



より快適なHOTライフのための広報誌

2022
SEP.

第52号

HOTでスマイル

巻頭
特集

自宅で診察を受けられる “安心と幸せ”を届けたい

医療法人群雄会
伊勢崎クリニック 理事長
神澤 孝夫 先生



健康に不安を感じた時、これまでは町のホームドクターや、病院に行って診察を受けていたと思います（外来医療）。一方、医師や看護師などが、患者さんの住む自宅に行き、その場で診断や治療をおこなう訪問診療があります（在宅医療）。一般的にはCT

やMRIといった検査機器が普及し、設備のそろった病院に行くのがあたり前に思えるかもしれません。しかし、ほとんどの医療は、風邪や持病、ちょっとした体調不良の診断で、大掛かりな機器は必要ないかもしれません。それ以上に、顔なじみの先生が自宅に来てくれば、往復の手間がいらず、感染症のリスクも軽減される。何よりもじっくり親身に相談に乗ってもらえる。そんな医療を目指して訪問診療のクリニックを2020年7月に立ち上げました。2022年7月には常勤医師3名、非常勤医師1名体制になり現在地に移転しました。

一人ひとりの人生観によりそった治療が大切であると私たちは考えています。訪問診療の依頼が多いのは、『健康』や『人生』に対する考え方が多様化しているからだと思います。ご高齢の方や持病を持った方が、様々な医療器に囲まれて長い時間病室で過ごす。医療的には十分でも、ご本人にとってはどうでしょうか。患者さんの中には、

生まれ育った家に戻りたい。家族に囲まれて余生を過ごしたい。そう考える人たちが私達のクリニックに集まってきております。ただ家に帰ればいいというわけではなく、患者さんのことをよく知っている医師や看護師が、定期的に訪問し、必要な治療を行う。そうした条件があって初めて在宅治療が可能になると思います。患者さんの幸せ、見守るご家族の安心を届けられればと思います。数多くの患者さんを見る中で、「その人にとって幸せな医療は何か」を考えていきたいと思っています。人の幸せは、数値では測れないものがあるからです。患者さんの中には、がん患者、認知症、心不全、脳卒中後遺症、慢性肺疾患、あるいは、急に具合が悪くなる方もいます。当院の特徴は、脳神経外科、脳卒中、認知症、循環器内科、腹部外科、救急医療の専門医が現場に赴き、専門性を発揮している点にあります。どの患者さんにも、最善の治療をしたいと考えています。一方で、我々が訪れるのを、楽しみに待つ患者さん。ご家族のケアも同じくらい重要です。先端医療を踏まえ、情報提供を徹底し、ご本人の人生観にそった治療をする。そんな訪問診療をここ伊勢崎クリニックで行っていきたく考えています。



伊勢崎クリニック様 伊勢崎市上植木本町 2490-1 TEL.0270-61-8712

いきいき
HOT さん

September 2022



群馬県高崎市
船戸 佳子さん (80)
(HOT 歴 4 年)

たくさんの方に支えられて今がある。

今回は、埼玉県出身で現在は高崎市にお住いの船戸様にお話をお伺いしました。中学の頃に群馬に来られて学生時代を過ごし、ご結婚されてからはご主人の仕事柄色々な土地に住んでいたそうです。

12 年位前に間質性肺炎と診断をされましたがすぐに酸素導入とはならず薬等で様子を見ていました。次第に趣味のヨガやダンスなどを行っている際に動く息苦しさが増してきたため 4 年ほど前から在宅酸素導入となりました。導入の際は抵抗を感じるよりも使用時に楽になるメリットの方が大きかったそうです。



新しい趣味「ちぎり絵」

水泳や登山など体を動かすご趣味も多かったそうですが Dr. からの指導もあり辞めてしまったので次のご趣味として出会ったのが水墨画やちぎり絵だったそうです。ちぎり絵は息子さんのすすめで始めて、1 年前くらいからインスタグラムにも投稿していて現在は 1,300 人ほどフォロワー

さんがいるそうです。ベッドの中に 1 人でいてもフォロワーさんの作品を見て元気をもらったり、ご自身の作品を見てもらって励みになっているとのことでした。

日常生活ではストレスが病気への悪影響になってしまうのでなるべくストレスのない生活を心掛けているそうです。

当初は「5 年を目途に 50% の確率で何かしらアクシデントが起こる。」と Dr. に言われていたため、後悔のないように過ごしていこうと思い、映画や演劇など女優業にもチャレンジしたそうです。現在は出演することからは離れてしまいましたがポスター制作などで参加することもあるとのことでした。

映画「スーパニール」
(2014 年)
にご出演。なんとヒロイン役です。

船戸佳子



「今、このように元気でいられるのは酸素はもちろんですが周りの皆様のお世話や愛情に支えられたものだと思っています。」と話していただきました。

「病気でなかったら家庭の中で普通の主婦をしていたかもしれないです。50% という Dr. からの話があったので全部何でもやってやろう。」

というとても前向きなお話も聞くことができました。ご協力ありがとうございました。



新しい趣味「水墨画」



小山市にお住いの鈴木勝一さん（HOT 歴 6 か月 61 歳）に宝物を紹介いただきました。今ではあまり見かけない「レコード」です。矢沢永吉、光 GENJI など私でも知っている歌手もいましたが、私は CD の世代なのでレコードとして見る事によって音楽の歴史も感じられました。中でも竹内まりやさんのレコードは限定物らしく今でも価値がすごいあるそうです。鈴木さんは鑑定番組として有名な「開運なんでも鑑定団」にも出演されたことがあるそうで、その当時の様子も楽しそうにお話されていました。お話を伺ってる最中もクラシックな音楽がずっと流れていて自然と私も音楽に癒される時間となりました。多くの趣味をお持ちで、歌が上手いのはもちろん絵も上手です。取材中、ギターの演奏も聞かせてもらいましたがとてもお上手でした。



洋楽の名盤



価値ある 1 枚



大切に保管されています

HOT なミニ特集

COPD 患者様のための栄養コラム②

管理栄養士
防村枝美先生

食事バランスを考えて、エネルギーをしっかり摂りましょう

○間食をプラスして、食事回数を増やしましょう

必要なエネルギーを補うために 1 日 3 回の食事にプラスして、間食を取り入れてみましょう。果物やヨーグルト、チーズやゆで卵など、調理なしで手軽に食べられるものを用意しておくことで取り入れやすいでしょう。

○油を使った調理方法を取り入れましょう

油は少量でもエネルギーを多く取り入れられる食品です。炒める、揚げるなどの調理方法を意識して、効率良くエネルギーをアップさせましょう。

○質の良いたんぱく質、カルシウムを取り入れましょう

肉類、魚介類、大豆製品、卵などの食品は体に必要なアミノ酸がとれる良質なたんぱく質です。また、カルシウムと合わせてとることで呼吸筋の維持に役立ちます。カルシウムの吸収をアップさせるためにビタミン D を多く含む食品も一緒に取り入れましょう。

○こまめに水分をとりましょう

水分をしっかりすることで痰が出やすくなり、気道を衛生的に保つことが出来ます。

○栄養補助食品の利用

栄養補助食品には必要となる栄養素がバランスの良く配合されているため、食事だけでエネルギーアップが難しい場合は、栄養補助食品を上手に利用してみましょう。



←こちらの栄養補助食品は
マルホンでもお取次ぎ
いたします



今年の夏も暑かったですね。夏バテはご存じと思いますが、秋バテと呼ばれる症状をご存じでしょうか？夏の間にためてしまった体の冷えから自律神経を乱し、血の巡りを悪くして内臓機能を麻痺させてしまうことがあるそうです。自律神経の乱れ（ストレス）と冷え（血のめぐり）こそが『秋バテ』の原因です。秋バテ予防と対策をご紹介します。

<食事編>

- ① 1日3食できるだけ同じ時間帯に食事を摂る
- ② ゆっくり噛んで食べる
- ③ 体を温める食べ物（ショウガ・ニラ・ネギ・唐辛子など）、ビタミン、ミネラルが豊富な食べ物（かぼちゃ・さつまいも・梨・さんま・鮭など）を積極的に摂る
- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む

<生活リズム編>

- ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に
- ② 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- ③ 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる



HOTな社員紹介



やなおか ゆきと
柳岡 幸斗
前橋エリア担当

今年の2月に入社しました柳岡幸斗と申します。前橋エリアの携帯用ボンベと液体酸素の配送や点検業務を行っています。

趣味は野球とバイクです。野球は小1から始めて現在も草野球チームに所属しております。バイクは、今月免許を取得したばかりなので近場を走る事が多いのですが、いずれは県外に出てツーリングスポットを巡ったり海沿いを走ったりするのが目標です。入社してからは勉強の日々ですが、同時にやりがいを感じることも多いので常にチャレンジ精神の気持ちを持ち続け頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



愛車と同型機ホンダレブル 250

編集後記

■新型コロナ感染拡大がなかなか収束しませんが、感染対策をしっかりと取り体調管理を頑張っていきたいと思います。（オミ）

■1年間スマイルの編集委員を担当させて頂きありがとうございました。患者様とゆっくりお話しできる機会もスマイルならではの貴重な機会をありがとうございました。（おがた）

■コロナと共存はまだしばらく続く予感です。これからは、食事のおいしい時期なので太らないように注意しながら体力をつけたいと思います。（きくち）

■あっという間に8月も終わり少しは過ごしやすい季節になるかと思いますが引き続き体調管理には気を付けてお過ごしください。スマイル作成に1年間ご協力いただきありがとうございました。（くろ）



株式会社マルホン

医療事業部 在宅医療部
在宅医療に、より快適さを。

発行日：2022年9月1日

発行：株式会社マルホン 「HOTでスマイル」編集委員会 発行責任者 鈴木武

住所：群馬県前橋市問屋町 2-16-11 電話：027-210-7222