

「ハーモニー だよ」



第80号

平成30年6月1日発行

医療法人 明医研 広報誌



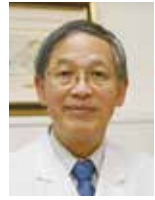
医療法人
明医研



WARM & RELIABLE

- 緑 区 ハーモニークリニック
れんけい訪問看護ステーション
明(めい)サポートヘルパーステーション
- 南 区 デュエット内科クリニック
ケアメイト訪問看護ステーション
- 中央区 アトリオ訪問看護ステーション

『生活までも考える医療』の宣言



医療法人 明医研
理事長 中根 晴 幸

クリニックの仕事を終え帰路に就く日暮れ時、見上げる東の空には、太陽の光を受け日々形を変える月が見え、宇宙空間を感じる光景。スーパームーン（特大の満月）との出会いも楽しみみのひとつです。

一方で形を整えながら続いたハーモニーだより、第1号の発刊以後20年を経過、今回第80号をお届けします。改めて全刊を見直し、地域の方々の温かいご支援を受けた貴重な年月を感謝しています。また「地域連携と総合診療」の前例なき取り組みに参加し、成果を挙げてくれた全スタッフとのめぐり遭いを有り難く思います。

歴史を辿る中、2001年の日本内科学会で明医研の初期5年間の成果を「病院機能を補う地域在宅医療」として500件を超える在宅対応について自ら報告した記録を見つけました。昨今は注目されている領域ですが当時の学会では担当する部門もなく限られた評価を得るにとどまりました。

そんな記憶から17年経過した今年4月15日、京都で開催の日本内科学会総会に参加しました。3日目の「地域医療シンポジウ

ム2018」で、内科学会としての画期的な問題提起に臨席することができました。冒頭に挨拶された日本内科学会の門脇孝理事長が「こうした企画の講演会は従来なかった、日本社会の変化の中で国家的な取り組みが必要な今、我が国の全医師の1/3が参加する内科学会として地域医療に貢献すべきである、内科医として患者に寄り添い、生活までも考え、全人的に対応する医師本来の役目を重視し、総合的診療を大切にすると内科学会として宣言する、そのための新しい専門医の育成に努める」と明解に意思表示され、時代の変化を強く感じ感動しました。

特に医療、介護の問題に関連して、社会は大きく変わりつつありますが、明医研はいつも同じ姿勢で、医療者同士、医療機関同士が連携をとり、互いの役割を効果的に果たせるよう努めたいと思っています。

『病診連携と診診連携』



デュエット内科クリニック
院長 大和 康 彦

「病診連携」とは、病院と診療所（かかりつけ医）が患者さんの症状・状態に応じて、それぞれの役割や機能を分担し、お互

いに連携しながら、より効率的・効果的な医療を提供すること。これは患者さんを中心に考えて、医療サービスをさらに向上させることを目的としており、我が国の医療の大きな柱の一つとなっております。

また同じように「診診連携」とは、診療所と診療所が連携すること。明医研も、地域医師会の専門の先生方（眼科・耳鼻科・皮膚科・泌尿器科・歯科など）と顔の見える良好な関係の中で連携しておりますので、お困りのことはお気軽にご相談ください。

『勉強会』



ハーモニークリニック
医師 市川 聡 子

明医研では、毎日夕方に東浦和・武蔵浦和・与野の3箇所を中継し、テレビ電話でカンファレンス（会議）を行なっています。会議には、医師はじめ、それぞれの部門から担当者が集まり、在宅患者さんの報告や今後の方針の検討などを行なっています。また、会議の後半を利用して行う勉強会では、医師が持ち回りで講師をつとめ、知識・技術等をブラッシュアップする機会を設けています。テーマは各医師に任され

ていますが、それぞれの得意分野を活かした発表は、とても勉強になります。これからも皆様によりよい治療・ケアを提供できるように、研鑽を続けていきたいと思えます。(表紙①参照)

『環境の混在にも限界か』



医療法人 明医研
内 科 市川 家 國
特任 医師

車いすの高齢者が踏切を渡りきれずに電
車に轢かれるといったニュースは稀だが、
アクセルとブレーキを踏み間違えて事故を
起こす高齢者のニュースは断続的にやって
くる。日本以上に高齢化が進む韓国での最
近の話題のできごと。ピザのチェーン店で
高齢客宛のレシートに「こっちの言ってい
ることわからないボケじい」との店員の
書き込みがあったという事件。請求書でモ
メたことがきっかけ、という。そういえ
ば、自身、高齢の領域に足を踏み入れる
と、居心地が良い環境が急に狭くなる。買
い物には車が必要、といった所には住めな
くなるし、エレベータの無いアパートなら
住めるのはせいぜい2階まで。時間を間違
えて都心の混んだ通勤電車に乗ろうものな
ら、優先席もヘッタクレもない。昨日は、

混んだ京浜東北線に乗ったら、「ほら、お
前ら席を空けろ！」と優先席前で息巻く初
老の男性に出くわした。

こうした問題に関して、米国には新たな
方向性が出てきた。カリフォルニア州での
ことだが、70歳以上の運転免許証の更新に
は、最初の取得時よりも難しい試験とテス
トが設定されている。高齢者が若者の環境
に立ち入る上での資格試験というわけだ。
おかげで交通事故率は高齢者の方がむしろ
低い。欧米の「年齢差別の無い社会」とは
そうしたことも意味するのだろう。

一方では、高齢者専用の町というのがで
きている。55歳未満はその町に住居を持て
ず、入り口には守衛を配するという徹底の
しよう。

狭い国土のわが国、大人数の高齢者たち
が少数人数の若者たちに「高齢者に配慮
を」と求めていくことの難しさはあるよ
うに思える。

『腸内細菌その1』

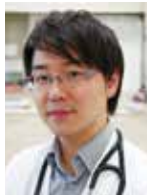


医療法人 明医研
消化器内科 木村 淑子
特任 医師

「生きて腸まで届く乳酸菌」「ビフィズ
ス菌一億個」、聞いたことがありますね。

乳酸菌もビフィズス菌も腸内細菌の種類
で、人体に有用な働きをする善玉菌です。
人の腸には、約1000種類、100兆個
もの細菌が、善も悪も日和見もいてある割
合で比率が保たれ、共生しています。善玉
菌は、病原菌の腸内への侵入を阻止、悪玉
菌(大腸菌やウエルシユ菌)を増やさな
い、体の免疫機能を高める、便秘予防など
の働きをしています。赤ちゃんから成年で
はビフィズス菌が優位ですが、中年から老
年になると減少して時には悪玉菌に逆転さ
れるので、腸内環境を整える必要が出てく
るのです。

『生命力』



ハーモニークリニック
医師 松林 洋志

干乾びたように痩せ、もはや話すことは
出来ず、顎で呼吸していた104歳の祖父
は、点滴で瘧だらけとなった両腕に包帯を
巻きながら、足から点滴を受け、予測を遙
かに凌駕し2週間以上も生きました。その
間にインフルエンザを発症し、もはやこれ
までと思いきや、抗ウイルス薬の点滴を受
け治療させました。苦しい闘病だったで
しょう。戦時から激動の昭和を生き抜き、

平成を30年生きた祖父は、人一倍信心深く、感謝の念を忘れぬ人だったから、きっと「生かされてきた」と思っていたのだと思います。だからこそ、自分の命は重い、最期まで生きようとせねばならないと、考えていたように思います。皆がそうあるべきとは思わないのですが、死に際まで「生き様」を見せた祖父には心から敬意を表します。

『杯の緑茶』



ハーモニークリニック
医師 有馬 聖 永

緑茶を飲むと気分が落ち着くのはよく経験されることだと思います。緑茶の成分の一つにテアニンというアミノ酸があります。この成分は旨味の元となる他、吸収されると脳内で神経伝達物質として働き、優れたリラックス作用、抗不安作用を示すことが分かっています。緑茶には少量のカフェインもふくまれているので、相乗効果で集中力の向上が期待できます。一杯の緑茶で3時間程は仕事の効率も上がるでしょう。テアニンは寝る前に摂ることで睡眠をより早く、より深くする作用もあるようです。カフェイン抜き緑茶やテアニンのサプリメント

メントなども市販されているので、睡眠薬の代替として活用してもよいかもしれません。

法人本部企画推進室から

地域への取り組みなどを

ホームページでご紹介しています。

法人本部次長・企画推進室管理者

渡部 直洋

明医研の広報誌である「ハーモニーだより」をご覧いただきありがとうございます。明医研では、当誌に加えて、明医研ホームページ (<http://meiken.or.jp>) やフェイスブックでも情報発信を行っています。

本日は、ホームページに掲載している次の2つの内容についてご紹介いたします。(写真のオレンジ色で示したボタンからご覧いただける内容です)

『イベント案内』

当ページでは、地域の方・患者さんやそのご家族・医療介護福祉関係者などの皆さんがご参加いただける明医研主催のイベントについてご案内しています。終了したイベントについては、当日の活気ある状況が伝わる写真とともに開催内容を掲載しています。昨年度に開催したイベントは、今年も満員のご参加をいただきました。今年

も在宅医療に関するイベントなどを企画して参ります。

『アクティビティ』

アクティビティとは、「明医研が取り組んできた様々な活動」という意味で用いています。

日々の医療・ケアだけではなく、より良い医療に向けて、①先生方や医療スタッフによる研究や研鑽(学会発表・学会参加や勉強会等)の状況報告、②テレビや雑誌などのメディアへの登場実績、③中根晴幸理事長・大和康彦院長等による外部での講演、④国内外からの明医研への在宅医療視察受入れの様子、⑤書籍発刊などについてその実績を掲載しています。

ハーモニーだよりは年間4回(3か月毎)の発行ですが、タイムリーな情報は、明医研ホームページを検索していただき、是非ご関心をもつていただければ幸いです。



なるほど健康講座

『在宅リハビリテーションにおける理学療法士の役割』



ハーモニークリニック
医局長 中井 秀一

リハビリテーション(以下リハ)医学、在宅リハと多職種連携については、それぞれなるほど健康講座の第58号、第64号をご参照ください。自宅で体の動きや生活を維持していくリハを行う時期を「維持期」といいますが、最近では「生活期」とも表現します。

今回は特に生活期の中での理学療法士(以下PT: Physical Therapist)の役割や技術をご紹介します。

PTが安全かつ最大限の力を発揮できるように、患者さんの病状、リハの限度、やっつけないけないこと、重点的に行えば効果が期待できることなどを医師がPTに伝え在宅リハは開始されます。



理学療法士
中島 拓馬



理学療法士
武井 祐輔

『在宅リハの意義』

最近の医療情勢から、早い段階での退院を余儀なくされる場合もあり、在宅での身体支援が必要不可欠です。

そのためPTは、一人一人の「できることから」を活かしながら、生活しやすい方法をお伝えし、生活の質の向上に努めることが大事な役割です。

また、慣れた環境で日常生活動作の練習、指導を患者さん、ご家族へ行うことで住空間・生活スタイルに合致したりリハが受けられることが大きな利点といえます。

『明医研の理学療法士の紹介』

明医研には現在、国家資格を持った理学療法士が3名在籍しています。中には、理学療法士免許以外にも福祉用具免許や様々なリハ手技を持つスタッフもいます。そのため、手すりの設置や福祉用具、住宅改修の提案・相談等も行っています。豊富な経験を活かし最善の在宅リハ提供に日々努めています。

医師、看護師、薬剤師中心に多職種の連携を図り、より質の高い在宅診療を支援します。

『自宅でできる簡単なりハを紹介』

【腰痛予防体操】

【効果】腰・骨盤周りを柔軟にし、腰痛の予防や軽減が期待できる。

【方法】①椅子の背もたれに当たらないように浅く腰をかけます。②尾てい骨を座面につけるように、体を丸めます。③次に尾てい骨を座面から離すように、体を伸ばします。(10回)

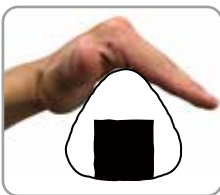
【ポイント】肩の力を抜いて、尾てい骨をつける・離すことを意識して行ってください。効果が良くなります！



【首の張り感の改善】

【効果】首の筋肉をほぐす

【方法】①目線は少し上にします。②手は三角形のおにぎりを握るような形で、首を5秒間握ります。※親指は使わない。③手を離すと、スーッと首が軽くなります。④1〜3回程度繰り返し返します。



(急性の骨折など無理してはいけない方もいるので運動の可否が心配な方はスタッフまでご相談ください。)

職員から

明医研では、産後育児制度を取る職員が年々増えてきました。働き方もそれぞれベストな形で復帰しています。そのうちの2名を紹介します。



『育児休暇をいただいて』



明サポート
ヘルパーステーション
介護士 小島 愛美

1年半の間、お休みをいただいております。休職中は各部署の皆様にご迷惑をおかけしたと思います。また、明サポートの温かいお心遣いのおかげで、育児に専念することが出来ました。休職中にも利用者の方のご自宅近くを通ると「お元気にされているかな？」とか「ちゃんと、お食事されているかな？」など、気になってしまう事もありました。復帰してみても伺っていたお宅で、変わらない姿を見るととても嬉しく思いました。また、大きな病気もなく変わらずに現状を維持されている事は、とてもすごい事だと思いました。明サポート内は、新たなサービスも始まり体制は大きく変わっている所もあります。一日も早く慣れて、少しでも戦力になれるよう精一杯努力していきたいと思えます。

『産休育児休暇を経て』



ハーモニークリニック
検査科 小林 恵子

一年間の産休育児休暇を経て、五月一日より仕事復帰致しました。検査室で健康診断・生理機能検査・検体検査業務に携わっております。お休みを頂いている間にも、日々医療技術が進歩しており、新しい検査も増えていますので、迅速に対応できるよう習得していければと思っております。

また、他部署とも連携を密にとりながら、患者さんをできるだけお待たせせず、効率よく対応できるよう、頑張っていました。育児と仕事の両立は大変ですが、患者さんから笑顔で「戻ってくるのを待っていたよ」「また検査よろしくね」などお声を頂け、とてもうれしい限りです。今後ともよろしくお願ひします。

新入職員紹介

デュエット内科クリニック

外来看護師 牧野 清子 (まきの せいこ)

アトリオ訪問看護ステーション

理学療法士 武井 祐輔 (たけい ゆうすけ)

訪問看護師 細田 萌 (ほそだ めぐみ)

ケアメイト訪問看護ステーション

事務 志村 智恵子 (しむら ちえこ)

明医研 ニュース

●平成30年度さいたま市特定健康診査・がん検診が4月末より始まりました。期間は、平成31年3月上旬までとなります。秋に大変混み合うことが予想されますので、お早めのご予約をお待ちしております。

●平成30年4月より、非常勤医師の変更がありました。詳しくは、院内掲示をご覧ください。

●今年度も、れんけい・ケアメイト訪問看護ステーションは、浦和学院専門学校・さいたま市立高等看護学院・常盤高等学校(看護科)などからの看護実習生を受け入れています。

●4月18日、聖路加国際大学公衆衛生大学院「在宅医療交流会」に、在宅医療を実践する有職者の立場として、明医研が招待されました。(市川智光専務・渡部直洋次長)

表紙写真紹介

- ① 夕方カンファレンスの様子
 - ② 中根理事長、ハーモニー医事科スタッフと
 - ③ 100歳を迎えられて(鷹羽管理者と)
 - ④ アトリオ理学療法士
- (左) 武井(右) 中島

ふれあいホームページ

『関さん夫婦から多くを学ぶ』

緑区在住 関

弘道さん(90歳)
光代さん(85歳)に伺う



ハーモニーだよりにも登場いただいた弘道さんは卒寿を昨年迎えられ、妻の光代さんは米寿のお祝い目前です。ハーモニー開院より通院されていましたが、半

年前から在宅医療を利用され、訪問看護も関わっています。

ご自宅玄関には、木彫りがあり、それらは光代さんの手がけた作品の数々。繊細な模様でありながら、スケールの大きい作品に敬服致しました。奥へ進むと沢山本棚のあるお部屋に弘道さんがいらっしゃいました。本がとてもお好きで朝食後、日中のほとんどをこのお部屋で新聞や本を読んで過ごされています。常にメモを取り気が付けば25冊になり、現在は重要なメモ帳だけ残し処分されたそうです。生徒動員で寝食を共にした旧友と今でも手紙のやり取りをさ

れていて、長年途切れることなく、変わらず続けていられています。本だけでなく、パソコンで沢山の文書を作り保管されています。使用されていた機器は、東京オリピックメダルを作る事業「都市鉱山からみんなのメダルプロジェクト」に寄付されたとお聞きし、弘道さんの優しいお人柄をお見受けしました。

日頃気を付けていることは？とお伺いしたところ、光代さんは、週一回りハビリ施設で2時間の体操などを続けており、弘道さんは、汁物は全部飲まないなど食事に気を付けて過ごされています。光代さんの負担を考え、宅配の食事を週に何度か利用されていましたが、「品数が少なくても、愛情のこもった手作りを食べた」との希望もあり、宅配などは最小限で光代さんがほとんど食事の準備をしており、そのことを弘道さんは感謝されています。戦後のどん底から今の日本を築き上げてこられた人生の大先輩に多くを学びました。メモを取る事、食事は愛情を込めて作る事、何事も継続



して作る事、何事も継続

アトリオニュース

アトリオ訪問看護ステーション

管理者 中島悦子

する事など：お話をもっとお伺いしたいところでしたが、時間も迫り職場へ戻りました。貴重なお話をありがとうございました。

インタビューアー 検査科主任 福田 由記子



新年度に入り訪問看護ステーションでの勤務が初となる看護師、理学療法士、ケアマネジャーの新人スタッフが入职し、若いエネルギーがアトリオに注がれました。5月中旬には埼玉県看護・医療人材課の訪問看護担当者(6名の行政官)が「今後の更なるニーズの高まりを見せる訪問看護について、現場視察をしたい」とのことで、アトリオの訪問看護・訪問リハを同行見学されました。

ご案内

医療法人 明医研 常勤医師 中 根 晴 幸 (理事長・ハーモニークリニック 院長)
 大 和 康 彦 (デュエット内科クリニック 院長)
 市 川 聡 子 (ハーモニークリニック 内 科・総合内科)
 中 井 秀 一 (ハーモニークリニック 医局長・総合内科)
 松 林 洋 志 (ハーモニークリニック 内 科・総合内科)
 有 馬 聖 永 (ハーモニークリニック 内 科・総合内科)
 特任医師 市 川 家 國 (ハーモニークリニック 内 科・小 児 科)
 特任医師 木 村 淑 子 (デュエット内科クリニック 内 科・消化器内科)

ハーモニークリニック

〒336-0918 さいたま市緑区松木3-16-6
 TEL 048-875-7888
 ※松ノ木東公園バス停下車徒歩 1 分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休
午後2:00~ 6:00	○	○	○	○	○	休	休

午前 受付 8:30~12:00 (土曜日は12:30) 午後 受付 1:30~5:00
 【休診日】 土曜日午後・日曜・祝日

診療内容

- 内科
- 呼吸器内科
- 消化器内科
- 小児科
- 総合診療科

専門外来

- 神経内科
- 整形外科
- リウマチ・膠原病科
- 血液内科

予約診療

デュエット内科クリニック

〒336-0021 さいたま市南区别所6-18-8
 TEL 048-866-7350
 ※武蔵浦和駅より徒歩 5 分 ※臨時駐車場もございます。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後2:30~ 6:00	○	○	○	○	○	休	休

午前 受付 8:30~11:30 (土曜日は12:30)
 午後 受付 2:00~5:00
 【休診日】 土曜日午後・日曜・祝日

診療内容

- 内科
- 消化器内科
- 総合診療科

専門外来

- 神経内科

予約診療

●れんけい訪問看護ステーション (ハーモニークリニック2F)

TEL 048-875-7898
 訪看管理者 金久保 麻紀子
 居宅管理者 桐岡 愛子

●明(めい)サポートヘルパーステーション (ハーモニークリニック2F)

TEL 048-875-7874
 管理者 小松原 友博

●在宅療養相談センター さいたま南
 TEL 0120-373-173(無料)
 センター長 舟津 和江

●ケアメイト訪問看護ステーション (デュエット内科クリニック2F)

TEL 048-866-7351
 訪看管理者 鷹羽 佳美
 居宅管理者 高橋 紀子

●みるくる24(定期巡回) (ハーモニークリニック2F)

TEL 048-767-3101
 管理者 舟津 和江

●アトリア訪問看護ステーション さいたま市中央区上峰4-8-18

TEL 048-762-3623
 訪看管理者 中島 悦子
 居宅管理者 本橋 和美

※明医研の訪問看護ステーションは 居宅介護支援事業所を併設して います。

電話受付時間 平日 9:00~17:00 土曜 9:00~12:00
 e-mail: soudan@meiiken.or.jp

■ 明医研ホームページ — <http://meiiken.or.jp/>
 ■ e-mail(事務局) — info@meiiken.or.jp
 ■ Facebook — <http://facebook.com/meiiken/>

発行
 医療法人 明 医 研
 さいたま市緑区松木3-16-6
 TEL 048-875-7888
 FAX 048-875-7885