

♪ハーモニー だよ♪



第75号

平成29年3月1日発行

医療法人 明医研 広報誌



医療法人
明医研



WARM & RELIABLE

本部 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
武蔵浦和支部 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
アトリオ訪問看護ステーション

『明るい春の明るい話題』



医療法人 明医研
理事長 中根 晴 幸

今年も明るく、暖かく、過ごしやすい季節が戻ってきました。冬から春になるこの2-3か月は、2月が短いために1年で一番早く過ぎる季節なのは事実の様です。この短期間に年が改まり、インフルエンザも大流行し、外来が極めて忙しい中、皆様には十分の対応ができましたでしょうか。不行き届きの点は心からお詫び申し上げます。

新春は若年世代には進級、進学、入職など節目の時期です。明医研でも1月から複数の入職者がありました。中でも明るい話題として紹介したいのは、内科常勤医に有馬聖永（まさなが）先生が参加されたことです。博識、まじめ、中核医師と同年、小児科にも強い先生です。4月からも新任の先生がたに診療参加をいただく見込みですが、それぞれ臨床経験豊かで明医研の医療がさらに強化されると期待しています。

職員全員が地域の皆さんの健康維持に責任感を共有し、温かく頼りになるチームとして今年も成長できるように願っています。

前号でお知らせした書籍が実際に書店、ネットなどに出始めました。クリニックで

購入いただいた患者さんの感想を聞けることもあります。先日80代の女性が「本が好きなので、一気に読みました。よい医療を考えていただいで嬉しいです」との言葉に「難しくなかったですか」と訊ねました。「いえ、よく解りました」と伺い、多くの人に役立つ本が果たせたと嬉しく思いました。皆さんの感想から、それぞれの年代の方に、医療に対する期待や思いが大きいことを感じる貴重な経験ができています。

医療、介護の領域では、新年度に向けて高齢社会に適用する新しい制度もスタートします。明医研でもケアマネの人数を倍増し、介護保険の利用が円滑に行くように努めています。新年度にも明医研と地域の関係機関が協力して、地域のお役に立てるよう努めてまいります。

『致死性不整脈』



デュエット内科クリニック
院長 大和 康 彦

先日、元気な18歳の女性アイドルが急死したと衝撃が走りました。特に病気がなかったとのことで、致死性不整脈の疑いと報道されました。致死性不整脈とは、明ら

かな原因が分からない時に、暫定診断されることも多いのですが、実際に「死に至る性質のある不整脈」、つまり命にかかわる不整脈で特に注意が必要です。

不整脈の診断には、外来での数分間の心電図検査に加えて、24時間心電図検査も有用です。ハーモニークリニックに続き、デュエット内科クリニックにも今回24時間心電計が導入され（後述）、不整脈の評価や治療に貢献しています。脈の乱れや動悸にお困りの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談頂けたらと思います。

『生涯学習』



ハーモニークリニック
医局長 中井 秀 一

医師に生涯学習は必須であります。私も日々の学習、疑問解決は勿論ですが、今年縁あって日本全国の総合診療・家庭医療の第一線で働く医師達と、1年間で週末を4回利用し、職場から離れて、実践的な知識、技術、態度を共に学ぶ会に参加できることになりました。ここで得たものを、日々の診察、健康講座や院内勉強会、学会のワークショップや地域連携の企画など、医療の質の向上のために活かしていきたい

です。診療と学習の継続には体力が必要で
す。忙しいと医者の不養生になりますの
で、体調を維持のためにMY健康法の自転
車通勤とジム、スイミングを継続し益々々
力体力を充実させていきたいと思えます。

『今から30分以内に申し込まれると、
初回の方に限り…』



医療法人 明医研
内科 市川 家 國
専任 医師

先日のNHK番組「クローズアップ現代
プラス」では政府機関が効果を検証済みの
「特保」と、全く効果不明の「健康食品」
という表示との間にある「機能性表示食
品」の説明をしていました。「特保」食品
が主張する「健康効果」とは、ある一定条
件下で摂れば、良い結果がみられるとい
うもの。「実験した時と同じ条件であれば」
ということですから、時々忘れてしまっ
てはダメだし、途中で風邪をひいてもダメか
も知れない。それではこの「特保」より更
に頼りない「機能性表示食品」とは何か？
それは政府機関の検証無しで、販売元が自
分で実験して「健康に良い」と主張してい
るもの。つまり会社任せ。「そうしないと
企業の経済活動を妨げるから」と表示を許
している。「これ効きます」という大画面

のセレブのスマイルの横に、高齢者にはと
ても見えない小さい字で一瞬間の「これは
個人の感想です」と但し書きがある。コ
レ、どうでしょう…。世の中のまともなサブ
リメントに比しても、宣伝が逆効果の印象。

また、そういう広告に限って「今から30
分以内に申し込むと、初回に限り、特別価
格…」と挑発する。一回使ったら二度と使
わない人が多いから、初回利用者だけが相
手なのでしょう。中には効き目を感じる人
も居るだろうが、本来作用が無ければやが
て効かなくなるでしょう。「疲れやすくあ
りませんか？」「肌の衰え、気になりませ
んか？」「もしかするとアミノ酸不足か
も」などなど、誰にもある不安を煽って広
告する。これ、なぜ、取り締まらない？
「政府の検証が経済活動を妨げる」とい
うのがNHKの説明ですが、私なりに解説す
ると、高齢者から若者にかけている負担を
是正するため、高齢者から現役世代へ資金
を還元する手段だということでしょうか。

『歩き方を変えることから
始めてみませんか？』

始めてみませんか？



ハーモニークリニック
医師 市川 聡 子

「冬は寒くて動くのが面倒なんです」毎

年冬になると外来に通院されている患者さ
んからよく聞く言葉です。もう春です。そ
ろそろ運動、始めませんか？よし、やる
ぞ！と意気込んでいきなり高い目標を掲げ
ても、今までしていなかった習慣を始める
のですから、長続きするかは難しいところ
です。三日坊主で終わらないために、まず
は小さなことから始めてみましょう。そこ
でオススメしたいのが、歩き方を変えるこ
と。下を向かずに目線を上げ、歩幅を広く
し、腕をしっかり振る、この3つで、同じ
歩くのでも33%も消費カロリーが増えるよ
うです。歩き方を変えることからまずは始
めてみませんか？

『新入医師の紹介』



ハーモニークリニック
医師 有馬 聖 永

はじめまして。1月より勤務している有
馬聖永と申します。昨年まで川崎市の病院
で総合診療科・緩和ケア内科の病棟に勤務
しておりました。また、それ以前は千葉県
で小児科の診療をしており、医師となつて
15年間、新生児医療から終末期医療まで幅
広く内科疾患を診てきました。

近年の医療は医師から患者への一方通行
のものから医療側患者側お互いのやりとりの

上に成り立つ相互型のものへと変わってきています。各疾患の治療には標準的なものばかりでなく、状況次第では推奨されるようなものも多くあり、出来る限り患者さんの希望に沿った診療を行っていきたいと思っています。治療に関して希望がありましたら些細なことでもおっしゃって下さい。体の不調に対してどう向き合うか一緒に考えて行きましょう。

地域の皆様の健康と幸せのために微力ながらも貢献できるように頑張りたいと思います。

『睡眠時無呼吸症候群(SAS)と心血管障害』



医療法人 明医研
呼吸器内科
専門医 阿部 直

SASは睡眠中に呼吸が止まり、日中に強い眠気が生じる病気として知られています。しかし、重症なSASでは心血管障害(心筋梗塞や脳卒中など)の発生率と死亡率が3倍になることはあまり知られていません。自分ではSASに気付かないので、無治療の人が沢山います。治療により、眠気が消失し、心血管障害の発生率と死亡率が健常者と同様な値まで減ります。

治療はCPAPと呼ばれる鼻マスクをつけて眠る方法です。この治療に慣れるまで少し時間がかかりますが、一度慣れると快

眠が得られ、体調が良くなり、CPAPを手放せなくなります。鼾(いびき)の大きい方、日中の眠気の強い方は検査を受けて下さい。

各部門から

『次代の地域医療の担い手として』



明医研 企画室
次長 渡部 直洋

はじめまして。明医研企画室次長を拝命した渡部直洋(わたなべ なおひろ)と申します。企画室では、明医研が進める地域医療の質向上に向けて、他施設とのネットワークの構築やブランディング・広報活動の推進を行っています。さらに、業務改善・業務水準の向上を図る他、次代を見つめた医療・ケアの事業展開を創造していく役割の一端を担っています。

地域医療の担い手はもちろん医療・ケアを提供する医師をはじめとした医療者です。ただし、その医療体制を構築するためには、我われ事務管理部門も含めたオール明医研で臨んでいます。開設から20年を経過。黎明期から発展期に突入した我われ明医研が、より一層地域のみなさんの健康を守り、心ゆく日々を支えていけるよう、様々な企画を通じて貢献してまいります。

『デュエット内科クリニックのスタッフ』



デュエット内科クリニック
事務長 土田 郁夫

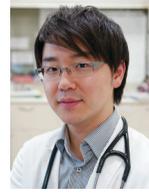
明医研に平成15年に入職し、ハーモニーからデュエット内科に移動になり、もうじき三年目になります。今の自分があるのもデュエット内科のスタッフ皆のおかげだと思っています。そんなスタッフのことを少しお話ししたいと思います。

ライブやコンサートが好き(T)。相撲が好き(E)。新婚さん(K)。悩みは花粉症(T)。子育てと仕事を両立しているお母さん達。旅行好き(T)。お笑い担当(H)。マラソンしています(K医師)。更には燻製士(Y医師)。等個性豊かなスタッフ、先生が団結し、少人数ながらデュエット内科を支えています。

このようなスタッフですが、皆様の喜ぶ顔が見られるよう日々頑張っています。温かく、信頼される医療、対応を常に心掛けております。おかげ様で感謝の言葉をいただいたりと、やりがいを感じています。今後も日々精進していきますので厳しい目でみていただければと思います。

なるほど健康講座

『3%だけ減量を』



ハーモニークリニック
内科 松林 洋志

■肥満は病気かリスクか

肥満の定義とは何でしょうか。本邦においては日本肥満学会の提案に則りBMI25以上で肥満とします。肥満は病気なのか、リスクなのか。これは長年に渡り世界中で議論されていますが、未だ結論が出ていないのが現状です。日本肥満学会は、肥満に関連する健康障害(図1に掲げた11項目)を合併する場合、あるいは合併が予想される医学的に減量が必要とされる場合に、「肥満症」という疾患として扱う方針としています。

■脂肪組織はホルモン分泌器官

これまで脂肪組織は単なる油滴を蓄えるエネルギー貯蔵庫と考えられてきました。しかし近年の研究により、脂肪組織はアディポカインと呼ばれるホルモンを分泌することが分かってきました。アディポカインには、動脈硬化予防に働くアディポネク

チンやレプチン、動脈硬化悪化に働くTNF α やPAI-1など、複数種類があります。内臓脂肪が蓄積した状態ではこのアディポカイン分泌異常を介して、糖尿病、脂質異常症、高血圧症が引き起こされると考えられています。

■肥満症治療薬と手術治療

肥満症の治療薬は60年以上に渡り、世界中で数多く開発されてきましたが、重大な副作用により発売中止になったものも多く、十分な安全性と効果を兼ね備えた薬剤はまだ得られていません。最近では腹腔鏡下スリーブ状胃切除術が減量手術として保険適応となり、国内での手術件数も増えてきました。その適応は限られています。

■ほんの少しの減量で良い

本邦で2014年に行われた6000人以上の特定保健指導における成績において、1年間で3~5%の体重減少で空腹時血糖値、収縮期/拡張期血圧、中性脂肪、HDLコレステロール値がいずれも有意に改善したことが報告されています。この数%の減量により、脂肪細胞からのアディポカイン分泌が正常へ向かい、糖尿病、脂質異常症、高血圧症の改善が十分に期待できるとの見解です。最近国内外の大規模臨床

試験にて「自己体重測定」と「30回咀嚼法」の重要性が改めて報告されました。一口ごとに30回咀嚼することで内臓脂肪が減量した体重の維持に繋がることが報告されています。早寝早起き朝ごはんしつかり、朝日にあたり10分でよいから散歩、まず野菜から食べる、30回咀嚼法、自己体重測定。全て取り入れられずとも、続けられそうなものの一つから、まずは無理なく「3%減量」を目指して頑張ってみる。これが今一番おすすめの減量法と言えるでしょう。

「肥満症」と診断される11の合併症

BMI25以上に加え

- | | |
|------------|-------------------------|
| 1 耐糖能障害 | 7 脂肪肝 |
| 2 脂質異常症 | 8 月経異常妊娠合併症 |
| 3 高血圧 | 9 睡眠時無呼吸症候群
肥満低換気症候群 |
| 4 高尿酸血症・痛風 | 10 整形外科的疾患 |
| 5 冠動脈疾患 | 11 肥満関連腎臓病 |
| 6 脳梗塞 | |

…のうち1つ以上がある場合



図1

職員から

『明医研の一員として』



れんけい訪問看護ステーション
介護支援専門員(ケアマネージャー)
配島 聡 一

平成28年9月より、れんけい訪問看護ステーションに介護支援専門員として入職させていただきました。配島聡一と申します。

れんけい訪問看護ステーション配属の職員としては初めての男性職員となりました。男性の介護支援専門員はまだ人数が少ないので、介護保険について男性職員にも相談してみたいという方がいらっしましたら、ぜひご相談ください。

在宅生活を支援させていただくうえで、医療と介護の連携が図れることはとても重要なことです。明医研の一員とさせていただき、連携の輪に関わらせていただくことはとても勉強になりありがたいと感じています。

これからも、利用者様の笑顔やより良い在宅生活支援のために頑張らせていただきますので、よろしくお願ひ致します。



『2年の月日が経って』



デュエット内科クリニック
看護師 北川 喜世美

明医研に入職して、2年の月日が経ちました。流れてみるとあつと言う間に感じます。前職では、訪問看護師として看護師としての仕事をしていましたが。現在クリニックにおいて、往診同行・外来看護・健診業務を行っております。訪問看護師として培ってきた知識・経験が活かせる場面も多いですが、今までに経験のない健診業務に携わる事に日々、担当事務・院長・スタッフとの連携を取り試行錯誤を繰り返しながらスムーズに行えるようにしています。今まで看護師として働いてきた中で健診業務を担当することが初めてのため、日々新鮮に感じると同時に学ぶことが多いです。まだまだ学ぶことや経験していない事は沢山あるので、新しい経験に対して貪欲に楽しみながらこれからも学び続けていきたいです。

表紙写真紹介

- ①有馬Dr往診先で患者さんと
- ②みるくる24利用者さんと介護士
- ★明医研忘年会
- ③中根理事長マリオで登場
- ④ピコ太郎(阿部Dr)と明医研 Drs
- ⑤熱唱松林Dr

新入職員紹介

- ハーモニークリニック
常勤医師 有馬 聖永(ありま まさなが)
医 事 科 野口 弘美(のぐち ひろみ)
- れんけい訪問看護ステーション
訪問看護師 宮沢 夏樹(みやざわ なつき)
- アトリオ訪問看護ステーション
ケアマネージャー 橋本 由美子(はしもと ゆみこ)
- 明サポートヘルパーステーション
介護士 嶋貫 絹子(しまぬき きぬこ)
- ケアメイト訪問看護ステーション
事 務 古屋 滋子(ふるや しげこ)

明医研 ニュース

●平成29年1月5日から、明医研常勤医として、有馬聖永(ありままさなが)先生が入職しました。総合診療科・緩和ケア内科に加え、小児科診療と多科にわたり、診療経験豊富な医師です。(p3 関連記事)

●中根理事長が書籍を昨年12月に出版いたしました。当院患者さんで購入希望の場合、記念価格の税込1500円で販売しています。※なお、書店価格は税込み1620円となっております。

●明医研ホームページについて。更新情報や、ハーモニーだより最新号(PDF掲載あり)がご覧いただけます。フェイスブックページが開設されました。



ふれあいホームページ

『父らしく過ごせた最期』

故 成瀬 晴久さん(享年90歳)

ご家族 吉村 純子さん



父は健脚で丈夫な人でしたが、昨年一月初め食欲不振の検査で、膵臓癌(Ⅳa期)と判明。

ドクターの週一回往診が始まったのは五月。食欲も落ち通院が難しくなっていました。胆汁の出を良くする薬が効き、父の食欲に家族は一喜一憂しました。

六月、暑い日が続き、腕の血管に点滴の注射針が入らなくなりました。身体も固く血管も弾力を失っているようでした。あの時ケアメイト鷹羽師長がまっすぐ父の目を見て「成瀬さん、ここ(首の下を指して)から点滴するのはどうだろうか。今より楽になるから、どうだろうか」と話をして下さったこと、父は「そうだな、楽な方がいいな」とハッキリ意思表示したこと、すぐ大和院長が中心静脈に点滴用の処置をしてくれたこと、よく覚えています。ありがとうございます。ずっと感謝しています。

中心静脈栄養の点滴50日、最期まで苦し

むことなく父らしく生きて旅立ちました。デュエット内科のドクター、ナース、事務、訪問看護、薬剤師の皆様本当にありがとうございました。(私は、複数の難病と年単位で闘った要介護5の母も、また末期癌の姑も、共にデュエット内科とケアメイト訪問看護にお世話になりました。)

「患者さんへのサポートに感謝の意を表します。デュエット内科クリニックに購入させて頂きました。深く感謝の意を表します。」



デュエット内科クリニック 院長 大和 康彦

『一歩一歩、一日を有意義に』

緑区在住 野邊 征司さん(76歳)

地域の尊い人命と健康に携わられるハーモニクリニクの院長先生はじめ、職員の皆様日頃ご苦労さまです。早や開設以来二十年を過ごされたことと承ります。

私も旧浦和中心部より当地住人となり、二十二年が過ぎようとしています。当地は自然豊かな場所で昔縄文文化が栄えた某指定の馬場小室山遺跡があります。

自分の若いころは健康な身体作りで病氣

に打ち勝とうと念願し、スポーツ(サッカー)で体を鍛えてきました。年月を経て人生の経験を積み重ねている内に当院の内科及び整形外科に通い、早や十年以上の月日が過ぎました。然う斯うしている内に親・姉・妻に先立たれました。

現在、日本は少子高齢化が進む中で私も昨年より高齢に後期が付く仲間の一員になりましたが、私個人として高齢化社会に立ち向うには、今後前向きな人生を進んで行かねばと思っています。

回りの社会の人々との対話、過去からの趣味(桜草園芸・音楽鑑賞・スポーツ観戦・地域のボランティア活動・公民館での学習及びサークル・飾り嵐大古里：写真)に基づく機会の共有・体験をしつつ一歩一歩一日を有意義に送りたいと思います。

それには、今後とも健康に病氣や怪我に注意を払い、自己のモットーとしては遥か遠い望みですが「忍耐と努力はあらゆる運命に勝つ」との精神で、前向きに歩んで行く気持ちを忘れずに送れたらと思います。



