

ハーマニー だよ



第90号

令和2年12月1日発行

医療法人 明医研 広報誌



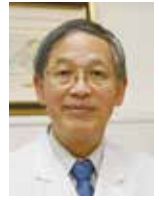
医療法人
明医研



WARM & RELIABLE

緑 区 ハーマニークリニック
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

『衝撃の夜間火災体験』

医療法人 明医研
理事長 中根 晴 幸

私たちの僚友かつ指導者であり、敬意の的だった市川家國先生は、11月に従前からの活動の場だった米国サンフランシスコに帰国されました。このご帰国に当たっての先生のご活躍を心から望みます。この地域の山火事が一時話題になっていたと伺い、今後無事に済みますように。最近、明医研が経験した衝撃の夜間火災につき、リアルな経験をお話して先生にはご参考にと願います。

突然にその危機が到来したのは今年7月末のこと。夜間10時に自宅の電話が鳴って知らされました。電話の向こうからは明医研職員からの落ち着いた一言、冷静ながら相当にきつい知らせで「今、燃えています！」とのことでした。

平成7年に建築された我々がハーモニークリニックは、これまでの25年間に火事の煙に見舞われたことも、隣接する火事被害に見舞われることもありませんでした。そこに今、どこまで進んでしまった火事なのか、覚悟を要する注意報でした。

また一方で、この数か月は、新型コロナ

ウィルス感染に関わる環境整備を進めていたことから、その内容を確認しておくことの必要性を感じていました。

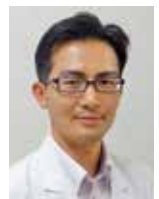
雨風のない静かな天候の中、詳しい事情が分からないまま、ハーモニークリニックの危険情報だけを追って夜道を急ぎました。自宅からクリニックまでの夜道を到着し隣接する2階建てを手前から見上げて衝撃を受けました。木造の家が炎に包まれるとともに、周囲に駆け付けた十数台の消防車によって多量の集中放水がなされていたのです。強力な消火力は示されましたが、出火されたご隣家の火の回りが早く、お住まいだった方々のうち、ご高齢のお二人が避難し遅れ、ご不幸に見舞われていたとのこと。心からお悔やみ申し上げます。

隣家の出火にはハーモニークリニックも相当の危険に晒されていましたが、自発的に出勤した職員がしっかりとした働きをしてくれて、可燃物の扱いにも注意して優れた対応をしてくれました。

出火翌日の午後には、数多くの来院者に対して診療が可能なほどでした。初めて出会った火災体験でしたが、全員が無理なく余裕のある対応を示してくれました。

また、消防隊の皆さんにも深く感謝いたします。ありがとうございました。

『皮膚のお話』

ハーモニークリニック
院長 中井 秀 一

家庭医として日常病の皮膚疾患の相談を受けることが時々あります。皮膚科学では、皮膚にあらわれる変化すべてに病名がつけられ、2000以上あるといわれます。蕁麻疹、アトピー、湿疹、虫刺され、たこ、うおのめ、まさ爪、やけど、しもやけ、とこずれ、うつ滞性皮膚炎、帯状疱疹、口内炎、みずぼうそう、手足口病、りんご病、とびひ、白癬、せつ、蜂窩織炎などよくみかけます。プライマリ・ケア外来では、一般的な外用薬治療で治療しますが、長引く例、皮膚の深い部分の疾患や、全身性の疾患など、皮膚科専門医対応が望ましいものは適切な紹介を心がけています。

内科的な問題で皮疹が出現することもありますので、疑わしい場合は身体診察に加え、必要時は採血など行います。また外傷による切り創、挫創などは、ご年齢や程度によっては縫合含め対応することもあります。

気になることがあれば遠慮なくご相談頂ければと思います。

『仲間たちに感謝』



デュエット内科クリニック
院長 大和 康彦

私の人生は「仲間」に恵まれてきました。

決して数が多いということではなく、困難であればある時ほど「真の仲間たち」に助けられてきました。確かに力強い協力や応援はありがたいことです。しかし、苦勞と一緒に分け合おうとする優しい心遣いや、言葉にはならない想いを寄せてくれることの方が、心が温まり精神的に安定するものです。私の性格を十分に知った上で、客観的に見て冷静にアドバイスして頂ける先輩方や仲間たちにも感謝しています。

さて、この12月から急ではありますが、私のハーモニークリニック外来勤務が一旦終了になり、改装が終了したデュエット内科クリニックの院長業務に専従いたします。担当してきた患者さんについては常勤医師に引継ぎをお願いしていますのでご安心ください。11年間ハーモニークリニックでは大変お世話になりました。皆様どうもありがとうございました。時節柄一層のご自愛の程お祈り申し上げます。

(デュエット内科クリニック「増改築工事

終了のお知らせ」を5ページに掲載しています)

『コロナ太り解消しましょう』



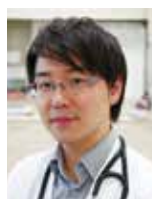
ハーモニークリニック
副院長 市川 聡子

ステイホームにより、体重が増えてしまった方を多くお見受けします。血圧、血糖、脂質等の数値が悪くなっています。か?1ヶ月で1kgの脂肪を減らすには、食事、運動、またはその両方で、毎日240kcalを減らす工夫が必要とされています。240kcalは約1時間のウォーキングをすると消費できるエネルギー量です。毎日1時間歩くのは・・・としりごみしてしまいうですが、ついつい手が伸びてしまっていたおやつを減らし(例えばたいやき1個210kcal)、朝夕のお米を少なめにし、少し動く量を増やすだけでもクリアできるような思います。日々の小さな行動の積み重ねでコロナ太りを解消しましょう。

表紙写真紹介

- ① 取材を受ける先生方
- ② 中根理事長と市川家園先生
- ③ 新しいデュエット受付
- ④ ケアメイドの執務風景

『ヒートショックに要注意』



医療法人 明医研
医局長 松林 洋志

温かいお風呂が気持ち良い季節になってきたところに水を差すようで恐縮ですが、毎年全国各地で約1万4000人もの方々が入浴中に亡くなってしまうと推定されています。その原因の多くは「ヒートショック」。南側の暖かい居間から北側の寒く冷たい浴室へ入る際の急激な寒暖差により、血管が収縮し血圧が上昇します。これにより心筋梗塞や脳卒中が引き起こされるのです。トイレや脱衣所も要注意です。小型の暖房で温める、風呂に湯を張る際にシャワーで溜めることで同時に浴室を温める、風呂の蓋を入浴する少し前に開けておく、床にスノコやマットを敷くなどの工夫で、ヒートショックを最小限に抑えるようにしましょう。

明医研 ニュース

●ハーモニー・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は、令和2年12月30日(水)から令和3年1月4日(月)まで休業となります。

※みるくる24(定期巡回)は除きます。

『知ろう、防ごう、VPD！』 ～予防接種の接種忘れはありませんか？～



ハーモニークリニック
医師 高橋 毅

VPDという言葉を知っていますか？
Vaccine Preventable Diseasesの略で、「ワクチン（予防接種）で防げる病気」の意味です。

日本はかつて、世界的な一般から大きく遅れた「ワクチン後進国」と言われていましたが、今では定期接種（予防接種法で定められ、公費で接種でき、補償も手厚い）で接種できるワクチンが増え、ほぼ世界標準となりました。今生まれた赤ちゃんは、我々大人が生まれた時より多くのワクチンを接種します。それだけ予防できる疾患が増えたということです。

ただ、それだけ数が増えたため、確実に全てを接種することも大変なことです。また、任意接種（費用負担はあるが接種可能なワクチン）でも重要なワクチンはたくさんあります。今一度母子手帳を見直してみてください。接種し忘れていたものはありませんか？ハーモニークリニックでは、現在ワクチンプロジェクトと称して、地域の皆さんがワクチンを接種しやすいように体

制を整えている最中です。ワクチンのことわからないことがあれば、是非ご相談ください。



『当たり前の日常』



医療法人 明医研
消化器内科 木村 淑子
特任医師

今年の4～5月は緊急事態宣言下でした。電話での再診、ベッドやいすの消毒、ソーシャルディスタンス、ゴーグルやマスクの使用、頻回の手洗いなどこれまで経験したことのない様々なコロナ対応を行いました。当たり前のことが当たり前でなくなった現実には、重苦しさや緊張感を感じる日々でした。診療でもなるべく接触時間を少なくするために不要不急の話はしないようにしていましたが、6月以降は、徐々に以前のように世間話もするようになり、改めて自分がいかに患者さんとの会話から元気をもらってきたのか気が付くことができました。当たり前の日常が早く戻ってきてくれることを願うばかりです。

正しい手の洗い方



流水で手をぬらして
せっけんをつけます



せっけんをよく泡だてて
手のひらをこすり洗います



手の甲をこすり洗います



指の間は手を組むように
して洗います



親指はねじるようにして
洗います



つめの間や指先は手のひら
で念入りにこすり洗います



しあげに手首を洗いましょう



水できれいに洗い流します

ふれあいホームページ

『みっちゃんおめでとう』

緑区在住 心睦ちゃん (10歳) 母

今年みっちゃんは10歳になりました。2分の1成人式の年です。生まれつきの疾患で3歳を迎えることも難いだろうと宣告されていたので、言葉にならないほど嬉しいです。毎年誕生日会を友達を招いて開催していたので、今年も盛大に御祝いしたいと思っていましたが、コロナの影響で大勢での御祝いができなくなっていました。

主人の母が和裁が得意なので、お祝い用の袴を作ってもらい、お世話になっている皆さんにお披露目するための準備をしていましたが、出来なくてとても残念です。

しかし、往診などでお世話になっているハーモニークリニックの先生方、訪問看護のれんけいさん、その他ヘルパーさんなど、みっちゃんに関わってくださっている方々全員が、私達家族と同じくらいに10歳を迎えられたことを喜んでくれたのがとても嬉しかったです。今年は誕生日会が出来ず、旅行に行くことができませんでした。来年コロナが収束し、皆で集まれるようになった際には、今年できなかった分、ド派手に誕生日会を開催したいです。



(左)中井院長と一緒に
(中央・右)和裁が得意なおば様が
縫ってくれた御祝いの袴姿で



なった際には、今年できなかった分、ド派手に誕生日会を開催したいです。

医療法人 明医研

デュエット内科クリニック



Before



After

デュエット内科クリニックの建物について、今年2月より増改築工事を開始していましたが、今般10月に完了いたしました。クリニックは1999年に竣工しました。その後の改修により長年親しまれていたページュとピンクの建物となりました。今回の工事を踏まえ、ブラウンとホワイトを基調とした外装となり、室内は木目の風合いがある優しい雰囲気を受付・待合室スペースとなりました。今までよりも広くなったクリニックで患者さんをお待ちしています。

「増改築工事終了のお知らせ」

デュエット内科クリニックより

なるほど健康講座

『姿勢不良による身体への影響』



アトリオ訪問看護ステーション
理学療法士 武井 祐輔

【はじめに】

猫背のまま高齢期を迎えると、身体機能の衰えから背部や腰部の曲がりが増進し、円背（えんぱい）という状態になってしまいます。これにより、バランス能力や運動機能が低下し、要介護状態に影響します。

【円背による日常生活への支障】

① 全身の筋肉が本来の力を発揮できなくなり、筋肉が更に弱っていきます。
② 背骨を反らす機能が弱くなることで、酸素を十分に取り込めなくなります。
③ 背骨が丸くなり続けると重みに耐えきれなくなり、背骨が潰れてしまい、圧迫骨折に繋がりがやすくなります。

④ 顎が上がると、気道が広がり、誤って気道に食物が転がり、誤嚥のリスクが増大します。

【悪い姿勢と良い姿勢】



加齢に伴い、姿勢を支える筋肉が萎縮するため、前屈み姿勢となります。



正しい姿勢を意識することで、姿勢保持に必要な筋肉が鍛えられ、

転倒予防します。

【運動方法】

円背予防に必要な体幹部位へのストレッチと筋力向上運動を一部紹介します。



体で

きるだけ
前に伸ば
し5秒保

持、その後ゆっくりと体をできるだけ反らして、5秒保持し、ゆっくり下ろします。

*腰痛をお持ちの方は、無理のない範囲で。

『転倒を予防するために』



アトリオ訪問看護ステーション
理学療法士 野村 晃裕

【はじめに】

転倒の原因には、筋力の低下、関節可動域の低下、感覚機能の低下、認知機能の低下など様々な要素があります。それらの要素が重なり合って、転倒リスクが上がると言われています。今回は筋力に着目して、3つのトレーニングを紹介していきます。

【運動方法】

① 『スクワット』は大殿筋、大腿四頭筋、

ハムストリングス（お尻、太腿の前後面の筋肉）といった姿勢保持に必要な筋肉を鍛える事ができます。運動

のコツは膝を曲げる時に、体幹をやや前傾にし、膝を前に突き出さない事が重要です。*目安10回×2セット



② 『踵上げ』は下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）といった歩行速度を上げるのに重要な筋肉が鍛えられます。運動のコツは踵をなるべく高く上げる事、重心を内側に乗せておく事が重要です。*目安10回×2セット（座位でも行えます）

③ 『つま先上げ』は前脛骨筋（すねの外側の筋肉）が鍛えられ、歩行時のつまずき予防の役割を果たします。*目安10回×2セット（座位でも行えます）

れのト
レーニ



ングもゆっくりと行う事で効果が期待できます（壁等に掴まって頂く事で安全に行えます）。足首の関節可動域が低下する事で転倒リスクが上がするため、特に②と③の様な足首を動かすトレーニングは、筋力、関節可動域共に改善が期待でき、転倒予防において重要なトレーニングです。是非、日頃の運動に取り入れてみて下さい。

法人本部より

市川家國先生が10月末をもって

明医研を退任されました

2012年6月より明医研に特任医師として診療に参画いただいておりました市川家國先生。去る10月をもって医師としての仕事を終えられて、ご家族が住む米国にお戻りになられることとなりました。

このたび地域の患者さん、そして長年一緒に働いたスタッフに向けて最後のメッセージをご寄稿くださいましたので紹介いたします。

市川家國先生、これまでのご尽力誠にありがとうございました。どうぞお元気で。

(編集事務局)

『明医研を辞す』

市川家國

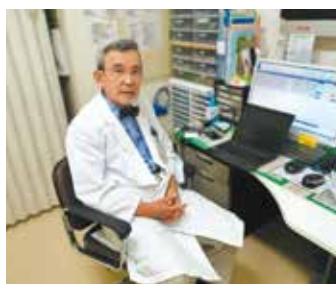
「いつかは・・・」、と覚悟はしながらここまで延ばしてきた決断。私の場合、3人の子育ての全期間が米国であったことや、日米両方に仕事があったために、その後20年間ほどは太平洋を1-2ヶ月毎に渡る二重生活となっていた。それがこのころのコロナ禍で不可能となった。「退職」

は、そうした先が見通せない中での選択肢だ。この選択は、これまでお付き合いが続いた患者さん方には、さぞかし身勝手なことと映るもの、と覚悟している。ただ、神奈川県厚木からの片道2時間の道のりが、さすがに今はキツくなっている点をも加味して、何とかご承服いただけないものだろうか。こう願うことができるのも、明医研という極めて幸運な環境だからと思う。外来にせよ訪問診療にせよ、複数の医師が互いに意見と知恵を交換しながら行う「グループ診療」は医療の質を担保する必須条件として、米国では当たり前のだが、日本では極めて珍しい。開業医への信頼度が日本では今一つ低い原因がそんなところにあるのかも知れない。もちろん、チームを成す個々の医師の能力は重要だが、ここでそれに言及しても「お世辞」との印象が避けられないので、敢えて行わない。

一方、診療記録がデジタル化されており、記録は全ての医師に可視化されている。もともとワープロを使う文化に欠ける日本では、若手はともかく、欧米生活経験のない古手の医師にとって、パソコンのキーを打つことのハードルは高い。中根理事長の数年のフランス留学経験は、その点、明医研にとって幸運であった。こうして、私がこれまで見聞きさせていただいた

患者さんの悩みや問題点が正確にどの医師にもぬかりなく伝わることになる。

上質な医療に加え、医療者同士の密な情報共有・・・それがあからこそ、明医研を離れるにあたって、患者さんにも、一緒に働いた医療スタッフにも何とかお許しいただけるものと、思っている。



市川家國 (いちかわいくに) 先生 ご略歴

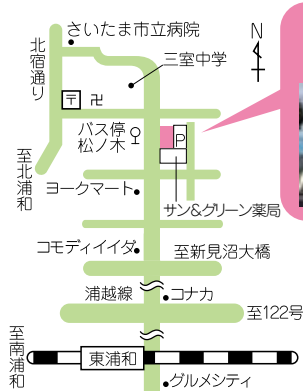
現職：一般財団法人公正研究推進協会理事、信州大学特任教授

略歴：慶應義塾大学医学部卒業後、北里大学病院小児科に入局。その後ハーバード大学医学部小児科准教授、バンタービルト大学医学部小児科学教授、東海大学医学部小児科学教授・生命倫理学教授・客員教授等を歴任。

2012年6月医療法人明医研特任医師として着任（2020年10月退任）

ご案内

医療法人 明医研 常勤医師 中 根 晴 幸 (明医研 理事長)
 中 井 秀 一 (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)
 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)
 準常勤医師 蘇 原 映 碩 (デュエット内科クリニック 内 科・総合内科)
 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

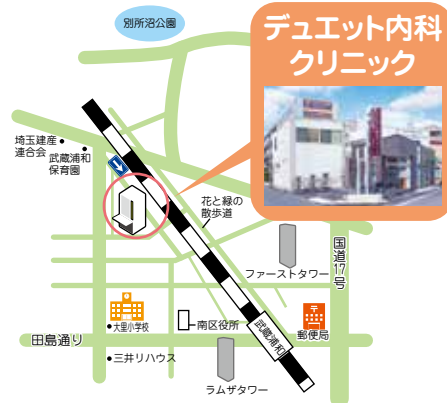
TEL 048-875-7888

※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 ●血液内科
 予約診療

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 ※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・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
 予約診療

●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