

田場医院
まんかいホームクリニック
医師
廣田 篤史



緩和ケアの
考え方

2024年は緩和ケアの学びを深める年となり、小児緩和ケアのカンファレンスに参加する機会を多くいただきました。
一般に緩和ケアは、大人のがん治療のサポートや看取りの場面で提供される医療として認識されることが多いと思います。また緩和医療は専門領域として、がん、心不全、認知症など個別の疾患に関連して議論されることが一般的です。一方、小児緩和ケアは、生まれる前の出生前診断から亡くなった後の家族のケアまで、乳児期、幼少期、青年期と成長に応じて幅広く考えられる分野です。小児の場合、医療を必要とする期間が生産にわたることも多く、病気と共に歩む人生全体を支える視点が求められます。カンファレンスで印象的だったのは、参加者の多様性でした。医療関係者だけでなく、教師、保育士、さらには患者のご家族も参加され、立場を超えて学び合う場となりました。病気を抱えながら生きる子どもたちが自分らしく生活できる環境を整えること、病院だけが世界の全てではないこと、孤立を防ぐこと、多くの人がこれらを真剣に考え願っていることを感じました。方で小児緩和ケアを提供できる体制はまだ十分とは言えず、小さなグループでの取り組みに留まっているのが現状です。それでもこの分野には熱意や希望が満ちていると実感しました。

緩和ケアへの学びを今後の診療に生かして

ドイツの数学者フリードリヒ・ガウスが残した言葉「少数なれど熟したり」が思い出されます。小児緩和ケアは小さな揺らぎや兆しを敏感に察知し、それを大切にする必要があります。この学びを、大きな組織やシステムの中で忘れがちな大人の診療にも生かしていきたいと思っております。2025年も引き続きよろしくお願いたします。

田場医院
まんかいホームクリニック
医師
今井 啓登



なぜ「肥満」
になるのか

力士って短命の方が多くないと思いませんか？実際に肥満の方が高血圧や糖尿病から心筋梗塞や脳梗塞を発症することは、日常診療でもよく遭遇します。

『病気は食事療法と運動によって治療できる』 <前編>

では肥満はなぜ起るのでしょうか？摂取と消費のアンバランスつまり食べ過ぎて運動しないと肥満になるのです。肥満の原因となる脂肪には大きく分けて皮下脂肪と内臓脂肪があります。皮下脂肪は皮膚表面の下にある指でつまめる脂肪。内臓脂肪は腹腔内の脂肪で腸管や肝臓腎臓周囲に付着しています。ここ30年で肥満の研究が進み脂肪組織が様々なホルモンを分泌する内分泌器であることが分かってきています。特に内臓脂肪は糖尿病や高脂血症、高血圧の発症を増やすことが分かっています。そこからメタボリックシンドローム(以下メタボ)という概念ができて広まりました。

「内臓脂肪型肥満」の基準

現行の基準では腹囲やその断面の内臓脂肪の面積で定義され、腹囲(ウエスト男性85cm以上、女性90cm以上)とCTなどで内臓脂肪面積100cm²以上と診断されます。まんかいF1Tでは毎月皆さまの腹囲と簡易インピーダンス法で内臓脂肪の面積を測定しています。ちなみに今後の新基準案ではウエスト女性90cm以上と変更され厳しくなるようで、女性でメタボと診断される方は急増するはずです。ではメタボと診断された方、内臓脂肪皮下脂肪を減らすにはどうしたらいいのでしょうか。答えは簡単で、とにかく運動しましょう。

次号後編では「運動療法」についてご紹介いたします。
» to be continued...

田場医院
一般内科外来
医師
今井 信成



「あいさつ」

はじめまして。今年の9月から当院で勤務いたします。今井信成と申します。私の経歴はちょっと特殊で、高校卒業後は大学に進学せず、すぐに西宮の工場で働いておりました。もともと運動が好きで、仕事のかわら健康目的ではじめたボクシングではプロとして新人王にもなりました。怪我でボクシングを引退した後は勉学に力を注ぐことに決め、遅れること10年、28歳で医師を志しました。受験勉強の経験もなく、医学部に入ることがどれほど難しいかも分からずに中学1年生の算数ドリルから勉強し直したことを覚えています。

皆さまはじめまして、今井信成と申します

プライマリケアの考え方

医師として以前は沖繩の病院に勤務していました。生命に関わる重症患者を引き受ける三次救急病院で、断らない救急を信条にしている病院です。そこで培ったのは、「プライマリケア」という取り組みです。これは平たくいうと専門の垣根を超えて「全ての疾患、お困りごとに対処する」考え方、病気だけではなく社会背景も含めて患者さまと向き合っていくことを意味します。前職の経験を生かして、私自身もプライマリケアの考え方を持って診療に当たっていきたくて思っております。

病院外でもお声がけください

私は田場医院のほか、国立循環器病研究センターで研究者として勤務しています。毎日吹田市から電車とバスで通っていますので見かけられたら気軽に声をかけてください。今後とも宜しくお願いたします。

まんかいらいふ



<青山会 理事長>
田場 隆介

謹んで新年の祝詞を申し上げます。昨年は格別のご厚誼にあずかり、誠にありがとうございました。

「実存と本質のあいだ」

ハッキング

思い返せば、兵庫県民のみならず、国民みな何らかの持論があった昨年11月の県知事選挙。「わたし個人の感想として、候補者の資質や政策を問う選挙というより「何を信じるか」というのがテーマになった選挙と感ずる。稲村氏敗戦の弁です。信じてること、ひいては「感情」を容易にハッキングできる時代になりました。「オールメディア」と揶揄されるテレビや新聞から、同時にインスタなどのSNSから、県民全員が「情動の集中砲火」を浴びました。その火力はSNSに軍配が挙がりました。携帯の3Gサービスが終了し、全ての世代がスマホを手にした結果です。しかしながら、たった一つの真実は、コナン君でさえも分からないでしょう。なぜならば「真実は、事実に対する偽り、ないそれぞれの「解釈」であり、

自分というものは育った価値や知識の体系によってつくられ、さらに直近の集中砲火で揺さぶられた心の動きは、ヒトの数だけ存在するからいぬ。

フエイク

海の向こうではトランプ大統領が誕生し、アメリカ保健省を率いる立場に指名されたのはロバート・F・ケネディJrでした。彼はワクチンが自閉スペクトラム症と関連しているとか、H1Vはエイズの原因ではない、除草剤とトランスジェンダーの関連など根拠のない主張を展開し、最近では、SNS上での反ワクチンの主要な資金提供者であることが判明。誤情報による主要な拡散者として名指しされた人物です。保健省就任後は、SNS「誤情報」の火力は増し、子どもたちへの予防接種に対しても、世界中で親の「ためらい」が生じていくことでしょう。また、自国の足下で次のパンデミックとして既にカウントダウンに入っている鳥インフルエンザに対して、フエイクニュースとして蹴されしもう可能性があり、効果的なヒト-ヒト感染には「事実」として、あとわずか二つの変異を残すだけとなり、パンデミックが起るかどうかではなくいつ始まるかと

未来への不安

という状況にあるのですが。ざりとして、これもまた、Sony、BBCやThe Guardian、Mayo Clinicの記事、NYCのメディアをファクトだと信じている、わたしが偏向しているのかもしれない。まんかいで提供している食事療法や運動療法も、いったい何が真実なのか分かりません。皆さまに「野菜を十分摂りましょう」とご説明しながらも、他方「カーボア」といって肉しか食べない食事療法も存在します。同じように「毎日運動しましょう」と扇動するも、やり過ぎは慢性炎症を惹起するとも言われます。真実とは「隠され偽られること」の多い、人間世界にかかわる本質的肝要な物事に関する情報とあります。昨今、いわゆる「医療不要論」のようなものが隆盛を極めており、投薬やワクチンに対する陰謀論や異論ばかりがネット上に溢れています。ならば、やはり(もはや)少数派となった薬物療法こそ真実なのではないでしょうか。結局は、健診結果を机上で共有しながら、ああでもないこうでもない、やっぱり飲みたくないなどと双方の持論を長々と展開することになります。全ては未来への不安がなせる業です。

足りないもの

「まんかい」という「未来」への備えを始めてはや6年。この試みが三田で花を咲かせるのは、2040年頃と信じています。一方で、まだ全く充足していない機能があります。それは、「今」に対するケアです。未来を考えられるのはいま元気がだからであり、いま考える余裕があるからです。身心に余裕があるからこそ考えることができ、そして未来を考えた時に誰しもが不安になつてしまいます。まんかいに足りないもの。それは「いま」に在ること、それ自体が最高のプレゼントであるという考え方です。本質(真実)が先立つか、あるいは実存が本質に先立つか？不安になる時こそ、いまに集中すべきです。逆に本当にしんどい時は、何を食べるべきか薬を飲むべきかよりも、はるかに切迫した問題に直面しています。それらに対処できる機能は、ケガをした時の形成外科くらいしか現在のまんかいに存在していません。

まんかいメディカルクリニック

もたもたしている間に、背景では超高齢・多死・超少子時代が容赦なく進行し、いつの日か、人口3〜4万の懐かしい三田市

が戻ってくるといっていいでしょう。行政は薄く散らばった医療資源を集約再編させ、「街から病院が消える」がリアルに進んでいき、医者も働き方改革によって、働きたくてもそれ以上働けない環境になってきています。未来を見据えながら、元気な方をより元気に、同時並行で「今」に集中するセクションも整備する必要があります。以上を踏まえた上で、まんかいはい10年に脱皮し、再び新しく生まれ変わります。かつつての田場医院を脱ぎ捨て、本年4月より「まんかいメディカルクリニック」が誕生します。救急科・総合診療科(一般内科)・生活習慣病・呼吸器・小児科・訪問診療科の一階部分と、二階部分は従来からの形成外科・皮膚科・美容皮膚科。今と未来をケアするクリニックです。
誠に勝手ではありませんが、今後も今まで同様ご愛顧くださいますように、まんかいをよろしくお願ひ申し上げます。末筆ながら、この新しい年が、皆さまの笑顔満開の年になりますように心より祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

オンラインよりもオフラインを、感情よりも友情を信じて。
<青山会 理事長> 田場 隆介



医療法人社団 青山会 法人本部

〒669-1322 兵庫県三田市すずかけ台1-12
TEL 079-556-7772 (代)



寒いこの時期!冬に多い疾患を紹介します。

しもやけ
 気温が4〜5℃、寒暖差が10℃以上になると、きやすいと言われており、クリニクには沢山の患者さまがいらっしやいます。しもやけは血管の収縮や拡張がうまく出来なくなり血流障害が起こった結果、炎症が引き起こされて生じます。手袋や靴下で汗で濡れたままになると冷えやすく、しもやけの誘因になるため湿っている場合はこまめに取り替えましょう。思うように治らない場合は重症化する前に病院を受診しましょう。炎症を抑えたり血流を改善するお薬を処方します。



しもやけ

手足や耳、頬などが赤紫色に腫れるしもやけ。

低温やけど

短い時間の接触でも問題にならない程度の温度のものが長時間に渡って同じ場所に触れていることで生じるやけどです。湯たんぽや電気毛布、電気あんかなどが触れ続けていることに気が付かないままぐっすり眠った翌朝に傷ができていることを自覚されるケースが多いようです。ふくらはぎやへるぶし、かかとでよく見られます。深いやけどになっていることが多く、見つけたら早めに病院を受診するうちにしましょう。



08 待合待機
 診察が終わると診察終了のカードが渡され、受付へ提出するとお会計待ちに。

09 処方箋とお支払い
 受付で処方箋、診察券などを受け取り自動精算機でお会計を済ませて診察終了です。

より良いクリニック作りのため予約システムや診療スタイルなど適宜変化させる田場医院。2025年1月時点でのご案内でした! 2025年の田場医院の成長もどうぞ温かく見守ってください!



入職3年目、歩くルーペこと **大角看護師が田場医院の受診体験!**



田場医院で勤務3年目の大角看護師が今回、患者さま目線で受診の流れを体験し、レポートしました。少しでもご来院される方々の不安や疑問を解消できれば嬉しく思います!



今回は形成外科・皮膚科の受診方法を紹介します!

07 診察
 問診が終わると史子先生による診察が始まります。

出血が止まらない外傷など緊急を要する急患対応時は受付にプレートが立ちます。少し待ち時間が長くなりますがご了承ください!

01 ご予約
 事前にインターネットで受診予約をした上で来院。

初診の方でもネット予約ができます

02 ご来院
 ベランダの壁に貼られた田場医院のサインが目印です。正面玄関を入り、エレベーターで2階に向かいます。

05 待合待機
 名前が呼ばれるまで待合室で待機。

06 看護師問診
 看護師さんによる問診が始まります。

問診票に書き忘れたことはここで相談いただくスムーズです!

04 問診票ご記入
 問診票を記入し、受付スタッフにお渡し。

お家でゆっくり書きたい方は、HPから問診票をダウンロードしたものを提出ください!

03 受付
 受付スタッフがお出迎え。予約番号と名前を伝え、マイナンバーカードや保険証などの確認をします。

美容相談や同日に内科受診がある時はここで申告してください!

院長ノート



新年あけましておめでとうございます。昨年も田場医院へご来院いただき誠にありがとうございました。私が田場医院で勤めるようになって今年で9年目にさしかかります。その間診察に通り続けてくださっている方も少なくなく、共に年齢を重ねていく幸せを感じています。夜の診察を終えてエレベーターホールに降りると、ママさんスタッフの帰りを待っていた未就学のおちびちゃんたちに出会うことがあります。そんな時には「あーっ、史子先生!!」とキラキラとした笑顔で駆け寄って挨拶をしてくれます。真実の下、お友達同士ふざけながら楽しそうに帰っていく小さな後ろ姿を見ていると明日への元気をもらえると同時に子どもたちの未来を守る大人の使命感に駆られます。地域の未来を想い、描く理事長が打ち出す方針を出来る限り実現し、地域の方々により質の高い安心を届けられるよう今年も尽力していく所存です。そして田場医院で勤めてくれているスタッフやその家族にもまんかいの花が咲くよう願っています。今年の田場医院も様々な変化と成長を楽しんで参ります。2025年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。院長 田場 史子

2040年問題を見据えて

「さんだ生活習慣病プログラム」をはじめましょう!

高血圧

脂質異常症

糖尿病

運動療法・食事療法

健康的な未来へ
ご利用の流れは
コチラ



スタッフ3名と共に「神戸マラソン2024」完走!

今回のテーマは「**押し**」

Staff column スタッフコラム

さんだ生活習慣病プログラム・管理者の多田です。本年もよろしくお願いたします。みなさんにまずお伝えしたいことがあります。多くの方は、人生の最後に「もっと健康に気を付けておけば良かった」と後悔するそうです。2025年、そんな後悔をしないためのスタートを切りませんか。田場医院は、ウディタウン南側に位置しており交通の便も非常に良いです。まずは、見学からお越しください。

押し測る

私の押しは、【測る】こと。当ジムでは、運動前にセルフチェックとして血圧計測をします。心を鎮め自分の心臓の拍動と向き合って、いざエクササイズ!素晴らしい習慣です。

そうじ=環境整備

物理的な環境整備、とても大切です。さんだ生活習慣病プログラムのジムエリアは、【日本一美しいジムを目指して】います。ぜひお越しください。そして体の環境整備も忘れなく。

いろいろな色を食べる

【EAT RAINBOW】、体の環境整備の基本になります。カラフルな食生活が、わたしたちを健康に導いてくれます。おすすめです。

データを活かす

測ることでわかる結果は点です。定点観測を繰り返していくことで、線になります。わたしたちはみなさまのサポートにおいて、点だけでお伝えせずに【線で捉えデータを活用】させていただきます。

さあ、いつまでも充実した日々を三田で過ごすために一歩を踏み出しましょう。

インタビュー

Interview

約40年前に三田に移り住み、あるきっかけで【さんだ生活習慣病プログラム】をスタートされた方に、始められたきっかけや、やってみて感じたことなどを伺いました!

■プログラムとの出会いを教えてください

母を田場医院さんの皮膚科に連れて来た時のこと。「あれ?ジムがあるけど、なんだろう」と思い、ネットで調べたことがきっかけです。

■過去に通ったジムとの違いはありましたか

これまでは、無理なダイエットばかり繰り返すダイエットジブシーだった私。これまで通ったジムは社交場みたいで集中できず、げんなりしていました。目的がしっかりしているこのプログラムは、月一回受診と運動指導がしっかりしていて、逆に大変だ一と思うくらいでした。

管理者からのコメント

新春号の今回、こちらに掲載させていただきたい方がたくさんいらっしゃいました。習慣はいつからでも変えることができます。三田だけでなく、近隣からも多くの利用者さまが登録されています。気になった方はぜひご連絡ください。

■始めてみてどうでしたか

難しく考えてしまい、不安になっていました。しかし、食生活はシンプルに考え、運動は一日の中でできることをやろうとしていたらだんだんと変化が生まれました。

■印象的だったことを教えてください

継続していくうちに、先生の「文化にする」という言葉が少しわかってきた気がします。この感覚は、ぜひたくさんの方に感じていただきたいと思っています。最後に私の押しは、【運動と食事はセット!】ということです。健康寿命を延ばすためにも、おすすめプログラムです!

屋外イベントを随時実施中

HRM心拍数管理

一緒に体感しよう



自宅で安心して過ごしたい 往診・在宅医療

まんかいホームクリニック

赤ちゃんからご高齢の方まで
幅広く対応可能です。

- 通院困難
- 医療的ケア児
- 感染症の自宅療養
- 神経難病
- 緩和医療
- 認知症



廣田Dr.打ち合わせ中



看護師チームです



事務チームです



今井Dr.訪問前にパチリ

私たちの訪問診療サービスは、医療機関への通院が難しい方々に、安心して生活を送っていただくためのサポートを行っています。医師と看護師が定期的にご自宅を訪問し、症状に合わせた適切なケアを行います。お困りごと等がありましたら、まずはお電話ください。お話を聞かせていただき、患者さまとご家族さまの不安が少しでも解消できるよう、努めさせていただきます。

まずはお気軽に相談ください! TEL.090-4985-1083

担当:平野・片岡
(平日) 9:00~16:00



居宅介護支援事業所「まんかいプラン」

私たちケアマネジャーは、利用者さまのニーズを理解し、それに適した介護サービスを提供するために日々努力しています。特に地域においては、利用者さまの生活環境や地域社会のリソースを活用して、より良い介護サービスを提供することが求められます。ケアマネジャーは、地域の医療機関や地域包括支援センターなど関係機関との連携強化を行い、地域資源を調整し、地域に根差した介護サービスの提供を支援しています。今後も利用者さまのニーズに応えた介護サービスを提供するために、ケアマネジャーの役割がますます重要になっています。ご相談などがありましたら、お気軽にご連絡ください。

TEL. 079-565-1270 担当:遠矢





放課後等デイサービス
「ぞうさんの足音」
えるむプラザ校
OPEN

明るく優しい
雰囲気の事業所で、
皆さまを
お待ちしております！

まんかいロゴと
同じ桜色の
アクセントウォールが
ポイント！

発達支援プログラムの時間以外にも、学校から
帰ってきて安心して過ごせる第3の居場所づくり
「放課後デイサービス」を行っています。
一人でも多くのお子さまが、自分らしくいられる
ようなお手伝いをしていきます。



「子どもたちの感性を大切に、自立を支援する」ことを一番に考えています。

そのため、マニュアルに沿った支援ではなく
お子さま一人ひとりに合わせたサポートができるよう日々取り組んでいます。

「できた!できるよ」を増やしていく」をモットーに
楽しく一人ひとりに合ったカリキュラムを行っています。

お子さまの自立を支援すると共に、
私たちスタッフも成長していくことができる職場を目指しています。

放課後等デイサービス
対象: 受給者証お持ちの小学生から中学生
営業日: 月～金 定員: 10名/日

≪見学随時受付中≫

お電話にてお問い合わせください。
TEL 079-564-7785

入所・通所とも、リハビリならお任せください!

当施設は、神戸市北区大沢町に位置し、三田市内および北神地域にお住まいの皆さまにサービスを提供しています。地域の皆さまに支えられ、開設から25年を迎えることができました。介護老人保健施設とは、要介護認定を受けた方が、リハビリテーションを行い自宅での生活を継続できるよう支援する施設です。今後は、開設から25年の実績を活かし、リハビリテーションにさらに力を入れていきます。どんな些細なことでもお気軽にご連絡ください。私たちが全力でサポートいたします。



こんな方はお気軽にご相談ください

- 退院後、自宅での生活に不安がある方
- 介護が必要なご家族について悩まれている方
- 自宅での生活継続に不安がある方
- 自宅から通いでリハビリを受けたい方

■「らぽーと」は神戸市北区にあります!

- 施設名: 老人保健施設らぽーと
- 所在地: 〒651-1524
兵庫県神戸市北区大沢町
中大沢字向井新田2238-3
- TEL : 078-950-7070
- 担当 : 入所担当<畑中>
通所担当<三原>

■当施設でご利用いただけるサービス

- 入所サービス
自宅での生活が難しい方が、医療・介護・リハビリを受けながら安心して施設で生活していただくサービスです。
- 通所リハビリテーション
自宅から施設に通い、リハビリテーションや日常生活のサポートを受けられるサービスです。ご家族の介護負担軽減にも役立ちます。

開設25年の
介護老人保健施設

らぽーと

2025年「朝」の推しは歩行です!

しっかりと自分の脚で歩き続けられるように、歩行特化型の通所リハビリテーションを目指します。日常歩行に不安のある方や術後のリハビリが必要な方など、歩行機能の改善と自立支援を中心としたリハビリテーションを提供していきます。専門家の指導のもと、いつまでも動ける身体づくりをサポートしていきます。



朝の特徴

- 01 1人ひとりに合わせた個別対応
- 02 グループレッスンの併用で動ける身体へ
- 03 クリニック併設だから安心・安全
- 04 居宅事業所など関連機関との密な連携



お問い合わせ

ご興味がある方は、お気軽にご連絡ください。
見学や無料相談も随時受け付けています。

TEL 079-564-7788



朝あしたへの一歩