

ハーモニー だより



・第100号・

令和8年5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

100号を迎えて

— 地域とともにこれからも —



医療法人 明医研
理事長 市川 聡子

初夏の陽気が心地よく感じられる季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

平成10年8月、ハーモニクリニック開設3周年を記念して創刊された本誌は、四半世紀余りの歩みを重ね、このたび第100号を迎えました。創刊号には、前理事長・中根先生より、地域医療への思いと開設に至った経緯が綴られ、文末には「各方面のご指導のもとに五年、十年と歩み続け、地域に真に役立つ医療機関としてご期待に沿いたい」との思いが記されています。

その思いを受け継ぎ、現在明医研では、クリニック、訪問看護、介護など複数の事業所のスタッフが力を合わせ、法人内外の医療機関・事業所との連携を通じて、地域に暮らす皆さまの日々を支えています。

創設当時から社会は大きく変わり、地域に求められる医療やケアの姿も変化しています。私たちはこれからも、医療と介護を通じて地域の皆さまの暮らしと人生に寄り

添い、地域とともに歩み続けてまいります。今後とも皆さまの温かいご支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。

部署紹介コーナー
ハーモニクリニック 医事科
VOL.12



科長 岡村 彰子

医事科は、患者さんが来院されて最初に接する受付から、診療後の会計までの事務手続き全般を担当する部署です。また、電話対応等の業務も行っております。

患者さんの視線で、対応方法の確認や業務改善を行い、診療後に安心して帰りたいだけけるような温かい環境づくりを心掛けております。

医事科で行われる業務の一つに、診療報酬の請求があります。診療内容をもとに、保険診療のルールに従い診療報酬明細書（レ

セプト）を作成し、患者さんに会計時にお支払いいただいた一部負担金の残りの医療費を、社会保険や国民健康保険などに請求する業務です。

医事科の業務は多岐にわたりますが、医療スタッフと連携し、患者さんが安心して受診いただけるよう、正確かつ迅速な対応を実践してまいります。

これからも、どうぞよろしくお願いいたします。

トピックス

当法人理事長 市川聡子による著書『かかりつけ医のすすめ』が出版されました。

本書では、地域医療の現場で培われた経験をもとに、「かかりつけ医」が果たす役割や、医療とのより良い付き合い方について、わかりやすく解説しています。

患者一人ひとりに寄り添い、的確にアドバイス

市川 聡子

かかりつけ医になるこそ、あらゆる年代、家族のこと、生活背景を踏まえて診療ができる！

20年以上地域に根付いた診療をしてきた総合診療専門医が、ライフステージ別の健康問題を徹底解説！

事務長 土田 郁夫



医事科の役割の一つに受付業務がありますが、デュエット内科クリニックでは患者さんとの挨拶をとっても大切にしていきます。患者さんとはクリニックで一番最初と最後に顔を合わせますので、何気ない挨拶を通じて体調や

ご様子の変化に気づけるよう意識しながら、お出迎えやお帰りの際のお声かけを大切にしています。お話が広がり「ありがとうございます」「聞いてもらえてよかった」と感謝のお言葉をいただくこともあり、些細な会話が温かみのある医療の一助となるようにスタッフ一同心がけています。

また、スタッフ同士の関わりも大切にしており、様々な経験を持つスタッフがお互いを尊重し、支え合いながら日々の業務にあたっています。患者さんのスムーズな診療に繋がるよう、今後もチームワークを大切にしながら日々の業務に取り組んでまいります。

室長 浦谷 宗茂

医療連携室では、患者さんとご家族が住み慣れたご自宅で安心して療養生活を送ることができるよう、地域の医療機関や介護関係者との橋渡し役としての役割を担っております。

病院から在宅療養へ移行される際のご相談や受け入れ調整をはじめ、ケアマネジャー、訪問看護ステーション、介護事業所など多職種との連携を図りながら、円滑に在宅医療を開始できるよう支援しております。

また、退院前カンファレンスへの参加や必要な情報共有を通じて、患者さんの病状や生活状況を踏まえた在宅療養の環境づくりをサポートしております。

患者さんやご家族の不安やご要望にも丁寧にご耳を傾け、医師や看護師など院内スタッフと連携しながら、一人ひとりに寄り添った支援を心がけております。

これからも地域の皆様にご信頼される相談窓口として、安心して在宅療養を継続できる体制づくりを努めてまいります。



ふれあい写真館



デュエット内科クリニックに通院されている平本智枝さん(写真中央)とご家族での一枚。

表紙より

- ① ハーモニークリニックにて伊藤新ドクターと患者さんで一枚。
- 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 ハーモニークリニック中井院長が講師を務めたさいたま市民公開講座での一枚。
- ④ 医療法人明医研30周年記念会での一枚。

Dr. 中井 秀一

「続 ACP」
アドバンスケア
プランニング
(advance care planning)



ハーモニークリニック
院長 中井 秀一

ACP、別名人生会議とは、「個人の人生観や価値観、希望に沿った将来の医療およびケアを具体化して、普段から人生の最終段階における医療・ケアのあり方などを、本人、家族、医療者などが十分に話し合う過程」ということです。

概略は、94号の『なるほど健康講座』をご参照ください。

前回お伝えできなかった、ACPの内容、用語について記載します。

【ACPの効果】

ACPは研究もされており、論文から様々な結果が出ているので少しだけ例をあげます。終末期に、患者様・ご家族様が望まない治療を避け、死の質を高める。

ACPを行うと、希望が反映される頻度が高まる。

残されたご家族のうつや不安は低下し、満足度は高まる。

・病院死、入院が減少する
・事前指示を文書化する傾向が高まる

【AYA (adolescent and young adult) 世代
・15〜39歳の思春期・若年成人に相当する世代】

AYA世代の86%が予測される生命予後を知りたいといわれています。未来のことを合

理的に判断するには個人差もありますので、個別性をもった相談も必要です。

【ACPの大事な要素】

医療者は主に以下のことを重点的に考え、実践します。①治療のゴールを考える
②個々の予後、病気に対する理解を確認する
③死ぬより辛いことを確認する
④事前指示の有無を確認する
⑤家族と代理意思決定者を確認する
⑥今後の療養、治療への懸念を確認する
⑦多職種で情報を共有する

これらを検討するために、SDM (Shared Decision making) : 「医師と患者が意思決定する際に、最善のエビデンスを共有し、十分な情報に基づいた選択を実現できるようにサポートするアプローチ」を大事にし、医療者側、患者側の双方が治療方針決定に関わるようにします。

【人生の最期】

大きく4つの形があると言われています (図1)。

① 予測不能の突然の事故など。救命措置、最大限の医療を提供します。

② 悪性腫瘍などが多く、診断後治療、緩和治療などを行います。ある時点で急激に悪化します。

③ 心不全などが多く、回復と機能低下を繰り返し、徐々に衰弱、寝たきりになります。

④ 認知症、廃用症候群。加齢で筋力低下、認知機能低下。寝たきり、食事摂取困難になり最期を迎えます。

【ACPに必要な医療の知識】

いくら最期を考えるとといっても、どのような病気の時に、どのような事態になるかわからないことも多いと思います。

食事がとれない場合の例を考えてみましょう。

自然に過ごす場合、誤嚥のリスクも減り、穏やかに経過することもありますが、何も食べないと予後は短くなります。週に数回程度の末梢点滴で、水分補給ができますので、予後が延び、安定して経過する場合もあります。胃瘻、中心静脈栄養などの完全栄養は、しっかり食べているのと同等になりますが何年も寝たきりということがあります (図2)。皆様はこのような話を聞いて、どうしたいと思われませんか？

図 人生の最期に至る軌跡

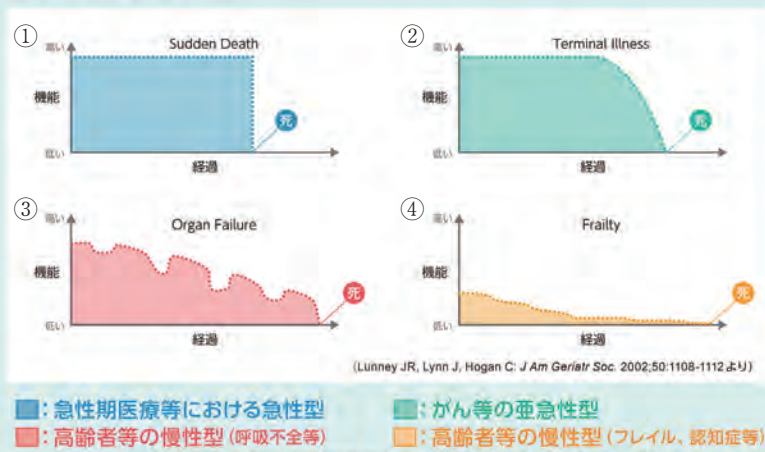


図 1

なるほど!

健康講座

今日からできる「身体活動」のすすめ

～厚生省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023



デュエット内科クリニック
院長 木村 淑子

運動は体に良いと分かっていますが、「忙しくて時間がない」「運動が苦手」と感じている方は多いのではないのでしょうか。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、特別な運動だけでなく、日常生活の中で体を動かすことの大切さが強調されています。

まず知っておきたいのは、「身体活動」と「運動」は少し意味が違うということです。身体活動とは、体を動かしてエネルギーを使うすべての動きのことを指します。たとえば、通勤で歩く、掃除をする、階段を上るといった日常の動きも含まれます。一方、運動とはウォーキングや体操、スポーツなど、健康づくりを目的として意識的に行う活動のことです。

ガイド2023では、成人は「1日60分以上の身体活動」を目標にすることが勧められています。これは必ずしも運動の時間だけではなく、歩く・家事をするなどの活動を合計した時間です。目安としては1日8000歩程度の歩行が推奨されています。また、ウォーキングや軽いジョギングなどの運動は、週に60分以上行うことが望ましいとされています。高齢の方では、活動量の目安は1日40分以上とされています。さらに、転倒予防のために、片足立ちやスクワットなど筋力やバランスを保つ運動を週2〜3回取

り入れることが推奨されています。ここで大切なのは、「少しでも体を動かすこと」です。これまで運動習慣がない人が急に長時間の運動をする必要はありません。たとえば次のような工夫から始めてみましょう。

- ・エレベーターではなく階段を使う
- ・1駅分歩いてみる
- ・テレビを見ながらストレッチをする
- ・買い物や散歩の時間を少し長くする

このような小さな積み重ねでも、健康効果は確実に期待できます。身体活動量が増えることで、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心臓病、がんなどの生活習慣病の予防につながることが分かっています。また、気分転換やストレス軽減、睡眠の質の改善など、心の健康にも良い影響があります。

一方で、長時間座り続ける生活は健康リスクを高めるとされています。デスクワークやテレビ視聴が長い方は、30〜60分に一度は立ち上がって体を動かすことを意識してみてください。

健康づくりの基本は「無理なく、楽しく、続けること」です。完璧を目指す必要はありません。まずは今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。日々の小さな活動の積み重ねが、将来の健康を守る大きな力になります。



食事がとれなくなったら

食欲低下



①老衰：全くの自然



②一般点滴：一時的な回復を期待



③完全な栄養管理：生物学的に生きるための栄養管理



経鼻経管栄養



胃瘻



高カロリー輸液

筋力・心機能
消化機能の
低下

抑うつ状態
認知症

褥瘡・
関節拘縮
など

栄養学的に生きるが、
老化は進む

【今回のまとめ】
直前でご本人・ご家族様の考えが変わることも当然ありますので、やはり話し合う過程そのものが大事です。
ACPは手段として活用し、皆様の幸せを目標にスタッフ一同お役に立てるようにしたいと思います。お気軽にご相談ください。

図2 (著者作成)



明医研INFORMATION

南区

デュエット内科クリニック

この6月に診療報酬改定があります。物価高騰対策や医療DX推進、生活習慣病管理の強化(生活習慣病管理料)、かかりつけ医の機能評価等が行われます。これに伴い窓口負担の変更もあると思いますが、今後も質の高い医療を継続していきますので、ご理解の程よろしくお願ひいたします。



緑区

ハーモニークリニック

かねてより進めてまいりました院内改装工事は、5月中旬に完了する予定となっております。工事期間中はご不便をおかけし、誠に申し訳ございません。改装後は、これまで以上に快適な診察環境を提供し、地域に寄り添う「かかりつけ医」として邁進してまいります。



南区

ケアメイト訪問看護ステーション

昨年度、理学療法士が2名体制となり、多くの利用者様にサービスを提供させていただきました。筋肉を増やすこと【貯筋】は何歳になってもできます。春の暖かさで体も動かしやすくなり、運動の絶好のチャンスです。「外に出るのはちょっと」と躊躇せず、ご自宅でもリハビリができますので、まずは担当ケアマネジャー又は訪問看護師にご相談ください。どうぞよろしくお願ひいたします。

緑区

れんけい訪問看護ステーション

当ステーションには、男女1名ずつの理学療法士が在籍しています。非常にチームワークが良く、日々、利用者様がご自宅で安全かつ快適に生活できるよう、リハビリメニューを相談し合い、報告を行っています。また、看護師が行うリハビリについてもアドバイスを受けることがあります。ご自宅でのリハビリが必要な方は、ぜひご連絡をください。

緑区

明サポートヘルパーステーション

定期巡回型訪問介護は、利用者様のご希望に合わせて毎日訪問し、ご自宅での生活をきめ細やかにサポートいたします。介護度に応じた定額制サービスで、24時間365日、夜間も緊急コールに対応しています。また、ご家族の皆様も今の生活を大きく変えることなくお過ごしいただけるよう支援いたしますので、どうぞお気軽にご相談ください。



中央区

アトリオ訪問看護ステーション

当ステーションは、2016年に開業し、本年秋季に開業10周年を迎えます。これまで近隣の病院や診療所、居宅介護支援事業所などの関係機関の皆様と連携し、地域の皆様に支えられながら訪問看護を提供してまいりました。今後も皆様のニーズに沿った看護を提供してまいります。



ふれあい広場

感謝

緑区在住 心睡ちゃん(16歳) 母

心臓と脳に病気を持って生まれてきた娘も今年でもう16歳。生まれてもすぐには家に帰ってやることもできず、数カ月の入院を経ての退院。待ちに待った退院だったが、いざとなると不安だらけ。

そんな時に紹介されたのがハーモニークリニックの「訪問診療」とれんけい訪問看護ステーションの「訪問看護」でした。何もわからない私たち家族に寄り添い、見守っていただきました。

退院から程なく東日本大震災が起ききました。その日も訪問看護師さんが来ているときで、上の子は幼稚園、主人は仕事、家には3人という状況でした。

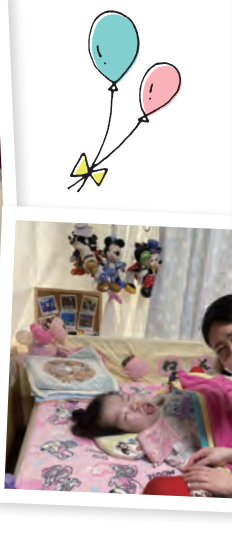
あまりの揺れの大きさに、私は気が動転して何もできないでいましたが、訪問看護師さんは何の躊躇もなく娘のそばに寄り添い、安全を確保してくれただけでなく、私の身の心配もしてくれました。ご自分の家族も心配なはずなのにとても心強かったことを思い出します。

それから、徐々に友達を作ることができるようになってきました。少しずつ慣れてくると人は欲張りなもので、「皆で遊んでみたい」「どこかに出かけてみたい」そんな想

いが沸き上がり、次第に行動に移すようになりました。

遊ぶ日程が決まると先生や訪問看護師さんに相談し、その日を万全な体調で迎えられるようにしました。もちろん楽しいことだけではありません。突然体調を崩したり、病院で厳しいことを言われたり、そんなときいつも寄り添っていただいています。

我が家で起こる喜怒哀楽すべてに関わってくれるハーモニークリニックとれんけい訪問看護ステーションが大好きです。



職員募集

- ・ハーモニークリニック
(診療アシスタント、ソーシャルワーカー)
- ・デュエット内科(診療アシスタント)
- ・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・訪問看護事務)
- ・明サポートヘルパーステーション(介護福祉士)

詳細についてはこちらまで
ご連絡ください。

048-1875-17884

法人本部 採用担当 宛



▲採用HPはこちら

編集後記

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

当法人の創立3周年を記念して産声を上げた「ハーモニーだより」も、皆さまに支えられ、本号をもちまして記念すべき第100号を迎えることができました。

これまでご愛読いただいた読者の皆さま、そして制作にご協力いただいた皆さまに、心より深く感謝申し上げます。

私は、第92号から約5年間にわたり担当させて頂いてきました。試行錯誤の日々でしたが、記事を通じて少しでも皆さまのお役に立てたのであれば、これ以上の喜びはありません。

現在、100号を一区切りにして、皆さまにより喜んでいただけるような「次なる企画」を鋭意検討中です。新たな形でお会いできる日を、どうぞご期待ください。

(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
至122号
東浦和
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9:00~12:30	○	○	○	○	○	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/家庭医療・総合診療科(院内標榜)
- 糖尿病内科
- 呼吸器内科
- 小児科
- 消化器内科
- 脳神経内科
- 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 南校舎
浦和大学 南校舎
三井リハウス
ラムザタワー
木曾路
国道17号
郵便局

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/家庭医療・総合診療科(院内標榜)
- 呼吸器内科
- アレルギー科
- 消化器内科
- 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

● アト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

※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(めい)サポートヘルパーステーション
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

■ 明医研ホームページ

<https://meiiken.or.jp>

■ Facebook

<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