

# ハーモニー だより



・第97号・

令和6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



理事長あいさつ



医療法人 明医研  
理事長 市川 聡子

今年の夏も厳しい暑さや、突然の豪雨などに見舞われましたが、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。パリではオリンピックとパラリンピックが開催され、選手たちの活躍や素晴らしいパフォーマンスに元気をもらった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

さて、この七月より伊藤新先生が明医研の仲間に加わりました。豊富な知識と経験をもとにした診療はもちろん、講演や医学書の執筆も行う、糖尿病診療のエキスパートです。また、糖尿病以外の領域においても経験豊富ですので、健康に関するお悩み事について、安心してご相談ください。伊藤新先生の参加により、明医研の診療体制がさらに充実し、地域の皆さまの健康管理に一層貢献できることを嬉しく思います。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。秋から冬にかけての体調管理についてのご相談は、担当医師や看護師にお声がけください。



新任医師紹介



ハーモニクリニック  
医師 伊藤 新

本年七月より入職しました、医師一九年目の伊藤新と申します。

六月までは慶應義塾大学医学部腎臓内分泌代謝内科の医局（明医研を創設され、初代ハーモニクリニック院長であった中根先生は医局の大先輩です）に十五年ほど所属し、診療・教育・基礎研究活動に従事しました。

高血圧・脂質異常症・糖尿病・腎臓病やホルモンの異常といった、長期につきあう病気の専門的な診療を得意とする科で、特に私は糖尿病（特に1型、2型、妊娠糖尿病やその他の糖尿病）を専門として、JCHO埼玉メデイカルセンター、さいたま市立病院、千葉外科内科病院（川口市）の糖尿病・内科外来を担当した経験もございます。

また、私自身が九歳の頃に発症した1型糖尿病患者でもあり、毎日インスリン治療をしながら大人になり医師として研鑽を積んできました。

これまでの医師人生や一個人としての人生経験を活かして地域の皆様の健康とより良い生活をサポートしていく所存です。今後とも何卒よろしくお願ひ申し上げます。

部署紹介コーナー

明サポートヘルパーステーション

VOL.08

明サポートヘルパーステーション

管理者 小松原 友博



明サポートヘルパーステーションでは、訪問介護サービスと定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービス（みるくる24）を提供しています。特に後者のサービスは、地域包括ケアの一環として2012年に創設され、要介護状態の方の在宅生活を24時間365日支えることを目的としています。

このサービスはまだ比較的新しいものですが、当事業所では2016年8月に導入し、多くのご利用者様やご家族、ケアマネジャーから高い評価をいただいています。

当事業所は介護と医療の連携を大切にし、ハーモニクリニックの医師やれんげい訪問看護ステーションの訪問看護師と協力して、あらかじめ作成された介護計画に基づき、日々の定期訪問を行っています。10名以上のスタッフが複数回の訪問を通じて体調変

歩く人が多い印象でしたが、自転車、ジム、体操、卓球、テニス、フットサル、剣道、ラグビーと様々です。膝痛や腰痛、年齢の影響であまり動けないという方も、実は座りながら体操する



「運動と健康」



ハーモニークリニック  
院長  
中井 秀一

診療報酬改訂に伴い、皆様にあらためて外来で運動の有無を聞かせていただいています。多くの方が、それぞれのスタイルで、十分な運動をされていると感じました。1日50000〜100000歩で

全体の方向性			
個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今よりも少しでも多く身体を動かす			
対象者※1	身体活動※2 (=生活活動※3+運動※4)	座位行動※5	
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を <b>1日40分以上</b> (1日約 <b>6,000歩</b> 以上) (=週15メッツ・時以上)	<b>運動</b> 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※4を週2〜3日】	座りっぱなしの時間が長くなり まぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を <b>1日60分以上</b> (1日約 <b>8,000歩</b> 以上) (=週23メッツ・時以上)	<b>運動</b> 息が弾み汗をかく程度以上の ロメッツ以上の強度の 運動を <b>週60分以上</b> (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニング※4を週2〜3日】	
子ども (※参考) (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※5を減らす。		

図 (出典元：厚生労働省 HP)

も近隣の教室のお

を推進し  
ており、私  
を推薦し  
ており、私  
も近隣の  
教室のお

下半身の強化は寝たきり予防、健康的な生活に大変重要です。  
私も20年ぶりに老若男女可能な剣道(空手と体操を合わせたような武道)(写真を再開し、健康に一層注意するようになりました。皆様も新しいものもよし、昔行っていたことを学び直す意味で再開するもよいでしょう。あまり動けない、動きたくない人も、年齢や体調に合わせて、今より何かできることをはじめてみましょう。ぜひ診察でお話してみてください。  
また、さいたま市は100歳体操(写真)



写真 (提供：中井院長)

など、日常生活の動作で意識したり、工夫していると感じました。  
厚労省が出している「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」より抜粋した推奨運動量についてご参照



図の詳細はこちら



写真2の詳細はこちら



手伝いをしたいと思つています。その時はぜひ一緒に体操しましょう！



写真2 (出典元：さいたま市 HP)

化に対応し、問題が発生した際には迅速に医師や看護師の指示に従い、ご利用者様やそのご家族に安心感を提供したいと考えております。  
また、日々の業務には細かな気配りや確認が求められますが、私たちは、ご利用者が「らしく生きる」ことを支えるために、努力を惜しまない姿勢で取り組んでいます。  
わたしたちは、24年の実績を持つ「訪問介護サービス」と、9年目を迎える「定期巡回・随時対応型訪問介護サービス」を通じて、地域の皆様の生活を支え続けていく所存です。  
今後とも宜しくお願い申し上げます。

# なるほど!

## 健康講座

## 『身体症状症』について



ハーモニークリニック  
医師 伊藤 友紀

辛い症状があつて受診した際、診察や検査で原因が判明し、それが治療で良くなれば安心できるでしょう。一方で、内科的に説明できない症状にもしばしば出くわします。

「症状の原因を色々と検査したけれど、原因がよくわからない」【MUS (Medically Unexplained Symptoms)】という概念があります。一般人口の約6% (男性より女性に多い)、総合診療外来患者の40~50%がMUSという報告もあります。この概念のかんりの部分が『身体症状症』と呼ばれています(図参照)。

『**身体症状症**』とは、自覚症状に見合う身体的異常や検査結果がないにも関わらず、痛みや吐き気、めまい、息苦しさ、動悸、しびれなどあらゆる症状が長期間続くものです。

### 【身体症状症の原因】

心身の疲労や環境変化などのストレスが何らかの形で関わっているという考え方があります。また、遺伝的要因や気質(感情や行動に表れる特有の傾向)などが複合的に関連することが示唆されています。しかし、実際に脳の中で何が生じてい

るのか明確にはわかっていません。医療にはこのような不確実性が多く存在し、「病気」と「健康」の線引きさえも難しいことがあります。

### 【診察の流れ〜医師の頭の中〜】

①本当に身体的な病気がないか、②身体症状症らしい特徴の有無(熱中している時などに症状が軽くなる、あるいは忘れてしまう、同様の症状を繰り返している等)、③その他の精神疾患(特につづ病)併存の有無…以上を確認した後に『身体症状症』と判断した場合、④説明・治療の検討をします。この時に最も大切なことは、患者さんと医師とが信頼関係を築くことであると考えています。

### 【説明・治療】

まず、症状を起こす生活習慣(睡眠障害、過労、乱れた食生活、喫煙、飲酒など)を確認し、適切なアドバイスをします。次に、**心身相関**(体と心は密接に繋がっている)、**長期間のストレス**や**疲れが溜まる**と症状として感じてしまうこと、これらを一般論として「誰にでも起きうる」と説明するだけで安心できる人もいます。

希望があれば症状を和らげる薬を使います。中でも漢方薬は複数の症状に有効なことがあります。不安症状が強い方には、抗不安薬や抗うつ薬を処方することもあります。

その他、認知行動療法(症状が悪くなるきっかけや状況、逆に症状が良くなる因子を明確にし、症状が軽くなるような行動を促す)や精神療法(症状の原因となりうるストレスについて理解し、その対処を考える等)が症状のコントロールに有効です。

これらの治療は、専門的に対応できる精神科医や臨床心理士へ依頼することもあります。

### 【Q&A】

最近ではコロナ禍の影響もあつてか、成人のみならず小児・思春期の方にも身体症状症が増加していると感じます。

身体症状症に限りませんが、皆さんの症状を少しでも緩和し穏やかに生活できるように、真つすぐに向き合う心がけを持ち続けたいと思います。

気持ちの問題かも…と思う症状でも、まずは信頼できる医師にご相談ください。



永年勤続表彰

勤続20年職員表彰

デュエット内科クリニック

事務長 土田 郁夫



今年入職してもう20年になります。聞いた時には、「えっ、もう20年経つのか」と驚きました。ハーモニークリニックの医事科として入職し、そこで勉強し、デュエット内科クリニックに事務長として人事異動となりました。

先生方や先輩たちに指導を受け、お世話になりつばなしの20年でした。今後は後輩に後を託せるように指導していきたいと思っています。

デュエット内科クリニック

秘書科主任 神戸 志穂美



勤続10年職員表彰

入職して10年、振り返るとあっといふ間の10年でした。初めての医療の仕事で右も左も分からない状態でしたが、先生方や同じ科の先輩、職種の違

う先輩方にもたくさん教えていただき、今の自分があると思います。

これからも、明医研の力になれるよう、自己研鑽に努めてまいります。

デュエット内科クリニック

医事科 松本 綾子



入職当時は経験も浅く、至らないことも多くございましたが、たくさんの方々のサポートや患者さんとの出会いが、今の自分を育ててくれました。

時代とともに求められるものも多様化しますが、変わらない温かさといつもの安心感を大切に、感謝の気持ちを込めてこれからも皆様のご来院をお待ちしております。

れんけい訪問看護ステーション

事務 小山 真実

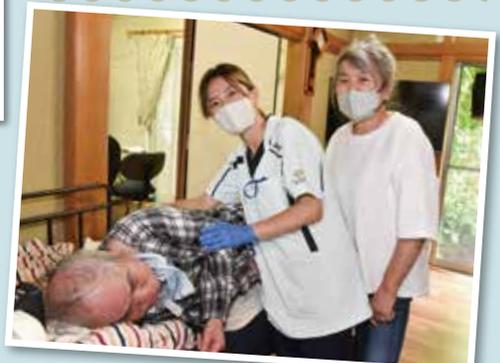


入職当初は訪問看護についてほとんど知らなかった私ですが、ここまで10年間続けてこられたのは、支えてくださったスタッフの皆さん、そして「ありがとう」と言ってくれた利用者様のおかげです。

一人でできることには限りがありますが、これからもスタッフと助け合いながら、日々の業務に真摯に向き合っていきたいと思

ふれあい写真館

利用者様とスタッフの写真を集めてみました！



# i 明医研INFORMATION

南区

## デュエット内科クリニック

10月から65歳以上の方を対象に、公費によるインフルエンザ予防接種およびコロナウイルスワクチン接種が開始されます。ご希望の方は、診察時にご相談いただくか、受付までお問い合わせください。

なお、コロナウイルスワクチンは今回より定期接種となり、自己負担が発生しますのでご注意ください。

緑区

## ハーモニークリニック

当院では、マイナンバーカードを健康保険証として利用できます（デュエット内科クリニックでも利用可）。

現行の健康保険証の発行は、令和6年12月2日より終了（最大1年有効とする経過措置あり）し、マイナ保険証利用を基本とする仕組みに移行します。

マイナンバーカードのある方は、来院時に当院のカードリーダーから保険証利用登録ができますので、ぜひご利用ください。

南区

## ケアメイト訪問看護ステーション

年齢を重ねるにつれて、爪切りが次第に難しくなっていませんか？

爪切りを怠ると、爪が変形したり厚くなったりして、さらに切りにくくなります。また、爪のケアをおろそかにすると、転倒のリスクが2倍になるとも言われています。

健康的に過ごすためには、爪も大切にケアすることが重要です。自分でケアが難しいと感じたら、ぜひ訪問看護師に相談してください。

緑区

## れんけい訪問看護ステーション

当ステーションのホームページがリニューアルされました。普段の業務風景や利用者様のご協力を頂き、訪問先での様子が分かる写真などを掲載しています。

また、採用ページではスタッフの紹介も兼ねて、訪問看護の魅力が伝わるように工夫しました。ぜひ多くの方にご覧いただきたいと思っています。

緑区

## 明サポートヘルパーステーション

### シリーズ「手伝ってヘルパーさん」その②

「日中は家族が仕事で、母が一人で家にいます。トイレなどには問題ありませんが、水分を飲まないことや、エアコンをすぐに切ってしまうことがあり、体調が心配です…。」

当事業所では、定期的なヘルパー訪問に加え、安否確認や水分補給などの臨時訪問サービスも提供していますので、安心してお仕事に出かけることができます。

ぜひ、お問い合わせください。

中央区

## アトリオ訪問看護ステーション

9月は防災月間でした。当ステーションでは、災害伝言ダイヤルを使った伝達訓練や災害時業務継続計画の読み合わせ、修正部分の検討などを行いました。

利用者の皆様の避難行動について事前に相談し、多職種や地域と連携しながら対策を進めています。

日頃忘れがちですが、気候変動による災害も増えているため、災害時の備えについて考える機会は大切だと感じています。

# ふれあい広場

## 『老齡の夏に思うこと』

南区在住 女性 (85歳)

あつい、暑い夏が続いています。皆様はいかがお過ごしでしょうか。老齡の私にとっては、身も心もたくたの状態です。

とはいえ、私は長年(四十年間)続けたボランテアをそのまま続けられていることに喜びを感じています。

考えてみると、この体力と気力を保っているのは、やはり毎月の診察を欠かさず受けているからです。デュエット内科クリニックのスタッフの皆様のお陰であると感謝し、心から幸せを感じております。

さて、ボランテアと言っても大げさなものではなく、公民館事業の一環である「地域文庫」や「ものづくり&しゃべり場」といった活動です。どなたでも登録なし、予約なし、しかも無料でご参加いただけますので、ぜひ直接会場へお越しください。

時間や作品の詳細については、別所公民館だよりをご覧ください。楽しいものがあります。皆さんの参加をお待ちしております。



## 職員募集

- ・ハーモニッククリニック(医療事務・医療秘書)
  - ・れんげい訪問看護ステーション(訪問看護師・理学療法士)
  - ・ケアメイト訪問看護ステーション(訪問看護師・ケアマネジャー)
  - ・アトリオ訪問看護ステーション(訪問看護師)
  - ・明サポートヘルパーステーション(訪問ヘルパー)
- 詳細についてはこちらまでご連絡ください。  
048-875-17884  
法人本部 採用担当 宛



HP



## 表紙より

- ①ハーモニッククリニックにてドクター・スタッフと患者さんで一枚
- ②デュエット内科クリニック木村院長と患者さんで一枚
- ③ケアメイト訪問看護ステーション看護師と利用者さんで一枚

## 編集後記

皆様、お元気で過ごしてでしょうか。今回は、新しいコーナーとして「Dr.コラム」を掲載いたしました。もうお読みいただけましたでしょうか?このコラムを通じて、有益な情報を提供するだけでなく、皆様と医師との間の円滑なコミュニケーションにもお役立ちできることを期待しております。

さて、当法人の行動指針の一つに「弛まぬ研鑽」があります。これは、我々が質の高い医療・ケアを提供できるよう、専門知識と幅広い教養を身に付ける努力を続けるという意思を表現しています。当法人では、定期的に勉強会や研修を実施し、日進月歩で進化する医療知識の習得に努めています。

私もその一環として、昨年医療経営士3級を取得、今年と同2級に挑戦し、無事合格することができました。皆様と直接接する機会は少ないですが、学んだことを医師やスタッフを通じてお届けできればと考えています。

ぜひ皆様も人生の研鑽のために、新しいことに挑戦してみたいかがでしょうか。

これからインフルエンザなどが流行する季節となります。体調を整えていただくとともに、予防接種等についてご質問がございましたら、医師やスタッフにお尋ねください。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**

さいたま市立病院  
三室中学  
バス停  
バス停  
ヨークマート  
サン&グリーン薬局  
コモディイタ  
至新見沼大橋  
浦越線 コナカ  
至122号  
東浦和  
至南浦和  
グルメシティ

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	○	○	○	○	○	13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



HP

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**

別所沼公園  
埼玉建設・運合会 武蔵浦和保育園  
花と緑の散歩道  
ファーストタワー  
浦和大学 南校  
浦和区役所  
郵便局  
三井リハウス  
ラムザタワー

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	○	○	○	○	○	13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



HP

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



HP

● 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



HP

● 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



HP

● 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



HP

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



HP

※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](mailto: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 048-875-7833