

「ハーモニー だよ」



第81号

平成30年9月1日発行

医療法人 明医研 広報誌



1



2



3



4



5

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

『23周年の新しい取り組み』



医療法人 明医研
理事長 中根 晴 幸

【猛暑】今夏一番の衝撃はけた外れの酷暑。日本全国で35℃を超える猛暑日に熱中症の警報が鳴り続けました。秋らしい日和の到来が心から待たれます。

酷暑の日々に偶々テレビで「日本一涼しい夏を求めて最も多くの人が長期滞在する地域」の紹介番組に出会いました。それは高地でも山岳でもなく、北海道の釧路地方の紹介だったのです。関東では40℃前後の酷暑の中、釧路では20℃前後というのです。これだけでも驚愕ですが、さらなる驚きは、この情報を知る前に自分が8月の休日を釧路、阿寒で過ごす旅行を申し込んであったことです。幸い好天の中、阿寒湖、屈斜路湖などを巡り釧路に戻るまでの毎日が20℃、旅を終えて帰還したさいたま市では相変わらずの35℃でした。

【区切りの年】明医研は開設後23年を迎えました。区切りには半端な数字ですが、あと2年で25周年になる、今年こそが今後に向けての大事な年と自覚しています。外来、在宅医療、介護に関わる職員120名の各自が法人の理念を共有し、地域の信頼

に応えるには常に計画的な業務改善が必要です。そのために今年7月を機に明医研の今後を担う中枢人事に着手しました。

まず明医研の中心であるハーモニークリニックについて、院長は現状のまま留まりますが、新たに中井秀一、市川聡子の2医師を7月1日付で副院長に任命しました。同時に松林洋志医師を医局長に任命し、医師のまとめ役と他部門との連携に務める役割としました。以上の3医師には良く協議し、他部門とも連絡しあい、明医研の医療を守ってもらいたいと期待するものです。

また看護部門では岡田理恵を外來師長に任命し、行き届いた看護を期待しています。明医研のもう一つの柱であるデュエット内科は、大和康彦院長と木村淑子医師の協体制がしっかりしており、今後に向けてはハーモニーの新体制に合わせて、順次必要な応援と強化を図ってゆきたいと考えています。

中枢部門の若返りは新しい医療へのレベルアップを確実にします。既に7月28日の23周年記念行事において、次世代のリーダーが自分達で考え、そうした期待に応えてくれたことは大きな喜びでした。

今後も、温かい心を保ち続け、病院の医療だけでは行き届かない、その時代に応じた地域医療を提供する明医研の姿勢が継承されることを願っています。

『井中の蛙』



デュエット内科クリニック
院長 大和 康 彦

井中の蛙というのは、身の回りの狭い世界の中のことしか知らないのに、自分がとても賢く偉くなったかのように錯覚してしまっている人のことで、中国の古典、莊子にある言葉である。特に「先生」と呼ばれる職種の人は陥りやすい。「井の中の蛙大海を知らず、されど空の深さを知る」と誰かが勝手に付け足した言葉もある。人は皆、それぞれの井の中の蛙である。大海を知っている人などまずいない。けれど狭い井戸壁の上の眩しい空の蒼さは見えている。あの高い空を知っているから、高い志は持つことができる。自戒の念を込めて、せめて、そうふうに思いたい。

『明医研の理念を胸に』



ハーモニークリニック
副院長 市川 聡 子

私たち明医研の理念には、大きく3つの柱があります。「温かく信頼にかなう医療とケアの提供を目指します」「地域の人々

の健康を守り苦悩を和らげることに努めます」「人々の心ゆく日々を支えて現在と未来の世代に貢献します」です。このたび、中井秀一先生とともにハーモニークリニックの副院長を拝命いたしました。この理念や中根理事長のクリニック開設時の思いや職員皆で共有し、ハーモニークリニックが近くにあつてよかつた、と皆様方に思っていただけのように、なお一層努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

『暑さの中で気になる話』



医療法人 明医研
内科 市川 家 國
特任医師

今年の夏は特に猛暑の中での全力のぶつかり合い、それだけでも心配させられる高校野球の季節になった。この厳しいイベントの主役である高校球児が、現在問題とされているスポーツ界のパワハラ体質に侵されないかを心配して観てしまう。

今でこそ少なくなつたが、経験と実績に守られた高齢の監督が何年にもわたつて、坊主頭の選手たちの中心で重要な役割を担っている光景は、高校野球の美しいストーリーになじまないように感じていた。自分が年をとつたせいなのか、特にスポーツ界

には「若返り」を期待する昨今である。話題は飛ぶが幼児を診る医師に知つておいて欲しいこと。子供はなんせ経験が無いから自分を表現するのは「幼稚」だが、外からの刺激に対して想像をはるかに超えて成熟している。実際、母親に背負われた赤ん坊にじつと視線を合わせると、簡単な目による会話ができるし、彼らもそうした会話に飢えていると解る。だから小児を診るにあつては、彼らを無視して親だけを相手にしてはいけない。

高齢者との意思交流も同様。表現力に低下があつても、受ける感情は驚くほどに保たれている。そうした個性を尊重してないと、いつかあの世で再会した時にたまたかに文句を言われることだろう。

『院内勉強会の新たな試み』



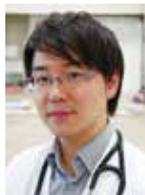
ハーモニークリニック
副院長 中井 秀一

院内新体制に伴い副院長を拝命いたしました。地域の皆様が健康に日々を過ごせますよう自分の役割を全うしたいと思ひます。どうぞよろしく願ひいたします。

7月28日に明医研23周年記念行事が開かれ、シネメデューケーション（シネマ+メ

デイカル+エデュケーション）という手法で勉強会を行いました。これは映画を観て、その内容から倫理観やプロフェッショナルリズムなどを勉強するための手法です。今回は、老夫婦の介護を通しての愛の姿を描いたフランスの映画を題材としました。多職種で、明医研の理念を基に考え話し合い、医療・介護を受ける立場の思いをじっくり考える良い時間となりました。新たな気付きを日々の診療に活かしたいと思います。

『アリアドネの糸』



医療法人 明医研
医局長 松林 洋志

迷宮の奥に潜む怪物ミノタウロスを退治した英雄テセウスは、女神アリアドネの導きにより迷宮脱出に成功する。入口の扉に糸を結び、糸玉を持ったまま進み、糸を辿つて脱出するというシンブルかつ効果的な策は、アリアドネの糸と呼ばれる。

一人が多数の疾患を抱える事を多併存疾患と言う。高齢者では、一人で十の疾患を有することも稀ではない。各々の疾患にガイドラインがあるが、全ての推奨治療を実施しようとすると、ガイドラインの衝突が

起こることがある。多併存疾患の治療において何を優先すべきかは十人十色で、丁寧な合意形成が必要だ。その為に近年試作された指針は「アリアドネ・プリンシパル」と名付けられた。多併存疾患という迷宮を上手に脱し、健康に結びつける導きの糸を渡せるよう、尽力していきたい。

なお、自分はこの度、医師間、並びに医師と他部門との連携に務める、医局長に任命頂きました。明医研が目指す医療に貢献できるように頑張ります。

『残暑対策』



ハーモニークリニック
医師 有馬 聖 永

連日熱中症の報道を目にしますが、高齢の方（特に男性）でエアコン嫌いな方は少なくありません。人間は汗による蒸散で体温を下げます。この過程にはいくつかの条件が必要です。

- ① 自律神経機能：発汗や皮膚の血管の拡張は自律神経により支配され、この加減が不十分だと体内に熱がこもってしまいます。
- ② 十分な水分：脱水になると汗も出にくくなります。
- ③ 低湿度：忘れられがちですが、乾燥しているほど汗とともに出た熱が環境中に逃げ

やすくなります。

暑さ指数は熱中症の危険度を示す指標です。これは気温2割、湿度7割、輻射熱1割の計算で成り立ち、いかに湿度が重視されているかが伺われます。熱中症は怖いけど冷えるのも嫌という方は温度はやや高めの除湿モードにエアコンを設定して残暑をお過ごしになってはいかがでしょうか。

『腸内細菌その2』



医療法人 明医研
消化器内科 木村 淑子
専任医師

体に有用な腸内細菌を増やすためにはどうすればよいでしょうか？一つは自分自身の固定の腸内細菌を増やせるように餌となる食物繊維、オリゴ糖などを摂取することです。もう一つは市販されている各種のビフィズス菌・乳酸菌を摂取することです。ヨーグルトや乳酸菌飲料、サプリがいろいろと市販されています。それぞれ菌によって特徴があるようですが、生きている菌でなくてはいけないというわけではなく、乾燥させた錠剤やカプセルでも効果はあるといわれています。ただ外から取り入れても腸内にずっととどまるわけではないので、継続して摂取する必要があります。

各部門からの報告

『外来看護師長就任にあたって』



ハーモニークリニック
看護師長 岡田 理恵

この度、ハーモニークリニック看護科師長を拝命致しました岡田理恵と申します。明医研の仲間入りをして8年が経過し、

この様な大役を仰せつかることとなり、感謝の気持ちと共に責任の重さに身の引き締まる思いしております。明医研の理念でもあります、温かく信頼にかなう医療・ケアの提供が出来る様、先生方をはじめスタッフと共により良いチーム作りを目指して参ります。笑顔をもっとに、常に患者さんの身近な存在で在りたいと思っておりますので、いつでもお気軽にお声を掛けて下さい。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



なるほど健康講座

『物忘れ 何を食べたなら良いのか』



ハーモニークリニック
神経内科 岡 安 裕 之

認知症の予防に何か1つだけ役立つ食べ物というのは残念ながらありませんが、バランスよく食べるとアルツハイマー病の発症リスクを減らす食品の組み合わせと逆に控えたほうがよいものがアメリカで報告されています。マインド食と呼ばれ、摂ったほうが良いものとして全粒穀物、緑黄色野菜(週6日以上)、ベリー(イチゴ、ブルーベリー等週2回以上) 魚類(特に秋刀魚、鰯、鯖など青魚を出来るだけ多く)、鶏肉(週2日以上)、豆類(大豆製品等、週3日以上)、ナッツ類(くるみ等週5日以上)、オリーブオイル(できるだけ毎日)、赤ワイン(1日グラス1杯、大量飲酒は逆効果)が挙げられており、控えたほうが良いものとして赤身肉(週4日以下、制限しすぎで低栄養になっては逆効果)、ファストフード・揚げ物(週1回以

下)、バター、マーガリン(出来るだけ少なく)、チーズ(週1回以下)、菓子パン・ケーキ(週5回以下)の5つが挙げられています。食べたほうが良いものとして挙げられているものでも食べ過ぎや運動不足から肥満になっては予防効果を期待はできません。又食品でないが塩分の取り過ぎも高血圧から動脈硬化を進め脳の老化につながるので、控えないといけません。日本の食生活と認知症の関係の研究は多くありませんが、従来の和食も塩分の取り過ぎを除けば魚の摂取が多く、動物の脂が少ない点で予防に有用とする報告があります。欧米の食事と違い海藻の摂取が多いことも良いほうに働いていると考えられます。高齢者に多い低蛋白血症・貧血も認知症発症に関係するから牛乳を飲んだ人の方が発症率は低いと言われています。嗜好品である緑茶、コーヒーも認知症予防に役立つようです。カレーに使われる香辛料にもアルツハイマー病の原因物質の脳への沈着を抑えるとの動物での報告がありますが、毎日食べて有効かは明らかになっていません。

高血圧、脂質異常症、糖尿病といった認知症を進行させる病気があればその治療が

第一ですが、運動、社会活動参加と同じ位に毎日の食事を偏らずに摂ることも認知症予防には大切なことといえます。

明医研 ニュース

●平成30年7月より、院内体制の強化に向けた見直しを行い、新たにハーモニークリニック副院長に中井秀一先生と市川聡子先生、医療法人明医研医局長に松林洋志先生が就任いたしました。

●明医研は平成30年8月7日で開設23周年を迎えました。これに伴い7月28日に緑区にあるプラザイーストにて明医研職員研修会を実施しました。(関連記事p6)

●海外視察の受け入れ

米国力リフォルニア州オークランドよりChen医師が、デュエット内科クリニックをはじめ明医研の事業所を見学されました。(表紙⑤)

●今年度もIPW(多職種連携)実習がハーモニークリニック院内において8月20日から22日にかけて行われました。



『貴重な経験』



ハーモニークリニック
医療秘書科 中屋敷 美智子

時が経つのは早いもので入職して20年を迎えました。私にとって今まで多くの患者さんと出会え色々なお話を聞かせていただき、とても勉強になり、貴重な経験となっています。

そして20年前と変わらない理事長先生のもとで大切な仲間と毎日楽しく仕事ができる事に感謝し、少しでも皆さんの力になれるよう日々精進して参りたいと思います。

『勤続20年に感謝』



ハーモニークリニック
医療秘書科 武田 由美子

平成9年9月明医研に入職させて頂きました。20年間は長いようであつという間に過ぎていきました。

温かく優しく頼りにしていただき、受診してよかったと思っていただけのように、

日々努力して参ります。些細な事でも結構ですので、気になることがありましたら、お声をかけて下さい。

『明医研での20年』



ハーモニークリニック
検査科 主任 福田 由記子

明医研に入職してから大腿部の良性腫瘍手術で入院、2度の出産で途中お休みしながらも、なんとか20年を迎える事ができました。その間、中根理事長先生の理念を心に刻み、日々業務に携わってきました。今年の夏季休暇は、79号で若山さんから紹介して頂いた南牧村へ家族で出掛け、古民家と村の住人さんに癒されリフレッシュしてきました。休み明けから気を引き締め、これからも、明医研に貢献できるよう努力して参ります。

法人本部企画推進室から

明医研 23周年記念行事の風景より

明医研は1995年8月7日に開設しました。この開設を祝し、そして明医研スタッフ一同が法人理念に立ち戻りよりよい医療

ケアを地域の皆さんに提供できるよう、明医研では毎年法人記念行事を実施しています。今年7月28日に緑区にあるプラザイーストにて明医研の全スタッフが集合し、職員研修会を実施しました。
中根晴幸理事長が23年前の開設当初から大切にしている「明医研らしい」仕事に取り組むことをスタッフ一同で確認できる実り多き研修会となりました。



ふれあいホームページ

『スーパーウーマン小林登美子さん』

(13年ぶりの登場)』

「今も変わらず体操教室に通い、短歌を嗜み、パソコンもなさっています！」

緑区在住 小林 登美子さん (92歳)に伺う



奇跡の絶景

10年間、毎年同じホテルから眺める逆さ富士、今年も湖面まで見事に映り、写真を撮る度に雲が変化する。『こんなに綺麗なのは初めて』と、ホテルの従業員さんもここに居てもほとんど見られない程とお話される登美子さんは嬉しそうです。なんと！旅行先の写真や花の写真をブログで紹介されていて、これから、逆さ富士の写真を投稿しますとのことです。凄い！



思い立ったら吉田

京都の紅葉を見に行く・・・いつ？駅の窓口で新幹線の当日特急券(自由席)を購入、販売員さんも今日行かれるのですか??

びっくり！ 9時すぎの新幹線に飛び乗り、いざ京都へ。永観堂の紅葉は、どこか他と違う雰囲気がありお気に入り。3時間紅葉見物をし、帰りの新幹線も「ここ、空いていますか？」と自由席にひよいと座り、自宅に戻られたとのこと。日帰り京都小旅行を満喫されていた様子でした。

曾孫は友達

書道の師範免許を持つ登美子さん、週1回曾孫さん達が訪問。1日のノルマ5枚と決め、その後は自由に遊ばせる。絵を描いたり工作をしたりと曾孫さんと楽しい時間を過ごす。彼女達にとつて曾祖母だけど、私を友達と思っている！ちびちゃん達と一緒に楽しく遊ぶのが若さの秘訣と。上の曾孫さんの作品をこっそり伊勢神宮の競書会に出展したところ、一昨年在賞、昨年在賞、今年は2人の曾孫の作品を出展予定です。結果はどうかしら！と、トップ賞はお祭りで貼りだされるので見にいこうかしらと・・・楽しみは膨らみます。

良き縁

ハーモニークリニックが開院した頃、登美子さんは当院近くに引っ越しされました。前医から良いところと紹介されてから23年間、中根理事長の外来に通院されています。13年前のハーモニードよりを読まれた旧友から「小林さん、広報誌に載っていたね」

と連絡があり、それから、そのお友達も当院に通院されているとのことでした。

当時のインタビューで、ハーモニークリニックの明るいつけあいでびっくりし、先生をはじめ働いている職員が和やかで優しい感じがしましたと話されていました。目の前には13年前と変わらぬ輝きが続いている登美子さんが眩しく感じました。



13年前のハーモニードより掲載写真(息子さんと)

新入職員紹介

- デュエット内科クリニック 外来看護師 小林 千晶 (こばやし ちあき)
- ケアメイト訪問看護ステーション 訪問看護師 古賀 愛 (こが あい)
- アトリオ訪問看護ステーション ケアマネジャー 管理者 本橋 和美 (もとほし かずみ)

表紙写真紹介

- ① IPW (多職種連携) 実習
- ② ③ 実習先の患者さん宅で
- ④ ⑤ 明医研23周年職員研修会にて
- ④ 中根理事長による実習生講義
- ⑤ 米国力リフォルニア州オークランドより Arthur Chendokuta 明医研を視察

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

- 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。

■ 明医研ホームページ — <http://meiiken.or.jp/>
 ■ e-mail (代表) — 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