

# ハーモニー だよ

やまざくらとめじろ



## 第91号

令和3年3月1日発行

医療法人 明医研 広報誌



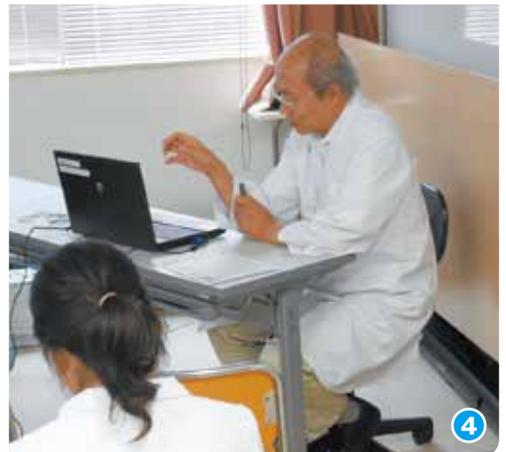
1



2



3



4

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

## 『初春の暖かさ』



医療法人 明医研  
理事長 中根晴幸

2月初めからはご夫婦連れの方々を診ることが多くなりました。毎日の天候変化は暖かさに綺麗に飾られ、まるで皆さんの健康への指標が飾られているようでした。そうした中で、多数のご家族の方に健康管理のサービスを行うことは大切な区切りの時期です。

寒さから暖かさに環境が変わる中で早期に検査を受ける希望の人々には、私自身も温かさに包まれる思いをします。そうした例を紹介いたします。先日、季節変化に応じた検査指標においては気温が低い時でも、まず血圧測定。80歳代半ばのM子さん1回目、いつもより高い！2回目には元気な血圧。おひとりでガラッと空気を交えてしまうM子さん、ゆうゆうと血圧低下を見たのちの感想を話される。ご自分の健康状態にいつも関心をもたれています。当方もついリズム合わせて「外は天気なのですか？」と話しかけると、「本日が極めて好天である」ことを楽しそうに話される。うきうき楽しい時間をともに過ごしながらも、こうした時の小生の注意点は、例え

ば、足元、上を見る、反対側を見る…そして転ばないことをお話します。

この時期、皆さんへのもう一つの心配は新型コロナウイルス感染です。多くの方々の努力と協力のおかげで現在のところ感染拡大が防止されています。これから始まるコロナウイルスワクチン接種については、様々な報道がある中、明医研としては地域の方々の健康を守るためにも積極的に取り組んでいます。

医局の先生方はじめ医療スタッフ、事務スタッフが丸となって、スムーズな接種のためのシステムを検討しています。皆さんには各々の感染予防を引き続きお願いします。



中根晴幸理事長の診療風景

## 『筋肉と骨の話』



ハーモニークリニック  
院長 中井秀一

家庭医として、日常外来と在宅医療で内科疾患に加え、首・肩・腰・膝の痛み、骨折などに出あう事も多々あります。頸椎症、五十肩、肩腱板炎、腰痛症、腰椎ヘルニア、脊柱管狭窄症、変形性膝関節症、偽痛風、痛風、ばね指、腱鞘炎、坐骨神経痛などです。侵襲の少ない関節注射、腱鞘内注射、除痛の注射などを時には超音波も使用しながら実施することがあります。同じ疾患でも整形外科専門外来が望ましい場合、内科外来の範疇を超える場合は適切な紹介を心掛けています。

骨折は脊椎圧迫骨折、肋骨骨折、橈骨遠位端骨折、大腿部頸部骨折が多く、手術または固定が必要な事例は病院整形外科に紹介となります。在宅医療では骨折後のリハビリの相談もよくあります。普段から適切な食事、運動で骨粗鬆症予防し、転倒、事故に注意し内臓だけでなく筋、骨も健康維持を意識して頂ければと思います。

気になることがあれば遠慮なくご相談ください。

『寄り添う医療』



デュエット内科クリニック  
院長 大和 康彦

主治医になることは畏れ多いことだと思  
っている。患者さんの人生の健康責任を一  
定期間かもしれないが受け持つことであ  
り、最期に至る時間を少しでも穏やかにす  
る努力は、自らの命を削って作り出すと言  
っても過言ではない。しかしそれ以上に、  
患者さんの生き生きとした生き方や頑張り  
が、自らの命を豊かにしてくれると感じる  
ことも多い。昼夜とも緊張感があり、心身  
ともに大変な仕事ではあるが、患者さんの  
役に立ちたいと心から願う。長い人生を歩  
む大先輩方の尊厳を一番に守りながら、健  
康管理の点で不利益のないよう修練を重  
ね、数歩後ろからでも温かく心に寄り添う  
医療を心掛けていきたい。

『持病の管理も忘れずに』



ハーモニークリニック  
副院長 市川 聡子

コロナウイルス感染症の流行からはや1  
年たちました。最近かかりつけ医として心

配しているのは、病院に行くのが怖いから  
と受診が途絶えてしまい、持病を悪化させ  
てしまう方々がいらつしやることです。受  
診せずにいたことで、重篤な状態になるま  
で気づかずにいらした方もお見受けしまし  
た。ハーモニークリニック、デュエット内  
科クリニックでは、皆さまに安心してご受  
診いただけるよう、様々な取り組みを行っ  
ています。風邪症状の方の診察を予約制と  
し、診察スペースを分ける工夫もしていま  
す。コロナとの闘いは長期戦になりそうで  
す。感染に注意をしながら、持病の管理も  
どうぞ忘れずに。

『コロナワクチンについて  
なんでも聞いてください』



ハーモニークリニック  
医師 高橋 毅

新型コロナウイルスに対してのワクチン  
接種が日本でも始まろうとしています。世  
界ではすでに接種が始まっていて、2月2  
日時点で1億人以上の方が接種を終えてい  
るようです。日本では、歴史的に国民感情  
としてワクチンに対しての忌避反応が強  
く、今回のワクチン接種についても様々な  
情報が飛び交っています。医学的根拠の乏

しい情報や、ただ不安をあおる報道も多  
く、どうしたらいいか不安に思うのも仕方  
のないことかもしれません。

疑問点などあれば、外来診察中で構いま  
せんので明医研医師に聞いてくださいね。  
あなたのことを考えて、一緒に悩み、どう  
したらいいか相談に乗ります。テレビの前  
の自称専門家は、「あなた」のことを考え  
て話していないかもしれません、かかり  
つけ医である我々は「あなた」の専門家で  
すから。



明医研 ニュース

● 2012年より長年にわたり明医研の  
神経内科診療を行っていただきました  
岡安裕之先生（元聖路加国際病院神経  
内科部長）の診療が昨年12月をもって  
終了になりました。

● 2月14日（日）「埼玉プライマリ・  
ケア連合研究会 SPART 勉強会  
（WEB会議）」が開催され、明医研  
より中井秀一先生、高橋毅先生が参加  
されました。

『咳嗽(がいそう)』



デュエット内科クリニック  
医師 蘇原映碩

風邪の多くは一週間程度で自然とよくなりますが、中には咳だけが三〜四週間近く続き基本的には対症療法のみで自然軽快する感冒後咳嗽というものがあります。

自然軽快しない長引く咳は呼吸器だけでなく循環器、消化器、耳鼻科領域の疾患が原因の事もあり、病歴、身体所見、胸部X線写真などで原因が推定できるものから、容易に原因が特定出来ず精密検査を要するものまであります。ただし、喫煙者は喫煙自体が咳の原因となっている事もあり症状の改善のために禁煙が必要になる事があります。

思い当たる事があり、少しでも興味があればぜひ禁煙外来の相談をしていただければと思います。



『孤独な介護にならないために』



医療法人 明医研  
消化器内科  
特任医師 木村 淑子

2019年10月神戸で介護に疲れた22歳の幼稚園教諭の孫娘が、5か月間同居して介護していた要介護4の認知症の祖母を殺害した事件がありました。休日・夜間はつきっきりで介護し、睡眠時間は2時間、近所に住む父や叔母は助けにくれず叔母からはケアマネとの相談を禁じられ、職場の理解もなく、軽いうつ病にもなっていたそうです。二人で向き合う時間が長い、一人に大きな負担がかかっている、介護疲れによる体調不良といった背景があります。

介護はチームで行うもの、孤独な介護にならないよう、一人で抱え込まず悩みは誰かに相談し解決策を考えていきましょう。



新入職員紹介

- デュエット内科クリニック
- 医事科 秋山 晴香(あきやま はるか)
- ケアメイト訪問看護ステーション
- 事務 田村 歩(たむら あゆみ)

医療情報マガジン「頼れるドクター」に当院が掲載されています。

地域密着型の医療情報マガジンとして、書店やAmazonでお買い求めいただける雑誌「頼れるドクター埼玉東版」に、今年もハーモニークリニック・デュエット内科クリニックが掲載されています。

クリニックの診療特色などの紹介に加え、ハーモニー中井秀一院長・デュエット大和康彦院長の想いなども詰まったインタビュー記事も掲載されています。

掲載記事部分を抜粋したパンフレットをクリニック受付で配布していますので、是非ご覧ください。



頼れるドクター埼玉東版(2020-2021版)とパンフレット

ハーモニークリニック  
デュエット内科クリニックより

感染症対策実施医療機関  
「みんなで安心マーク」を取得しました

このたび当院は、皆さんが安心して来院して頂けるよう感染症対策を適切に実施し



両クリニックでは上記の安心マークを院内に掲示しています



院内勉強会を行うハーモニークリニック高橋毅先生

また、新型コロナウイルスに関する多職種でのカンファレンスや勉強会なども実施しています。引き続き出勤前の健康観察、出勤時の検温・体調確認、サージカルマスクの着用、手指衛生の徹底、定期消毒・換気を継続し、感染防止に努めて参ります。

ている医療機関に発行される「みんなで安心マーク」を取得いたしました。このマークは、新型コロナウイルス感染症の院内感染対策の取り組みを国民に分かりやすく伝え、医療機関に安心して受診していただくことを目的に日本医師会が発行しています。

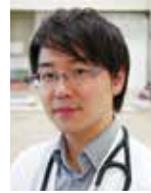
表紙写真紹介

- ① 多職種によるカンファレンスを活発に行っています
- ② デュエット内科クリニック大和院長の診療風景
- ③ れんげい訪問看護ステーションの朝礼
- ④ 岡安裕之先生の院内勉強会  
(2015年撮影)



## なるほど健康講座

## 『聴診(しんじん)』



医療法人 明医研  
医局長 松林 洋志

聴診器は今から約200年前に発明されました。聴診そのものは古代ギリシャの時代から、医師が直接患者の胸に耳を押し付けてという形で行われていたようですが、これにより感染症を患ってしまう医師も多かったらしく、聴診器は聴診の安全性と診断能を向上させる画期的な発明でした。当時は木筒のような形でしたが、その後改良が重ねられ、約100年前に概ね現在の形になりました。さて、聴診に際しては、主に心臓の音と呼吸の音を聴きます。

## 「心臓の音」

心臓の音は、心音と心雑音に大別されます。心音は、よく言われる「ドクン」に近い「ドットゥッ」という感じに聴こえます。「ド」の方を1音、「トゥ」の方を2音と呼びます。心臓の中で血液が逆流するのを防ぐ扉の役割をしている「弁」が閉じる時の音です。音の大小やタイミングやリズム、本来聴こえないはずの3番目や4番

目の音の有無などから、心臓の異常の有無を探っています。

心雑音は、血液の乱流により発生する音です。水は緩やかに流れている時は静かですが、勢いよく流れる時は音が発生します。これは流体における層流（流体が規則正しく同方向に運動している状態）と乱流（不規則に運動している状態）による違いです。心雑音がするということは、血液の乱流があるということです。ちなみに心雑音と言うと、いかにも病的な響きですが、健康者に聴こえることもあります。雑音の聴こえるタイミングや場所や大きさ、経時的な変化などを知ること、心臓の異常の有無を探っています。

## 「呼吸の音」

口と鼻から入った空気は喉頭・気管・気管支を通り肺の中まで入っていきます。この経路のどこかに異常がないか、息を吸った時と吐いた時のそれぞれで判定しています。吸気の最初の方に聴こえる音か、最後の方に聴こえる音かを区別することで診断に近づくこともあります。雑音がなくとも、左右で音の強弱を比べることで異常が見つかることもあります。なお、肺は左右とも一つの袋ではなく、右は3つ、左は2つに分かれているため、場所を変えて聴診

します。そして、肺は横から見ると下の方が前側（胸側）にはかかっておらず後側（背中側）にかかっているため、背中側からも聴診します。さらに、「口で吸ってみて下さい」「勢いよく息を吐いてみて下さい」などと呼吸の条件を変えることで、より多くの情報を得ることがあります。

## 「おまけ」

これは完全におまけですが、聴診をすることにより必然的に皮膚を見ることになり、帯状疱疹の水疱や膿んでいるイボを見つれたり、背骨の彎曲に気付いたり、湿布をしている場所（痛い場所）を知ったり、衣類の着脱の困難具合を知ったりすることもあります。

## 「古代ギリシャから現代まで」

時々患者さんに「聴診って何が分かるんですか？」と質問されることがあります。まさに診察のルーティンと言える聴診ですが、低侵襲で短時間で済む上に、実に様々なことが分かります。検査技術が向上した現代においても、聴診がなくならない所以です。



フランス人医師ルネ・ラエンネックが1816年に発明した世界初の聴診器

ハーモニークリニックより

令和3年度も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、脂質異常症（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ふ可能性があります。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」実施機関として、2019年よりハーモニークリニックが指定を受けています。

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7,169円でご受診できます。  
（年度内に一人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（法定健診に加え腹囲測定、血液脂質検査、肝機能検査、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）の代わりに健診にもなります。

（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」

04818751788



協会けんぽ  
**生活習慣病予防健診**  
医療法人 明医研  
ハーモニークリニック **のご案内**



健診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/>

ハーモニークリニックの健診機関コード 1110105874

