

# ハーモニー だより



第84号

令和元年6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

## 『新元号の祝福を受けた新人事』



医療法人 明医研  
理事長 中根 晴 幸

今年には春到来の足取りが極めて緩徐で、桜の開花時期が各地で長びき、印象に残りました。そうした中、さらに世の注目を集めたのが新元号、4月1日に「令和」と告示され、大きく取り上げられました。

平成時代の夜明けから今日まで、明医研は幾多の試練に出会いつつも、地域の皆さまの温かいご支援で、健全に乗り切ることができました。感謝と共に今後の皆様からのご期待に一層心え続けるよう努めます。

おりしも4月1日の当日、明医研では待望の新人内科医を迎える喜びに包まれました。本号の4ページに自己紹介される高橋毅（たかはしたけし）医師は理事長とは3周り違いの亥年、今年6月で36歳を迎えるバリバリの若者。専門領域は内科で実践的な認定医資格を数多く取得している勉強家ですが、それ以上に地域医療の責任者としての経験を若くして積み、苦勞もしてきた実務者です。明医研が数年来、地域の医療学会において積極的に活動していたことから縁が生まれ、新元号と同時に明医研にゴールインが成ったもの。まもなく入

職2ヶ月を過ぎますが、環境変化にも対応し、期待どおりの役割を果たしています。

明医研の社風を育てる上で、幾つもの標語を見つけてきました。互いを見る目について推奨する「他者の中に良いところを見つめる目が大切」という心得がその一つ。他者に向ける目で弱点ばかり見つけることは人間関係を疲弊させます。他人の中に光るものを見つめることは、互いを育て合う道にもかない、美しい発見は互いの財産にもなるものです。

先日、家國先生から、往診先でお友達になった今井ぎんさんが、素敵な歌を詠まれているから…と紹介された歌集「花毬」の中に、心を打たれる傑作を見つけたので紹介させていただきます。



今井ぎんさんと家國先生

「バラ色に はにかみ乍ら少年は 我に座席を 譲りくれたり」これはきつと、今井さんが電車の座席を譲られた時の一瞬を歌に詠まれたものでしょう。良いことをしようという勇気を出して、高齢の作者に座席を

譲ろうとしている少年が、緊張から真っ赤に赤面していた、そんな心からの緊張と清潔な優しさを感じる歌です。

同じく、良い仕事をしようと、悪びれずに勇気を出して協力し合う若い医師、職員たちがいる明医研を頭に描きつつ、いっそう皆様のお役に立つことを祈ります。

## 『日本プライマリ・ケア連合学会学術大会参加報告』



ハーモニークリニック  
副院長 市川 聡 子

京都で行われた日本プライマリ・ケア連合学会学術大会に参加し、在宅患者さんの定期的な血液検査についてのポスター発表を行いました。当院では、在宅での定期的な採血の実施計画から施行、結果確認と考察、それに基づく治療内容の検討などの一連の流れをシステム化しており、このシステムを含めた当院での取り組みについて紹介しました。発表当日は、日本の各地域で在宅医療に熱心に取り組んでおられる先生方から様々な質問をいただきましたが、こうしたシステムのよさを再認識し、当院での取り組みについてあらためて見つめ直すよいきっかけにもなりました。

『令和も明医研らしさを大切に』



ハーモニークリニック  
副院長 中井 秀一

先日、問診業務に人工知能（AI）を活用したタブレットを導入する病院の記事を読みました。AIが症状を系統的に問診し、カルテに記載することで医療者の負担や患者さんの待ち時間の軽減などを図る狙いがあるそうです。来院した方の微妙な症状の察知や心理的な配慮は難しいと思われませんが、素早く診断、治療に結びつき、残った時間を人間にしかできないことに使えるようになるのでしょうか。令和時代はAIがさらに進歩するでしょうが、機械頼りで冷たくならないよう、礼節を保ち、輪を大事に（礼輪）常に温かく信頼に足る医療を心がける所存です。

『「プリウス現象」とは』



医療法人 明医研  
特任医師 市川 家 國

この言葉は聞いたことがないはずですが、私の造語です。私。

数年前、米国の或る学者が、「最も交通違

反率の高い車種はトヨタのプリウスである」という研究結果をまとめました。原因はプリウスのドライバーというものは、「自分はハイブリッド車という環境に優しい車を運転して社会貢献をしているから、交通違反くらいはよいだろう」と思い込むからだ、と推論していました。これに似たようなことは、医療でも起きています。医師が、検査目的で採った患者さんの血液を黙って自分の研究に使ってしまう、といったもの。まだまだ有ります。横柄な医者。「自分は病気を治してやっているのだから」、多分そんな気持ちがあるのでしょうか。

そもそも日本の大学病院の医者は、例外も居ますが、威張り過ぎ。私が小学生の時、医者でもなかった父が、当時、医学部生だった兄と姉に言っていたことが、今でも頭にこびりついています。「お前たち、医者より市役所の衛生課の人たちが、余程偉いを知っているか。お前たちが居なくなっても、大した影響は無いが、あの人たちがいなくなったら、町中がマヒする」。衛生課の人たちというのは、当時、日本の普通の家庭のトイレは水洗でなく、汲み取り式で、各家から定期的に糞尿を桶に汲み取り、天秤棒に担いで運ぶ役所から人がいました。あの人たちです。

最近話題のゴーンさんのニッサンへの背任

行為と言われるものも、白鵬関の千秋楽での三本締めもプリウス現象と私は見えています。

『ブレずに。立ち止まらぬように。』



医療法人 明医研  
医局長 松林 洋志

これまでの産業革命とは比にならぬレベルであらゆるテクノロジーが進歩していくと言われる第四次産業革命の真つ只中、日本は令和時代を迎えました。AI、ビッグデータ、ロボット、ゲノム技術…。医療も暮らしも大変革の時代になるはずですが。当院は4月より高橋先生が新たに常勤医として加わり、今まで以上にエネルギーに満ち溢れています。時代のニーズ、地域のニーズ、目の前の患者さんのニーズをキャッチしながら、「温かく信頼でき納得ゆく医療」という軸がブレることのないよう、チーム一丸となって進化していきたいと思えます。



『ブルーライトの功罪』



ハーモニークリニック  
医師 有馬 聖 永

ITの普及につれディスプレイを見つめる時間が年々長くなってきています。青い光は波長が短く、強いエネルギーを持つています。このため、眼の奥の網膜に負担をかけやすく、凝視することで眼精疲労の原因にもなります。ブルーライトはまた脳の覚醒度や睡眠サイクルにも影響しています。網膜の視細胞には明暗を感じするものと色を識別するものの2種類がよく知られています。しかし近年、特定の波長の青を感じる視細胞と胞からの感覚は意識されることはないものの、脳の覚醒・睡眠サイクルをコントロールする領域に直接つながり、朝に青い空をみることで覚醒し、夜になると眠くなるというリズムの形成に関わっているようです。従って特に夜間のブルーライトには注意する必要があります。僕自身は眼の健康を重視し、私用のディスプレイは全て終日ブルーライトカットの設定にしています。

ちなみに眼精疲労の対応としては温罨法がおすすめです。冷罨法は一時的には心地よいかもありませんが、血行が悪くなります。十分温

めた後に短時間冷やすのであれば構いません。

『足のむくみ』



デュエツト内科クリニック  
特任医師 木村 淑子

高齢になると足がむくみやすくくなります。心臓・肝臓・腎臓・甲状腺などの病気のこともありますが、多くは椅子に座っている時間が長いことが影響します。足先から心臓に戻る静脈の周りがある筋肉が衰えると、血管に圧力をかけているポンプの働きが弱くなって血行が悪くなり下肢に水がたまりやすくなるためです。40歳ごろから筋肉量は年1%程度ずつ低下していき、スクワットやウォーキングなどの運動を継続することで筋肉量も維持または少しずつ増加できるといわれています。テレビを見ながら、買い物ついでになど、毎日少しずつ運動を心がけましょう。

『新任のご挨拶』



ハーモニークリニック  
医師 高橋 毅

2019年4月より常勤医として明医研に着任致しました高橋毅と申します。出身は栃

木県小山市です。これまで、栃木県、新潟県で総合診療・家庭医療を専門として研鑽を積んで参りましたが、この度、縁あって浦和での勤務をすることになりました。

3月までは新潟県南魚沼市のへき地診療所で勤務をしておりました。雪国での仕事から雪の無いところに来ましたので、冬は安心ですが逆に夏の浦和の暑さに耐えられるか心配しているところです。ただ浦和には幼少期から、浦和レッズのサポーターとして駒場スタジアム・埼玉スタジアム2002に頻繁に通っていました。そんな浦和で働けることを運命のように感じます。

総合診療・家庭医療と聞いてもピンとこない方も多いと思います。海外では「家庭医療・family medicine」と呼ばれ、広く認知された専門分野の一つとして浸透しています。従来のような、内科・小児科・婦人科・皮膚科などの各臓器に分かれた診療ではなく、日常的に遭遇しうる健康問題を中心に、年齢や性別、臓器にとらわれずに、広く総合的な診療を一人の医師が行うものです。日常的によくある疾患については最適な治療を行い、稀な疾患や特殊な検査治療が必要な場合は、最適な専門家を紹介させていただきます。「自分は何科にいったらいいかわからない。」という経験をしたことはありませんか?どうぞお気軽にご相談いただ

れば幸いです。また、病気の話だけではわからないことも多々あります。「こんな事話してもいいのかな?」と思わずに、仕事のことや家庭のことなど、なんでもお話ししてください。

地域の皆様から学ばせて頂きながら、少しでも地域の皆様の健康に貢献できれば幸いです。よろしくお願い致します。

### ふれあいホームページ

さいたま市にお住まいで、ハーモニックで川柳の患者さんであり、毎日新聞埼玉版で川柳の選者も務められている石川雄三さん。昨年、川柳宗家(本家)の十七世を襲名され「十七世石川川柳」を名乗られることになり、ハーモニーだよりに寄稿してくださいました。

### 新元号「令和」と川柳



石川雄三さん  
東京川柳会主宰  
さいたま文藝家協合理事  
毎日新聞埼玉版川柳選者  
十七世川柳石川川柳

新元号が4月1日「令和」と決まりました。出典は日本古来の歌集「万葉集」ということで、「人々が美しく心を寄せ合う中

で文化が生まれ育つ」と首相が談話で言っていました。

さて、「令和」と川柳の関係ですが、万葉集は広く国民に愛された歌集で日本の宝物です。俳句、川柳は万葉集を母として生まれました。リズムも短歌は「五・七・五・七・七」、俳句と川柳は、「五・七・五」です。俳句、川柳に「七・七」がないのは、その歴史の間に連歌が生まれたからです。

連歌は短歌「五・七・五」「七・七」のリズムを二つに分けて2人以上で詠む文芸です。この連歌の最初の「五・七・五(発句)」が俳句となり、川柳は「七・七(前句)」に「五・七・五」を付ける文芸として発展しました。以上のように万葉集、連歌、俳句、川柳は切っても切れない関係なのです。

万葉集と「令和」。何か親しみを覚えませんでした。これからも、平和への願いを強くし、川柳人の一人として美しい文化を育んでいきたいと思っています。



### 明医研 ニュース

● 令和元年4月1日から、明医研常勤医として、高橋毅先生が入職しました。ハーモニッククリニック並びにデュエックト内科クリニックで勤務されます。(関連記事 p4)

● 令和元年度さいたま市特定健康診査・がん検診が4月末よりはじまりました。期間は、令和2年3月上旬までとなります。秋に大変混み合うことが予想されますので、お早めのご予約をお待ちしております。

● 国の風しん抗体検査・風しん第5定期予防接種事業が平成31年4月1日よりはじまりました。昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性が対象になりますので、抗体検査をご希望の方は、ハーモニー・デュエックト内科クリニック窓口までお申し出ください。

● れんけい訪問看護ステーションにおいて、浦和学院専門学校からの看護実習生の受け入れを実施しました。

● ケアメイト訪問看護ステーションにおいて、常盤高等学校(看護科)からの看護実習生の受け入れを実施しました。

なるほど健康講座

『地中海食のすすめ』



デュエット内科クリニック  
院長 大和 康彦

食事は毎日の生活に欠かせないもので、せっかくの食事ですから美味しいもの、身体に良いものを食べたいと思うのが常だと思います。食への執着を無くすことは明日への活力を削ぐことにも繋がります、美味しく食事をされている多くの方が、元気と感じています。

日本人が元気に長生きできるようにするのは、一汁三菜を基本とする「和食」という理想的な栄養バランスのおかげといわれてきました。「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現し、四季とりどりの旬に合った食材や料理法を工夫してきた先人からの知恵の結集といえるでしょう。

今では「和食」は食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録され、その重要性が世界に認識されていますが、科学的根拠として食生活の有用性の実証は、実はこれか

ら説明する「地中海食」(同じくユネスコ無形文化遺産)の方が先行しています。

「地中海食」とは、イタリア、ギリシャ、スペイン、モロッコなどの地中海沿岸の国々の人が食べている伝統的な料理のこと、以下のような共通の特性があります。

地中海食の定義「地中海食に関する国際会議」

- ・植物性食品(果物、野菜、パン、穀物製品、豆類、種実類)が豊富
- ・加工度を最小限に留めた季節折々のその土地で育てられた新鮮な食品
- ・デザートとして新鮮な果物
- ・油脂類としてオリーブオイルを用いる
- ・適量の乳製品(チーズとヨーグルト)
- ・卵は週4個未満
- ・赤身肉はまれに少量
- ・適量のワインを食事とともに飲む

図に、ハーバード大学および「世界保健機関(WHO)」と協力してアメリカのNPO法人Oldwaysが作成した、地中海食のパターンを食品別に分類した「地中海食ピラミッド」です。視覚的に何をどれだけ食べたらよいかを示してあり、図の三角形の頂点にある食品はたまに食べる程度とし、下にいくほど多く食べるようにします。

地中海食で豊富に使用するオリーブオイルは、不飽和脂肪酸を多く含んでいるこ

と、飽和脂肪酸を多く含む肉の摂取量が少なく摂取するために抗酸化作用が強いことなどが、健康に良い理由であると考えられています。

ミネソタ大学の疫学研究では、地中海沿岸の国では高脂肪食を食べているにもかかわらず、血中悪玉コレステロール値が低く、動脈硬化による狭心症や心筋梗塞、脳血管障害などの疾患が少ないことを報告され、地中海食が注目されるようになりました。他の研究でも、糖尿病のリスクが低減されること、ガンや認知症や神経疾患のリスクが低減されること、健康な赤ちゃんとに恵まれやすいこと、などが示されています。普段食べなれた「和食」のいいところに加え、たまには「地中海食」を意識した食事の工夫などを取り入れてみるのもいかがでしょうか？



【図参照】  
<https://www.metromin.net/feature/12197.html>

法人本部から

協会けんぽ「生活習慣病予防健診」で胃カメラをご利用できるようにしました(希望者への有料オプション)

前号でご案内のとおり、ハーモニークリニックでは、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」を実施しています。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7038円でご受診できます(年度内に1人1回のご利用)。

当健診では、受診される方は胃部エックス線検査(バリウム検査)を受けていただきます。バリウム検査では、胃を膨らませるための発泡剤と、造影剤であるバリウムを飲んでいただき、胃を膨らませることで胃の内部を観察できるようにします。これにより、小さな病変も発見しやすくなります。一方で、バリウムが口に合わなかったり、気分が悪くなったりするなど、苦手な方も多いのではないのでしょうか。

当健診の利用条件として、バリウム検査が必須となりますが、バリウム検査に替えて胃カメラ検査を利用することが認められています。

ハーモニークリニックでは、特定の診療日において胃カメラを実施しています。そこで今般、当健診においても胃カメラを希望される方がご利用できるよう有料のオプションとして用意しました。

生活習慣病予防健診(ハーモニークリニック) 【健診機関コード】1110105874

～胃カメラオプション 2019年4月から

胃部エックス線検査(バリウム)をご希望の方は胃カメラ(内視鏡検査)に変更できます

感染症の有無を検査するため事前にご来院いただきます(2パターンよりお選び下さい)

胃カメラを実施する前日までに感染症血液検査をお願いします。  
※受診者の方のご都合に合わせて、以下の2のパターンよりお選びの上ご予約下さい。

＜パターン1＞	1 胃部エックス線検査	2 胃部エックス線検査
	一般健診	胃カメラのみ
＜パターン2＞	1 胃部エックス線検査	2 胃部エックス線検査
	採血のみ	一般健診+胃カメラ

※一般健診・採血のみ・胃カメラのみの場合はお支払は前日9時までお願いします。  
※2019年度の胃カメラの実施日についてはお電話で確認ください。  
※感染症検査の結果、陽性が確認された場合、お支払ですが胃カメラ予約時間を午前後半の枠に変更いただきますので、予めご了承ください。

以前にバリウムを服用して体調が悪くなるなどして検査が受けられなかった方、検査後にバリウムがうまく排出できなかった方等、是非胃カメラをご利用いただき、日頃の健康維持にお役立てください。

**料金** 生活習慣病予防健診費用として7038円+胃カメラオプション代3630円(消費税8%込み)

**留意点** 安全に健康診断を実施するため、当院では胃カメラを実施する前日までに感染症検査をお願いしています。そのため2回ご来院いただけます(受診者の方のご都合に合わせて上記の2パターンよりお選びの上ご予約ください)。

まずは電話でご相談ください

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。ハーモニークリニック「生活習慣病予防健診担当」(藤原・野口) 048-875-1788

新入職員紹介

- ケアメイト訪問看護ステーション 訪問看護師 高橋 清香(たかはし さやか)
- れんげい訪問看護ステーション 訪問看護師 柳瀬 菜摘(やなせ なつみ)
- アトリオ訪問看護ステーション 訪問看護師 大石 響子(おおいし きょうこ)
- 法人本部 経営管理室 主査 那須 幸治(なす こうじ)

表紙写真紹介

- ① ② 2019年5月開催日本プライマリ・ケア連合学会学術総会(京都)でポスター発表を行う中井秀一 副院長、中根晴幸 理事長、市川聡子 副院長
- ③ デュエット内科クリニック職員集合写真
- ④ アトリオ中島PTと利用者の青木和枝さん(桜の季節にお散歩)

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)  
 有 馬 聖 永 (ハーモニークリニック 内 科・総合内科)  
 高 橋 毅 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	○	○	○	○	○	○	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
- 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 ※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	○	○	○	○	○	○	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

電話受付時間 平日 9:00~17:00 土曜 9:00~12:00  
 e-mail: soudan@meiiken.or.jp

●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。

■ 明医研ホームページ — <http://meiiken.or.jp/>  
 ■ e-mail(代表) — [info@meiiken.or.jp](mailto: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