



Facebook



清永会
オリジナル動画
矢吹チャンネル



Follow us!
Instagram

2026.8
Vo1.49

 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8年度新入職員紹介

表紙写真：日本一の大花火 提供：酒井 友哉（健康栄養科）

矢吹スポーツメディカルクリニック 開設までの *Story*

Vol.2

2027年6月に開設予定の「矢吹スポーツメディカルクリニック」。
前回から引き続き、「スポーツにける想いや導入予定の医療機器」等
について、矢吹理事長へのインタビュー形式で連載していきます。

主な診療科目：整形外科、リハビリテーション科、内科 など



スポーツにける想い

私は2003年に矢吹病院に赴任してから、県サッカー協会スポーツ医学委員会の一員となり、10年前まで県内各地で若い選手にスポーツを行うための体づくりの話を行ってきました。スポーツを通じて個々が成長し、地域や社会がより元気になってほしいという想いをもち続けています。

矢吹病院ではこれまで、スポーツ健診やアスリートの内科診察を行ってきました。このたび開設するスポーツクリニックでは、整形外科やリハビリテーション科を中心に、スポーツによるケガや障害の診断・治療、コンディショニングのサポートを行います。最新の医療機器を導入し、地域の皆さまが安心してスポーツに取り組める環境づくりに努めてまいります。

導入予定の特徴的な医療機器

診断装置

● 最新のMRI

ヘリウムフリーの1.5TMRI装置を導入予定。
AIを用いた画像再構成技術により、空間分解能を2倍にしつつ撮像時間を50%削減。

● 最新の超音波検査装置

AIで1mmの神経まで自動で観察可能。

治療機器

● 体外衝撃波治療器

コンディショニング

● ウォーターマッサージベッド

● 酸素ボックス



清永 幸也 理事長
やぶき 清隆

4月
から

\ 矢吹病院の / 受付体制が新しくなりました！

4月から受付体制が新しくなり、受付業務を矢吹病院の職員が担当することになりました。
スタッフ一同、みなさまに安心してご来院いただけるよう努めてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。

新しい受付メンバーです。
笑顔で皆さまをお迎えしております。



受診の際は受付窓口にご提示をお願いします。

- ・ 予約票、診察券
- ・ マイナ保険証または資格確認書
- ・ 医療証



保険の内容が変更になった時、資格確認書や医療証が新しくなった際には、改めてご提示ください。
適切な自己負担分のお支払いで保険診療を受けられるよう、引き続きご協力をお願いいたします。

※ 令和7年12月1日に全ての健康保険証の有効期限が満了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行いたしました。

※ 予約票と診察券は当日なくても受診できますが、ご提示いただけるとスムーズに受付できます。

「なかなか眠れない」「夜中に目が覚める」など、睡眠に関する悩みを抱える方は少なくありません。今回は、不眠症の治療に用いられる睡眠薬の種類や特徴についてご紹介します。

眠れない状態が続き、日中の生活に支障をきたす場合は「不眠症」と診断され、睡眠薬による治療が有効となることがあります。不眠症の原因はさまざま、寝室の環境、かゆみや痛み、精神的な不安やストレス、うつ病、薬の影響、その他の睡眠障害などが考えられます。そのため、原因が疑われる場合には検査や治療を行いながら睡眠薬を使用し、症状が改善した際には減量や中止を検討することが大切です。

現在使用されている睡眠薬は、作用の違いで大きく分けて下記の3つに分けられます。

GABA受容体作動薬

ベンゾ系：プロチゾラム、レンドルミン、ハルシオンなど
非ベンゾ系：ゾルピデム、マイスリー、アモバンなど

- 脳の興奮を抑える
- 入眠・中途覚醒に効果
- 抗不安作用がある
- ふらつき・転倒に注意
- 依存リスクあり、長期使用は慎重に

メラトニン受容体作動薬

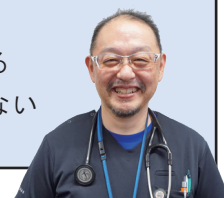
ロゼレム、ラメルテオンなど

- 体内時計に関わるホルモン「メラトニン」を増やし、睡眠リズムを整える
- 即効性より習慣改善に近い
- 副作用が少ない
- 依存性はほぼなし

オレキシン受容体拮抗薬

デエビゴ、ボルズィなど

- 覚醒物質オレキシンの働きを抑え眠りを促す
- 自然な睡眠に近い入眠が期待できる
- 夢を多く見る
- 依存性が少ない



睡眠薬を使用する際は、ご自身がどの種類の睡眠薬を服用しているのかを確認し、特徴を理解したうえで主治医とよく相談しながら適切に使用することをおすすめします。

呼吸器・睡眠障害内科
つちだ ふみひろ
土田 文宏

ナースに おまかせ

＼ 不安やお悩みをお気軽にご相談ください ＼
患者相談窓口が出来ました！

患者さんご家族を支える相談窓口

患者さんや家族からの病気に対する不安や疑問、日常生活や入院生活の不安等、様々なご相談やご要望を専門の相談員がお話を伺い対応しております。お受けしたご相談やご要望は、その内容に応じて適切な部署や職種と連携を取りながら、問題解決できるよう努めております。

お困り事、お気づきの事がございましたら、患者相談窓口へお立ち寄りください。場所は矢吹病院1階の外来ブースにあり「患者相談窓口」と入り口に明記していますので、お気軽にお声掛けください。



患者相談窓口は1階外来ブースへ



安心してご相談ください

- ご相談いただいた内容については秘密を厳守いたします。
- ご相談により患者さん及び家族の方が不利益を被ることはございません。



医療安全管理者
たなえ みかこ
田苗美佳子

令和8年度

新入職員 紹介



看護師（透析室）
はやし
林 あさみ

矢吹病院 看護部

出身は宮城県です。転勤族だったので九州でも看護師として働いて山形に落ち着きました。透析看護は初めての分野ですが、先輩方のサポート体制が整っており安心して働ける職場です。患者さんに対して、心配りができる看護師でありたいです。



医師（外科）
こばやし きみひろ
小林 龍宏

矢吹病院 診療部

これまで心臓血管外科として主に山形大学病院で働いてきました。矢吹病院ではアクセス科として患者さんのお役に立てるよう精進してまいります。出身は尾花沢市、好きなことはサッカー・水族館巡りです。どうぞよろしくお願いいたします。

矢吹病院 看護部

はじめまして。私はマイペースで落ち着いた性格です。ドライブやお出かけ、推し活が好きです。患者さん一人ひとりのペースを大切にし、安心して過ごしていただけるよう関わっていきたく思います。よろしくお願いいたします。



看護師（透析室）
せの あやの
瀬野 彩乃

矢吹病院 看護部

趣味は犬の散歩とライブに行くことです。犬はボーダーコリーという犬種の犬を飼っています。ライブはアイドルのライブによく行っています。好きなアイドルは「いぎなり東北産」というグループが好きです！みなさんぜひ見てみてください！



看護師（病棟）
えぐち あやと
江口 綾斗

矢吹病院 看護部

私は、好きな音楽を聴きながらドライブをすることが大好きです。休日には海や山、景色の綺麗な場所などへよく行っています。山形だけでなく、おすすめのスポットや音楽があればぜひ教えてください！



准看護師（病棟）
おしの しおり
押野 詩織

矢吹病院 臨床工学部

臨床工学技士として安全で安心な医療を支えることを心がけています。休日は食べ物巡りを楽しみ、美味しいお店探しが趣味です。患者さんに寄り添い、信頼される存在を目指してまいります。



臨床工学技士（透析室）
すずき しょうた
鈴木 翔太

矢吹病院 診療技術部

私の趣味は映画を見ることです。ジャンルを問わず幅広く楽しんでいます。休日には話題作から旧作まで観ることが多く、作品の世界観や演出、音楽などをじっくり味わう時間が好きです。気に入った作品は何度も見返します。



診療放射線技師（画像診断科）
かとう さき
加藤 咲希



事務
しぶま
澁間 サチ

矢吹病院 事務部

昨年より派遣として窓口会計を務めていましたが、この度矢吹病院の一員としてお世話になることになりました。まだまだ不慣れなところがあり、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。



事務（受付）
こまごめ まさこ
駒込 雅子

矢吹病院 事務部

年齢は多く重ねていますが、フレッシュな顔ぶれに交ざって勤務させていただくことになりました。新しい環境でゼロからのスタートです。緊張の毎日ですが、笑顔を忘れず学んでまいります。



事務（受付）
さとう ななこ
佐藤 菜々子

矢吹病院 事務部

宮城県から来ました！美味しいものが好きで、休日はいろいろなお店に行きます。おすすめがあればぜひ教えてください！まだ不慣れですが、一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします！



事務（受付）
おおいずみ ゆき
大泉 由紀

矢吹病院 事務部

休日は子どもと一緒におやつやごはんを作ったり、公園へ遊びに行ったりして過ごしています。近場でもレジャーシートを持って行くとピクニック気分です。分からないことばかりですが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

南陽矢吹CL 看護部

犬が好きで、愛犬との散歩は癒しであり、リフレッシュの時間でもあります。日々多くのことを学びながら、一日でも早く職場に慣れ、戦力になれるよう努力していきます。よろしくお願いいたします。



看護師（透析室）
さわた りな
澤田 梨愛



看護師（透析室）
にしくち こう
西倉 杏侑

南陽矢吹CL 看護部

私は週に一回、祖父とスーパーに買い物に行くことが日課で、楽しみでもあります。祖父の作るご飯が大好きで、食べているとき幸せを感じます。日々の学びを大切に、清永会の一員として精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

本町矢吹CL 事務部

国内外を問わず旅行が好きで、その土地ならではの食文化に触れることに魅力を感じています。早く業務に慣れ、周囲の方々のお役に立てるよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。



事務
おかざき てつや
岡崎 哲也



事務
くまがい はるか
熊谷 悠

本町矢吹CL 事務部

休日は日帰り温泉に行ったりリフレッシュしております。山形県は各市町村に温泉があつて良い所ですね。おすすめの温泉ありましたら是非、教えてください！早く業務を覚えて、精一杯努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。

理事長からのMessage～新人へのYELL～

新入職員の皆さん、清永会への入職おめでとうございます。社会情勢が不安定で医療を取り巻く環境が厳しい中、今年は17名もの新たな仲間を迎えられたことを大変嬉しく思います。心より歓迎いたします。

清永会は1933年に創立し、今年で93年を迎えました。透析診療を中心に高い評価を得るとともに、近年は新たな診療科の導入も進めています。どのように体制が変化しても、「患者さんに真摯に向き合い、質の高い医療を提供する」という姿勢は変わりません。

法人理念である「可能性を信じる医療」のもと、職員同士が尊重し合い、成長できる環境づくりに努めています。皆さんも多くの経験を積み、仲間と支え合いながら成長していくことを期待しています。今後のご活躍を心より祈念いたします。



清永会 理事長
やぶき きよたか
矢吹 清隆

透析患者さんに多い**手**の症状「ばね指」



■ ばね指とは？

指を曲げるための腱（くつきんけん 屈筋腱）や、その腱を通すトンネル（じんたいせいけんしょう 靭帯性腱鞘）に炎症が起こり、指の動きがスムーズにできなくなる病気です。曲げた指を伸ばす際に引っかかりを感じたり、無理に伸ばそうとすると、ばね仕掛けのように「カクン」と弾けるような動きがみられます。また、痛みを伴うことも多く、長期間放置すると指の関節が硬くなり、手術を行っても十分に伸びない場合があります。



■ 透析患者さんになぜ多い？

透析患者さんの中には、透析歴が長くなると「透析アミロイドーシス」を発症し、腱や靭帯性腱鞘にアミロイドたんぱく質が沈着することがあります。その結果、腱が厚くなったり腱鞘が狭くなったりして、腱が引っかかりやすくなり、ばね指を発症しやすくなります。

■ ばね指の症状

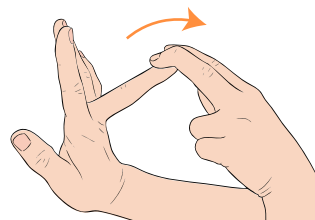
- ・ 指を曲げ伸ばしするとカクカクする
- ・ 指の付け根に痛みや腫れがある
- ・ 指が跳ねるように動く（たんぱつ 弾撥現象）
- ・ 指が十分に曲がらず、手のひらにつかない
- ・ 曲がったまま真っすぐ伸びない
- ・ 自力で指を戻す事ができない

ばね指のストレッチ方法（とくなが法）

1

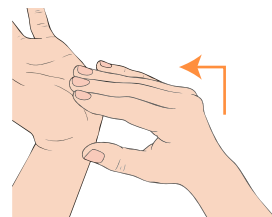
ばね指側の手をリラックスさせた状態行う。

1. 手首を手の甲側に曲げる。
2. 指をできるだけ伸ばす。
3. 反対の指で更に伸ばす。



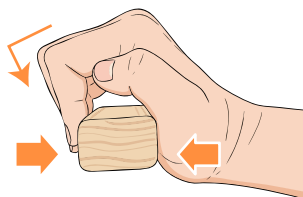
2

1. ばね指の方の指の付け根を 90°曲げる。
2. 反対の手で抵抗をかけ、全力でばね指の方の指の付け根を曲げる。



3

1. ばね指側の手首を手の甲側に曲げる。
2. 指の第二関節は曲げ、第一関節は伸ばした状態で、掌の手首側と指の腹で掌の中に収まる硬い物を力いっぱい握る。



それぞれ30秒ずつ、10回程度

詳しくはYouTube動画をチェックしてみてください。
症状や痛みが改善しない場合や悪化している際は無理に行わず、整形外科の受診をおすすめします。



動画はこちら

清永のさくっと情報



社会福祉士
くどう えいこ
工藤 栄子

清永の里 短期利用について

本来、入居の際には家賃や共益費に加え、敷金などの費用が必要となります。しかし、短期利用（6か月以内）の場合は、敷金の負担がなく、居室の電気使用料も家賃に含まれているため、初期費用を抑えてご利用いただくことが可能です。

介護者の不在等などの緊急時にも利用でき、介護保険サービスの「短期入所（ショートステイ）」に近い感覚でご利用いただけます。

ご利用にあたっては入居扱いとなるため、入居中は施設ケアマネが担当となります。介護保険料は、介護度や負担割合に応じてご負担いただきます。矢吹病院への透析通院にも対応しておりますが、別途料金がかかります。居室に空きがある場合、ご案内できますのでお気軽にご相談ください。

短期利用を活用したい場面

例えば...

介護をする人

- 家族の介護疲れ
- 冠婚葬祭
- 泊りのシフト勤務
- 出張や旅行

介護される人

- 退院直後の一時的な利用
- 入居施設が未定
- 特養の入居待ち
- 介護施設に慣れたい

お問い合わせはこちら

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



血液検査の読み方 リンについて

血液中の「リン」は、骨や歯をつくるために欠かせない大切な栄養素です。しかし、腎臓の働きが低下すると余分なリンを体の外へ排出しにくくなり、血液中のリンが高くなることがあります。

■ リンが高い状態が続くと...

骨が弱くなるだけでなく、血管が硬くなり、**心臓や血管の病気につながる**ことがあります。こうした骨や血管の異常は「CKD-MBD」と呼ばれ、慢性腎臓病（CKD）の方では特に注意が必要です。

■ リンの目標値（基準値）の見直し

2025年にCKD-MBD診療ガイドラインが改訂され、透析患者さんのリンの目標値（基準値）が見直されました。これまでの目標値「3.5～6.0mg/dL」から、「**3.5～5.5mg/dL未満**」へ変更されています。これは、リンが少し高い状態でも、血管の石灰化や心臓病のリスクが高まることが分かってきたためです。

＜リンの目標値（基準値）＞

変更前	変更後
3.5～6.0 mg/dL	3.5～5.5 mg/dL

リンは肉・魚・乳製品・加工食品などに多く含まれています。食事内容を見直し、必要に応じて薬などで調整することが大切です。ただし、自己判断で食事を減らしすぎると栄養不足になることがあるため、医師や栄養士と相談しながら管理していきましょう。

血液検査結果を確認し、リンの値にもぜひ注目してみてください。



臨床検査技師
さとう ひでき
佐藤 秀紀

健康
マルッと!

えいよう通信



冷やして美味しい! 減塩レシピ



管理栄養士
つちや まいこ
土屋 麻衣子

暑さが続くと食欲が落ちてしまいがちですが、みなさんお変わりありませんか?
今回は、夏が旬のきゅうりを使用した、冷やしても美味しい減塩レシピをご紹介します。



作り方

- 1 鶏むね肉にAをかけて10分くらい置き、下味をつける。
- 2 ①は耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジで500W30秒~1分くらい加熱する。中心まで加熱されていない場合は、レンジ10秒を追加して中心まで加熱しているか確認を繰り返す。
- 3 ②のラップをはずして粗熱をとり、ほぐす。
- 4 きゅうりは薄く切る。
- 5 ほぐした鶏むね肉、薄切りのきゅうり、Bを和える。

栄養価

■エネルギー	112kcal	■リン	108mg
■たんぱく質	10.0g	■食塩	0.8g
■カリウム	203mg		

蒸し鶏ときゅうりの 中華和え

(調理時間: 約20分)

材料(1人分) 分量

□ 鶏むね肉	40g
A □ 食塩	0.3g
□ 料理酒	1g
□ きゅうり	20g
B □ ごま油	2g (小さじ1/2)
□ 減塩醤油※	3g (小さじ1/2)
□ 豆板醤	0.5g
□ 白すりごま	1g (小さじ1/3)
□ マヨネーズ	6g (大さじ2/3)

※減塩醤油は塩分50%カットのものを使用

ポイント

豆板醤の辛味がマヨネーズと相性良く、食塩が少なくても美味しく食べることができます。暑い日には冷やして食べるのもお勧めです。たんぱく質が摂れることもポイントの一つです。

広報委員長の1コマ

ほんと@YABUKI 一時休刊のお知らせ

清永会広報誌「ほんと@YABUKI」は、今号をもちまして一時休刊することとなりました。

2008年の創刊以来、患者さんに役立つ情報を届けたいという一心で歩み続け、皆様の温かい声に支えられて18年もの長い間継続することができました。これまで支えてくださった清永会スタッフ、そして何よりご愛読いただいた皆様に心より感謝申し上げます。これは廃刊ではなく、次なるステップのための充電期間です。さらにパワーアップして皆様のもとへ戻ってくる日を、どうぞ楽しみにお待ちしております。18年間、本当にありがとうございました。



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔

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/>