

ふれあい通信

233号

発行日
2025.10.3

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

尿路結石

今回は尿路結石のお話です。

尿路結石症は厳密には泌尿器科の疾患ですが、痛みを訴えて当院を受診される方が何人もいます。女性よりも男性に2倍以上多く、比較的若い男性に発症します。ほとんどが上部尿路結石（尿管結石）で、下部尿路結石（膀胱結石など）はまれです。夏場に多く発症することが分かっています（水分不足のため）。

尿管結石の成分は主にシュウ酸カルシウムです。尿中に排泄される「シュウ酸」が多いと結石ができやすくなります。そのため「シュウ酸」を多く含む食品の摂取は注意が必要です。特に多いのがほうれん草です。ただ「シュウ酸」は水溶性なので茹でることで減らすことができます。それ以外では紅茶やコーヒーにも「シュウ酸」が含まれているので毎日、大量に飲む方は注意が必要です。

水分摂取も大事です。水分摂取量が少ないと尿量が少なくなり、尿が濃くなります。すると「シュウ酸」などの結石生成物質の濃度が高くなり、結石ができやすくなります。

また、プリン体の過剰摂取で尿酸結石になることもあります。プリン体は体内で代謝されて尿酸になります。肉類やビールにはプリン体が多く含まれていますので、野菜が嫌い、肉が好き、あるいはビールを毎日飲む方は注意が必要です。それから肥満も尿管結石の原因と言われています（特に女性）。

診断が一番簡単なのは検尿です、潜血反応が陽性ならば可能性が高いです。またエコーでも診断できますが、確実なのはCTを行うことです。当院にはCTが設置してありますのでほぼ100%診断することが出来ます。結石の部位、大きさが診断可能です。治療はほとんどの場合が痛み止めを投与しながら自然排石を待つことになりますが、大きさが10mmを超えると自然排石は困難で専門医での治療が必要になってきます（衝撃波、内視鏡治療）。

令和7年度 10月1日より

●高齢者インフルエンザ予防接種 ●高齢者新型コロナウイルス予防接種

がはじまりました。流行期に入る前の早めの接種をおすすめいたします。

こけし

秋を探して

猛暑が落ち着き、過ごしやすい季節になりました。私はさつまいもや栗が大好きなので、この時期がとても楽しみです。運動は少し苦手ですが、軽い体操や散歩なら無理なくできそうです。

また、季節の変わり目は体調を崩しやすい、乾燥や冷えも気になる時期です。体調や生活環境に気を配りながら、自分らしい秋の過ごし方を見つけて楽しい時間を過ごしてくださいね。

診察室から



わが人生を ふりかえって

前理事長 矢野 博明

人間愛

鏡に映る顔を見るにつれ、自らの人生の足跡を刻み、多くの人々の支援に感謝しながら、80年の歩みに不可思議な思いを感じています。38豪雪の時に受験生であった私は、将来生物学の教諭と考えていましたが、理学療法士であった父は医師になることを願っており、私は理学部の他に岩手医科大学を受験し、合格した私は医学部へ進学しました。

医学部卒業の時の進路はフロイトの精神分析に夢中で精神神経科であったが、当時医学部紛争中で断念せざるを得ず、わが師となる東北大学温泉医学研究所の杉山尚教授に相談し、まだ未知の学問であったリハビリテーション講座に入局しました。脳卒中を中心とした中枢神経疾患の機能回復治療に魅力を感じたからです。

東北大学時代の10年間は中枢神経疾患、高次機能障害をはじめ、リハビリの基礎と理念をそして障害者福祉についても学ぶことが出来ました。その後地元富

山県に帰省し、射水市民病院次いで矢野神経内科医院として今日まで活動してきました。40年間に渡る開業医時代に大きな影響を与えたのは故西能正一郎先生（初代西能病院長）であり、刎頸の友故岩田正信PT（当院副院長）です。西能先生は医業の他に人としてのあり方を身を持って教えて下さいました。岩田PTは私と一心同体の仲であり、この医院を共に立ち上げました。

医師になれたのは両親の御蔭であり、今もなお地域の人々に医療を提供できるのも、温かく導いて戴いた恩師杉山尚先生をはじめ、多くの先達の先生方の力添えによるものです。また開業を通してスタッフの人としてのつながりの大切さを教えてもらい、数々の失敗を優しく労ってくれたスタッフに感謝しかありません。ここまで来ることが出来たのもスタッフの御蔭であり、彼等は私の誇りでもあります。60年間の歩みに思いを馳せながらこれから続く矢野医院に地域の皆さんと共に歩んでいきたいと願っています。体力の続く限り私の使命をはたしていきます。

外来

予防接種について

今年の夏も昨年以上に暑い日が続き、例年では9月に入って朝晩少しずつ涼しくなり秋になっていくのですが、天気予報では10月中旬まで残暑がつづき、秋の訪れはゆっくりだそうです。そして急に気温が下がりウイルス感染の心配な時期になります。

10月より令和7年高齢者インフルエンザ予防接種、高齢者新型コロナウイルス予防接種がはじまります。

実施期間(インフルエンザ、新型コロナともに同じ)

◎令和7年10月1日から令和8年1月31日まで

ワクチン接種後抗体ができるまでの期間は約2週間であり抗体の持続期間は約5ヶ月です。

インフルエンザ流行は例年12月から3月となっています。

流行が本格化する前の10月から12月中旬までに接種を済ませる事をおすすめします。

副反応として、発熱・倦怠感・頭痛・筋肉痛・関節痛等がみられますが、接種後1日以内にピークを迎え数日以内に回復します。

両方とも特に予約は必要ありません。接種券を忘れず、体調のよい時に来院してください。

デイサービス癒さぁ

敬老会開催

9月の敬老の日を迎え、利用者様に感謝を伝える敬老会を開催しました！イベントの中心はビンゴ大会です。数字が読み上げられるたびに、皆さんが番号を確認し、揃った方から「ビンゴ!」と大きな声が上がりました。上位の方には特別な景品が当たり喜ばれていました。ビンゴ大会は終始白熱し、皆さん楽しまれていました。その後、おやつタイムでは和菓子と飲み物を皆さんで味わいながら、利用者様同士やスタッフとの会話が弾みました。



介護分野における生産性向上の取り組み

厚生労働省が推進する「介護分野における生産性向上の取り組み」とは、少子高齢化に向けて、介護の質を確保・向上させていくことを目的としています。そのためには、電子機器の導入も有効な手段の一つといわれています。

今回は、院内の端から端にいるスタッフ同士が連絡を取り合える「インカム」を紹介します。インカムとは「インターコミュニケーション」の略で、いわゆるトランシーバーのような機器です。スタッフが、誰もいないのに話している姿を見かけたことがあるかもしれません。当事業所は2階にあり、細長い構造かつ部屋が区切られており、見えにくい場所が所々にあります。小部屋は「落ち着いて過ごせる」と利用者さまから好評ですが、導入前はスタッフが廊下を行き来しながら連絡を取り合っていました。

インカムの導入により、入浴や送迎の誘導などで、より円滑に声を掛け合えるようになりました。私たちは「介護の時間を短縮すること」ではなく、「利用者さまと関わる時間を増やすこと」を目的に、魅力ある事業所づくりに取り組んでいます。



作品紹介



居宅介護支援事業所

当法人では今年も院長をはじめ外来、デイサービス、居宅の職員で富山県保険医協会主催の接遇セミナーのオンライン研修を受講しました。接遇の基本は「相手の立場に立つ姿勢」であり、コミュニケーション技術である接遇は医療、福祉の現場においてとても重要です。今年は「接遇の基本とピンチを信頼に変えるクレーム対応～医療安全につながるコミュニケーション能力～」と題しクレーム対応について学びました。怒りを感じるメカニズムと怒りの構造についての説明があり、相手と自分の価値観（〇〇であるべき）に違いが生じた時に相手やその出来事に対してネガティブな感情（第一次感情）になり、その感情がいっぱいになった時に怒り（第二次感情）として表出されるそうです。対応としてはまずは相手の第一次感情を浄化させること、そのためには相手の話を最後まで聴くこと。そして聴く側には聴く力と丁寧な言葉遣いが求められます。学んだことを意識しこれからも患者さんや利用者さんに「先生に診てもらって安心」「デイを利用して楽しい」「ケアマネに相談して良かった」と感じて頂けるよう、安心・安全な医療やサービスを提供していきたいと思います。

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

●デイサービス癒さあ

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 - 5735

●矢野神経内科訪問リハビリテーション

TEL 0766 - 73 - 7703 FAX 0766 - 53 - 5690

休憩室&スポーツ室ご案内

待ち時間やご家族様の休憩の場
憩いの場としてご利用ください。

快適室温環境

安心してご利用ください。

運動器具設置



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