

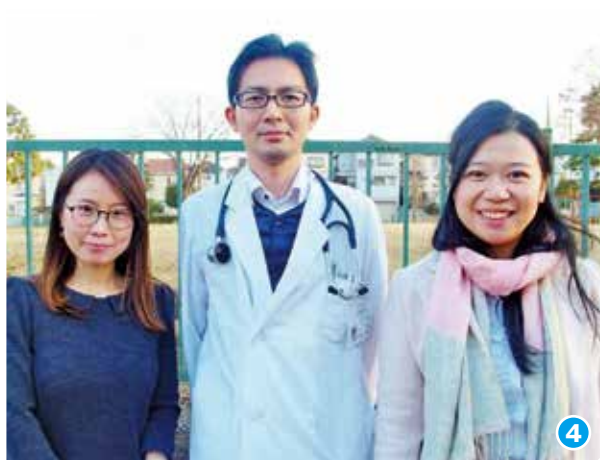
ハーモニー だよ



第79号

平成30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

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

『初春随想 心に残ったオリンピック』



医療法人 明医研
理事長 中根 晴 幸

今年の冬は日本中で悲鳴があがるほどに雪が降り、お困りになった方も多かったのではないのでしょうか？ 一方、インフルエンザが例年と違いA型もB型も同時に大流行。あまり熱も上がらず、でも怪しいからと検査すると陽性反応、のような経過で多くの方が苦労されました。ワクチン供給が出足で滞ったことも問題だったようです。

寒さの中にもきれいな空に次第に春の到来を感じる1月、2月は例年すぐ過ぎてしまいましたが、今年は記憶に残ることがあります。韓国の平昌で2月9日から25日に冬季オリンピックが開かれたことです。

序盤では日本選手が活躍できず成り行きが心配でしたが、大会4日目に女子ジャンプの高梨沙羅選手が念願の表彰台3位に入賞できて、まず心からほっとしました。

その後は何種目も期待を上回る結果に出会い、中でも男子フィギュアの羽生結弦選手の金メダルに感動しました。直前の右足負傷からの回復を国中が心配し、見るのが怖い中、最初のジャンプが完璧に決まった時には心を打たれました。優勝決定を見届け、最高の贈

り物をもたらった思いでした。

女子スピードスケートでは、小平奈緒選手が海外修行を含む徹底した練習の成果で飛び抜けた走力との評判に大いに期待し応援しましたが、切れ味のいい走りでもオリンピック新記録の快勝を見せてくれました。

その他に印象に残ったのは、日本選手同士だけでなく、他国選手との爽やかな交流の場面で、同じ目的に向かって努力しあう同士の友情を感じました。パシユート（追い抜き競技）にも、カーリングにもチーム練習の成果が明らかで、目標に向けて結束し、努力すれば全く違う成果を得られることを感じました。地域医療に関わる私たちも、さらにチームとしての心がけと医療内容を磨いて行きたいと思っています。

『ケアマネ対象「学びのセミナー」

in武蔵浦和」を開催して』



デュエット内科クリニック
院長 大和 康 彦

先日2月23日（金）武蔵浦和にあるデュエット内科クリニックにて、地域のケアマネジャー・医療介護関係者の皆さんとの交流を目的とした「学びのセミナー」を開催しました。当セミナーは昨年4月（ハーモニークリ

ニック）に続き2回目。南区では初めての開催となりました。

セミナーでは、受講者からのニーズに基づき在宅医療の現場で出会う「独居世帯と在宅医療」をテーマに講演を行いました。また、診療所内覧会と併設のケアメイト訪問看護ステーションの在宅療養の紹介も行いました。

デュエット内科クリニックでの初開催。どの程度ご参加いただけるのか期待と不安がありました。蓋を開けてみれば満員御礼のご参加をいただくことができました。セミナー会場であった診療終了後の静かな待合室が一気に活気に溢れ、地域の医療介護関係者との顔の見える関係づくりを推進することが出来た貴重な一日となりました。

当日の様子はホームページ（イベント案内）や、Facebookでも掲載いたしますので是非ご覧ください。

『スマートフォンプリで健康増進』



ハーモニークリニック
医局長 中井 秀 一

最近では血圧をスマートフォンで管理されている方がおり、診察室で拝見すると数値がグラフ化され見やすく健康増進に一役買っている印象です。血圧計と連動するアプリもある

ようこれからさらに進化していくのでしょ
う。個人的にお勧めの予防接種の某アプリは
優れていてお子さんの予防接種スケジュール
に悩んでいる方には非常に有用と思います。

私は最近、一時中断していたジムを再開し
たら、ジムの運動と日常生活の歩数が連動し
たアプリが登場しており早速登録して健康管
理に活用しています。目に見えて自分の運動
努力が反映されるのは嬉しいものです。ただ
スマートフォンを使いすぎによる眼精疲労
や肩こり、不眠などの健康被害にはご注意く
ださい。上手に程々な活用を。



『男15cm 女5cm』

医療法人 明医研
内科 市川 家 國
特任 医師

これは、平均的な尿道、つまり膀胱の出口
からお小水が外に顔を出すまでの道のりの長
さ。男性の場合は長い隘路を通ることになる
から年齢とともにお小水は出にくくなり、女
性の場合は、出口が近いから漏れやすく、ま
た外からばい菌も飛び込みやすい。飛び込ん
でしまえば、医学用語で膀胱炎というもの
になり、排尿時に痛い思いをする。…というこ
とで、昨年、秋も深まったころ、NHKが婦
人科医を招いて膀胱炎の予防の解説をしてい

ました。今日では健康に関する情報はネット
を通じていくらでも手に入るのですが、膀胱
炎にしばしば悩む患者さんをかかえる養護施
設の介護者の中には知らない方もおられるこ
とに最近気づき、ここで要約しました。

まず、腎臓から出た尿そのものには全くだ
い菌は居ないのですが、外に近くなるとばい
菌に出くわします。ですから、外のばい菌を
持ち込まないようにすること。それには、①
用が終わったら、トイレトペーパーで拭かず
に5〜10秒を当てるだけにすること。そして
②生理の時のようにウォシュレットで出口を
洗おうとしないこと。出口の周りはデレール
桿菌という善玉菌が守っていますが、アルカ
リ性では死んでしまうので、③お風呂やシャ
ワーの時に石鹸を使って洗わぬこと。それに
加えて、④用を足す時にはしっかりお股を開
いて前かがみになること。…「女つて損だ
ねエ」、と思っている人にお伝えします。病
気全部を総合すると、女性は6年以上長生き
できるのです。贅沢は言えません。

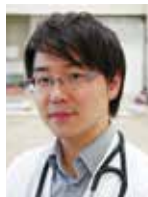
ハーモニークリニック
医師 市川 聡 子

『気になるお腹、へこませませんか？』

体重を1kg減らすのに何kcal消費した

ら良いかご存知でしょうか？1kgの脂肪を落
とすのには約7200kcalの消費が必要
で、1ヶ月で1kg減らすには、計算すると
1日あたり240kcalを、運動で消費す
るか、摂取を控えるか、あるいはその両方が
必要になります。例えば食生活は変えずに
1ヶ月間毎日欠かさず30分のジョギングをし
てようやく1kg痩せる計算になりますが、そ
んなに激しい運動をしなくても、毎日飲んで
いたジョッキビールをやめてみる、お腹が
減った時に食べていた菓子パンやドーナツ
などを食べなくする等の「ちよつとの我慢」
を続けることでも効果がありません。これ
から薄着の季節になります。気になるお腹、
へこませませんか？

『熟睡のカギは朝にあり』

ハーモニークリニック
医師 松林 洋 志

寝る前の行動も大切ですが、実は睡眠の質
を高めるカギは朝にあります。人間の体内時
計はメラトニンというホルモンで調整されま
すが、メラトニンは朝日を浴びると分泌が止
まり、その時点から14〜16時間後に再分泌さ
れ、眠気を誘います。人間の体内時計は24時
間より少し長めなのですが、しっかり朝日

(室内光でも可)を浴びることで、体内時計がリセットされます。光を浴びないと体内時計が乱れ、夜のメラトニン分泌が低下し、寝付きが悪くなります。メラトニンの原料となるトリプトファンはバナナと牛乳に多く含まれますので、「朝日・バナナ・牛乳」が睡眠の質を高めるカギです。

『ラジオへの回帰』



ハーモニッククリニック
医師 有馬 聖 永

娘が二人おりますが、まだ小さく、家に帰ると家事に育児に奔走しています。

忙しい毎日の中で見つけたちよつといいものがインターネットラジオです。

ラジオを習慣的に聴くというのは中学生の時代以来ですが、時代は変わり、今はインターネットで好きな時間に好きな放送を聴くことができます。

近年は小型の無線イヤホンも出回っており、片付けをしながら、抱っこしながら、おむつを替えながらラジオ番組を楽しんでいます。

ニュースや雑談の他、医療・医学についての番組も多くあり、日常診療における情報源のひとつにもなっています。

法人本部企画推進室から

明医研の健康診断・企業健診 (集団健診・雇入時健診) について

法人本部長・企画推進室管理者
渡部 直 洋

明医研では、さいたま市の特定健診・がん検診と併せ、健康診断・企業健診(集団健診・雇入時健診)の受け入れを積極的に行っています。

健康診断は自分の健康状態を知り、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な手段です。元気なときは健診を面倒に感じてしまいがち。しかし、いざ具合が悪くなってみると「もっと早く医療機関を受診していれば。健康診断を受けていれば」と思われるのではないのでしょうか。(2度の手術経験がある筆者体験談)。何の症状もない日ごろから自分自身のからだに向き合い、年に1度しっかりと健康診断を受け、健康な日々を送ることは大切なことです。

明医研には多くの総合診療医がいます。患者さんの生涯をトータルでサポートするのが総合診療の役割。皆さんの地域における「健康のパートナー」として日ごろの診

療だけでなく健康診断(お勤めの方は集団健診や雇入時健診)も含めて、日々の暮らしの中から健康に関わっていきたいと考えております。

お問合せ・ご予約はクリニック受付まで。

企業健診・健康診断にもご利用ください

(緑区・東浦和)
ハーモニッククリニック
048-875-7888

(南区・東浦和)
デュエット内科クリニック
048-866-7350



お問合せ・ご予約はお気軽にお電話ください

なるほど健康講座

『機能性ディスペプシア』



医療法人 明医研
消化器内科 特任医師 木村 淑子

「機能性ディスペプシア」とは、胃の痛みや胃もたれなどの様々な症状が慢性的に続いているにもかかわらず、内視鏡検査などを行っても潰瘍や食道炎、癌などの異常が見つからない疾患です。

この病気は、最近確立された概念で、それまでは多くは「慢性胃炎」「神経性胃炎」と診断されてきました。本来「胃炎」とは胃の粘膜に炎症が起きている状態を表しますが、症状があってもそれを説明できる異常が様々な検査でも認められない場合、胃に炎症があるなしに関わらず「機能性ディスペプシア」と呼ばれるようになります。

日本人の有病率は、健診受診者の11～17%、上腹部症状を訴え病院を受診した患者の45～53%という統計もあり、決して珍しい病気ではなく誰もが罹患する可能性があり、生命に関わる病気ではありませんが、生活の質（QOL）を大きく低下させます。

【主な症状】食後のもたれ感、食事開始後

にすぐ食べ物で胃がいっぱいになる感じ、みぞおちの痛み、みぞおちの焼ける感じなどです。

【原因】胃の運動機能障害、知覚過敏や心理的・社会的要因などが原因で症状が起これると考えられています。

・胃の運動機能障害↓胃は、食物を蓄え（貯留）、さらに波打つように動くぜん動運動により食べ物と胃液を混ぜ合わせ（攪拌）、食物を消化してドロドロにしてから十二指腸へ送り出す（排出）機能を持っています。このどれかの機能が悪くなっている状態です。

・知覚過敏、胃酸分泌↓胃が刺激に対して痛みを感じやすくなっている状態で、正常な胃酸分泌であっても知覚過敏の状態では症状を強く感じる場合があります。

・心理的・社会的要因↓ストレスにより運動機能異常や知覚過敏が誘発されます。

【一般的な検査】

問診↓症状を知ってもらうために、いつから、どんな症状があつて困っているのかを詳しく伝えるようにしましょう。体重減少、嘔吐、出血、嚥下困難、発熱など胃以外に症状がないかなどもチェックします。

内視鏡検査、腹部CT↓実際に炎症や潰瘍、腹腔内に他に癌がないかを確認しま

す。

ピロリ菌検査↓内視鏡で組織を採取して行う検査と、血液や便、吐く息などで調べる検査があります。

【治療】

・生活習慣の改善↓避けたほうがいいこと：過食、早食い、不規則な食生活、過度の飲酒、喫煙、過労、睡眠不足、ストレス

特に、脂っこいもの、甘いもの、刺激の多いもの、食べすぎは胃酸の過剰分泌を引き起こします。就寝直前や真夜中の食事は胃に負担になるので避けましょう。

また、食生活も含めた生活習慣全体を見直しましょう。症状が出ているときは食生活やストレスを見直すチャンスです。生活習慣やストレスとの関連が比較的強い病気ですので、生活習慣を見直し、ご自身の体と対話することが大切です。

・薬物療法↓消化管運動機能改善薬、酸分泌抑制薬、抗うつ薬、抗不安薬、ピロリ菌除菌療法

どの薬が特効的に効くということはありません。医師とよくコミュニケーションをとり、いくつかの薬を試したり併用したりして、自身に合うものを見つけていることが大切です。症状が軽くなれば薬は減らす、または中止できることもあります。うまく薬と付き合いましょう。



職員から

『医療事務とは』



ハーモニークリニック
医事科 松浦 京美

1年9カ月前、未経験ながら医療事務という職業に魅力を感じ、転職を決意して明医研に入職させていただくことになりました。

私は医療事務というと病院やクリニックの受付の人を思い浮かべます。患者さんが最初と最後に接する人。まさにその病院やクリニックの顔と言えます。来院される患者さんは体調の悪い中、不安もしくはイライラした気持ちを抱えている方もおられます。素早く正確な対応と安心感や信頼感を与えられるよう、笑顔や細やかな気配りが求められます。実際に受付の業務を行ってみると笑顔でいることや、気配りの大切さを実感させられます。

明医研の理念に「温かく信頼に足る医療とケアの提供を」とありますが、私たち受付の者が明医研の顔としてその入口になります。その対応次第で、ハーモニーの最初の印象を良い意味でも悪い意味でも患者さんに与えかねません。そういう意味でも医

療事務とは何でも機械に代わっていく世の中で人と人のコミュニケーションを大切にするとでもやりがいのある仕事だと感じています。

これからは患者さんに安心して受診していただき信頼して頂けるよう日々努力してまいりたいと思います。

『れんけい訪問看護ステーションに入職して』



れんけい訪問看護ステーション
訪問看護師 田中 圭子

新卒から大学病院に勤務していました。が、患者さん方が「家に帰りたい、でも帰れない」と言われることに度々遭遇しました。在宅看護に興味を持つようになり、看護師人生の後半は訪問看護をしたいと決意し、れんけいに入職しました。

患者さんご家族の方も、それぞれの生活、介護や人生があり、少しでも助けになるにはどうしたらよいか悩みながらの毎日です。けれど、病院と異なり訪問の時間を患者さん1人に集中できることがとてもいいなと感じています。自分と家族の住む地域に貢献できることもとても気に入っています。

先輩方が情熱をもって、いかに患者さん

がより良い在宅療養が出来るかを考え、行動していることに感動し、自分もそのような看護が出来るよう、自分の引き出しを増やしていけるよう励みたいと思っています。

【編集部から】

ハーモニーだよりの発行が近づく、編集作業に日々奮闘しています。早いもので次号は80号となりますので、早期から今までにない企画を考案中です。

明医研のWARM & RELIABLEを常に考え、皆さんにお手に取っていただけるような広報誌作りを続けられたらと思っています。日頃から読み易い誌面作りを心掛けていますが、ご意見・ご要望等ございましたら、お気軽にお声かけください。

検査科 主任 福田 由記子

表紙写真紹介

- ① 忘年会医局医師チーム 余興を終えて
- ② 家國医師 訪問診療中に患者さんと
- ③ 小児健診（外来看護師身体測定中）
- ④ 聖路加国際大学公衆衛生大学院より
明医研視察中のZoie SY Wong
先生・星野絵里先生と中井医局長

新入職員紹介

- デュエット内科クリニック
外来看護師 蒲野 さくら（がまの さくら）
- れんけい訪問看護ステーション
訪問看護師 加藤 一葵（かとう いつき）

ふれあいホームページ

『過疎の村に温泉復活で村おこしに協力』

緑区在住 若山 一雄さん(77歳)



過疎化が進み「少子高齢化」日本一と南牧村(なんもくむら)に温泉復活をと村おこしの活動に協力しています。南牧村は群馬県南西部にあり廻りを800mから1500mの低山に囲まれた山村で、長野県佐久と県境を接しています。かつて村の最奥の星尾集落に温泉があり集落の人々は公共浴場として利用していたのですが過疎化が進み昭和25年に廃止となりました。昨年春に村の有志の集まりで温泉を復活しようとの呼びかけがあり、まだ元気に畑仕事にも励む村人の交流の場づくりを目的として「温泉復活プロジェクト」が立ち上がりました。これをきっかけに若者の移住・定住に必要な雇用の創出になればとの考えです。昨年9月より古民家を借りてこのプロジェクトに賛同した仲間たちの手で自力改装を進めています。今年5月完成見込みです。

私のこの村との縁は、4年前に水墨画の



「南牧村風景画～古民家～」
若山さん作

スケッチに訪れた事からです。ここには日本の原風景があり、養蚕で栄えた当時の百年を超える大きな古民家が残っています。その風景に魅了され度々村を訪れ絵を描きました。村の人々とも親しくなり百年超の古民家を描いた絵が住む人の家の玄関や居間に掛けられるようになりました。定宿になった民宿にも南牧村の風景や古民家の絵を展示するギャラリーができました。

南牧村へのアクセスは、電車は高崎線から上信電鉄で下仁田駅下車。車は上信越自動車道下仁田インターから南牧川にそって山間部に入ります。

南牧村は自然豊かで水が美味しい。空気がさわやかで夜の空には無数の星がまたたき天の川も見られます。一度訪ねてみて下さい。

明医研 ニュース

● 聖路加国際大学公衆衛生大学院より2名の先生が明医研の在宅医療を視察されました。詳しくはホームページの「お知らせ(2017年12月7日)」をご覧ください。

● 明医研ホームページに「イベント案内」のページを新設いたしました。地域の方や医療介護福祉関係者の皆様を対象とした明医研の各種イベントをご案内します。

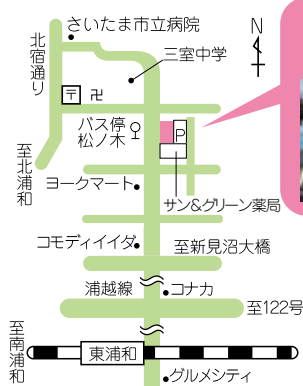
また、開催報告もホームページとFacebookからご覧いただけます。

● このたび、アトリオ訪問看護ステーションの中島悦子管理者が、今日までの看護業務に対する功績に対して「優良看護職員厚生労働大臣表彰」を受章しました。



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	○	○	○	○	○	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
 ● 呼吸器科
 ● 消化器科
 ● 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

●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 橋 本 由美子

※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。

デュエット内科
クリニック

〒336-0021 さいたま市南区別所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
 ● 消化器科
 ● 呼吸器科
 ● 総合診療科

専門
外来

● 神経内科
 予約診療

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

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