

ハーモニー だよ



第87号

令和2年3月1日発行

医療法人 明医研 広報誌



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

『今年の春は難しい？
でもプラス志向で』医療法人 明医研
理事長 中根 晴 幸

通常の年にめぐり来る春を題材に、「冬から春になると何が違いますか」と人々に訪ねて回れば、ほぼ優しく、明るい答えが数多く返ってくることでしよう。今年はそのう年のおかげで、一日長い週末の二月二十九日も含めて、楽しめる春が何日か多く過ぎそう…だったのですが、戸外で清潔に気を付けて、余計な伝染病の流行に注意しなくてはならないようです。1月以来、新型コロナウイルス感染症という伝染病が輸入されている模様で、その正体が十分判っていないので、しばらくはインフルエンザ予防の注意と同様の、マスク、手洗い、うがいなどの配慮が望まれる見込みです。それでも、大人から子供まで清潔に注意して、みんなで切り抜けてまいりましょう。

平成七年に明医研をスタートして25年、「地域の信頼にこたえる医療」を目指し続けて今日に至り、私自身が悟ったのは「より大きい信頼は、より多くの人々が協力することの中に生まれる」ということです。そしてそれがさらなる信頼を生むのです。

また、我々が難しい病気に出会ったとき、その治療や診断について協力できる医療機関が地域にあることが、皆さんの信頼に直結します。私たち自身が安心できる診療には、こうした協力体制が必要であり、完成には長い道のりが待っています。地域で助け合える医療チームとしての進歩をさらに目指したいと思っています。

話変わって、以前に診療をしながら考え付いたことがあります。緊張の多い診療の合間では、頭が休まらず考えが続いている時間があり、そうした思考の隙間にぼいとり入るような発見があるものです。昔から「一を聞いて十を知る」という言葉がありますが、ある時その言葉が浮かんできました。有名な論語の中の言葉で、確かにそんなに頭が働けばよい診療ができるなあと思つて、次には「一を聞いてすぐに十わからなくても、その後の年月の中で10倍に生きる知識もあるだろうなあ」と思い、そういう場合には「一を聴いて十を識る」とでも書くとかろうと思ひ、改めて字に書いてみました。そうしたらさらに新発見、漢字の「一」は数字のマイナス記号に、同じく「十」はプラス記号に見えるではありませんか。マイナスのこと、良くないことや悲しいことを見たり聞いたりした時にも、反対にプラスになることを見つめる、そんな

姿勢も大切ななあと思ったのです。ややこしくて済みません…世の中広いので、他の誰かも見つけているかも知れませんか。おそらくその人も忙しいヒトだったことでしょう。

『旬を愛でる花紀行』

デュエット内科クリニック
院長 大和 康 彦

先日、長瀬・宝登山へ蠟梅を愛でに出かけた。まだ寒い時期に、往診先の庭で見かけたこの花を、一度ゆつくりと見てみたいと思つていた。蠟梅は、桜と同じように葉より先に花が咲く。そのため蠟梅の木全体が黄色い花に覆われて豪華で美しい佇まいをみせる。蠟細工のような質感をもった花卉が特徴で、優美な芳香を放ち、冷たく澄んだ空気の中、少し早い春を感じる事ができた。蠟梅の花言葉は「先導」「先見」「慈愛」「優しい心」。



『医師として謝罪に向く』



医療法人 明医研
内科 市川 家 國
特任 医師

山陽新幹線はこの先、岡山で赤穂線に乗り換え、邑久駅に着くと長島愛生園の園長さんが車で迎えに来てくれているはずですが、今こそ邑久長島橋でつながっています。今でこそ邑久長島橋でつながっていますが、私が医学生として訪れた1970年頃の長島は、船で行く瀬戸内海に浮かぶ孤島でした。ハンセン病の患者さんたちを、世間の冷たい差別の目から保護するとして運営されてきていた愛生園には郵便局をはじめ全ての町の機能がありました。そこに身を置いて働く先輩医師達から学びたい、と東京から出向いた当時でした。街はいかにも日本の原風景で、歩く人々は極く普通の生活で私どもには目もくれず、せわしくされていたのを思い出します。

そうした記憶があるからこそ、日本医学会連合として出向く今日の訪問には「当時の真実を知り、謝りたい」という気持ちで、緊張しています。最近、わが国では障がい者に対する強制不妊手術が1990年代半ばまで法律によって行われていた件につき、安倍首相が謝罪した、というニュースをお聞きになったと思います。

ハンセン病の患者さんもその対象に含まれていたのです。医師の務めは障がいのある人から障がいを取り除くこと。当時の風潮がどうあれ、本人をとりまく状況がどうあれ、子供を産み、愛情をもって育て、幸せな家族を築くという人としての極く当たり前の権利を奪うことに加担し続けた医師集団として、遅ればせながら、ともかく謝らなければなりません。そう思っています。

『学生研修にご協力をお願いいたします』



ハーモニッククリニック
副院長 市川 聡 子

ハーモニッククリニック・デュエット内科クリニックでは、2020年1月より、慶應義塾大学医学部の正式なカリキュラムとして、医学生の院外研修をお引き受けすることとなりました。1月・2月で既に4名の学生が研修を終えております。学生たちからは、「患者さんにとって何が必要か、医療者が連携し様々な視点で考える大切さを学びました」「病気のみならず、心理的な側面・社会的な側面も含めて診療を行うことが重要と感じました」「患者さんやご家族の方々、協力していただいた皆様に恥じない医師になりたいです」等、様々な感

想が聞かれました。これからの世代の医療者を育てるため、訪問診療・看護への同行や、外来見学などのご協力をお願いする場面がございましたら、何卒よろしく願いいたします。

『腰痛を予防して快適な生活を』



ハーモニッククリニック
副院長 中井 秀 一

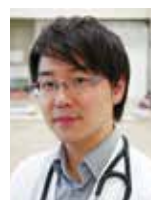
8割を超える人が一度は経験するといわれる腰痛ですが、自分でできる対策として運動が有効です。お腹、背中、おしり、下半身の筋肉強化とストレッチを合わせて行うことが効果的です。腰椎を安定させるローカル筋と運動につながるグローバル筋が存在しますが、特にローカル筋は正しい姿勢を維持するために大切です。椅子に浅く腰かけお腹に手を添えて腰をのぼすローカル筋訓練を行うとよいでしょう。

ウォーキングなどの総合運動も大事ですが、過剰に運動しないことも大事です。適度に正しく運動して腰痛を予防し快適に生活しましょう。



協力：アトリオ理学療法士 中島拓馬、武井祐輔

『説明と対話』



医療法人 明医研
医局長 松林 洋志

自分のスマホの契約プランを説明できる人はどれくらいいるだろうか。重要事項であろうことは分かっているのだが、しかしどうにも興味の湧かぬ説明を延々と聞かされ疲弊した経験は誰しもあるのではなからうか。全てを説明し全ての書類にサインをもらうのが店舗スタッフの使命だ。医療の現場はどうだろうか。ありとあらゆる説明を受けたはずなのに、まるで何も聞いていないかのような感覚に陥ったことはないだろうか。医療者の「知って欲しいこと」と患者の「知りたいこと」には往々にしてギャップが存在する。限られた時間の中で上手くそれを埋める対話技術を磨くことが「説明責任を果たす」ということなのだろう。説明が分かりにくい時は、ご指摘下さい。

『人間は血管とともに老いる』



医療法人 明医研
消化器内科 木村 淑子
専任医師

年とともに誰でも動脈硬化は進行しま

す。例えるなら、ゴムホースが時間とともに柔軟性を失い固くなり内側は狭くなるというイメージです。動脈硬化度は、手足に機械をつけて数分寝ていればよいという簡便な検査で測定でき、当院でも施行可能です。動脈硬化は危険因子（高血圧・糖尿病・高コレステロール・酒・たばこ）が多いほど血液はドロドロになって血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞・認知症などに結び付きます。塩分を減らす・腹八分目を心がける・運動する・禁煙・節酒など生活習慣に気を付けて、適切な薬物療法を受けるようにしましょう。

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



掲載記事を抜粋した
パンフレットを受付で配布中です。
是非ご覧ください。

各部門から

12月下旬に明サポートヘルパーステーションとみるくる24の希望者で、カレーパーティーを開催しました。顔2倍くらいのナンをインドカレーと共にみんなで味わいました。スタッフ同士親睦を深めることの出来た楽しい会でした。

(みるくる24 管理者 舟津 和江)



ふれあいホームページ

『シンプルに楽しんで生きる』

鎌塚 芳子さん(80歳)に伺う



特に意識せずに80歳になってしまったという鎌塚さんは、結婚前、編集の仕事をしていました。その後はお子さんとご家族との時間を大事に過ごされてきました。

その時その時にやれることを選び、スキーや登山などをなさっていました。若い頃も嗜まれていたスキーを本格的に再び始めたのは50代から。きっかけは、お子さんがスキー教室に行き、自分が若い頃と何が違うかを確かめないと共通理解が難しいと考え、スキー場整備、リフト乗り降り、以前と滑る感覚は変わっていないか、重心の取り方、筋肉の使い方など自らスキー場に向きご自分で体感され、実体験を元にお子さんに気をつけるべきことを伝え、天候によつての対応や自然と向き合う姿勢なども教えてくれました。天候に関しては、お子さんが小さい頃から天気が良い日には外出する習慣を続けることで、「自然に天候に敏感な子になる」と鎌塚さんは、おっし

やっていました。

2015年まで続けていたスキーや登山の経験から、「体幹を鍛えるのに役立ち、階段の上り方などで参考になっている。」とのこと。現在もラジオ体操とテレビ体操、庭の季節の花や雑草の観賞を楽しまれておられ、身近でお金をかけずにできることを続けているそうです。

そんな鎌塚さんのライフスタイルの一部をご紹介します。

○食事は薄口(九州出身)。昆布やほしで出汁をとって、自分にあつたものをいただく。身近なところに置いておけば、いつでも使えるので面倒でなくなる。食事でも食品そのものを味わって食べる。

○新聞も必要などところだけ、時間を無駄にすることなく読む。

鎌塚さんは、無駄遣いせず、時間を大切に出来ることを選び、シンプルに暮らされています。

『(生きている限り)いい加減なことではない。』と、最後におっしゃっていました。



明医研 ニュース

●ハーモニークリニック・デュエット内科クリニックでは、1月より慶應義塾大学医学部のカリキュラムにより、医学生の院外研修(総合診療科臨床実習)を引き受けています。

●緑区高齢介護課主催「第7回地域包括ケア研修会(医療ケアネットみどり)」が3月21日(土)に緑区役所で開催予定です。明医研から高橋毅先生が「考えよう!緑区の病診連携・病介連携」のテーマで登壇します。

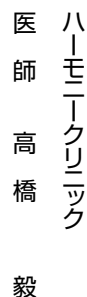
表紙写真紹介

- 1 104歳のお誕生日を迎えられた利用者さんとれんけい金久保師長
- 2 慶應義塾大学医学部からの実習受け入れ
- 3 明医研24周年職員忘年会風景
- 4 ハーモニークリニック
検査科の業務風景

新入職員紹介

●デュエット内科クリニック
医療秘書科 松澤 勝(まつざわ まさる)

すぐできる感染症予防』



「かぜをひいたらお医者さんに行つてよ」

く効く抗菌薬（抗生剤）をもらおう……」そんなふうにしていませんか？ 今では少しずつ知られてきましたが、実は抗菌薬は風邪やインフルエンザのウイルスには効きません。細菌とウイルスは違う性質を持ち、大きさ、構造、増え方が異なります。抗菌薬は細菌だけに有効な薬です。しかし、このような不適切な抗菌薬使用が病気を治りにくくしてしまっていることは、まだあまり知られていないかもしれません。

過去には、肺炎や中耳炎などには、ペニシリン系抗菌薬や、マイコプラズマ肺炎などで使用するマクロライド系抗菌薬が、よく効く抗菌薬として多用されていました。しかし、これらの使い過ぎや不適切使用により、

薬に対する「耐性」を獲得した菌が世界的にも増えています。このように今まで効いていた抗菌薬で死滅しない細菌を「薬剤耐性菌」といいます。抗菌薬耐性（AMR）により治療できない場合には、効き目のある別の抗菌薬を使用する必要がありますが、現在世界的に新たな抗菌薬の開発は減少傾向にあります。薬剤耐性菌が増加する中で治療できる薬は出てこないという問題も、世界的な脅威となっています。

日本では厚生労働省委託事業として A M R 臨床リファレンスセンター (<http://amr.ncgm.go.jp>) が中心となつて、抗菌薬耐性対策に取り組んでいます。重点項目として、普及啓発・教育、同行調査・監視、感染予防・管理、抗微生物薬適正使用、研究開発・創薬、国際協力、の 6 つの項目が A M R アクシオンプランとして挙げられています。インフルエンザや風邪が流行している時期だからこそ、正しい知識を持ち、感染症予防を行いたいですね。

それでは、感染症予防のためにできることはどのようなのでしょうか。前述のAMR臨床リファレンスセンターでは、①正しい手洗い、②咳エチケット、③ワクチン

ンの3つを推奨しています。どれも特別なことではなく、当たり前前にできることです。今改めて、自分の生活を見直してみよう。インフルエンザワクチンについても、今年度接種されなかった方もいらつしゃると思いますが、来年度は是非接種をお勧め致します。

参考… AMR臨床リファレンスセンター

<http://amr.ncgm.go.jp>

[illegible]

医療法人 明医研 デュエット内科クリニック



▲待合室風景

▼工事開始前のクリニック外観
(2020年2月時点)

出入口／駐輪スペースを変更します (工事期間中2月17日～)



デュエット内科クリニック 第2・第3駐車場のご案内



ご不明な点はデュエット内科クリニックまでお問合せください。

工事中的ご案内などは適宜明医研のホームページでもお知らせいたします。

<http://meiiken.or.jp/>

法人本部より

デュエット内科クリニック

増改築工事のお知らせ

デュエット内科クリニックの建物について、2月より増改築工事を開始いたしました。工事後は、これまでよりも広くなった待合室や新たな診療レイアウトとなり患者さんをお迎えすることができるようになります。

現在のクリニックがどのように変わっていくかは是非とも温かく見守っていただければ幸いです。

通常通り診療いたします

工事期間中も通常通り外来診療・在宅医療とともに診療を行っています。

工事中の留意点のご案内

- 工事期間（予定）
2月8日～9月末（天候により延長あり）
- 工事に関して
・ 一部期間中、騒音、振動、粉じん、塗料の臭いが発生します。健康には問題ございません。

せんのでご安心ください。工事期間中、気になる方にマスクを配布します。お気軽に受付までお声がけください。

- ・ 一部期間中（2月中旬～6月末まで）、診療所出入口について変更しています。

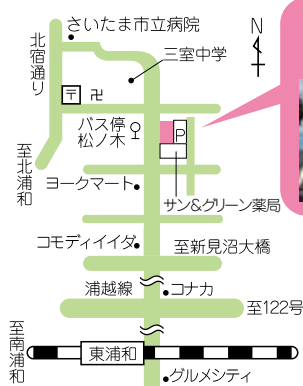
- ・ 工事期間中、敷地内駐車場はご利用できません。駐輪場はご利用いただけます。

- ・ お車の方は第2、第3駐車場をご利用下さい。

来院される患者・利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力の程お願い申し上げます。

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)
 高 橋 毅 (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

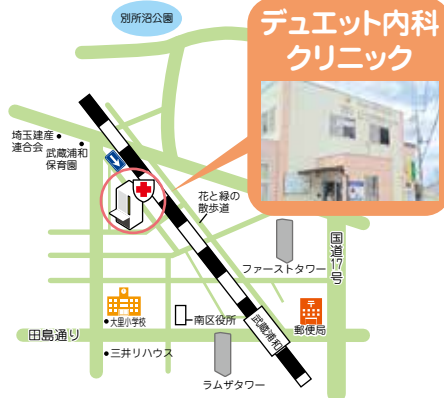
※松ノ木東公園バス停下車徒歩 1 分

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 (3月まで)	血液内科
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



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	専門 外来	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

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