

# 「ハーモニー だよ」



第85号

令和元年9月1日発行

医療法人 明医研 広報誌



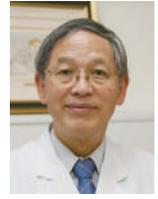
医療法人  
明医研



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

## 『24周年を迎えて心に描く次の一步』



医療法人 明医研  
理事長 中根 晴 幸

新元号が令和となつて5カ月を迎え、ようやく馴染まれつつある昨今ですが、新年最初の夏には気候が中々治まりませんでした。日本全国で梅雨入りがはつきりせず、台風、集中豪雨などによる水害、さらに酷暑など、荒れた天候が続きました。こんな日が続くと来年のオリンピック開催までも不安になりますが、まずは台風シーズンが早期に収まって欲しいものです。

不規則な気候に加えて、意外なことにこの7〜8月、季節外れのインフルエンザ患者さんに出会いました。20〜40代の男女がそれぞれ咽頭痛に加えて38℃超の発熱と節々の痛みを訴え、まさかとは思いつつながら施行した迅速検査でB型が2例、A型が1例、明らかな陽性所見に驚かされました。経過は順調でしたがこの時期においても感染の発生があることを知りました。皆さまも、急な発熱があったら受診されますように。さらに、どなたも、夏季の体力低下を回復し、健康を維持しましょう。

明医研は平成7年の開業から今年が24周年、この間新しい医療を社会に普及する努

力をつけてきました。明医研の開院日である8月第一土曜日にちなみ、毎年記念行事を行つていますが、職員数が数年来1000名を超えることから、ここ数年は日ごろ顔を合わす機会が少ない同士交流できる、全員参加型勉強会を開催しています。

(関連記事参照)



今年の勉強会は部署ごとの業務内容と他部門との関わりを見直して、関連部署との連携を改善するといった、極めて真面目な企画でした。互いの部署の仕事について把握し、医師、看護師、秘書科、事務職、介護職、庶務、他部門との折り合いについて理解、感謝が深まる前向きな成果が見られました。

それぞれが数年以上、中には創立以来20年を超える現場経験を共有し、そこに育つ職業意識、互いに対する連帯感と感謝の念、仕事から得る喜び、新時代に向けての自覚が刺激される勉強会でした。職員のほぼ全員が、仕事の中から学び、励まされること

の大きさを感じるとのことでした。

私自身は、明医研が次の世につながる道をさらに築いてゆく価値を意識しています。新しい年月に、新しい思いを持つて世に役立つ次の一步を常に継続することを。

## 『チームがうまくまとまるには』



デュエット内科クリニック  
院長 大和 康 彦

次の3つのことが重要であると言われて  
います。

- ① 理念共感と貢献意欲：仲間と共通の目的や目標を共有し、それを担っていきいたいと思えること。
- ② 自己有用感：「自分は役に立っている」「必要とされている」と感じられること。
- ③ 居心地の良さ：物理的に快適であるということではなく、「人間関係が良好である」「メンバーと一緒に活動することが楽しい」「仲間といると落ち着く」と感じられること。

先日の医療法人内での勉強会を通じて、更にチーム力を高めることができるよう、工夫していこうと感じました。皆様一人一人に、私たちの気持ちや伝わればと思っております。

『患者さんのウン』



医療法人 明医研  
内 科 市川 家 國  
特任 医師

最近、政府、企業、大学など色々な所で不正、つまりウンが見つかっています。先日、イギリスの麻酔科医で、医学研究論文

の中の嘘を数多く発見してきた人物が、東大の安田講堂で講演するのを聴きました。その中で耳寄りな話がありました。「人は6歳からウンをつき始める」、

「人は平均1日2回ウンをつく」、「最もウンをつくのは思春期」、「ウンをつかないのは性格異常者」。

お子さん持ちの聴衆にとっては、さぞかし心が癒されたのではないかと思います。さて、言っておきますが、私は患者さんに

ウンはつきません。それは誰に、どのようなウンをついたか憶えておく自信が無いからです。ただ、時には本当のことを言うことを差し控える場合があります。本当の事をお伝えするには時間がかかる、と思った

場合です。

医者の方は患者さんが時にウンをつく、ホントを言わない事を知っています。「先生の気分を害したくない」、といった気持ちで：お陰で、処方された薬がどんだん家

に溜まったり、他医からの処方既にあって二重になったり。こうなると、患者さんのウンは医者の誤った判断を招き、不必要に薬を処方したり、効かない薬を効くと医者

が思いこんでしまったり、患者さんにとって良い事はゼーんぜんありません。一方、殆どの（例外もあるでしょうが）

医者は常に腕を磨きたく思っています。患者さんのウンは腕を鈍らせますし、患者さんにウンをつかせてしまう自分を恥ずかしく思っているものです。

『ご存知ですか？人生会議』



ハーモニークリニック  
副院長 中井 秀一

普段から人生の最終段階における医療・ケアのあり方などを、本人、家族、医療者などが十分に話す過程をACP（アドバンス・ケア・プランニング）といいます。最近

はより身近にこの話ができるように『人生会議』と厚生労働省が愛称をつけました。

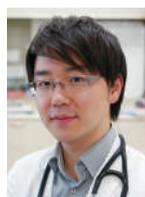
病気で命の危険が迫ると約7割の人が意思決定困難になると言われています。私も

年に1回くらい考える時間を作っています

が、自分が大切に思っている事が明瞭になり、日々平穩に過ごせる幸せをより感じています。

皆様の価値を尊重し、病状、治療、療養などについて適切にお伝えするのも我々の役割です。気になった時は遠慮なくご相談ください。

『感動した資料』



医療法人 明医研  
医局長 松林 洋志

先日、ある患者さんに関する会議を開いたときのこと。訪問看護師の一人が、「これまでの経緯をまとめておきます」と作成

してくれた資料を見て、感動しました。病気の経過のみならず、その人に起こった

様々な出来事、心境、家族の苦悩などが、濃厚にまとめられていたからです。これらは、自分が診療の中で汲み取りきれてな

かったものでした。病気は人生の一部です。忘れてはならぬこの教訓を、いつも自分の心に刻み直してくれる看護師とのチーム

ワークを、一層大切にしていきたいと思いました。

『忘れていませんか？婦人科検診』



ハーモニークリニック  
医師 高橋 毅

春から夏にかけて、健康診断を受けた方も多くいらっしゃると思います。女性の方では、婦人科検診の案内もあったと思いますが、その受診率の低さが日本では大きな問題となっています。2015年のOEC D加盟国それぞれのがん検診受診率のデータを見ると、欧米では乳がん・子宮がん検診受診率が約70%以上を達成しているにも関わらず、日本はその半分ほどの値に留まっています。さいたま市の乳がん検診は40歳から、子宮がん検診は性交渉開始後20歳からが対象です。お忘れの方がいらっしゃれば、是非とも受診をお勧めします。周りにも勧めてみてください。

『年をとっても』



医療法人 明医研  
消化器内科 木村 淑子  
特任医師

「人の名前を覚えにくい」「言われたことが頭に入りにくい」というように高齢になると意味のないつづりの暗記などをする

能力が衰えやすくなります。また、なかなか思い出せないというように手がかりを問わずに情報を思い出すことが難しくなります。しかし、知能には加齢の影響を比較的に受けにくい能力もあります。過去の経験や教育を通じて蓄積される知識、判断力、語彙力の豊かさなどは成人期以降も緩やかに上昇するといわれています。年を重ねても悲観せずに「出来ないこと」は受け入れ、「まだ出来る」ことに目をむけて工夫することで更なる熟達に向かう能力もあるのです。



勤続10年職員表彰

『10年を振り返って』



れんけい訪問看護ステーション  
訪問看護師 松本 智子

埼玉に来て約30年。れんけいに入職して訪問看護を始めて10年になりました。

改めて振り返ると、今まで関わらせて頂いた患者さんやご家族の笑顔が浮かびます。

病院勤務時代に関わらせて頂いた方々の

その後も知ることが出来て、嬉しくもあり、その時代を思い出しては恥ずかしくもあり、れんけいスタッフの温かい環境に支えられ日々を過ごしてきました。

これからも毎日自分自身も磨きつつ、患者さんやご家族に出会えて良かったと思ってもらえるよう、頑張っていきたいと思えます。

各部門から

『なりすまし詐欺を未然に防止』

ケアメイト訪問看護ステーションの加藤史織看護師が、訪問看護で訪れた女性の言動から区役所職員を騙るなりすまし詐欺を見破り、警察に通報して被害を未然に防止できたことに、埼玉県浦和警察署長より感謝をいただきました。



# ふれあいホームページ

## 『ゴールは百歳』

瀧野 キヨさん (95歳)  
ソノ子さん (69歳) に伺う

東京から武蔵浦和の有料老人ホームに親子で引越して6年。母は95歳となり、ホームでも最高齢。デュエットさんにも6年お世話になっています。

歳も歳で物忘れは日常茶飯事。そのせいか、数年前迄は先生についてやっていた詩吟や書道は手がつかなくなり、代わりに週5日デイサービスに通っています。家ではデイの話題ばかりで、元気で楽しく過ごしているようです。

楽しいのは、どこでも發揮する、そのお茶目な性格もあります。先日は大和院長先生に「私を看取って下さいネ」と言っただけ、先生に「いいよ。でも、元気だから100歳まで歩いて外来に来られそうだね」と返され、皆で大笑いでした。

今年100歳で亡くなった母の姉に倣い、100歳をゴールにして金さん銀さんになりたいと言っています。その時、娘の私は75歳で、それから自分の老後の始まりです。親子共々お世話になりますので、よろしくお願致します。

### 表紙写真紹介

- ① ハーモニー受付 (笑顔で応対)
- ② 慶應大学病院研修医佐藤萌先生を囲んで
- ③ 24周年記念行事を開催しました
- ④ ヘルパー院内研修

### 新入職員紹介

- ケアメイト訪問看護ステーション  
ケアマネジャー 宮崎 明音 (みやざき あかね)
- ハーモニークリニック  
臨床検査技師 花岡 麻未 (はなおか あさみ)  
外来看護師 鈴木 尚世 (すずき ひさよ)



左)ソノ子さん 右)キヨさん

## 明医研 ニュース

● 令和元年8月7日で明医研は開設24周年を迎えました。それに伴い、8月3日(土) 午後に浦和区のとさわ会館において、『私たちの多職種連携』について職員の勉強会を行いました。  
(関連記事p7)

● 本年度もIPW(多職種連携) 実習が、8月19日から4日間、ハーモニークリニック院内で実施されました。医療関係の学生6名が参加しました。



原田ケアマネジャーによる講義

● アトリオ訪問看護ステーションから7月から8月にかけて県内の高校生3名の体験実習を受け入れました。将来、看護師や理学療法士になりたいとの希望。「訪問看護は、めんどろな仕事かなと最初は思っていました。患者さんとの会話を聞いて楽しそうなお印象に変わりました」との感想でした。

なるほど健康講座

『健康づくりのための身体活動について』



ハーモニークリニック  
副院長 市川 聡子

日頃から体を動かすことで、肥満や生活習慣病の発症や、これを原因とした病気の死亡リスクを下げるができると言われていています。高齢者の寝たきりや生活機能の低下予防にもつながると言われており、日常的に積極的に体を動かす習慣を取り入れ、健康維持・増進につとめていきたいものです。ここでは、身体活動量の単位『メッツ』を使用し、健康づくりのための身体活動についてお話しします。(持病がある方はまず、主治医に相談しましょう。病気によっては過度な負担がかけられない場合があるためです。)

身体活動の強さを「メッツ」という単位で表します

家事・労働・通勤などの日常生活のための活動(生活活動)と、運動を合わせたものを身体活動といえます。身体活動の強さを「メッツ」という単位で表します。例えば、「座っている状態」1メッツ、「立っている状態」2メッツ、「歩く」3メッツ、「軽い早歩き・自転車こぎ」4メッツ

「かなり早く歩く」5メッツ、「ジョギング」6メッツ」と数えます。

まずは生活活動を意識してみよう

生活活動量の目標として、65歳未満の人は、3メッツ以上の活動(歩行またはそれと同等以上の強度)を毎日60分、65歳以上の人は、強度を問わず毎日40分以上活動するように推奨されています。例えば、3メッツ以上の生活活動としては、歩く・階段の上り下りをするなどの移動や、掃除機かけ・庭掃除・洗車・風呂掃除・草むしりなどがあります。車椅子を押しての移動や高齢者の介護は4メッツになります。

週2回は意識的に運動しましょう

世代を問わず、30分以上の運動を週2回以上行うように推奨されています。特に65歳未満の方は、3メッツ以上の強度の運動を1週間あたり60分以上行うよう目標設定されています。65歳以上の方も、無理なくできる範囲で週2回以上意識的に運動を試みましょう。例えば、早足のウォーキング(4メッツ)を週に2回、30分ずつやっても目標に到達します。(参考:3メッツはポウリング・ゲートボール、3.5メッツはゴルフ、4メッツはラジオ体操第1・卓球、4.5メッツはラジオ体操第2・水中歩行、5メッツは野球・ソフトボール、6メッツはゆっくり水泳)

積極的に内臓脂肪を落としたい方は

内臓脂肪を確実に落としたい場合は、さ

らなる運動量(3メッツ以上の強度の運動を毎週150分以上)が必要となります。例えば、早足のウォーキング(4メッツ)ですと、1日30分ずつ、週5日行うことでクリアされます。

人生100年時代に突入したと言われる昨今、元気で長生きするためには上手に体を動かすことが欠かせません。健康づくりの一環に、ぜひご自分の日頃の活動を見直してみてください。

	動作の代表例	生活活動	運動
1メッツ	座る	裁縫	
2メッツ	立つ	皿洗い・調理・ガーデニング	ストレッチ
3メッツ	歩く	階段上り下り・掃除機かけ 庭掃除・洗車	ポウリング ゆっくり社交ダンス ゲートボール
3.5メッツ		風呂掃除・草むしり	ゴルフ・釣り
4メッツ	軽い早歩き	洗濯物を干す・車椅子を押す 高齢者の介護・農作業	ラジオ体操第1 卓球
4.5メッツ		家の修繕	ラジオ体操第2 水中歩行
5メッツ	かなり早歩き	活発に動物と遊ぶ	野球・ソフトボール
6メッツ	ジョギング	やや早めに階段を上る	ゆっくり水泳

参考:メッツ表(注:活動の仕方によってメッツは変動します)

2019年6月ハーモニークリニック内装リニューアル



患者さんが過ごしやすい環境づくりの一環として椅子・床材・レイアウト変更を行いました。

患者さんが過ごしやすい環境づくりの一環として、ハーモニークリニック待合室のリニューアルを行いました。椅子（ソファ・ベンチ）と床材を刷新し、点滴用リ

ハーモニークリニックの内装リニューアルを行いました  
(2019年6月)

法人本部より

クライングチェアを2台導入しました。さらに院内待合の間にご覧いただけるインフォメーションモニターを追加し、季節ごとの医療ニュースや天気情報などクリニックからの案内以外のお知らせも充実させました。リニューアルしたその日から多くの患者さんから「明るくなって広く感じる」「とても居心地のいい環境になった」とお声がけいただきとても嬉しく思います。ご来院される皆様にとって少しでもよい環境づくりにこれからも努めてまいります。

明医研24周年記念行事を開催しました

8月7日は明医研の開設記念日であり、毎年八月の土曜日に法人スタッフが一堂に会して記念行事を行っています。今年「あらためて振り返ろう！私たちの多職種連携」と題し、より円滑で質の高い医療ケアを提供できるよう職員勉強会を行いました。温かく信頼にかなう医療を提供するため、スタッフ全員で研鑽の機会を持ち、意識を高めてこれからの業務に臨んで参ります。



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 副院長)  
 中 井 秀 一 (ハーモニークリニック 副院長)  
 松 林 洋 志 (明医研 医局長)  
 高 橋 毅 (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	○	○	○	○	○	1時まで	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	○	○	○	○	○	1時まで	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 配 島 聡 一

●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 (代表) — [info@meiiken.or.jp](mailto: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