

ご自由にお持ち帰り下さい

南部病院・スワンクリニック

広報誌スワン



Swan

2025年1～3月

冬号

～地域に信頼される 病院を目指して～

名久井岳と笠雲

新年のご挨拶

弘前大学医学部医学科
クリニカルクラークシップ

水害を想定した
避難訓練を行いました

特集

～人生 100 年時代を健康に過ごす～

慢性的な体調不良を改善

血液をサラサラにする治療
セルフケアについて

ごちゃませ研修



新年のご挨拶



院長 小原 正和

新年明けましておめでとうございます。今年も皆様がつつがなく明るい一年を過ごせますよう、当院は全力でサポートして参りますのでよろしくお願い申し上げます。

一昨年にコロナ感染症が2類から5類の感染症に緩和され、マスクの制約からやっと逃がれ、昨年はより安心感が増し、医療環境、社会環境とも大きく変化しました。人々に活気が戻り、インバウンドを含め人の行き来も盛んになり、気分的にも明るいいい年になりました。このお正月も懐かしい御家族様の顔がそろう、楽しいお正月を心置きなく過ごせたと思います。そうはいってもコロナはもちろんインフルエンザや、昨年から流行が心配されているマイコプラズマなどの感染症には今まで通り注意が必要ですが、今年も何とか明るい年になりそうな気がしております。

昨年末に被団協（日本原水爆被害者団体協議会）がノーベル平和賞を受賞され日本中が祝賀ムードに包まれました。しかし社会に目を移しますと日本もアメリカも選挙によりリーダーが代わり、師走には韓国やシリア情勢も急に怪しくなり、政治の見通しが難しい混沌とした世の中になってきております。戦争や国境、人種問題、貿易摩擦など今までは遠い世界の話で済みましたが、現代社会では社会情勢が複雑に絡み合いながら、短時間で影響が地方まで及ぶようになり、地方にも暗い陰を落としてきています。日常生活に直結する食料や燃料、流通、教育そして医療費等全ての物価が上昇し、日々の生活に差し障りがある方も増えてきております。当院ではこのような方にも安心して受診していただけるように、福祉サービスの利用や医療費問題等のご心配事にも気兼ねなく相談できるようにしておりますので職員に何でもお尋ねください。また昨年暮れから始まったマイナ保険証への移行では皆様にお手数、ご面倒をおかけすることが予想されます。マイナンバーカードの登録者は年末には80%を超えましたが、マイナ保険証の利用率はまだ10%台のようです。当院も準備をしてきましたが思うように利用者は増えていないのが実情です。今年一年受付の混雑など皆様にご迷惑をおかけすると思いますが、ご協力をお願いいたします。



さて当院は今年、病院機能評価機構に依頼して病院の評価をしていただく予定であります。最初に評価を受けた2000年から5年毎に更新審査が行われ、今年は6回目の受審になります。病院機能評価機構とは、病院の質的改善活動を支援するために立ち上げられた公益財団法人です。病院の組織や事務管理、医療、看護、コメディカルなど全ての職種が審査対象になります。審査対象は保健所などで毎年定期的に行われる公的機関の監査などと同じですが、ルール遵守を確認することが目的の公的監査とは異なり、当院が有償の審査を希望し、当院の課題を洗い出してもらうことが目的です。自らの病院を外部機関に評価してもらい、全国の病院で行われている標準的な医療やサービスと比較をして、独りよがりでない医療をお届け出来ているか確認ができ、ひいては患者様の受ける医療の質や安全の向上に繋がります。また指摘された課題を改善するためには全職員の協力が不可欠で、改善に向けて職員間の団結力が向上し、企業意識も育むことも期待され継続しております。現在400床以上の病院は約75%が認定されておりますが、99床以下ではまだ8%しか認定されておられませんので、世の中の認知度はとても低いものです。今回の受審は認定期間中の5年間でコロナ期間と重なりできなかつたことが多く、人的にも時間的にも余裕がなくなっておりますが、患者様に安心の医療をお届けするため職員一同で受審に向け努力している最中です。

今年も慌ただしく経過していくと思われませんが、さらなる安心の為の一年になればと考え努力して参ります。最後になりましたが、今年が皆様にとりまして良い年でありますようお願い申し上げます。簡単ではございますが新年のご挨拶とさせていただきます。



名久井岳



慢性的な体調不良を改善

血液をサラサラにする治療・セルフケアについて



三上先生は、八戸市「下長内科クリニック」院長であり、当院「スワンクリニック」でも週1回診療しております。専門は内科一般、特に漢方においては広く深い知識があり、漢方専門医、指導医の資格をお持ちです。

今回の特集では、東洋医学（漢方）の観点から体調不良の原因を血流の悪さに見だし、西洋医学を取り入れた新しい治療法と、日常生活で実践できる血液の状態を良くする生活習慣についてご紹介します。



【診療日】

スワンクリニック

週1回 金曜日 午後

受付時間 14:00～16:00

みかみ のぶひさ

内科 三上 信久 先生

日本東洋医学会
漢方専門医、指導医

書籍を出版されました（幻冬舎より発売中）

【略歴】

- 1977年 大阪大学工学部卒業
大手金属加工会社に入社後、
医学の道を志すことを決意して退職
- 1979年 弘前大学医学部入学
東洋医学研究会をつくり漢方を学ぶ
- 1985年 弘前大学医学部卒業
いくつかの病院で経験を積む
- 1994年 「下長内科クリニック」開業
現在、八戸平和病院、スワンクリニック
非常勤医師を務める



不定愁訴や慢性的な体調不良から難治性の疾患までさまざまな病気の原因が血行不良であることにを明らかにし、血流を改善する治療法と、予防のために実践できるセルフケアについて紹介しています。

三上先生にお話を伺いました。

東洋医学の「瘀血」という考え方

おけつ
「瘀血」とはどのような状態のことですか？



血の流れが悪くなり、滞っている状態を東洋医学では「瘀血（おけつ）」と呼びます。瘀血はドロドロ血液といわれる状態に近く、血液が毛細血管を通りにくくなるため、さまざまな健康上のトラブルを引き起こします。肩こりや冷え性などの一般的な体調不良のみならず、腎不全や網膜静脈閉塞症、深部静脈血栓症などの難治性疾患の原因ともされています。

おけつ
「瘀血」の症状には、どのようなものがありますか？



とくに多いのは冷えや凝り、体のだるさなどの症状ですがそのほかにもいろいろな症状があります。具体的にお話してみましよう。

・足がむくんで体調がすぐれない

むくみは体内に余分な水分や塩分が蓄積されることで起こります。そしてもう一つ、大きな要因は『血流の悪さ』です。血液は体中に栄養や酸素を運んでいます。血流が悪くなると、この大切な栄養や酸素が体の隅々にまで効率的に供給されなくなります。栄養や酸素が不足した細胞は代謝が低下し、細胞が弱くなります。その結果、周囲の血管から液体が漏れやすくなり、組織の間に液体がたまり部分的なむくみが生じるのです。

・なんとなく手足がしびれる

さらに腕や足のむくみが神経や血管に圧力をかけることで、しびれが引き起こされることがあります。血流が悪くなることで血液から神経を構成する神経細胞に栄養や酸素が適切に供給されず、神経の機能低下、つまり脳への正常な情報の伝達がなされなくなり、それがしびれとなってあらわれるのです。

・慢性的な肩こりや腰痛などの痛み

お風呂やマッサージで肩こり、腰痛が改善されることから分かるように、血流の悪さも原因として挙げられます。疲れて筋肉が硬くなり、血管を圧迫することで血流が悪化します。痛みが起こっているときには、組織に乳酸などの痛み物質と呼ばれる物質がたまっています。本来は血液がこれを体外へ排出すべく回収する役割を担っていますが、その血流が悪ければこうした体にとって余分なものがいつまでもとどまってしまうのです。

「血流の悪さ」は、さまざまな不調の原因に共通しているのですね



人間の体には血管がくまなく張り巡らされています。毛細血管まで含めると、その長さは約10万kmとも言われており、これは地球2周半にも相当する長さです。その長い距離を巡っているのが血液です。よって慢性的な不調は『血流』が大きなカギを握っているのです。



西洋医学の視点から瘀血を根本治療 ワーファリンによる血流改善



瘀血を改善すると体のベースが整います。すみずみまで栄養や酸素が行き渡れば代謝が良くなり、活気が生まれ、体調が改善されます。また、薬の成分も血流に乗って全身へ運ばれていくため、瘀血を正すことは薬の効きを良くすることにもつながります。長年の診療経験を積み重ね、瘀血の改善には、『抗凝固薬のワーファリン』が有効であると考えます。

「ワーファリン」とはどんなお薬ですか？



西洋医学的には、血液が固まろうとする力を抑える作用を持つ薬を総称して抗凝固薬と呼び、現在多くの種類があります。中でも最も一般的に広く使われているのがワーファリンという薬です。血液が凝固するには、いくつかの凝固因子と呼ばれる物質の関与があります。それにより血液中のタンパク質が活性化し、凝固に至るのです。ワーファリンはそのビタミンKの働きを抑えることで、血液凝固も起こりにくくなるというわけです。ワーファリンは、動脈硬化があり心筋梗塞や脳梗塞を起こすリスクの高い人に処方されることがある薬で、半世紀以上前から世界で広く使われている最古参といってもいい薬なので、みなさんの中にも名前を知っているという人は多いかもしれません。

「ワーファリン療法」の長所について教えてください



ワーファリンは抗凝固薬という性質上、使い方によっては出血が止まらなくなるなどのトラブルが懸念されるとの副作用の部分が必要以上に大きく取り沙汰されるくらいがあるように思います。しかし、実際のところわずかな用量で奏効することがほとんどであり、依存性も出ませんからだんだん量を増やさないと効かなくなるということもありません。ワーファリンは日本では1962年から発売され、長年にわたって使用されており安全性が確立されている薬です。また、安価であり、慢性疾患の場合、通院が長期にわたる可能性もあるため、患者さんにとって経済的負担の少ない治療は非常にメリットが大きいといえるでしょう。

診療を通してどのようなことを感じていますか？



ワーファリンと漢方薬を組み合わせた治療で、スムーズに寛解、治癒へ導くことを実感しています。ワーファリン療法について、もっと多くの人に知られ、それによって救われる人が一人でも増えればと感じています。



治療とセルフケアの両輪で

巡りの良い体に



医療機関での治療だけでなく、普段の生活習慣が大切です。瘀血を予防する運動や入浴方法、食事などについて紹介します。

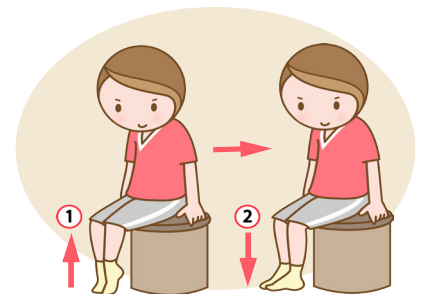
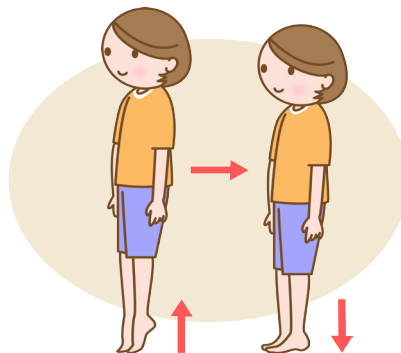
◆漢方におけるセルフケア＝「養生」

漢方には養生という考え方があります。字が示すとおり「生命を養う」ことであり、食事や運動など生活上の注意を守って、体のバランスを整えることを目指します。健康は人が何かしてくれるのを待つのではなく、自分から積極的に自分の心身に対して働きかけ、ケアをしていくことが大切です。

◆運動、特に足を動かすことが大事

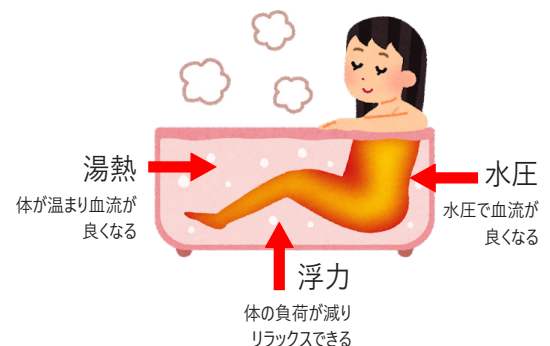
運動不足は瘀血の悪化を招くと考えられています。瘀血の状態では、腹部や足などの下半身に血が停滞しやすくなります。瘀血対策としてまず、皆さんに心がけていただきたいのは、足を動かすことです。

手軽に出来る運動として、かかとの上げ下げをおすすめします。座ったまま、あるいは立ったまま、かかとを床から上げて、戻してを繰り返すだけの簡単な運動です。



◆ゆっくり入浴習慣が理想的

湯船に浸かると体が温まり、皮膚も赤みを帯びてきて、血行が促進されているのを肌で実感できます。また、下半身に水圧がかかるとそれがマッサージ効果となり足のポンプ機能を良くします。そのほか、筋肉は多くの血管が張り巡らされてる部位ですが、その緊張がゆるむことで血管が拡張しやすくなるため、血流も盛んになります。入浴中に足首を回したり、ふくらはぎのマッサージをしたりするのも、血流を促し瘀血の改善に効果的です。



◆香味野菜や青魚で血液の質を良くし、流れをサポート

「医食同源」という言葉があるように、食事を変えると健康状態が変わるのはみな経験的に分かっていることだと思います。人間は食べたもので体がつくられていきますから、当然のことです。食養生において、「薬」となるのは言うまでもなく食材です。瘀血の改善に良い食養生と言え、玉ねぎやニラ、ニンニク、山椒、シナモンなど体を温める温熱性の食材を摂るといいです。

◆肉の脂やバターはほどほどに

一方、控えるほうがよい食材はといえば、動物性脂肪で、これらは摂りすぎると悪玉コレステロールが血管にたまって、血管壁を厚く硬くしてしまう動脈硬化の原因をつくるとされているからです。ただし、青魚の脂は動脈硬化予防によいとされています。また、漢方の考え方では、青魚には「活血作用」があり、血流改善の効果が期待できます。代表的なものにイワシ、サンマ、アジ、サバなどがあります。肉をよく食べている人は、そのうち何回かは青魚への置き換えを意識するといいと思います。

◆深呼吸で血と気を巡らす

漢方医学では、血と同様に気の巡りも良くすることが、瘀血予防や改善に効果的とも言えます。日常生活で簡単にできる気の巡りを良くする方法の一つが「深呼吸」です。

深呼吸 4つのポイント

1. 吸うときは鼻からゆっくり、おへその下に空気をためていくイメージで
2. 吐くときは口からゆっくり、からだの中の悪いものをすべて出し切るイメージで
3. 吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐く
4. 1日 10～20回を目安に、無理なく続ける

(参考：日本医師会ホームページ「腹式呼吸のやり方」)

そのほか、

- ◆血流が気になる人は節煙、禁煙を
- ◆ストレスをためない
- ◆お腹と足元を冷やさない なども大事です。



サラサラ血液を手に入れて人生100年時代を健康に過ごす

不調や病気は、そのままにしているとほかの不調や病気を呼び込みます。例えば糖尿病を放置していると目や腎臓、神経など全身の機能障害を引き起こします。そうなったら通院しなければならない医療機関もどんどん増えてしまい、貴重な人生の時間がどんどん削られます。それは実に、もったいないことだと思います。もう年だから、とあきらめずに、もっと自分を大事にしましょう。健康になろうとする努力は、その方法を間違えなければ必ず自分に大きな利息がついて返ってきます。いつまでも若々しく元気な体、はつらつとした心、そして豊かな人生を目指すことは、年齢など関係なく、最もやりがいのある、自分への投資だとも思います。豊かな人生 100年時代を目指しましょう。



クリニカルクラークシップ

当院は弘前大学医学部と臨床実習に関する協定を締結し、指導医監督の下に、医学生が診療チームの一員に加わり、診療に参加させていただく「診療参加型実習」を実施しております。

7～9月に臨床実習を終えた医学生の感想をご紹介します。



指導医 副院長 三浦一朗



内城 大輔先生

薬剤科実習の様子

実習生感想

実習で印象に残っていることは何ですか？



様々な手技を経験できたことが印象に残っています。関節エコー、関節内注射、採血などを経験し、日々上達していくのを実感できたため、モチベーションを高めながら毎日の実習に取り組むことができました。

他部署研修はどうでしたか？



医師として働く上で様々な職種と協力し合うことが大切だと考えていますので、どのような業務を行なっているのか今回の実習で学ぶことができ、大変良かったと感じています。

将来、どのような医師になりたいと思いますか？



患者さん一人ひとりに寄り添うことのできる医師を理想としています。南部病院で働く先生方のような人間力やコミュニケーション能力を身に付け、十分な医療知識と経験を積んでいきたいと考えています。



実習へのご協力ありがとうございました

当院では、2018年度から弘前大学クリニカルクラークシップの学生受け入れを始め、今年で8年となりました。今年は5名の学生を受け入れ、今までの合計は20名を超えました。

学生が口をそろえて言うのは、当院の患者さんは協力的で優しいということです。嫌な顔ひとつせず、実習に協力していただいた多くの患者さんに感謝いたします。医学生にとって、実際に患者さんを診察、診療するということは、教科書だけでは学べない、かけがえのない経験となります。貴重な機会を提供していただき、本当に感謝しております。今後も学生の受け入れを継続していく予定です。もし実習している学生と接する機会があれば、温かく見守っていただければ幸いです。

三浦 一朗



ごちゃませ研修



当院では、病院の基本理念「地域住民に信頼される病院」を目指すべく、人材育成・自己研鑽の場として様々な研修の企画に力を入れ取り組んでいます。

数年前より、多職種連携とチーム医療が重視されるうえで注目されている研修スタイルを取り入れた“ごちゃませ研修”を行っています。

今年度は院外で、研修を8回に分けて開催しました。

※勤務年数や職種を別にしない
グループ構成での研修

研修目的

- ①自分の考えを伝える力。他職員の考えを聞き、疑問点を質問できる
- ②グループワークを通して他職員と意見交換ができる

講義内容

- ・社会人基礎力について
- ・震災について考える
- ・ゲーム
- ・BCPについて（グループワーク）
- ・非常食について
- ・屋外散策



医療人に求められるマナーや接遇に関する内容の講義



ゲーム「レオナルドの橋」
(釘や接着剤を使わずに摩擦力だけで組み立てる橋)



ゲーム「新聞紙タワー」
決められた条件のもと、どれだけ高く作れるかを競争



謎を解きながら
広大な敷地を歩きました



ボール落とさないように慎重に行こう！！

屋外で体を動かしながらの研修内容も盛り込まれていたため、心も体もリフレッシュ出来た研修でした。

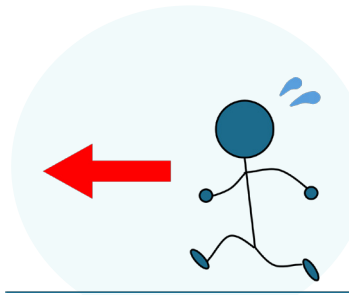
水害を想定した 避難訓練を行いました



11月7日(木)に、大型台風や豪雨に備えて水害を想定した避難訓練を行いました。

避難

避難には水平避難と垂直避難があります。今回は、1階が浸水する恐れがあると想定し、患者さんを2階に誘導・避難させる「垂直避難」の訓練を実施しました。



★より遠くに逃げる
(水平避難)

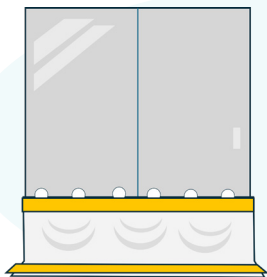


★より高い所に逃げる
(垂直避難)

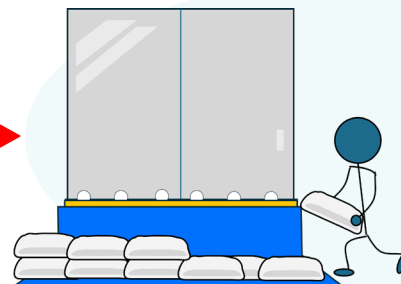


水害対策

水の浸入の恐れのある入り口に、「止水シート」の設置訓練を行いました。より防水を高めるためにブルーシートと土嚢も準備しました。



①止水シートを設置する



②ブルーシート、土嚢を置く



情報共有

シートや土嚢などの保管場所を確認し、職員で情報を共有しました。

物資の保管場所確認



今後も有事の際に患者様を安全に誘導し、医療が継続出来るよう訓練を重ねて参ります。

スワンクリニック 診療時間のご案内



電話 0179-23-0805

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 37-1

スワンクリニック

自動受付機による受付時間

午前 7:30 ~ 11:00

午後 12:30 ~ 17:00



	8:30~11:00	月	火	水	木	金	土
	午前	整形外科①	小笠原和人	小笠原和人	小笠原和人	休診	小笠原和人
整形外科②		三浦一朗	三浦一朗	三浦一朗	三浦一朗		三浦一朗
整形外科③ 総合診療科		休診	10:00~ 穂元 崇	穂元 崇	10:00~ 穂元 崇		穂元 崇
外科・内科		佐藤雅栄	休診	休診	休診		休診
小児科 アレルギー科		小笠原奈緒子	小笠原奈緒子	小笠原奈緒子	小笠原奈緒子		休診
午後	14:00~17:00	月	火	水	木	金	土
	整形外科	小笠原和人	三浦一朗 穂元 崇	休診	休診	休診	休診
	内科	16:00まで 小向良昌	16:00まで 小向良昌	外科・内科 佐藤雅栄		16:00まで 三上信久	
	小児科 アレルギー科	休診	予約のみ 小笠原奈緒子	休診		小笠原奈緒子	



南部病院 診療時間のご案内

電話 0179-34-3131

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈5 2-2

【内科】小原正和						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休診	○	休診
14:00 ~ 16:00	訪問診察	○	○		○	
16:00 ~ 17:00	○	○	○		○	

【内科】小向良昌						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休診	○	○
14:00 ~ 15:00	休診	休診	訪問診察		訪問診察	休診
15:00 ~ 17:00			○		○	休診

【外科・内科】佐藤雅栄						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	休診	○	○	休診	○	○
14:00 ~ 17:00	検査	訪問診察 検査	休診		手術	休診

【整形外科】小笠原和人、三浦一朗、穂元 崇						
	月	火	水	木	金	土
14:00 ~ 17:00 ※午後のみ	検査・手術 (三浦)	○ 予約のみ	手術	休診	手術	休診

【外科・内科】小笠原 博						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休	○	休

社会医療法人博進会

<https://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております