

ハーモニー だよ



第86号

令和元年12月1日発行

医療法人 明医研 広報誌

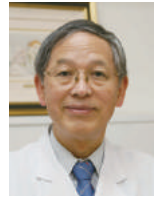


医療法人
明医研



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

『地域を支える新病院への期待』



医療法人 明医研
理事長 中根 晴 幸

前号において、夏以降の気候が落ち着かないので、まずは台風シーズンが無事に治まるよう願っておいたのですが全く効き目なく、10月12～14日には過去に類を見ない強烈な台風19号に見舞われてしまったのが記憶に新しいところです。

幸い当院からの在宅医療を受けていただいている方々には多大の被害なくお過ごしいただき安堵しました。その他で被災された方には心よりお見舞い申し上げます。

台風が通過した翌々週に、緑区の医療連携懇話会と名付けられた勉強会があり、医師会員と市立病院医師あわせて10数名の会と聞き私も出席しました。思いもかけず循環器内科のK先生が「今日は病気の話はしません！」と宣言され、実際私たちが聞きたいニュースその1である、今年末に新規建築が完了する「さいたま市立病院」の現状を紹介いただきました。

すでに病院としての枠組みは完成に近づいており、年末年始に移転を済ませて、2020年1月6日に新病院となってフル稼働する予定とのこと。私ども地域医師の

立場で第一に気になるのは、地域支援病棟として従来48床程度を提供いただいていた通称「さくらそう病棟」に相当する病室が新棟としてどれ程の病床数を確保いただけるかでしたが……。まだ確定的な数字は伝わらないものの、期待していた30床以上という数字は準備してもらえると解って大きな喜びでした。何が嬉しいかと言えば、日常診療での必要時に入院をお願いする上で大いに頼りになる病棟だからです。

紹介医は患者さんが入院中に訪問が可能な「院外主治医」として、病院主治医あるいは看護師と協力できるのがさくらそう病棟の特色です。自分は市立病院在籍中にこうした仕組みを軌道に乗せた後に退職し、平成7年以降は病院外からさくらそう病棟の活用に努めてきました。

そうしたいきさつを会後半に紹介したところ、先輩の先生から「さくらそう病棟は開業して間もないころから、便利に活用している。病態が不明な段階からでも受け入れてもらえる、他では見なかった優れた方式をとっている」とお褒めをいただき「緑区の先生たちは誰もこの病棟の恩恵にあずかっている」と、このたびのベッド確保を喜んでくださり、光栄の極みでした。緑区に限らず、病院の特定の部門が、さいたま市の地域医療を支える上で使いよく用意さ

れていることは心強い限りです。

巻末に報じた埼玉プライマリ・ケア連合研究会でも課題が示されましたが、各地域に求められる医療、ケアの枠組み作りには、地域性に合った工夫がなされることが大切です。明医研はこれからも、新しい医療と市民サービスを普及する努力を続けてまいります。そして、新しい年月に新しい思いを持って、世に役立つ次の一步を常に継続することを。

『医学部生講義を担当して』



デュエット内科クリニック
院長 大和 康 彦

埼玉医科大学医学部4年生に対し、「総合診療と在宅医療」の講義130分を担当しました。長年講義を受け持つ中根理事長からの推薦もあり、昨年から年2回各々で担当しています。講義内容は、総合診療と在宅医療に求められる「総合診療力」「病歴・身体診察を重視した臨床診断推論」「心理・社会的背景に配慮した在宅医療」「多職種連携」など。

まだまだ多くの医学部では、総合診療や在宅医療の授業が充実していない環境にあり、地域医療を第一線で実践してきた私た

ちから、若い世代へ伝えていけることは多いと感じています。日々関わる外来・往診の中で、様々な職種の協力を得ながら実践している姿を見せることが、一番刺激的と考えています。

『インフルエンザ・ワクチン 各国共通点と相違点』



医療法人 明医研
内科 市川 家 國
特任 医師

今年もインフルエンザの季節になりました。インフルエンザは重症化すると、極めて危険ですからどの国も予防に力を注ぎます。インフルエンザには国境がありませんから、各国で流行りそうなインフルエンザの種類（「株」といいます）を予め相談しあって決め、ワクチンを作り始めます。今年のワクチンに含まれる4種の株には「カンザス」「ブリスベン」といった最初に見つかった土地を「ご先祖様」として名前がついています。以前は「ヤマガタ」というのもありました。今シーズンの2種類の株は前シーズンと同じものですが、前シーズンに接種を受けた方も既に効果はありません。…ここまでは、各国共通。そして、私が見えた米国と日本の違い。米国では皮下

注射ではなく、筋肉注射、それも少量の液を一瞬のウチに打ち込む注射器で。痛いと感じるヒマもないくらい。日本の場合、あの針がついた1ccの注射器を見ると打つ方の当方も罪悪感を感じています。殊に、小児には鼻へ噴霧するだけの米国を見ていますから、本人のためとはいえ、恐怖におびえる子供を押さえつけて針を刺すのは当方も耐え難い。…この違いは結局は「特許」の問題で、わが国の投与方法が変わるのは数年かかるでしょう。もう一つ、明らかに異なる点。それは、わが国では専ら「自分を守る」という意識ですが、米国などでは「集団で守る」という考えが浸透していることです。集団が守られていれば、インフルエンザ・ウイルスは免疫力の弱い高齢者や乳児に近づけないからです。

6か月未満の乳児はワクチン接種の対象とはなりません。当然のこと、高齢者こそ、インフルエンザ・ワクチン接種が必要です。

『同期生』



ハーモニークリニック
副院長 市川 聡 子

卒業20年の節目の年だから皆で集まろう

よと、先日研修医時代の同期生と久しぶりに集いました。大学卒業後には、大学病院の各専門科へ就職するのがあたり前だった時代、私たちのように、一般病院で各診療科をまわる研修をするのは珍しかったためか、当時の同期の仲間の間では連帯感や団結力がありました。研修医時代はつらいことや苦勞もたくさんありましたが、それを持ち越えて今があるのは、あの当時一緒にがんばった仲間がいたからだな、としみじみ思いました。研修医時代の苦勞話をしながらも、それぞれの道でがんばっている同期生の話を聞き、元気づけられるひとときでした。

『健康的にお酒を楽しむ』

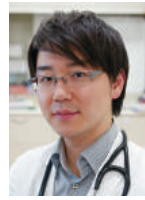


ハーモニークリニック
副院長 中井 秀 一

お酒は古来より祝祭、会食など文化として親しまれてきましたが、中毒、肝障害、脳卒中、がんなどの臓器障害に係るものので要注意です。節度ある適度な飲酒は1日約20g程度のアルコールで、日本の男性対象の研究だと2日でアルコール20gが死亡率最低とされています。20gとはビールで500ml、清酒・焼酎で1合、ウイ

キーでダブル、ワイン120mlです。65歳以上、少量で顔面紅潮を来す方はさらに少なめ推奨です。これからの時期、何かと飲酒の機会が増える方も多いと思います。健康を保てる適量飲酒をオススメいたします。

『アズノール・ロマンス』



医療法人 明医研
医局長 松林 洋志

アズノールという外用薬の主成分であるアズレンは、綺麗な瑠璃色を呈し、抗炎症作用を有する有機物であり、うがい薬や軟膏や点眼薬に汎用されている。語源となるazur（アジュール）というフランス語は、Côte d'Azur（コートダジュール＝南フランスの紺碧の地中海沿岸）という言葉にもあるように、空や海の深い青を意味する。さらにazurの語源となるのは、ラピスラズリ（lapis＝石、lazuli＝青）という宝石で、これは日本では瑠璃と呼ばれる仏教七宝の一つだ。サファイアとともに九月の誕生石とされるラピスラズリは、微かに紫がかった深く鮮やかな青（まさに瑠璃色）を主



に、金色の斑点が輝くのが特徴で、古代ローマの学者プリニウスはこの宝石を「星屑煌めく天空の破片」と表現したという。咽頭痛は辛いものだが、うがい薬を使う時は、水に滴下した瞬間広がる瑠璃色の流線模様を暫し見惚れたくなるのである。

『家族の歴史を治療に活かす』



ハーモニークリニック
医師 高橋 毅

私事ですが、今年5月に長男が生まれ、11月で6ヶ月になりました。日を追うごとに成長する我が子に驚きの連続ですが、子育ての中心となって日々奮闘中の妻に感謝の毎日です。

家族の成長の流れを、成長の各段階に分け、家族機能の変化と課題を理解しようとする理論として、家族ライフサイクル理論というものがあります。一般的なライフサイクルとして、結婚前の成人期、新婚期、乳児を育てる時期、学童を育てる時期、思春期の子供を育てる時期、子供の巣立ちの時期、老年期、と7段階に分けて考えます。現在の高橋家で言えば乳児を育てる時期に当たります。子供の成長の喜びと共に、夫婦間で新たな役割の出現、仕事との両立、

両祖父母との関わりの変化、などこの時期ならではの課題があると言われています。皆さんもそれぞれのご家族で様々なと思いますが、かかりつけ医として家族のことに一緒に取り組むことも総合診療医・家庭医の大切な仕事です。「こんなこと、病気とは関係ないんだけど…」と思わずに、どうぞご相談ください。

明医研 ニュース

●ハーモニー・デュエット内科クリニック、れんけい・ケアメイト・アトリオ訪問看護ステーション、明サポートヘルパーステーションは、令和元年12月29日(日)から令和2年1月3日(金)まで休業となります。

※みるくる24(定期巡回)は除きます

●インフルエンザ予防接種公費対象期間中は、令和2年1月31日(金)までとなりますので、ご希望の方は受付までお申し出ください。

●平成31年(令和元年)度のさいたま市の特定健康診査・がん検診が令和2年3月上旬までとなっております。まだ、受診されていない方は、ぜひご利用ください。



ふれあいホームページ

『夢が叶った』

心睦ちゃん(9歳) 父母



今まで色々な所に旅行に行き、楽しい思い出を作ってきました。

一度は海外に

連れて行きたいと思っていた夢が叶い、一月にハワイに行つて来ました。みっちゃんには呼吸器も酸素も必要な子なので、酸素や移動の心配、行った事もない国の準備に色々不安や心配、迷いはあったけど、パパがみっちゃんをハワイに連れて行きたい思いから行く事にしました。行くまでの不安と言えば、諸々の手配もだけどバギーで呼吸器をつけてるみっちゃんをアメリカの方はどんな風に見るんだろうと不安はありました。ところが、そんな私の不安な気持ちには間違いで、バスに乗って目的地に着いて降りる時に、運転手さんが「楽しんできてね〜」って言うってくれて、ステーキハウスに行つて並んでたら「ここはお店が地下だから降りる時手伝うよ」って声をかけてくれて、ワイキキを歩いていても、みっちゃんと私に声をかけてくれて、アメリカ

人らしいフレンドリーな感じがとても嬉しかったです。(もちろん英語で声をかけられ、パパが通訳してくれました。)ハワイ観光している間、みっちゃんを日よけで隠さないで、堂々と歩いて、みっちゃんに沢山ハワイの素敵な景色を見せる事ができ楽しい旅でした。日本でも沢山の方に優しく接してもらっているみっちゃん、外国に行つても現地の方に優しく接してもらって、一人の人として接してくれた事が本当に嬉しかったです。違う国に行つて良い経験ができ、家族にとっても素敵な思い出ができました。



ハワイ観光地、お散歩中に撮影



姉妹で撮影

各部門から

『新入職のご挨拶』



ハーモニークリニック
事務長代理 後 藤 美 樹

8月16日に入職いたしました後藤美樹と申します。出身は川口市ですが、1999年から2004年まではハーモニークリニックのご近く、緑区松木に住んでおりました。当時住んでいた自宅の側の道を、朝な夕な通過する度に様々な懐かしい思い出が蘇ってきます。ハーモニーには娘の診療でお世話になった事があり、時を経て私が勤めることにご縁を感じます。

長年の病院勤務を経て、明医研の理念に惹かれて入職しました。院長先生と一緒に働く職員の皆さんの温かさに助けられ、あつという間に3ヶ月が経ちました。地域医療はチームワークが要ですので、日々助け合えられるような環境を継続してつくりたいと考えております。

地域の方々に温かく信頼される医療が提供できるよう、笑顔で明るい対応を心がけて参ります。

何かございましたら、お気軽にお声がけください。どうぞよろしくお願いいたします。

なるほど健康講座

『サクセスフルエイジング』



医療法人 明医研
消化器内科 木村 淑子
特任医師

良い人生を送り、天寿を全うすることは誰しも望むことでしょう。老年期を穏やかに過ごすためにはどうすればよいか。サクセスフルエイジングとは、アメリカで生まれた言葉で、日本語では「生きがい」「幸福な老い」といった言葉が近いと考えられています。

日本人の平均寿命は、男性81・25歳、女性87・32歳です（厚生労働省2018）。還暦を迎えても、20年以上の人生が残っていることになります。現在65歳以上の高齢者のうち、80%は生活機能の自立した方々です。最近の知見では、人間の能力や人格はかなり終末になるまで劣化しないことが実証されてきています。

【サクセスフルエイジングの条件】

①病気や障害が最小限で長寿であること：病気の治療や予防に結びつく健診を受け

て、できるだけ病気の影響を少なくすることが大切です。

②生活の質（心身の健康、認知能力、レクリエーション）：体だけでなく、精神的な安定や認知能力を維持するような活動・レクリエーションが必要です。旅行に行くのもよいでしょう。

③社会との関わりの継続（働くこと、ボランティア活動、地域活動、たすけあいなど）：有償でも無償でも働くことや地域活動・ご近所づきあい・親戚づきあいなど、人と人の間のコミュニケーションを保つ活動を継続しましょう。

【補償を伴う選択的最適化】

人間は自ら環境に働きかけ、目標にむかって環境をつくりあげることができる存在です。自らの生きる環境を主体的に制御する力は、成人期を通して増す傾向にあり、それに伴って自己や人生に対する肯定的感情も高まって60代でピークを迎えます。

しかし、自立して生活できる年齢を超えると、環境を制御する力が弱まり、健康をはじめとする喪失体験が否定的な影響を及ぼすため、70代後半からは自尊心が低下していきます。このような衰退を補うため

に、自分の見方や考え方を制御することが必要になります。この方法は、補償を伴う選択的最適化といわれます。

つまり、今の自分の力でやりたいこと（目標）を選択し、今できることは何か（最適化）を考えてやり方を工夫する（補償）ことです。

たとえば、
・食事の支度ができなくなってきたけど少しは自分でも作る（選択）、できるメニューをしぼりこむ（最適化）、一部手伝ってもらう、半調理の食材を利用して作る（補償）

・外は歩けなくなったから家の中だけでも杖なしで歩きたい（選択）、足を鍛えるために筋トレに通えるように介護保険を申請する（最適化）、家の中では転ばないように手すりを利用して動く（補償）

といった具合です。このような考え方をすることで、ご自分のからだとうまく折り合いをつけながら穏やかに暮らしていけると良いですね。



法人本部より

第13回

埼玉プライマリ・ケア連合研究会
が開催されました(開催風景)

2019年11月15日(金)に大宮ソニック

シティビルで、第13回埼玉プライマリ・ケア連合研究会が開催されました。「これからの地域包括ケアの指針」をテーマにした講演が行われ、プライマリ・ケアの関係者が、近年の地域包括ケアの活動報告等について興味深く受講されていました。特に、「まちづくり系医師」としてご高名な福井大学医学部地域プライマリケア講座教授である井階友貴(いかいともき)先生による特別講演があり、住民、行政、医療者が三位一体となった理想の地域医療や、地域主体の健康のまちづくりを目指して取り組まれていることについて貴重なお話を伺うことができました。



埼玉プライマリ・ケア連合研究会公式ホームページはこちらをご覧ください。
<http://saitama-pc.sakura.ne.jp/>

デュエット内科クリニック
「第3駐車場」もご利用ください

デュエット内科クリニックでは、建物前駐車場と近隣の第2駐車場に加えて、第3駐車場(6台分)もご利用いただけます。場所はクリニックを出て、まほら公園沿いに「武蔵浦和保育園」「建産連」側にお進みいただいた交差点に面しており、左の看板が目印です。

医療法人 明医研
デュエット内科クリニック

P 6 ~ 11 指定の場所に
駐車して下さい

当院にご来院の方以外の駐車はお断りします
当駐車場における事故・盗難については
一切の責任を負いません

048-866-7350
デュエット内科 **検索**

表紙写真紹介

- ① ハーモニークリニック
中根晴幸院長の診察風景
- ② 埼玉医科大学医学部生への講義
(デュエット内科クリニック大和院長)
- ③ ケアメイト訪問看護ステーション
開設20周年(平成11年開設)
- ④ 訪問看護利用者さんと
(れんけい訪問看護ステーション
高橋訪問看護師)

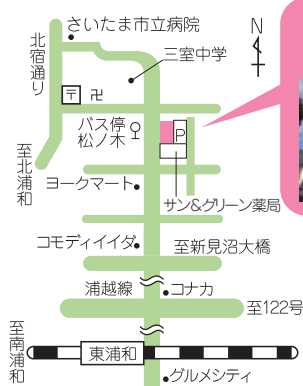
新入職員紹介

- ハーモニークリニック
事務長代理 後藤 美樹(ごとう みき)
- ハーモニークリニック
医 事 科 脇 玲奈(わき れいな)
- デュエット内科クリニック
外来看護師 岡田 愛(おかだ めぐみ)
- れんけい訪問看護ステーション
訪問看護師 小林 未夢(こばやし みゆ)
- 法人本部 経営管理室
主 査 近藤 大介(こんどう だいすけ)

ご不明点がありましたらデュエット内科クリニックまでお問合せください。

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
 ■ 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