

# 心れあい通信

222号

発行日  
2023.1.4

よりそう医療と介護 もてなしの心で地域に貢献

## 院長先生の よもやま話



博至会理事長  
兼 矢野医院院長

矢野 博一

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。日本漢字能力検定協会が発表した2022年を表す漢字は「戦」でした。今年2月からのロシアのウクライナへの軍事侵攻を連想して選んだ人が多かったのでしょう。ロシアの軍事侵攻をきっかけに世界的にエネルギーや食料の価格が高騰し、日本でも家計負担が重くなるなど国民生活にも多大な影響を及ぼしています。物価、光熱費の高騰で家計が苦しく、本当に生活維持のための戦いでした。早く不毛な戦争は終わりにして欲しいものです。来年は平和な漢字が選ばれること期待します。サッ

カー W杯の日本代表チームの「熱戦」も忘れてはいけません。

さて、「良性発作性頭位めまい症」という頭の向きによってめまいを生じる疾患があります。当院の外来でも少なからず受診される方がいて内科医にとっても身近な疾患です。頭を動かした拍子に、2-3分以内の短時間でぐるぐるとした回転性のめまいが起きます。耳鳴りや難聴を伴わないのも特徴の1つです。三半規管の中の「耳石」が異常な動きをするのが原因と考えられています。閉眼するとめまいが増悪することが多いです。

根本的に治す薬は残念ながらありません。そのため、めまいで吐き気が強ければ吐気止めを使用したり、酔い止めの薬を使って症状を和らげたり、対症的に治療を行います。当院では点滴薬を常備しておりますので何時でも受診してください。

その他、メニエール病もめまいを生じる疾患ですが、難聴や耳鳴りなどの聴覚異常を伴い持続時間が数時間ほどです。耳鼻科領域にはなりますが、前庭神経炎を発症するとめまいが数日から数週間も持続する疾患があります。

休憩・談話室を新たに設けました

## 多目的ラウンジ ~のんびり過ごせる医院を目指して~

多目的に使える、広々とした明るいスペースでゆっくりお過ごしいただけます。ご家族様の休憩の場にお迎えまでの待ち時間に ご自由にご利用ください。

診察後もゆっくりとお過ごしください

縁起物

こけし

寒さが厳しい時期がつづいていきます。この時期、買い物に出かけると、目につくのが干支飾り。数年前、新年を迎えるにあたって購入した干支の置物。それからなんとなく習慣で飾るようになって、毎年どんなものを選んで飾ろうかなあと考えるのも楽しみになってきました。コロナ禍でまだまだ我慢の多いからこそ、お気に入りの縁起物を家族が集まる場所に飾って、癒されるのもいいかもしれません。

さて、二〇二三年は癸卯。どんな年か調べてみると、これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍する年と書いてありました。ウサギのように飛び跳ねて喜べるような一年の幸せと健康を願いたいと思います。

## 診察室から



### 私の夢

医師 矢野 博明 人間愛

「I Have a Dream」(私には夢がある) 公民権運動の指導者キング牧師の有名な演説があります。

35年間走り続けてきた医療法人を今年の春、息子の博一に理事長を委譲し、医業経営に悩むことなく、午前中はゆっくりと対話しながらの外来診療、午後は在宅診療を行っています。かかりつけ医で良かったとつくづく感じております。

そして、ささやかではありますが今後の夢があります。

元リハビリ訓練室を新しく多目的ラウンジに改装しました。これまで私共を支えて下さった地域の人々に憩いの場として、また認知症の人と家族が安心して語り合える場として、広く開放したいと望んでいます。

公民館もあるでしょうが、誰もが自由に出入りが出来、軽い運動や喫茶しながらおだやかな時間を過ごしてもらおう。そして私を含め多くの課題をミニレクチャーする。楽しい笑い声がラウンジに響き渡ればいいなと思っています。

また、当院2階で事業展開しているデイサービス癒さあがいかなる障害があっても、その人に対応したりハビリが提供され、生活機能を向上させる訓練があり、生きている喜びを味わえるものでありたいと願っています。

多くのメニューから「私はこのサービスを選択したい」と利用者自らの意思によって選んだサービスがすぐに提供されることが必要だと思っています。

「そんなことが出来るのでしょうか」、「事業所が用意したサービスで十分なのではないか」と反論はあるとは思いますが、私は実現できると信じています。

癒さあのサービスメニューは、どれもおいしく食べてみたいと思われ、愛されるレストランのメニューのようでありたい。

## 外来

明けましておめでとうございます。昨年は矢野医院の理事長交代に伴い、1階フロアを大幅にリニューアル致しました。内視鏡室を2階から1階に移動し受診者さんの負担を減らし、点滴室を新たに作り直し静かに過ごせるように致しました。また付き添いのご家族様、ご本人様の待ち時間にお使いいただける休憩談話室を設けました。今年もより一層地域の皆様に快適にご利用いただけるよう、心地よい診療空間づくりに努めてまいります。スタッフ一同感謝の気持ち“ありがとう”を込めて、安心できる医療を提供致します。どうぞよろしくお願いいたします。

外来スタッフ一同

## 寒い時期の血圧管理

これから日に日に寒さが増してきます。血圧の高めの方は注意が必要です。血圧の高めの方は、寒さを感じたり冷たい水を触ったりすると、更に血圧が高くなり心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがあります。くれぐれも寒暖差には気をつけたいものです。

高血圧は「沈黙の殺人者(サイレントキラー)」ともいわれ、自覚症状がないまま進行していきますので、定期的に血圧を測定し確認してください。健康診断などの検診を受けて血圧が高いと言われた方は、内服で管理できますのでご相談ください。

### ヒートショックに気をつけましょう！

ヒートショックとは「急激な温度変化によって体がダメージを受けること」を言います。10℃以上の温度差があると、血圧の急な変動が血管や心臓の病気を引き起こすきっかけになります。入浴する際は前もって脱衣室と浴室を暖めておく事をおすすめします。また動脈硬化を早める高血圧や肥満、糖尿病の人は注意が必要です。当院では動脈硬化をチェックする頸動脈エコー検査を行っております。何れにしても、お気軽に1日も早い受診をお勧めいたします。

## デイサービス癒さぁ

### 掘りたてさつまいものおやつ作り

秋と言えばさつまいも。

さつまいもは日本ではおなじみの食材であり、また栄養価が高く健康に良い食材です。

この度癒さぁの畑でたくさんのさつまいもが収穫できましたので、みなでおやつ作りを楽しみました。皆さんのご協力もあり、お味の方はもちろんばっちりでしたね。

これからも皆さんとおいしい季節をいただく時間を定期的につけていきたいと考えていますので楽しみにお待ちしております。



### 紅葉ドライブに行ってきました



日本人なれば秋になると紅葉を楽しむために、車やバスでドライブに出かけたくなるというもの。

紅葉の美しさに触れることで、人々は日常生活から離れて、自然や季節とのつながりを感じ、気分をリフレッシュさせることができます。

二上山の頂上から眺めた景色はかつての日々とどう変わっていましたか？

少し寒さが風に混じる中、秋晴れの気持ちよい日差しのもと、みんなで流れ行く時間を楽しみました。



## なるほど快護！ 家の中の環境を変えてみる

卯年は何をやっても跳ね上がるという意味から新しいことを始めるには最適な年との説があるそうです。自分としては今年は料理に挑戦してみたいと思っています。

さて寒くなると年齢に関わらず家に閉じこもりがちになり、雪が降ると尚更のことです。私自身も休日は運動を兼ねて散歩に出かけるのですが、毎年冬は散歩へ出かけることが少なくなります。冬は活動量が低下することで足の筋力が落ち、家の中でも転びやすくなってしまいます。また体を動かさないことで関節が拘縮し膝や腰が痛くなることもあります。筋力が落ちないよう運動をすることは勿論大事なことです。体に痛みがあり動きづらくなった、躓きやすくなったなど感じるがあれば一度家の中の環境を見直してみてもいいでしょうか？自分で動ける間や体に不都合がなければ、慣れている環境の方が良いので変える必要はありません。布団からベッドに変える、椅子の生活にする、ベッドの位置を変えてみるだけでも体の負担は違います。介護保険では特定福祉用具販売（排泄や入浴用品）、福祉用具貸与、住宅改修など生活環境を整えるサービスもありますのでまたお気軽にご相談ください。

### 医療法人社団 博至会

#### ●矢野医院

〒934-0011 射水市本町1丁目13-1  
office@hakushikai.jp

FAX 0766-82-5110

#### ●矢野医院

TEL 0766-82-5150

#### ●デイサービス癒さぁ

TEL 0766-73-8155 FAX 0766-53-5690

#### ●矢野居宅介護支援事業所

TEL 0766-53-5693 FAX 0766-53-5690

#### ●矢野神経内科訪問リハビリテーション

TEL 0766-73-7703 FAX 0766-53-5735

### 社会福祉法人 海友会

#### ●総合ケアセンター「海王」

〒934-0023 射水市海王町25番地  
kaiou-care@kaiyuukai.com

#### ●海王デイサービス(定員40名)

#### ●海王ショートステイ(26床)

TEL 0766-83-7111 FAX 0766-83-7122

#### ●海王居宅介護支援事業所

TEL 0766-73-7737 FAX 0766-83-7166  
kaioukyotaku@kaiyuukai.com

#### ●軽費老人ホーム・ケアハウス「海王」

(定員54名) 〒934-0023 射水市海王町25番地  
carehousekaiwo@pony.ocn.ne.jp  
TEL 0766-83-7667 FAX 0766-83-7668

### 矢野医院のホームページ

<https://hakushikai.jp/>



### ●診療案内

担当医	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	矢野 博一	○	○	○	○	○
	矢野 博明	○	○	○	○	○
午後	矢野 博一	○	○	○	休診	○
	矢野 博明	訪問診療	訪問診療	訪問診療	休診	訪問診療

#### ●[矢野博一医師]主に一般内科を担当

#### ●[矢野博明医師]主に脳疾患を担当

#### ●受付開始時間8:05～

#### ●診療時間 8:40～12:00

14:30～18:00

#### ●休診日 日曜・祝祭日・木曜午後

#### ●胃内視鏡(胃カメラ) 原則予約制

#### ●補聴器の相談日

第2・4火曜日 午後2時～3時