

♪ハーモニー だよ ♪



第83号

平成31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

『平成31年を迎えて』



医療法人 明医研
理事長 中根 晴 幸

世界の気候に異変が起きているような北米の大寒気団、オーストラリアの洪水など異常気象の告げられる昨今です。日本でも全国的に変わり易い天候でしたが、皆さまが体調を崩されないようにと願っています。

今年は平成の年号が5月に切り替わり、ハーモニーだよりも平成31年の発刊は3月号だけ、次回からは〇〇元年〇月号となります。年号は変われども、新しい時代にはどんな医療・福祉の上での問題が出ていることでしょうか。

埼玉県では特に介護施設の人材不足、在宅医療を受け持つ医療者不足が予測され問題とされています。社会の高齢化に伴う諸問題を解決する切り札として「地域包括ケア」と呼ばれる医療、生活支援サービスが各自自治体に要請され、具体的な成果も報告されています。他方、高齢化自体が十分進んでいないさいたま市では、医療者が一丸となって協力し成果を挙げるまでに至っていません。

それでも平成は在宅医療の進化する年でした。平成4年に保険制度が改革され、全

ての年齢の在宅療養者に訪問看護・訪問医療が提供できるようになりました。それ以前は進行癌など困難な病状の患者さんは、医療の手が届かないまま病院から自宅に帰されていました。地域には自宅での継続医療に対応する仕組みがなかったのです。

先日、癌の進行期における緩和医療について、自治医科大学附属さいたま医療センターで発表会有り、当院からはデュエット内科の大和康彦院長が在宅医療による対応について発表しました。最後には病院で過ごそうと当初は考えていられた女性患者さんが、適切な自宅での疼痛緩和によって、最後まで自宅で満足して過ごされた例が紹介され、満場の出席者が感動し、一瞬静まり、拍手を受けました(写真参照)。

自分が12年前に県立がんセンターで同様の発表をした際の反応を思い出し、後輩が世代交代の役割をしっかりと支えてくれるとの感慨を覚えました。

明医研には4月以降も人材の充実が期待されています。国も県も、高齢化にともなう医療・福祉のさらなる困難を懸念していますが、明医研の務めとして、在宅医療の体制強化を今後も継続してまいります。



『「胸やけ」薬だけで大丈夫?』



デュエット内科クリニック
院長 大和 康彦

医薬品の進歩により制酸剤は進化し、1日1錠内服で「胸やけ」はコントロールしやすくなり、逆流性食道炎や胃潰瘍なども簡単に治すことができるようになりました。しかし一方で、「胸やけ」は食道癌や胃癌の早期症状の一つでもあり、安易な制酸剤投与により、見逃される危険性が増える可能性があります。初めは内服で症状が改善しても、そのうち再び不快感が出現し、検査をした時には進行胃癌…という例も、残念ながら経験することがあります。制酸剤の内服開始時、また内服後でも症状悪化時に、私たちが胃カメラをお勧めすることの意味はここにあります。症状で心配な方は、お気軽にご相談下さい。

『音楽の力』



ハーモニークリニック
副院長 市川 聡 子

もう昨年末のことになりますが、忘年会

の余興で、中井先生、松林先生と3人6手連弾でピアノを演奏しました。外来が忙しくなる秋から冬にかけての練習時間の捻出には苦労しましたが、ピアノを弾いている時間は心身がリラックスして、かえって仕事への集中力が上がったように感じました。音楽の心身の健康への効用については定評があり、病気の治療やリハビリに取り入れている施設もあると聞きます。日々の生活でも音楽の力を借りて、気持ちを落ち着けたり、楽しんだり、上手に健康管理に役立てたいと思いました。



『どこかおかしい「再生医療」』



医療法人 明医研
内 科 市 川 家 國
特 任 医 師

例の、機能的表示食品：正直そうな人物を登場させて、「おかげで、こんなに元気になりました」、とさんざん経験談を言わせておきながら、テレビ画面の端っこに小さく、「これは個人の感想であり、効果・効能を保証するものではありません」と出してくるアレ…の怪しさは以前書きまし

た。今回は本物の医療での話です。

つい先日、昔の知人で今は某大学長の人物を訪ねた際のこと、話しているうちに、私が日ごろ感じていることを彼も感じていたことを知りました。それは、医療の進歩について国民はテレビなどを通じて極めて大げさに教えられ、幻想を持たさているということ。

典型的なのは「再生医療」。iPS細胞が出てきた折は、これで近々夢の医療が始まる、と期待されたものですが、未だに何一つ、実用化はされていません。そもそも「再生医療」とはおこがましいのです。

「再生」は結果であって、いわば「成功医療」といつているようなものです。ちなみに「XX医療」、「〇〇治療」、といった場合のXXや〇〇は方法を伝えているのが常。例えば、温熱療法、食事療法、薬物治療、放射線治療、内科的医療、移植医療。

だから「再生医療」は本来「細胞治療」といふべきなのです。

ちなみに、食中毒で激しい下痢をした場合、食事療法で、消化管の上皮は立派に再生してくれる。iPS細胞は関係ありません。再生医療は本来「細胞治療」というべきです。

最近、何かと医学の進歩を大げさに言う、つまり言葉のインフレが高度化してい

るのは、研究費獲得の競争に勝とうとして、研究者が自分の研究を大げさに宣伝するためなのです。医学の進歩に関するニュースはかなり割り引いて聴いておくのが安全です。

『記憶力と検索力』



ハーモニークリニック
副院長 中 井 秀 一

昨年のことですが、総合内科専門医試験という内科中心の難問250題の試験を受験し合格しました。数か月、仕事の合間に勉強時間を確保することは大変で、暗記方法など工夫しました。とはいえ大変な中にも知識獲得の喜びが存在し1日1日が充実していました。

今や医学は秒進分歩、医学情報量が倍増する期間は、1950年では50年といわれていましたが、2020年には72日だそうです。この中の必要知識を記憶することは実に難しい。記憶の限界も認知し、信頼できる情報源からの検索能力を高めてより正しい医療を皆様に提供することが大切だと改めて感じました。

『睡眠補助サプリ』



ハーモニークリニック
医師 有馬 聖 永

僕はもともと寝付きが良い方ではないです。いくつかのハーブやアミノ酸をその日の体調に合わせて寝る前に飲むようにしています。おかげで今では不眠で困ることは殆どありません。

不眠に悩んでいるけど睡眠薬は飲みたくないという方は多く、そんな方にまずおすすめしやすいのはグリシンです。タンパク質とはアミノ酸が化合したものであり、グリシンはそのアミノ酸の一種です。アミノ酸の多くは神経伝達物質としても作用します(このため動物個体の思考や行動パターンは摂取するタンパク質の種類によって変わりますとも言われています)。グリシンは抑制系神経伝達物質として全身の筋肉の緊張を低下させ、深部体温を下げることで入眠・深睡眠を補助します。飲むと眠くなるというよりは体の緊張がとれて眠りにつきやすくなるという感覚です。1回3g、効果を感じなければ倍量を試してもよいでしょう。効果は穏やかですが、普段食べている食品にも広く含まれている成分であ

り、安全性の点からも抵抗なく始められるかと思っています。

『概日リズム』



デュエット内科クリニック
特任医師 木村 淑子

朝起きて日の光を浴びて朝食をとる。夜は遅くとも日付の変わらないうちに布団に入って休む。何気ない習慣ですが、これが狂うと意識していなくても体はリズムが狂います。睡眠不足になると体は時差ぼけのような状態になり、体調不良やうつ状態をきたしやすくなります。脳のある部位が生体の約1日(24時間)周期で示されるリズム(概日リズム)を司っていますが、これは目の奥の網膜に存在する色素に光があったことで調節されています。地球上の生物として長年の進化の過程で獲得した性質です。夜更かしせず、朝は光をあびて、体のリズムを保ちましょう。

職員から

明医研は、女性の活躍を応援しています

埼玉県では、女性が生き生きと活躍でき

る社会を目指して、2012年度から「埼玉版ウーマノミクスプロジェクト」を進めています。医療法人明医研では、埼玉県と一緒に当プロジェクトを実践する「輝く女性応援団」に2018年12月より参加いたしました。

ウーマノミクスとは、「女性が生き生きと夢をもって活躍することができるような社会づくりを進め、それが地域経済の活性化につながることを」を言います。当プロジェクトに賛同する企業は、ロゴマークを掲示することができます。



2018年12月
「輝く女性応援団」参加

『充実した日々』



ハーモニークリニック
医事科 村上 千尋

昨年の5月1日に育児休暇より復職致しまして10カ月が経ちます。慣れない育児と業務と毎日があつという間ですが充実した日々を送らせて頂いております。

受付にいと私の顔を覚えて声を掛けて下さる患者さんなんて嬉しく思います。まだまだ勉強不足なこともあります。心のもった対応で、患者さんが安心して通い

すい場所になるよう努めて参りますので今後とも宜しくお願いします。

『出産休暇・育児休暇を取得して』



れんけい訪問看護ステーション
訪問看護師 得能 友

約1年間のお休みを頂きました。休暇を頂く前にも妊娠中の働き方に配慮して頂く事も多く、心配なく訪問看護の仕事を続けることができました。休暇中もご挨拶に伺うと温かい言葉をたくさんかけていただき、不安なく育児に専念させて頂きました。一時は待機児童になってしまった際も受け入れてくださり、復帰を待っていてくださったことにも感謝しています。復帰後も子供の病気や行事などでお休みを頂く事も多かったですが、働き続けることができましたのも師長を始め、れんけい訪問看護ステーションの皆さんのおかげです。

復帰して担当患者さんに訪問させて頂いた際に無事出産・育児していることを報告させて頂いたくとても喜んで頂き、訪問看護という仕事の温かさを感じました。これからも仕事と育児の両立をし、少しでも頼りになる訪問看護師に成長していきたいと思っています。今後とも宜しくお願いします。

ふれあいホームページ

中井副院長が（浦和区領家花咲1丁目）

「花咲サロン」で講演会を実施しました

「花咲サロン」とは、浦和区領家の民生委員である高橋五江さんが主催されている勉強会です。地域住民を対象に年間6回、健康に関する勉強会や地域住民が顔を合わせて話し合う場を運営されています。

このたび中井副院長が、「地域の高齢化に伴い認知症に対する住民ご自身やご家族の不安、病気や介護の理解を深めたい」と講演のご依頼をいただきました。2018年11月に地域の18名の方々に参加いただく中、「みんなで話そう！認知症について」をテーマに講義を行いました。引き続き地域活動も積極的に行って参ります。



明医研 ニュース

●『第6回地域包括ケア研修会（医療ケアネットみどり）』（緑区高齢介護課・浦和医師会主催）が、2月23日（土）緑区プラザイーストで開催され、明医研から多くの職員が参加しました。

●慶応義塾大学病院から格谷雅徳先生が、平成31年1月28日から2月24日まで、明医研へ研修にいらっしゃいました。

●アトリオ訪問看護ステーションでは、研修医や病院リハビリスタッフの方などに見学して頂いています。先日、東埼玉病院より理学療法士の方が研修にいらっしゃいました。（表紙5）

●2019年2月1日付で女性が生き生きと働ける職場環境づくりを進める埼玉県「多様な働き方実践企業認定制度」のゴールド認定も取得しました。（p4関連記事）



2019年2月
「多様な働き方実践
企業認定制度」
ゴールド認定取得

なるほど健康講座

『意外に多い？ 恐怖性姿勢性めまい』



医療法人明医研
医局長 松林 洋志

めまいは頻度が高い症状でありながら、同時に原因が特定しにくい症状でもあり、慢性に悩まされることも少なくありません。めまいを引き起こす病気は数多く、脳や三半規管の疾患が代表的ですが、ここではあえて『恐怖性姿勢性めまい』を取り上げます。このめまいは薬に頼らずとも正しい病状理解によって症状の予防や改善が得られる可能性があります。

最近確立された疾患のため聞いたことのない病名かと思いますが、稀な疾患ではなく、むしろ比較的多いと言われています。恐怖性と頭に付いているだけあって、このめまい症の根本的な原因は、「転倒すること」や「めまい症状が出ること」への不安や恐怖心です。

① 恐怖心は視野を狭くする

高所恐怖症の人は、高い所で広く周囲を見渡すことが困難で、特に歩行時には

足元に視線が集中するようになります。この現象が、転倒への恐怖心が強まっている時にも起こります。足元ばかり見て歩くため、視覚による身体バランス補正が効きにくくなります。

② 恐怖心は筋肉を緊張させバランス感覚を乱す

恐怖心は手足の筋肉を過度に緊張させ、手足や体の動きに対する感覚を過敏にします。私達は目を閉じていても、自分の手足の曲がり具合や体の傾きなどを、何となく感じ取る感覚を持っていますが、この感覚が過敏になると、少し足が上がつているだけなのに高く上がっているように感じたり、少し体が傾いただけなのに強く傾いたように感じたりします。結果的に必要以上に体の傾きを補正しようとし力が入りますが、筋肉が緊張していることで過度に力が入ってしまいます。すると今度は反対側に傾いたように感じ、

また逆側に戻そうと

反応する…これの繰り返

しによりふらつきを感じます。そして

前述の通り視線は足元に集中するため、



尚更ふらつきを感じやすくなってしまいます。

本疾患は、実際に脳や三半規管の病気によりめまいが起こり、そのめまいへの不安・恐怖心から二次的に合併してくるパターンもあれば、脳も三半規管も正常にも関わらず、たまたま転倒してしまつた事を機に恐怖心が芽生えて発症してくるパターンもあります。いずれにしても、過度な恐怖や不安を取り除くことで症状が改善する可能性があります。また、不安を和らげるお薬が奏功することもあります。丁寧な問診と診察により診断可能な疾患ですので、思い当たる節のある方はご相談下さい。

表紙写真紹介

- ① 平成30年度明医研忘年会
アトリオメンバーと中根理事長
- ② 忘年会医局余興・3人6手連弾
- ③ 100歳を迎えられた在宅患者さんと
家國ドクター
- ④ 与野医師会主催「病院・在宅医療連携研修会」
- ⑤ アトリオ研修受け入れ
(東埼玉病院より訪問リハビリ研修)

新入職員紹介

● 明サポートヘルパーステーション
介護士 大友 彩帆(おおも あやほ)

法人本部から

生活習慣病の予防と早期発見のための
「生活習慣病予防健診」をご利用
ください！

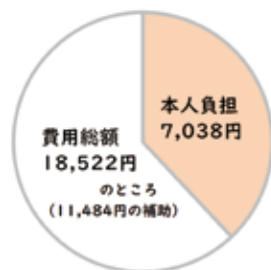
生活習慣病とは、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなど、日頃の暮らしの中での積み重ねが原因となって発症する、高脂血症、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管疾患といった様々な病気のことを言います。

初期の生活習慣病は、特に自覚症状がないことが多く、いつの間にか病気が進行してしまう可能性があります。そこで、定期的に健康診断を受けてご自身の健康状態を把握することが、生活習慣病の早期発見・治療に繋がります。

この生活習慣病の予防を目的に、協会けんぽ（全国健康保険協会）が行っている「生活習慣病予防健診」実施機関に、このたびハーモニークリニックが指定を受け、ご利用いただけるようになりました。

当健診は、協会けんぽご加入の事業所に

お勤めされている方（35才～74才までの方）が対象です。協会けんぽの補助が利用できるため、窓口負担は7038円でご受



診できます（年度内に1人1回のご利用）。

法定健診よりも充実した内容です！

生活習慣病予防健診の内容は、労働安全衛生法に基づく定期健康診断（法定健診）よりも充実しています（法定健診に加え、便潜血反応検査、腎機能検査、胃部エックス線検査（バリウム検査）などが含まれます）。なお、当健診は、労働安全衛生法に基づく定期健康診断（法定健診）の代替りの健診にもなります。

（利用方法）お勤め先にハーモニークリニックでの受診希望をお伝えください！

当院のご利用にあたっては、まず、お勤め先（協会けんぽご加入事業所）の健診担当部署に、ハーモニークリニックでの受診希望をお伝えください。

ご予約・お問合せはお気軽にお電話・受付までご連絡ください。事業所からの団体予約のご相談も承っています。

ハーモニークリニック

「生活習慣病予防健診担当」（藤原・野口）

048-875-7888

被保険者（ご本人）

協会けんぽ

平成30年度（2018年4月～2019年3月）

生活習慣病予防健診のご案内

健診は健康状態を知る第一歩です。

協会けんぽでは、みなさまの健康の保持・増進のため、健診と健康づくりの支援を行っています。

- この健診は被保険者（ご本人）の方が対象です。被扶養者（ご家族）の方は特定健康診査をお申し込みください。
- 年度内お一人様1回に限り、協会けんぽが健診費用の一部を補助します。
- 受診前に協会けんぽへ申込書の提出が必要です。
- 受診時に協会けんぽの被保険者（ご本人）であることが必要です。



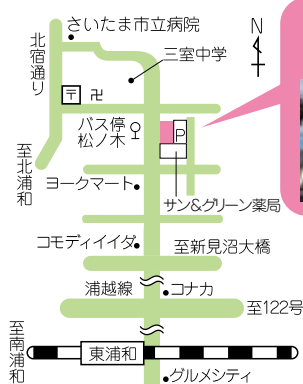
全国健康保険協会
協会けんぽ

制度の詳細は協会けんぽホームページからご確認ください

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

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	○	○	○	○	○	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 ● 神経内科
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