

♪ハーモニー だよ ♪



第82号

平成30年12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

『千支の区切り』考



医療法人 明医研
理事長 中根 晴 幸

冬が駆け足で到来、寒波の中での風邪、インフルエンザの季節です。マスクと手洗い、温かい服装にご留意ください。

明医研は1995年にスタートして、来年で24年目を迎えますが、たまたまこの年月は、亥年に始まっており、来年が3回目の亥年に出会います。それに加えて偶々自分は亥年生まれで、48歳でスタート、中間で還暦（！）、来年3回目の年男を明医研で経験するという奇遇に会っています。

これはハーモニーに最初から通院いただいている方々も、同じ年回りを一緒に過ごしたことになります。お元気な70代から90代の方々に当方が元気づけられる毎日です。今後も健康に、新しい年を迎えられるよう、お互い大事に過ごしましょう。

明医研は医師・看護師・協力薬局が地域医療教育に参加しています。その一つであるプライマリ・ケア連合学会という総合診療を主眼とした学会活動に以前より参加し（本号5頁）医療に関わる多職種が参加する勉強会開催に協力しています。

本学会の全国大会が埼玉で開催された平

成9年に当院の在宅医療を紹介して以来縁が続き、近年は自分が埼玉支部の代表世話人を務めました。次第に埼玉の医療・ケア推進に関わる新しい力が結集されて来た今年を区切りにと、学会運営を若い方々にバトンタッチしました。次期代表を市民医療センターの石田岳史先生に、事務局長としては当院の中井秀一副院長にお願いして、新しい協力体制がスタートしています。

この勉強会は埼玉県のプライマリ・ケア連合学会活動として、学会員だけでなく、医師だけでなく、医療・ケアに関わる多職種の参加が可能な学習の場として育っています。さらに地域医療に役立つよう、次に来る亥年での成果に期待しています。

『百寿祝い』



デュエット内科クリニック
院長 大和 康 彦

父方の祖母が百歳を迎えた。77年前に上野精養軒で結婚式を挙げたが、すぐ祖父は赤紙がきて南方へ出征（のち帰還）。その後激動の昭和を生き、平成には大病に罹ったが完治し、現在百歳になっても元気に自立して生活している。

先日一族総出で上野精養軒にてお祝いの



食事をした。百歳のコツは、笑顔・感謝の言葉・よく食べること。大好きな祖母は信州安曇野出身、私をこの道に進ませてくれたのも、研修先を信州にしたのも、祖母の影響かもしれない。これからも元気に過ごしてもらいたい。

『気をつけて！冬のお風呂』



ハーモニークリニック
副院長 市川 聡 子

冬場はお風呂の入り方で命に危険が及ぶことがあることをご存知ですか。暖かい室内から寒い脱衣所に移動して、温かい湯船につかる、この一連の流れによって血圧の上がり下がり、この一連の流れによって意識を失ったり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険があります。特に高齢の方や高血圧・糖尿病等の持病がある方、お酒を飲んだ後入浴する方は要注意。前もって脱衣所を暖

める、浴槽の蓋を開けておくなどの気温差をなくす工夫や飲酒前に入浴することが必要です。また、旅先で美味しい食事とお酒を堪能し、夜中に一人で露天風呂へ行く：危険ですよ、ご注意を。

『予防接種とオバマ大統領』



医療法人 明医研
内 科
特任医師 市川 家 國

最近米国の政府筋が妊娠中の女性に対し、日本への渡航回避勧告を出しました。

日本では風疹が流行中で、妊婦が罹患すると生まれてくる子に目・耳・心臓に障害を起こすというのが理由です。このニュースで思い起したのが、私が米国の病院に勤務していた一昔前、「日本は麻疹の輸出国」と言われていたこと。いずれも、「日本は予防接種という近代医学技術を使わない特殊な国」、と言われたのです。確かに、他の先進国が麻疹・風疹の予防接種を国を挙げて行っていた時代に、わが国ではそれらの副作用を過度の恐れた母親達に動かされてか、予防接種が活発ではない時がありました。

米国の予防接種への力入れは、オバマ前大統領が就任直前に自らインフルエンザの

予防接種を受ける場面をTVで国民に見せ、「予防接種は国民の義務」と語ったことに代表されます。風疹の場合は、妊娠可能な女性ばかりでなく、女性へ風疹をうつす可能性の高い夫にも予防接種が奨励されますし、インフルエンザに関しては診療所を訪れる患者を守るため、職員は先ず接種を受けます。オバマの主張の裏にあるのは、インフルエンザ感染の中継役にならぬよう自ら予防接種を受けるのは、国民一人一人の義務である、というものです。こうして、最も免疫力の弱い未熟児や、高齢者、そして風疹の場合は妊婦の周りに防護壁を設け、彼らを守るのです。わが国では規制のために予防接種の負担費用が確かなかなり高めに設定されていますが、オバマであれば、「国民全体の健康のための税金」と思ってくれ、と言うのではと想像します。

『SNS活用法』

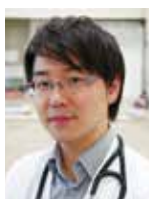


ハーモニッククリニック
副院長 中井 秀 一

SNSと呼ばれる、インターネット上で知人とメールや資料のやりとりができるシステムがあります。

全国の医師、多職種、各専門領域団体と繋がることができ、多くの情報を得たり、最新の論文、資料の投稿を閲覧し学べます。時には自分の意見を発する良い機会ともなります。一方で有益な情報の取捨選択や限定的な意見を見極めるなど注意も必要です。生涯学習のために役立つツールと感じていますので、有効利用して、最新の情報を診療に活用できればと思います。

『むずむず脚症候群』



医療法人 明医研
医局長 松林 洋 志

脚に虫が這うような不快感や痛みが生じ、脚を動かさずにはいられず、眠れないという方はおられないでしょうか。それはむずむず脚症候群かも知れません。典型的には日中や運動中には症状が改善し、夜間や安静時に増悪します。日本人の有病率は2〜5%、つまり約20〜50人に1人が罹患していると言われており、稀ではありません。女性の方が男性より1.5倍程多く、また40歳代以上で急激に増加し年齢が高くなるに連れて増加する傾向があります。脳内のドパミンという神経伝達物質が上手く働かないことが原因と言われており、いわゆる

睡眠薬は無効であっても、ドパミンに作用する薬が奏功する事があります。鉄欠乏性貧血や腎不全などの他疾患によって二次的に起こっているケースもあり注意が必要です。症状に心当たりのある方は、ご相談下さい。

『腰痛について』



ハーモニッククリニック
医師 有馬 聖 永

腰痛の85%は原因が特定できず、精密検査や特別な治療を必要としないと言われています。腰に良いとされることはいくつか知られており、運動はそのひとつです。続けられそうであれば何でも良いと思います。最も手軽なのは歩くことです。整体・カイロ・鍼灸などもある程度有用とされています。人によって痛む箇所・痛み方・生活環境など異なるので、どれが良いというよりは自分に合うものを見つけるのがよいでしょう。僕は近くのカイロプラクティックで半年に1回程度は施術を受けるようにしています。

ところで、脊椎動物で腰を持つのは哺乳類だけです。魚類・鳥類など脊椎動物の骨格は腹部にも肋骨があるのが原型です。哺乳

乳類は例外で腹部に肋骨がなく、腰に柔軟な可動性があります。これは哺乳類の特徴である胎生及び腹式呼吸と密接に関係しています。

この構造は4つ足歩行では問題なかったものの、人間が2足歩行しはじめると上半身の荷重が腰椎1本に集中するようになってしまったのです。

腰痛は個人の病気というより人類の病気というべきなのかもしれません。

『共存共栄』



医療法人 明医研
消化器内科 木村 淑子
特任医師

ヒトの皮膚にも鼻や口にも腸管にも微生物が常在しています。通常は他の病原菌から防御してくれたり、ヒトが持っていない代謝機能で有用なビタミンの一部を作ったり、免疫を刺激もします。普段意識していないこの微生物も私たちの体の一部で利益を与える存在ですが、抵抗力が落ちれば感染などの害をもたらします。

腹八分目、睡眠、疲労解消など、抵抗力が落ちないようにお互い共存共栄できるような生活を心がけましょう。

『1ヶ月の研修を終えて』



さいたま市立病院
研修医 朝倉 堯 先生

市立病院からの地域医療枠で、1ヶ月間明医研で研修させて頂き、市中病院と地域のクリニックの間における流れを意識できたことが非常に良かったと思います。市中病院からの慢性期管理の移行、あるいは逆に症状の憎悪によって精査とより集中的加療のため、入院させるといった相互の橋渡しを目の当たりにし、双方どちらも欠けてはならない機関であると認識できました。

明医研での研修を経て、印象的だったのは病院で与えられる医療とできる限り近いものを自宅で提供していることであり、その質を支えているものは多職種連携が織り成すチーム医療でした。往診は勿論、訪問看護、リハビリ、薬局がそれぞれ介入し、実際に訪問し、様々な視点や角度から患者さんの情報を収集し、サポートしていく医療の在り方を学べたと思います。又、外来では普段行っている救急外来とは異なり、より経時的要素を意識し、患者さんが気軽に通える様な診療スタイルを経験し、微力ながら実践させて頂きました。又、入院との大きな違いの一つとして、介護している家

族の力が非常に大きなウエイトを占めていることが挙げられます。それぞれの家族の介護力に見合った介入を考え、多職種でデザインし、患者だけでなく、その周囲の人も支えられる医療の形を経験できました。病院に戻った後も、特に退院後の生活を意識した医療を心掛けていきたいと思っています。

法人本部より

第12回埼玉プライマリ・ケア連合研究会を開催しました

先日11月16日（金）に大宮ソニックスティビルで、第12回埼玉プライマリ・ケア連合研究会を開催しました。今回より新たな運営体制となり、長年当研究会代表世話人を務めてこられた中根晴幸先生が顧問となり、さいたま市民医療センター副院長の石田岳史先生が代表世話人に就任されました。また、医療法人明医研が当研究会の事務局を担うとともに、ハーモニークリニック副院長の中井秀一先生が事務局長に就任されました。当日は、県内外からプライマリ・ケアに関わる医師・歯科医師・薬剤師・看護師・その他の職種の方が数多くご参加されました。



事務局長に就任した中井秀一先生



中根晴幸先生による開会挨拶



医療関係者が多数参加され盛会となりました



マギーズ東京共同代表 秋山正子先生

がん患者さんやご家族・友人・ご遺族などからの様々な相談を無料で受けている「マギーズ東京」の共同代表であり訪問看護師の秋山正子先生の貴重講演も行われました。

埼玉プライマリ・ケア連合研究会公式ホームページはこちらをご覧ください。
(<http://saitama-pc.sakurane.jp/>)

明医研 ニュース

●さいたま市立病院より、朝倉亮（あさくらたかし）先生が、明医研へ（10月1日から10月31日）研修にいらつしゃいました。（p4参照）



アトリオ研修

●平成30年12月29日から平成31年1月3日までクリニック・明サポートヘルパステーション（定期巡回は除く）が休業になります。なお、訪問看護ステーションは、平成30年12月30日から平成31年1月4日までが休業となります。

●インフルエンザ予防接種公費対象期間は、平成31年1月までとなっております。ご希望の方は受付までお声かけください。

●平成30年度のさいたま市の特定健診・がん検診が平成31年3月上旬までとなっております。また、受診されていない方は、ぜひご利用ください。

なるほど健康講座

『認知症の方への対応方法』



ケアメイト訪問看護ステーション
師長 鷹羽佳美

認知症は自分には関係ないと思っている方が多いと思いますが、2025年には今より更に700万人増え、5人に1人が認知症を発症すると言われていきます。

又、自分だけではなくご家族にも認知症になる可能性は十分あります。

前号(81号)で岡安先生が「物忘れ 何を食べたら良いのか」について書かれていますのでその続きとして「認知症の方への対応方法」を掲載します。

認知症の方の特性

- ①強い不安と自信喪失の中にいる
 - ②正常の部分と認知症として理解すべき部分がある
 - ③病状の現れ方が相手によって変わる
 - ④自我を失ったわけではなく感情を持っている
 - ⑤説得や否定はこだわりを深める
 - ⑥一見異常に見える行動や症状にも本人なりの意味がある
- *認知症の方への対応方法***
- ①人として尊重し敬意を払う
 - ・基本否定しない。優しさの演技(女優にな

なりましょう)

- ・嫌がるような時は強引にせず少し待つ。
- ・又は話題を変えたり、興味をそらす

- ・体調や気分に合わせて対応
- ・残っている力を理解し活かす

- ・笑顔の効果、余裕をもって笑顔で対応

- ②その人にあったケア

- ・パーキンソン症状があればリハビリをし転倒しないようにする

- ・脳トレ

- ・作業療法▼手芸、折り紙、園芸、編み物、塗り絵

- ・音楽療法▼歌、カスネットなど簡単な楽器演奏

- ・学習訓練療法▼計算、音読、パズル、俳句、かるた

- ・回想法▼古いおもちゃやアルバムを見て自分の歴史を話す

- ③その人の病気を理解する

- ・ご飯をたべていないなどと言ったら↓否定せず、今から準備をするから出来るまでこれを食べて待つていてと少量のおやつを食べてもらう(そのうちに食べて

- ないと言った事も忘れてしまう)
- ・お財布が無くなったなどと言ったら↓一緒に探す

- ・リアルな幻覚や幻視が見えると言ったら↓『そういう事は全くない』『変なことを

- 言わないで』などと本人を否定しない
- ・夕方(夕方に)そわそわして落ち着かず動き回る↓

- ・夕方(夕方に)買い物に行っていた記憶が残っていたりする為、早めに夕食作りをして寄り添う時間を持つようにする

- ④家族への支援も重要

- ・一人で抱えこまない。他の家族に相談
- ・困ったときには近くの包括支援センター

- ・や訪問看護師に相談
- ・オレنجカフェなどに参加

- ・(近隣の包括支援センターで認知症の方達の集まりがあります)

- ⑤明医研にはいつでも相談できる相談センターがあります

在宅療養相談センターさいたま南

TEL 0120・373・173

FAX 048・749・1710

電話受け付け時間

平日 9時00分～17時00分

土曜 9時00分～12時00分

***本人だけでなく家族の幸せもが認知症の方にとって一番大切な事です
みんなで認知症の方とご家族を応援します！**



ふれあいホームページ

『友達と楽しい事』

緑区在住 心睦ちゃん(8歳)父母



最近 は病院で出会ったお友達家族と貸別荘に行くのが楽しみの一つです。旅館やホテルだとしても 朝食や夕食の時間が決まったり移動が多いし、泊まる部屋も大部屋がなかなか無いので貸別荘なら周りの目を気にせずケアができて、皆で好きな食材持ち込んで作って食べて、ずっとお喋りが出来て楽しい時間がすごせます。その気楽な旅が楽しくて外來で皆と会々と「今年は何処に行くー」って話すのがとっても楽しいです。在宅しているときに孤独を感じる事もある中共感できる友達と医療ケアのある寝たきりの子供達を連れて美味しい物食べに行ったり家族同士で旅行に行ったりお喋りしたり時に愚痴をはいたりしてそんな

時間があるから、また在宅が頑張れる。今年の2月はドラマのロケでも使われた古民家貸別荘に3家族で行って来ました。在宅では毎日訪問看護師さんが来てくれて血圧計ってお風呂や気切のケアをしてくらってます。看護師さんが来ると私は買い出しに行くのでお願いしちゃうんだけどつい看護師さんと色々お喋りするのが楽しくて買物に行きそびれちゃうこともあります。みっちゃんの様子を話したり、何処のお店美味しいよとか、在宅疲れの愚痴や不安を聞いてもらったりしてます。

みっちゃんに関わってる訪問看護師さんは看護師と患者ではなく家族の様に接して心配しとっても良くしてくれてありが



古民家貸別荘にて、お友達家族と

たいです。

6月以降長く入院してしまつた為どこも行けなかつたので来年は沢山お出かけ出来るように、訪問看護師さん達にも協力や相談にのってもらいながら楽しい1年にしたいです。



みっちゃん担当訪問看護師と

表紙写真紹介

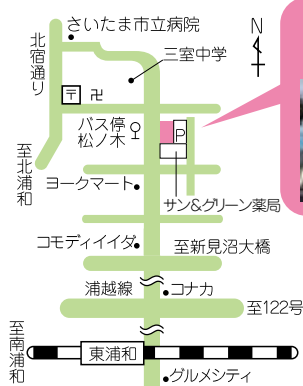
- ① デュエット訪問診療患者さん宅で
- ② 中井副院長の診察風景
- ③ WEBニュース「m3・com」の取材を受ける中根理事長
- ④ れんけい訪問看護研修
(自治医大さいたま医療センターより)
- ⑤ 利用者さん宅で(れんけい訪問看護師)

新入職員紹介

- れんけい訪問看護ステーション
クマデヤ 原田 千春(はらだ ちはる)
- 法人本部
経営管理室 勝山 香(かつやま かおり)

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)
 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

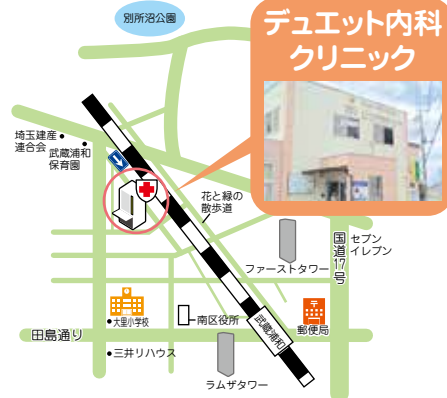
※松ノ木東公園バス停下車徒歩 1 分

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	専門 外来	神経内科	整形外科	リウマチ・膠原病科	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	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