄積された尿毒症物質や、ビタミンB6が不足・欠乏することでAST(GOT)とALT(GPT)が低値を示す場合があるため、透析患者さんのASTとALTの正常値は一般の基準値より低く設定されています。定期的に検査を受けて、少しでも早く異常や改善するべき生活習慣を発見する事が大切です。

次回は「肝機能編 Part. 2」についてご説明します。



臨床検査科
さとう かずのり
佐藤 一徳

ACTIVE LIFE —アクティブ・ライフ—

心臓病のリハビリ



作業療法士
かんの あい
菅野 亜依

安静にしていると起こる！ 「デコンディショニング」

透析患者さんの合併症として多い「心疾患」。長期間安静にし、動かない状態が続くと、デコンディショニングと呼ばれる症状が出ます。これは、**筋肉の萎縮や筋力・肺活量の低下、立ちくらみやふらつき**などが代表的な症状です。運動能力が低下することによって自分自身で身体の調節ができなくなり、このような体調の変化が起こります。

適度に身体を動かす 「心臓リハビリ」とは

心臓リハビリとは、心臓病の方が運動療法やカウンセリングを通じて**体力回復・社会復帰・再発予防を図り、質の高い生活を送るためのリハビリ**のことを指します。

デコンディショニングが進むと日常生活が困難になり、精神的不安から自律神経にも影響しますが、運動療法を行うことで心の健康にもつながります。

心臓リハビリの効果

- ① 運動能力が向上し息切れなどが軽くなることで、楽に身体を動かせるようになる
- ② 精神的な不安やうつ状態が改善し、気分が軽くなる
- ③ 運動することで動脈硬化の原因となる糖尿病や高血圧などが改善する
- ④ 自律神経の働きがよくなり、血中のBNP^{*}値が安定する
- ⑤ 症状悪化による再入院や死亡の可能性が減る など

※BNP…長時間心臓に負担がかかると主に心室から分泌されるホルモンの事。心臓の動きが弱って肺や全身に水分が溜まると、BNP値が高くなる。

質の高い生活を送るために

適切な運動を行う事で、上記に挙げた効果が期待できます。そのため、現在では心臓病の患者さんが心臓リハビリに参加し、適切な運動を積極的に行うことが推奨されています。

心臓リハビリを入院中・退院後と長く継続することで、再入院の予防や**体力の維持につながり、質の高い生活を送ることができます**。運動のやり方や強さは、心機能や元の体力などによって調整が必要なため、安全性を確認しながら進めることが大切です。

矢吹病院でも心臓病に罹患した患者さんへのリハビリを行っています。担当医の処方のもと、リハビリスタッフが一人一人に合った適切なリハビリテーションを行いますので、ご相談下さい。



やっぱりたんぱく質と運動は大切!

私たちに必要な食事や栄養に関する情報が集約された書籍「日本人の食事摂取基準」には、高齢者（65歳以上）にとって大切な栄養についての記載があります。食事や栄養の面から見た高齢期の留意点として、“痩せ”や“低栄養”からフレイル（加齢により心身の機能が低下し日常生活に支障をきたす状態）に陥る危険性が真っ先に述べられています。



管理栄養士
さかい ゆうや
酒井 友哉

筋肉の素となるたんぱく質!

フレイルを改善するために必要な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質は筋肉の素となる栄養素ですが、高齢期は代謝の変化により、食べたたんぱく質が筋肉になりにくくなります。そのため、朝食を含め毎食1人前の肉や魚、卵などの主菜を若い頃より意識的に食べ、筋肉の合成を促す必要があります。

どんな運動が効果的?

運動もまた、筋肉の合成を促すために非常に重要な役割があります。特にスクワットやかかと上げ、足上げのように体に負荷がかかる運動が効果的だと言われています。



☑ フレイルリスクチェック💡

以下のチェックリストに当てはまることがあれば、フレイルに陥る危険性があるかもしれません。管理栄養士までお気軽にお声がけください。

- ここ最近体重（DW：ドライウエイト）が減った。
- 食欲が低下し、食事量が減った。
- 硬い物が食べにくくなったり、お茶や汁物でむせるようになった。
- 以前に比べ歩く速度が遅くなった。
- この1年間に転んだことがある。
- 毎月の血液検査で透析前の尿素窒素（BUN）の値が50以下*。

*血液透析患者さんのみ



編集後記 ～ナマケモノの魅力～



今年の冬も寒かったですね。こたつや電気毛布に包まれてぬくぬくしていると、つい動きが鈍くなり、冬の間はナマケモノのようにのんびり過ごしてしまいがちな私です。そんな私がリスペクトしている動物「ナマケモノ」は、1日に15～20時間も眠り、数グラムの食事で生きていけるといって、とてもコスパの良い生き物です。しかし、ほとんどの時間を木の上で過ごすのに、週1回の排泄時はわざわざ木から降りるといって不思議な習性があります。そのせいで、ほぼ無抵抗の状態肉食動物に襲われてしまうことも…。日本でペットとして飼育できるのは「フタユビナマケモノ」と呼ばれる種類で、丸くかわいらしい目が特徴です。動物園等で見かけたら、ぜひその独特な魅力をじっくり観察してみてください。

企画広報室 皆川未吏



フタユビナマケモノ

お腹側から背中に向かって毛流れがあるのも特徴です。

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
★発行部数：1,100部
★発行日：2月14日（季刊）
★次号発行月：2025年5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/