

ハーモニー だより



・第95号・

令和5年10月1日発行



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



理事長就任のご挨拶



医療法人 明医研
理事長 市川聡子

このたび、医療法人明医研 理事長を拝命いたしました市川聡子です。明医研の理念「WARM（温かく）& RELIABLE（信頼に足る）」を受け継ぎ、地域の方々の健康と心ゆく日々を支えていけるよう、職員ともども尽力して参る所存です。

中根晴幸前理事長は、当時の浦和市立病院（現在のさいたま市立病院）の医師として病診連携の立ち上げに携わる中で、退院後も自宅で安心して療養を続けられるような体制が必要と考え、平成7年に明医研を創設しました。今年で28周年となる現在は、ハーモニークリニック／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／みるくる24（定期巡回・随時対応型訪問介護看護）がチームとなつて連携し、日々の健康管理から在宅療養まで、継ぎ目のない医療・介護サービスを提供しております。

人生の様々な段階で経験する病気や不調への対応など、健康に関わるあらゆるご相談は、ハーモニークリニック／デュエット内科クリニックにてお受けいたします。また、加齢や疾病等の事情で通院が困難になつ

た場合も、引き続き安心してご自宅で療養いただけるよう、地域の皆様を支えて参ります。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

部署紹介コーナー VOL.05

アトリオ訪問看護ステーション

アトリオ訪問看護ステーション

管理者 大石響子



アトリオ訪問看護ステーションは、平成28年9月に明医研で3番目に開設された訪問看護事業所で、さいたま市中央区にあるさいたま芸術劇場の向かいにあります。

中央区というと新都心のビル群をイメージされる方が多いと思いますが、新都心からはすこし離れているためか、のどかで生活しやすい公園や緑地の多い地域です。

当事業所は、明医研では初めてのクリニックを併設していない訪問看護ステーション

ションであるため、地域で連携させていたっている病院や診療所、クリニックが常に30ヶ所以上あります。長らくかかりつけでいらつしやうたホームドクターのまゝ在宅療養を続けられるため、多くのご利用者様から、安心して生活を送ることができるとのお声も頂いております。

昨年の7月に管理者に就任し、これまで以上に気を引き締めて日々の業務に当たらせていただいております。

現在、職員は看護師5名、理学療法士2名、事務員1人、派遣職員1人の計9名で、他の事業所と比べると少人数ですが、それぞれがチームの一員であることを自覚し、連携をとることを意識して日々の業務にあたっているため、専門性を発揮しながら多角的なケアに当たることができている事業所であると自負しております。

訪問先では気が抜けないケアに従事しているため、事業所に戻ってきたときには、ほっとしてもらえよう明るくなんでも言い合える雰囲気づくりを目指しており、コロナ禍ではなかなか実施できなかった食事会等も徐々に再開し、チーム力をアップしていきたいと考えているところです。

今後も地域に根ざした訪問看護事業所として、地域包括ケアシステムの根幹を担うべく、その役割を果たせるよう、更に研鑽していきたいと職員一同考えておりますので、今後とも当事業所を宜しくお願い致します。何でも気軽ににご相談ください。

なるほど!

健康講座

新型コロナウイルス後遺症(long-COVID)って何?



ハーモニークリニック
医師 渡邊 仁

日本国内で、新型コロナウイルスの感染者が初めて報告された2020年1月から3年以上経過しました。当初に比べると、感染予防の方法、治療方法、ワクチンなど新型コロナウイルスに立ち向かう多くの方法が分かって来しました。

今回は、外来診療を行なっている時々悩んでいる方に出会う新型コロナウイルス後遺症についてお話しいたします。

▼▼▼コロナ感染後症状が良くならない

新型コロナウイルス感染症の症状である発熱・咽頭痛・咳・鼻水などの症状は、多くの方は数日から1週間程度で改善することが多いです。呼吸器症状に関しては数週間続く方もいらっしゃいますが、多くの症状は自然に軽快します。その一方で、4週間以上症状が続く方もおられます。新型コロナウイルス後遺症と言われています。

▼▼▼症状

新型コロナウイルス後遺症について国内・海外共に正確な症状の定義などは定められていませんが、代表的な症状としては疲労感、倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳、息切れ、記憶障害、集中力低下、頭

痛、嗅覚障害、味覚障害、下痢などの症状が報告されています。新型コロナウイルスに感染後、どのくらいの割合の方が長引く症状を経験するかと言うと、報告によりまちまちですが、倦怠感、息

切れ、胸痛、咳、不眠の症状はコロナに感染した方の10%以上が経験すると言われています。

▼▼▼治療

残念ながら現在、新型コロナウイルス後遺症の症状に対して、効果が証明された治療薬はありません。経験的に咳止め・漢方薬などを用いて対症療法を行いながら経過を見ることが一般的となっています。

また、様々な症状に対して有酸素運動、呼吸練習、下肢筋力増強などのリハビリテーションが推奨されておりあります。(図参照)

▼▼▼今後のコロナウイルスとの付き合い方

令和5年5月から新型コロナウイルス感染症が感染症法の5類の位置付けにな

り、物流や経済活動が活発になって、以前のような日常を取り戻しつつあること自体は喜ばしいことですが、5類になったからといって、ウイルスの感染力・病原性が変わる訳ではありません。ウイルスに感染することで辛い思いをする方や、後遺症に伴い長期に渡り社会活動が制限される方がいることも事実です。新型コロナウイルス感染症は罹患しないに越したことはありません。引き続き、年齢・基礎疾患に応じたワクチンの接種をしていくことや、多くの人が集まる場所や医療機関などではマスク使用などの感染対策を行なっていくことが大切だと思います。

歩行、ジョギング

修正Borgスケール3
%予測心拍30~40%、1日20分程度から
(能力に合わせて適宜増減する)

%予測心拍: 運動時心拍-安静時心拍
(20-30歳)、安静時心拍
推定最大心拍



呼吸練習

腹式呼吸の指導
呼吸で軽く腹部を押し、
吸気で腹部が押し返すよう意識する



上半身のストレッチ

呼吸を止めずに、ゆっくり時間をかけて実施する

肩の挙上
肩を挙上し、おろす



体幹の回旋
呼吸に合わせて
体幹を回旋する



体幹の側屈
呼吸に合わせて体幹の
側面を伸展する



下肢筋力練習

8~12回/セットを1日3セット 週2~3回

股関節屈曲
股関節を屈曲し、
大腿を高く挙上する



ハーフスクワット
膝を屈曲、伸展する
(屈曲は可能な範囲で深く)



カーフレイズ
踵を上げ、おろす



(新型コロナウイルス感染症 診療の手引き 別冊罹患後症状のマネジメントより)

明医研の在宅医療
(訪問看護)

明医研は創設以来、在宅医療による療養の質を高めるために、訪問診療と訪問看護との密な連携が欠かせないと考えてきました。れんけい（緑区）／ケアメイト（南区）／アトリオ（中央区）の3つの訪問看護ステーションが明医研のクリニックだけでなく、地域の医療機関とも連携しながら、自宅療養をサポートしています。それでは、訪問看護とはどのようなものか一緒に見ていきましょう。

■訪問看護とは■

看護師がご自宅等に訪問し、主治医（かかりつけ医）の指示のもと、その方の病気や障がいに応じた看護をすることで、健康状態の回復や病状の悪化防止に向けたお手伝いをしています。医療ケア・介護ケアに加え、ご家族の介護不安などの相談にも乗りながら、ご家庭での生活に即した療養環境づくりのアドバイスも可能です（図1）。

訪問看護サービスは、介護保険（要介護・要支援認定を受けた場合）または医療保険（介護保険認定を受けていない方やがん末期・難病の特定疾患に該当する場合）により利用できます（図2）。詳しい利用方法につきましては、お気軽にお問い合わせください。

图 1

訪問看護の内容

- 【医療ケア】
病状観察、尿などのカテーテル管理、在宅酸素療法、在宅での静脈栄養（IVH）、床ずれの手当て、リハビリテーション など
- 【介護ケア】
保清介助として、清拭や洗髪など
排泄介助、食事介助など
- 【その他フォロー】
ご家庭の介護不安などの相談を受け、サポートしていきます。また、介護保険の申請やサービス内容などについてのご相談を承ります。

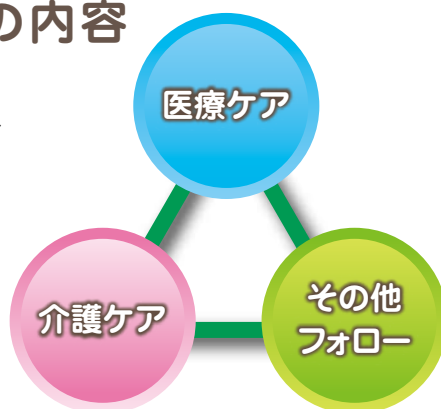
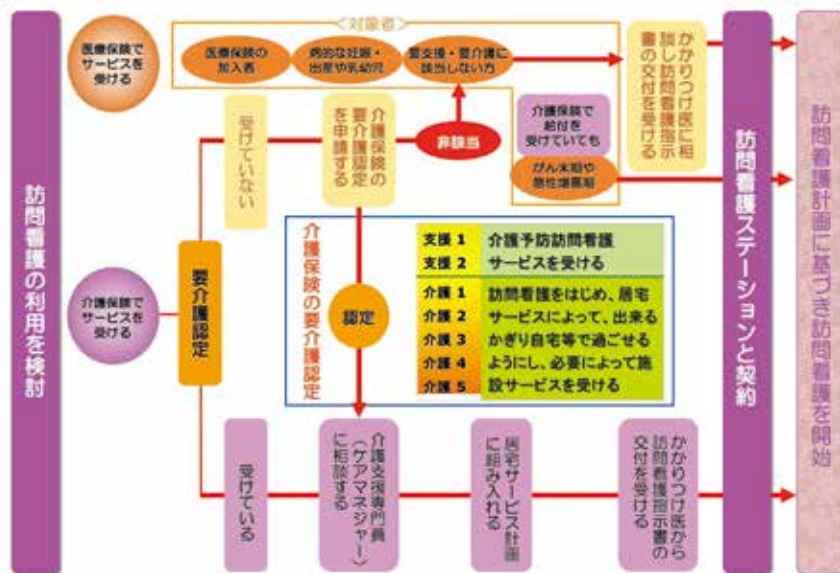


图 2



※医療保険と介護保険のどちらに該当するかは契約時にご確認ください。



■明医研の訪問看護の特徴

特徴①

【幅広い看護対応力】

人工呼吸器や在宅酸素療法、在宅緩和ケアの経験と技術を有しており、病状が安定した方だけではなく、神経難病や末期がんなど医療依存度が高い方の在宅療養に対応できます。また、ご高齢の方だけでなく小児まで様々な年代の訪問看護に対応しています。ご本人の状態やご家族の要望に応じて、電話等による連絡や相談に24時間対応し、必要に応じて緊急時の対応を行うことが可能です。

特徴②

【居宅介護支援事業所を併設※】

ケアマネジャーが在籍しておりますので、要介護・要支援認定申請をはじめとする介護保険を利用する際の各種手続きや、ケアプラン作成についても対応いたします。地域の居宅介護支援事業所との連携実績も豊富にあります。

※アトリオは現在休止中です

特徴③

【理学療法士が在籍】

訪問でのリハビリでは、関節可動域訓練、筋肉強化運動など心身の機能維持・改善や、歩行訓練、座位保持訓練、トイレ動作訓練など日常生活動作の訓練などを行っています。医療依存度の高い利用者の方に、住み慣れた場所での生活が少しでも改善できるよう、それぞれの環境に合わせたリハビリを提供しています。

特徴④

【地域の医療機関・事業所との連携】

明医研の訪問看護ステーションは、地域の病院・診療所の医師の方々をはじめ、介護事業所、ケアマネジャーの皆様と連携したサービスを提供しています。既にお他院にてかかりつけ医をお持ちの方が訪問看護や訪問でのリハビリの利用をご検討される場合も、ぜひお気軽にご相談ください。無料相談実施中です。



当法人の在宅医療 (訪問診療・訪問看護)の一部

- 点滴・注射 ● 予防接種
- 関節内注射
- インスリン自己注射・自己血糖測定
- 在宅酸素療法 ● 気管カニューレの管理
- 人工呼吸器の管理 ● 中心静脈栄養
- 経管栄養法（経鼻・胃瘻・腸瘻）
- 尿道留置カテーテル
- 膀胱瘻・腎瘻の管理 ● 胸水・腹水の管理
- ドレナージチューブの管理 ● 疼痛管理
- 輸血 ● 抗がん剤治療の支援 など

このような方は、ぜひご相談下さい

- 医師に直接聞く前に相談したい
- 病院では入院を続ける必要がないと言われたが、退院後の生活が心配だ
- 自宅や施設での療養は不安がいっぱいだ
- 認知症の症状が進んできたようでこの先が心配だ
- 急に食欲がなくなった
- 正しく薬が飲めていない。どう管理したらいい？
- 自宅での療養についてアドバイスが欲しい
- がんと言われ自宅で看取りたいと思うけど…

各訪問看護 ステーションで 無料相談実施中!!

（要事前予約）

（連絡先は裏表紙にございます。）



明医研INFORMATION

デュエット内科クリニック

南区

当院では、9月25日より全年齢にて秋のコロナワクチン接種再開しております。今回はファイザーでの接種となります。ご希望の方は診察時にご相談ください。

また、コロナ陽性者も緩やかですが増えてきております。引き続きの手洗い、うがい等感染対策をしましょう。また、今後も気温が高い時期が長く続く可能性がありますので、体調管理に気をつけましょう。

ハーモニークリニック

緑区

当院では、マイナンバーカードを利用した「オンライン資格確認」システムを運用しています。マイナンバーカードに健康保険証の情報を紐づけしている患者さんは、受付職員に「マイナ保険証」を使う旨、お声掛けください。各種公費の受給者証をお持ちの方は、引き続き紙の受給者証のご提示ください。

健康保険証原本とマイナ保険証、いずれかの方法で毎月の保険証提示をよろしくお願いいたします。

ケアメイト訪問看護ステーション

南区

当ステーションは、6月より新しい看護師が仲間入りし、看護師9名、ケアマネジャー3名、事務2名となりました。9月には理学療法士も1名入職し、地域の皆様に充実したサービスを提供できる体制がより一層整って参りました。

住み慣れた自宅で元気に長く生活するには、多くの味方を巻き込む事が大切です。私達は地域の応援隊です。一人で頑張らずいつでも何なりとご相談ください。

れんけい訪問看護ステーション

緑区

当ステーションでは、「在宅療養・介護」などについて、地域の皆さんからの相談を無料で受け付けております。

介護保険の利用方法やどんなサービスがあるのかなどの質問や、現在、介護でお困りの方など、ぜひご相談ください。訪問看護を利用しない方でも大丈夫です。

ハーモニークリニックの外來の受付に貼ってあるポスターを見てご相談のお電話があるとても嬉しくなります。お気軽にご連絡ください。

明サポートヘルパーステーション

緑区

当ステーションでは、訪問介護サービスの他に「定期巡回サービス」の提供もおこなっております。ご利用者様の状態に合わせて定期的な時間に毎日訪問します。また、緊急時にはコールで呼べば24時間いつでもヘルパーが駆けつけますので安心です。

ご家族様が遠方の方などの安否確認、見守り、水分補給のみでも対応できますのでお気軽にお問い合わせください。

アトリオ訪問看護ステーション

中央区

記録的猛暑であった今年の夏が過ぎ、秋めいてきました。暑い時期は熱中症の懸念もあり、外出や運動を自粛していた方も多いと思います。これからの時期はスポーツの秋といわれるように活動しやすくなりますので、積極的に自主トレーニングや散歩等で体を動かしてみてもいかがでしょうか？

その際には①準備運動をしましょう。②運動中と前後にこまめに水分補給をしましょう。③運動後ストレッチ等しましょう。これら3点を守って気持ちよく運動をしましょう。

ふれあいホームページ

『家族とのコミュニケーション』

南区在住 藤本 尚成さん

はじめまして。

神戸から、この地の高齢者施設に入居して4年になる藤本尚成です。毎月、デュエット内科の木村先生に診察や相談をお願いし、健康をキープできており、感謝しております。

長年、単独で高齢者施設に入居していると、家族など関係先とのコミュニケーションの断絶で心身不調を感じるようになりますが、ありますね。

私は、このような離れ離れでの心身異常を避ける対策として、オンラインによるファミリーミーティングを提案しています。東京在中の次女がホストとなり、2週間毎、ミーティングソフトであるZoomを立ち上げ、東京、埼玉、長野の家族関係者（ゲスト）をサイトに招待し、ミーティングが始まります。時には、孫、曾孫も参加し大賑わい、即ストレス解消です。

私は、1926年寅年生まれ、最早、提示の寅

年年表に継続記載不可能な年齢となりました。呼称も「尚成」から「尚生」

に変更するのがよいと考え、呼びは同音なので、これまで通り「ショウセイ」呼んで頂くようお願いしています。



八寅以降各年誕生日画像
2023年は、八寅プラス一年

れんけい訪問看護ステーション

笹本 香子

勤続20年職員表彰



温かい職場の皆様に支えられ、患者さんやご家族の皆様が頑張る姿に励まされ、豊かな経験談を聞かせて頂き、学び、悩み、笑って泣いて、気が付けば勤続20年。感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも向上心を持ち続け、体調管理しつつ、皆様に寄り添い、大好きな訪問看護の仕事が続けられるように頑張ります。

勤続10年職員表彰

ハーモニークリニック 長崎 貴代



早いものでハーモニークリニックで働き始めてから10年が経ちました。私自身、勤続10年と言われるにしても、在宅での仕事にしても、それぞれ違います。10年経っても、日々勉強させてもらうことばかりです。

これからも慢心せず、しっかりと一つ一つの仕事に真摯に取り組んでいきたいと思いません。

ケアメイト訪問看護ステーション

八木 昌子



夢だった訪問看護で働いて10年目を迎える事が出来ました。いろんな出会いがあり、いつも利用者さんや家族の笑顔、会話が元気を頂いています。そして周りのスタッフの助けがあったからこそ今があり感謝でいっぱいです。まだまだ経験不足な所もありますが、安心して過ごしてもらえよう切磋琢磨し頑張りたいと思っています。

表紙より

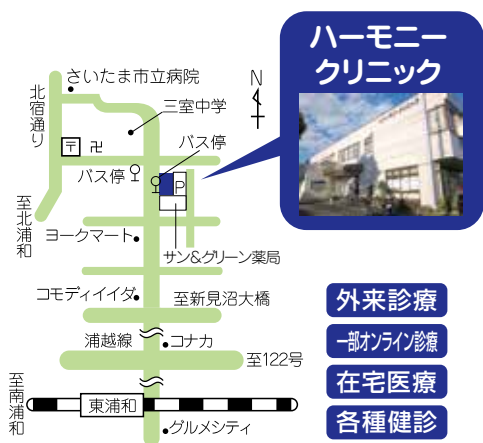
- ① ハーモニークリニック
「一般患者さん向けセミナー」での一枚
- ② デュエット内科クリニック木村院長、秘書科
神戸主任、患者さんで一枚
- ③ れんけい訪問看護ステーションのスタッフ
- ④ ハーモニークリニック看護科研修の様子

編集後記

今年の夏は非常に暑かったですが、皆様、体調の方はいかがでしたでしょうか？
今号は、前号に引き続き、当法人が開設当初から外来診療とともに力を入れている「在宅医療」をテーマにしておりますので、ぜひご一読いただければと思います。前号を読み忘れた方は、バックナンバーもごさいいますので、職員にお声がけください。
今年も残すところ3ヶ月となりました。よいお年を迎えられるよう、今年の整理などを少しずつ始めてみるのはいかがでしたでしょうか？
それでは次号をお楽しみに。

(法人本部 横田)

ご案内



ハーモニー クリニック

外来診療

一部オンライン診療

在宅医療

各種健診

〒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9:00~13:00	○	○	○	○	○	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・日曜日・祝日

診療内容

- 内科
- 消化器内科
- 呼吸器内科
- 脳神経内科
- 小児科
- 整形外科



デュエット内科 クリニック

外来診療

一部オンライン診療

在宅医療

各種健診

〒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 ※第2・第3駐車場あり

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・日曜日・祝日

診療内容

- 内科
- 消化器内科
- アレルギー科
- 呼吸器内科
- 脳神経内科

●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

●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

●アドリオ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

●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

●みるくる24(定期巡回)
(ハーモニークリニック2F)
TEL 048-767-3101

※当法人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
- e-mail (代表)
- Facebook

<https://meiiken.or.jp/>
info@meiiken.or.jp
<https://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 048-875-7884
 FAX 048-875-7885