



はまわり

●社会医療法人創和会広報誌はあもにい / 発行 理事長 重井文博
令和6年7月1日発行



「ひまわり号」～姫路の旅～

しげい病院 看護部 副主任 佐野 薫子
副主任 小林 利恵

「ひまわり号」は、日頃なかなか旅に出る機会の少ない障がい者の方と医療・福祉の専門家やボランティアが一緒になって、JR倉敷駅や岡山支社の全面的な協力のもと鉄道を利用して一日の旅を楽しむ活動です。1985年が第1回目から今年が36回目となり、倉敷駅を出発し姫路に行ってきました。

申込み数81名から抽選で選ばれた参加者50名の障がい者の方とご家族、医療班、介助のボランティア78名をはじめ総勢201名。

当日は天候に恵まれ、出発式では倉敷消防音楽隊さんの演奏（ジャンボリミッキー）に合わせ、倉敷バトンフレッシュトワラーズさんが踊られとても華やかでした。

ボランティア参加では順正学園ボランティアセンターから16人、鷺羽高校からは会場ボランティアとして準備から片付けまで8人参加がありました。

姫路は1989年に初めて訪れて、重ねて5回目とのこと。世界遺産の姫路城、また家老屋敷跡公園では緑に囲まれてお弁当をいただき、好古園、動物園、美術館と足をのびしました。

医療班ボランティアは川崎医科大学附属病院、倉敷中央病院、倉敷平成病院、しげい病院のそれぞれ医師、看護師2名のチームで参加しました。

今回は医療処置の必要な場面が多い旅となりましたが、我々医療班ボランティアは各班と速やかに連携と情報共有を図り、一丸となって支援させ

ていただきました。みんなで支え合って、旅を最後まで無事に続けることができよかったですと感謝いたしております。

姫路城には門がたくさんあって、簡単には天守に近づけない造りとなっており、現地ボランティアさん49名が車椅子の参加者の方々をロープで引っ張って上がってくださり、天守閣まで登っている様子を見て、多くの人たちの協力に支えられ、普段できないことを可能にさせていただける、本当に素晴らしい旅だと感動しました。帰りの電車でもビンゴ大会等の企画も用意されており、みんなで楽しむことができました。小腹が空いていたので菓子パンやおやつの差し入れも嬉しかったです。

これだけの人々が協力し合って実現する旅に参加させていただき、ありがたく思いました。今後も機会がありましたら是非参加させていただきたいと思っています。皆さまお疲れさまでした。そして、ありがとうございました。



▲佐野副主任、小林副主任、加藤先生

創和会は「ひまわり号」を走らせる倉敷実行委員会の事務局をしげい病院内に設置し、ひまわり号をサポートしています。

第3回肝・腎かなめの健康講座を開催しました！

しげい病院 地域連携室 係長補佐 岡田 拓也

岡山大学と創和会は肝・腎疾患連携推進講座を共同開設しており、その活動の一つとして慢性肝疾患と慢性腎臓病の予防などの啓発活動を行っています。第3回目となる健康講座は、令和6年5月23日（木）にサンロード吉備路（総社市）での開催となりました。これまでの健康講座は倉敷市内でしたが、今回は総社市へと活動の幅を広げ、過去最高となる86名の方にご参加いただきました。

今回の健康講座では、岡山大学学術研究院医歯薬学域 肝・腎疾患連携推進講座の高木章乃夫特任教授から開会の挨拶をいただき、肝臓については同大新医療研究開発センター講師の竹内康人先生、助教の難波志穂子先生、腎臓についてはしげい病院有元院長、運動管理・栄養管理はリハビリテーション部西濱室長、栄養管理部近藤室長からの講演がありました。講演後には、無料肝炎ウイルス検査の採血があり、48名の方が希望され大盛況でした。

竹内先生・有元院長からは、肝臓・腎臓の特性、早期発見・治療の重要性の紹介がありました。肝臓・腎臓とも沈黙の臓器と言われ、初期症状が出にくく、一度悪化すると改善が難しいという特徴があります。検査で異常が判明したら速やかに医

療機関を受診しましょうと解説がありました。

西濱室長・近藤室長からは、運動と食事についての紹介でした。加齢に伴い筋肉量は低下するため、運動の習慣をつけ筋肉量の低下を防ぐことが重要です。また、バランスのよい食事を摂り、菓子・ジュースや塩分、アルコールの取り過ぎに注意すること、タンパク質の摂取はサルコペニア予防に欠かせません。運動と食事はセットで覚えましょう、という内容でした。

難波先生からは、肝炎ウイルスの予防についての講演でした。肝炎の種類や感染経路などの紹介があり、肝炎は初期症状が出にくいいため検査による早期発見の重要性を教えてくださいました。

岡山大学もしげい病院も、様々な専門家から成るチーム医療を行っています。健康面に疑問・不安がある場合は気兼ねなくご相談ください。今後も肝臓・腎臓の健康について、情報を発信し地域の健康増進に貢献する活動を続けたいと思います。

最後になりましたが、健康講座の開催にあたり吉備医師会様、サンロード吉備路様など皆様のご協力があり成功を収めることができました。ご支援ありがとうございました。



▲岡山大学・創和会スタッフの集合写真



▲有元院長の講演



▲無料肝炎ウイルス検査

2022年4月から、岡山大学と創和会は肝・腎疾患連携推進講座を共同開設しています。

国際腎臓学会(WCN2024)にて 学会発表をしました

重井医学研究所 部長 松山 誠

ゲノム編集による腎臓病モデルラットの発表をしました

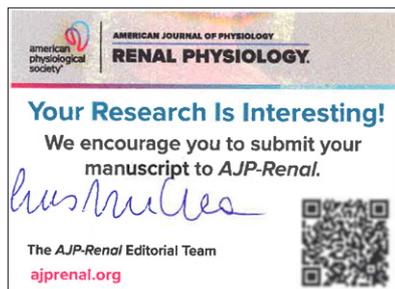
2024年4月13-16日、アルゼンチン共和国ブエノスアイレスにて開催された「国際腎臓学会(WCN2024)」に参加しました。この学会は腎臓病に関して世界最大の学会(今回の参加者は約4,000人)で、腎臓病研究において最先端の話をたくさん聞くことができました。学会の雰囲気は南北アメリカ大陸の国々から参加されている方が多い印象で、「糖尿病性腎症」というテーマが多かったのもアメリカ大陸で開催された学会ならではの、と思いました。

私は「Functional Analyses of X-linked Alport syndrome rats utilizing the rGONAD technology.」というタイトルでポスター発表を行いました。発表内容は「遺伝子改変ラットの作製を簡便にするrGONAD法に対する説明と、rGONAD法にて作製したアルポート症候群モデルラットの病態の解明。」というものです。最近注目されているゲノム編集がキーワードだったので、さまざまな国からの参加者がポスター



▲ディスカッション後の記念写真

を見に来てくれました。また、観客の中からいくつか質問・意見を頂き、今後研究を進めていく上で非常に参考になりました。また、国際腎臓学会のスポンサーである専門の国際誌 American Journal of Physiology の編集



▲「君たちの仕事は面白い！」シール。
1日5枚程度の激レアシールです!!!



▲アルゼンチンビーフ



▲アルゼンチンといえばタンゴ



部の方から「君たちの仕事は面白い！」シールをポスターに貼ってもらいました。重井医学研究所の研究が認められ、大変励みになりました。

遠い遠い異国の地

アルゼンチン共和国ブエノスアイレスについて紹介します。岡山→羽田→ロンドン→ブエノスアイレスと、片道の移動時間だけで計39時間!という長旅でした。気候は、南米でありながら温暖で、日本とほぼ同じです(滞在時は日本の9-10月ぐらいの感覚)。歴史は、1816年に独立後、ヨーロッパへの「食料供給地」として多くの移民を受け入れ、20世紀初頭には、世界第5位の「経済大国」になるほど豊かな国でした。その豊かさは、アニメ「母をたずねて三千里」にて、豊かさの象徴の国としてアルゼンチンが使われるほどでした。私は学会の合間にブエノスアイレスの街並みを散策しました。ブエノスアイレスは、ヨーロッパ風の建物が多く見られ、「南米のパリ」と称される美しい街並みが広がっています。料理はやはり世界的にも有名なアルゼンチンビーフが美味しかったです。

最後に、学会期間中は日本で活躍されている日本腎臓学会のメンバーとも交流を深められました。特に日本腎臓学会ではあまり話すことができない著名なメンバーとも長い時間お話しする事が出来ました。今回、このような方々との人脈が広がった事は大変有意義なことでした。今後、重井医学研究所が腎臓病の研究をしていく上で重要な機会だったと思います。これからも国内外で研究成果を発信していくことで、研究所・病院・創和会全体の発展に貢献できればと考えています。

能登半島地震 ～復興への希望 輪島塗～

創和会本部 経営管理部長 横山 誠二

能登半島地震では、日本透析医会、岡山県病院協会、恵寿総合病院の開設したクラウドファンディングを通じ被災地への義援金を行いました。先日、恵寿総合病院の神野理事長よりお礼のお手紙と輪島塗の漆器をいただきました。以下、お手紙の抜粋です。

輪島市等の奥能登と呼ばれる能登半島北部地域の復興には、時間がかかることが危惧されております。特に、伝統産業の一つの輪島塗には、多くの工程に、多くの職人がかかわっている地域の基幹産業だけに、その復活が能登の復興の象徴となるものと思われています。

私どもの法人の職員の嫁ぎ先でもある輪島市朝市

通りに面した大徹八井漆器工房も、今回の震災で全壊となりました。その中で、数少ない損傷を免れた輪島塗の小品を、復興への希望の品として、感謝の気持ちと共に送らせていただきます。



大徹八井漆器工房をWEB検索すると観光協会のサイトに被災前の店舗の素敵な佇まいが。そしてInstagramには4月24日に仮設工房を設置し仮再開した模様がUPされていました。

神野先生、ご恵贈いただきました復興への希望の品、込められた思いとともにしっかりと受け取りました。創和会は、能登半島地震の被災地支援を継続して参ります。

地域貢献活動をスタートしました

重井医学研究所附属病院 リハビリテーション部 室長 松久保 稔

地域包括ケアシステムにおいて、通いの場への支援事業や地域ケア個別会議へ参加しています。しげい病院も、周辺地域住民の方の健康維持に僅かばかりでも寄与できればと考え、院外での活動を企画しました。

6月11日に、妹尾公民館で行われたコーヒータイトム講座の1時間を頂戴して、誤嚥性肺炎の予防について、講話と口腔体操の実演を行いました。参加者は65歳以上の男女合わせて27名でした。言語聴覚士の河合さんが、誤嚥性肺炎の病態や予防についてスライドと動画を交えて説明を行い、



▲講座の様子

併せて健康運動指導士の森安さんが口腔や舌の体操の説明と実演を行いました。

皆さん真剣な表情で説明

に聴き入ってくださり、一緒に体操に参加していただきました。学校の教室より少し狭い部屋で、参加者の方々と近い距離で説明や実演できたことで、理解してもらいやす

かったのではないかと思います。最後の質疑応答では、途切れることなく嚥下に関することや、普段の生活で気をつけることなど、多数の質問をしていただけました。

参加した皆さまにとって有意義な時間になったのではないかと帰りの車の中で振り返りました。また今後もこのような企画を続けていければと考えています。



▲河合さんと森安さん。講座主催者の方と一緒に。

10年永年勤続海外研修

～ハワイより～

しげい病院 看護部 本館2階 河本 幸子

5月8日から4泊6日のハワイ研修に行ってきました。ハワイにいる間、ほぼ日本と変わらない初夏の気持ちのいい気候でした。今回は、カナダ留学していた娘とハワイの空港で待ち合わせをして合流しました。ちゃんと会えるか心配でしたが迎えに来てくれました。

思い出は、2日目にビショップミュージアムに行った時のことが一番記憶に残っています。ビショップミュージアムはハワイの歴史や文化を展示しています。銅像にもなっているカメハメハ大王は、ハワイの代表的な島8島を統一した人です。時代は200年前のことで日本では江戸時代後期です。それまでは血で血を洗う戦国時代でした。カメハメハ大王が即位してからの100年間は、太平洋の捕鯨基地としてハワイは栄えていきました。長い戦国時代が終わり、原始社会から急速に産業革命後の社会へと変化していきます。その後の100年間は、欧米列強の植民地拡張と覇権主義の波にもまれ王朝は転覆、ハワイ王国という民族国家は消滅し共和国を経てのアメリカ50番目の州になりました。

ビショップミュージアムの日本語の解説をしてくださる方から、自分たちの土地を列強の企業に買収されリゾート開発されたと聞きました。カメハメハ大王が統一して争いがなくなったのに平和をかみしめる余裕もなく、自分の土地を売ってし



まった人たち、華やかなワイキキ通りと裏腹に存在する明暗を感じました。時々思うのですが日本人でよかったなと改めて思いました。島国根性丸出しです。

面白かったのは、ビショップミュージアムに行くのに路線バスに乗った時、旅行のガイドブックには3ドルと書いてあるので3ドル払いましたが、地元の人は2ドルで乗っていて本当は2ドルでよいのだと苦笑して教えてくれたことでした。ちなみにトロリーバスはJCBカードを持っていれば無料のように書いていますが、実際は、アラモアナショッピングセンターに行くのは無料で他の路線は券を買わないと乗れません。それが割と高かったので路線バスに乗りました。

ホテルの料金も税金が数種類あってそれが馬鹿にならない上乗せになります。その上チップも払いますよね。飲食のお店ではクレジットカードで支払うとき、チップも含めた明細を見せられます。チップの額は2種類あって選ぶようになっています。(読めませんから。)お店の人はチップを払わない日本人を嫌うらしいですが、それなら日本語で明細を作ってほしいです。今回の旅行は全部娘が対応してくれました。娘が頼もしく見えました。

良かったのは、ワイキキビーチでサンセットを見た後、ヒルトンビレッジの打ち上げる花火をゆっくり見られたことと、ワイキキビーチに面したホテルのコテージでおいしいジュースを飲みながらゆったりしたこと。ダイヤモンドヘッドもどうにか登って眺めもよく気持ちよかったです。一番おいしかったのはグアバジュースとホテルのふわふわブルーベリーマフィンでした。とても楽しい旅行ができました。ありがとうございました。



幸町記念病院にて 事業所見学会を行いました

幸町記念病院 事務部 林 亮通

6月19日(水)に、幸町記念病院にてハローワーク岡山主催の看護師対象事業所見学会を行いました。幸町記念病院ではこれまで、事業所見学会を行ったことがなく、企画・開催ともに今回が初となります。

この度の開催に伴って病院紹介用の資料を新しく作成したり、院内見学のやり方を工夫したりと、幸町記念病院の魅力をより多くの方に発信できるように準備をしておりました。



今回はハローワーク岡山の方々にもご協力いただき、求職中の方3名の応募があり、当日の見学は1名となりました。

まずは私から病院説明と1階の案内を行い、2階の透析室、3階の病棟を岡田看護師長に案内をしていただきました。見学の方も仕事の様子を見ながら、質問やメモを取るなど真剣な様子で見学をされていました。初めての試みということもあり、参加人数は少なかったですが、その分しっかりと業務の内容を説明することができ、職場の雰囲気、職員の様子等を見ていただけたのではないかと思います。

実際に開催してみると、見学会の段取りや説明をしてくださる看護師さんへの連携など反省点もありました。次回開催する際には今回の反省を活かし、他の職種でも開催できるよう準備や企画をしていきたいと思っております。



▲院内見学の様子

「しげい腎クリニック早島」開院準備

～システム導入キックオフ編～

しげい腎クリニック早島準備室 係長補佐 森安 哲也

「しげい腎クリニック早島」の10月開院に向けた準備として、関係者による電子カルテシステム導入のキックオフミーティングを6月14日(金)に開催しました。

当日は開院メンバーから5名、本部システム統括課から3名、ソフトウェアサービス社(以下SSIとする)から5名の計13名で重井医学研究所附属病院にて打ち合わせを行いました。

打ち合わせではまず始めにSSIよりシステムの導入範囲から導入体制、運営体制、スケジュールといった10月の開院までのシステム構築の全体像が説明されました。もとより重井医学研究所附属病院としげい病院では同じ電子カルテシステムを導入していますが、運用面では多くの点が異なります。

「しげい腎クリニック早島」では両院のメンバーが集まり、ひとつのシステムを運用していきます。これから多くの検討を重ねながら、両院のメリットを併せ持ったより良いシステムを構築できるよう、開院メンバー全員が一丸となり取り組んでいきます。

今後も、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



第13回 日本ノルディック・ポール・ウォーク学会に参加しました

しげい病院 リハビリテーション部 小野 晃路

5月18日(土)に東京都の日本赤十字看護大学で開催された、第13回日本ノルディック・ポール・ウォーク学会学術大会に参加してきました。「ノルディック・ウォークの医療における有効性とさらなる発展～臨床ノルディック・ウォーク学の確立を目指して～」というテーマで約200名が集まり、活気に満ちた学術大会でした。

整形外科、腎臓内科、産婦人科と医療の幅広い分野におけるノルディック・ウォークの介入報告や、テニスの元デビスカップ日本代表監督の植田実さんによる、ご自身の経験からノルディック・ウォークの有用性やチームをまとめるコーチングについての講演など、大変興味深いプログラムばかりで有意義な時間でした。創和会からは重井理

事長、はあもにい倉敷の立川支配人も座長やポスター発表のため参加されました。



▲重井理事長と一緒に

私は「ノルディックウォーキング用ポールの使用が大腿骨近位部骨折術後患者の歩行対称性に及ぼす影響」というタイトルで口述発表を行い、学術奨励賞として宮下賞を受賞しました。本発表のため計測にご協力いただいた患者さんやリハビリテーション部の皆さんに感謝申し上げます。今回の受賞を励みに、今後も学術的な活動にも取り組んでいきたいと思っております。

ベネッセの英語教室 BE studio スマートライアルレッスンのご案内

はあもにい倉敷 ベネッセ英語チーム チーフ 沖 謹衣

ご予約は
はあもにい倉敷
HPから!



ベネッセの英語教室 BE studio はあもにい倉敷教室です!

今年も毎年恒例の「スマートライアルレッスン」を開催します。夏の3回分のレッスンが、1,650円(教材費込)でお得にお試しいただけます(通常月額7,700円)。こちらのキャンペーンでは、年少～小学4年生までのコースをご案内しております。

新生活に慣れてきたかな...というこの時期、本格的に英語をスタートしませんか? 1回だけの体験レッスンでは、毎週通えるかどうか不安な方。夏休みの3回のレッスンでいっしょに英語を体験してみませんか? 少人数制なので、英会話教室が初めてのお子さ

んでも安心してお越しください♪また、過去に体験されたことのある方も、ぜひ改めて今のお子さんにぴったりのコースの体験をオススメします!

親しみのあるしまじろうやオリジナルキャラクターたちと、工作やロールプレイで楽しくレッスンをしていきます。講師一同、お会いできるのを楽しみにしております☆

Good! * この夏、いっしょに英語を体験してみませんか? * ABC

Summer Trial lessons

通常レッスン3回分 7,700円が 教材費&消費税込 1,650円

さらさら トライアルレッスンを受けて7日以内にご入会の方、入会金 5,500円(税込)が 0円

OK!

Kids～Intermediateコース (年少から小学4年生)

火曜日	7/23・8/6・8/20	水曜日	7/24・8/7・8/21
木曜日	7/25・8/8・8/22	金曜日	7/26・8/9・8/23
土曜日	7/27・8/10・8/17		

催し物案内

重井薬用植物園

植物園を楽しむ会

「夕さりにただよう香りを楽しむ」

日時：7月14日(日)
18:00～20:00
会場：重井薬用植物園

編集後記

●2024年の3月に入社させていただいてもう3か月が経ちました。今までとは全く違う環境、はじめての業務が多く、戸惑う毎日ですが頑張っていきたいと思います。私自身、環境が大きく変わり、通勤も車から電車へと変わりました。駅まで歩いていく度にこんな道があったのかと毎回違う道で行くのが習慣になっています。帰宅時は時間があれば一駅歩いて帰っています。この習慣をきっかけに運動不足解消のために続けていきたいです。(HA)

●入職から3か月が経ちました。重井医学研究所附属病院は自然が豊かなので、ツバメやトカゲ、ムカデにカタツムリなど様々な生き物が生息しています。幼少期、カミキリムシが鼻の頭に止まり、泣いてしまったことのある私は、飛来する生き物に戦々恐々とする日々です。そんな私ですが、昨年の夏は毎日のように学童の子どもたちとセミを採集していました。虫取り網を持つと私と虫の立場は一転。捕食者の面構えで木に向かって網を振ります。社会人になって初めての夏。生き物たちと適切な距離を保てるよう、かばんに虫取り網を忍ばせて病院に通いたいです。(NM)

「夏の上手な水分補給」

ジャパン EAP システムズ EAP 相談室

むしむしとした日が続いています。皆さまいかがお過ごしでしょうか。暑さはこれから本番ですが、汗をかくことも多くなり熱中症や脱水症状も心配ですね。今回は夏をより元気に過ごしていただくために、上手な水分補給のお話です。

普段何気なく飲み物を摂っている方も多いと思います。では、どのくらいの量を飲めばいいのでしょうか。毎日、身体からは汗や排泄、呼吸などで約2.5リットル(以下L)の水分が失われ、一方食事から摂取できる水分が約1.0L、食物を分解しエネルギーを取り出すときに生じる水分が0.3Lほどあります。ですから体内の水分量の維持には1.2Lを飲み水として摂取すればよいわけです。ちなみに、運動をした日や「ちょっと汗をかいたな」という日は、2.0L前後の水分摂取が必要です。

最後に、飲み方ですが、一気にがぶ飲みすると、過剰な水が胃液を薄めて消化不良を起こし、余計にバテてしまいます。1回200ml程度(マグカップ6、7分目)を何度かに分けて摂取するのが良いでしょう。また「喉が渴いたな」と感じたときは既に脱水症状がはじまっていますので、喉が渴く前に飲むのもポイントです。1日の生活の中では、汗をたくさんかく入浴の前後、寝る前と朝起きた時には必ず水分摂取しましょう。

では水分摂取には、どのような飲み物が良いのでしょうか。暑い日は仕事の後のビールがたまらない!止まらない!方も少なくないと思いますが、お気づきのようにアルコールには利尿作用があります。例えば、ビール1.0Lを飲むと尿は1.5L、つまり飲んだ量より多くの水分が短時間に排出され、水分摂取には適しません。夏場に飲酒量が増える方は、特に水分補給に注意が必要です。同様に、珈琲や紅茶などカフェインを多く含む飲み物も水分補給に向きません。

水分補給に一番効果的な飲み物は0.2%程度の塩水です。スポーツドリンクは「ナトリウム」という形で塩分が含まれ吸収がよく、特に運動後に適しています。一方清涼飲料水は糖分が多く、血糖値が上がり、食欲がなくなって夏バテに繋がることがありますので注意してください。普段は水(ミネラルウォーター、水道水)や麦茶などノンカフェインのお茶がよいでしょう。最後に今回参考にした厚生労働省のサイト「健康のための水を飲もう」から一句



スマホより携帯しよう水筒を(房稔さん 大阪府 会社員)

こまめに水分補給を行い、暑い夏を乗り切りましょう!

参考：厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>

※社会医療法人創和会は職員の心の相談窓口として、ジャパン EAP システムズと契約しています。相談はお気軽に、電話やメールで。



社会医療法人 創和会グループ

WEB版はこちら。
バックナンバーもご覧ください。➔

- しげい病院
- 重井医学研究所附属病院
- 重井医学研究所
- 医療法人 三祥会 幸町記念病院

- 倉敷しげい訪問看護ステーション
- 倉敷しげい居宅介護支援事業所
- 岡山しげい訪問看護ステーション
- 岡山しげい居宅介護支援事業所

- 健康増進施設 はあもにい倉敷
- 重井薬用植物園
- 倉敷昆虫館