

和

なごみ

5月号

健康特集

在宅医療を始める前の基礎知識

五月病に気をつけましょう

三和クリニック 院長 豊國剛大

4月から新しい年度となり、みなさん、何かと忙しくされているのではないのでしょうか？

春先は仕事も含め環境の変化の多い時期で、慣れないことも多く、知らず知らずのうちにストレスがたまっていることもあります。気づかないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。

4月から新たな気持ちで頑張っ、5月になる頃に、身体のだるさ、疲れやすさ、意欲がわかない、物事を悲観的に考えてしまう、よく眠れない、食欲がないなどの心身の症状が現れることがあります。この時期の心身の不調は「五月病」と呼ばれています。

「五月病」は正式な病名ではなく、医学的には、適応障害、うつ病、パーソナリティ障害、発達障害、パニック障害、不眠症といった病気などがあり、原因で一番多いのは、適応障害です。

五月病を予防するためには、ストレスをためないことが大切です。

①趣味を続けて、自分なりの気分転換をしましょう！

読書や料理などの趣味や自分の好きな過ごし方をして気持ちの切り替えをすることが大切です。

②質の良い睡眠をとり、身体のリズムを整えましょう！睡眠不足は心身に悪影響を及ぼします。深夜までの仕事や就寝前にデジタル機器に触れることは避け、休日でも朝はできるだけ普段

と同じ時間に起きて、夜更かしは避けましょう。

③バランスの良い食事をしましょう！

忙しいと食事が適当になりがちです。毎日1食でも栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。食事の時間が規則正しいと、日中の活動や睡眠時間も自然と整います。

④運動をしましょう！

「身体が重い」という感覚が何日も続くようならば、身体を動かしてみましょう。散歩など軽い運動をすると、体の緊張がほぐれてリラックス効果が期待できます。

⑤気持ちを誰かと共有しましょう！

環境や立場が変わると、強いストレスを感じますが、周りには同じようなストレスを抱えている人がたくさんいるので、悩みや不安、愚痴などを家族や友人に話しましょう。心が軽くなり、自分では気付かなかった問題解決の糸口が見つかることもあります。

⑥完ぺき主義は捨てましょう！

新しい仕事や環境では失敗はつきものと考え、気を楽にもつことも必要です。

⑦できないことはできないと言いましょ！

無理に頑張らない、何もかも自分一人ですらうとしないで助けてもらいましょう。逃げ出すことも時には必要です。

五月病は誰でもなる可能性があるものです。上手にストレス発散して予防に努めましょう。



三和クリニック

1F / 外来診療

2F / 在宅医療

ホームページ <https://sanwaclinic.com>

T E L 06-6412-9090

F A X 06-6412-9393

発行 三和クリニック 豊國 剛大

住所 〒660-0881

尼崎市昭和通7丁目242番地



写真：足立稔さん 撮影

在宅医療を始める前の基礎知識

在宅医療は、医師が外来に通院が困難となっていると診断すれば受けることができます。住み慣れた家や介護施設に医師が定期的に訪問をする医療で、高齢社会での需要が近年では高くなってきています。

在宅医療の始め方

在宅医療を始める目安

がんなどで入院していて、「これ以上の治療は難しい」となった場合や、治療は可能でも本人が「これ以上は不要」と思うようになった場合、通院が難しくなった場合など、病院での手術や継続的な治療が必要なければ、在宅医療の対象となります。

在宅医療は、安定した状態が維持されている慢性期の患者から、24時間複雑な病態にある患者まで、対象となります。

病気の進行度も在宅医療を始める一つの目安にはなりますが、最も重要なのは、患者本人と家族の「思い」です。「家に帰りたい」「家にいてほしい」という共通の思いが、在宅医療の原点となります。患者と家族でよく話し合っ、在宅への思いを確認しあうことが第一です。

認知症などで、本人の意思の確認が不可能になることが考えられる場合は、早めに確認しあっておきましょう。

介護保険制度を利用し、家族の負担を最小限に

入院中、あるいは通院中に、在宅医療

が選択肢に入ってきたら、在宅医や訪問看護師がどこにいるかなどを問い合わせるために、自治体や地域包括支援センターに連絡をとってみましょう。地域によっては在宅医療相談窓口が設けられているところもあります。大病院なら、院内に退院後に関する相談窓口（退院支援室など）を設けています。かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に相談するのも一つの方法です。

入院している病院で「退院前カンファレンス」と呼ばれる事前打ち合わせのための会議が開かれることもあります。この会議で、患者の現状や今後の療養の見通しなどをしっかり聞き、療養の方針や、家族や職種ごとの役割分担を明確にして、互いに確認しあうことが大切です。このカンファレンスは、在宅医が、家族や医療・介護スタッフを集めておこなうこともあります。退院前にできない場合は、退院後に自宅で行うケースもあります。

また、在宅医療を始める患者の多くは、家族や専門家のサポートがないと日常生活が不自由な状態にあります。地域包括支援センターなどで、介護保険制度の利用の仕方を教えてもらい、早めに申請手続きを始めましょう。

介護保険制度を活用することで、家族の役割分担を最小限にとどめることが、在宅医療を成功させる大きなポイントになります。家族の心身のストレスを軽減することが、患者の心身にも好影響を与えます。



在宅医療を支える人たち

在宅医療は、在宅医や訪問看護をはじめ、医療や介護のさまざまな職種の人たちに支えられています。なかでも、訪問看護師は在宅医療の中心的な役割を果たし、患者本人や家族との接触が最も多くなります。

どのような職種の人が、どれくらいの頻度で訪問するようになるのかは、本人や家族と在宅医、訪問看護師らが相談し、必要に応じて決めていきます。

薬を処方されても、調剤薬局まで受け取りに行くことが困難なら、訪問薬剤師が届けてくれます。かむ力や口の中の衛生状態に問題がある場合は、訪問歯科医師も来てくれます。

介護が必要であれば、ケアマネジャー（介護支援専門員）がサポートの内容をアレンジしてくれます。ホームヘルパー（訪問介護員）が身のまわりの世話をしてくれるほか、必要に応じて理学療法士や作業療法士などの力を借りることもできます。

毎日のように出入りする医療・介護職の人たち

在宅医療は、「帰りたかった家に帰ることができた」という願いがかなえられるだけでなく、家に帰れた安心感などから、治療効果が得られやすくなる、生活の質（QOL）が向上しやすくなるというメリットもあります。

一方で、在宅医療の支障となることやデメリットについても、よく知ったうえで始めるか否かを決める必要があります。在宅医療を始めたくても、訪問してくれる医師や看護師らを地域で見つけられなければ始められません。患者を迎えるための部屋の確保や室内の準備も必要になります。

利用するサービス内容にもよりますが、在宅医療を始めると、さまざまな職種の人たちが、毎日のように出入りするようになります。これをわずらわしい、プライバシーがないと感じてしまうと、長続きしないでしょう。

想定される在宅医療のメリット・デメリットを挙げ、家族でよく話し合ってみましょう。何よりも本人の意思を尊重することが大切です。

三和クリニックは地域のかかりつけ医

外来に通院していて「今後、通院を続けられるかしら？」「お母さん、お父さんの介護が心配」と思われたら、2階の在宅医療専門チームにお気軽にご相談ください。

在宅医療チームには、訪問看護師、ケアマネジャー、理学療法士、ソーシャルワーカー、地域連携課の職員が常駐しています。医療と介護がワンチームで連携しているのが、当院の特徴です。

外来受診

総合内科、皮膚科、整形外科
各種検査（血液検査、レントゲン、
超音波検査、CT検査、心電図…）
栄養相談

- ・通院がしんどくなってきた
- ・親の介護が必要かも

主治医、看護師、受付に相談

三和クリニック2階 在宅医療チームへ

- ・地域連携課＝在宅医療のプランニング、制度・費用の説明など
 - ・ケアマネセンターさんわ＝介護、介護保険に関するご相談
- 当院2階には、訪問看護ステーションさんわ、訪問リハビリチームも併設。医療と介護の綿密な連携がとれています。

在宅医療を受けていても、外来の検査を受けられるので、安心。
皮膚科や整形外科の往診、訪問栄養指導も可能です。



新スタッフ紹介



高橋 敦弥

NEW!

運営部 事務長

出身地
山形県

趣味・特技
旅行、サウナ

入社して感じたこと

入社してまだ日が浅いですが、皆さまがとてもあたたかく迎えてくださり、安心して業務に取り組むことができます。また、患者さま一人ひとりに寄り添う、丁寧で落ち着いた雰囲気クリニックの姿勢に感銘を受けております。

これからの抱負

地域の皆さまの健康を支えられるように誠心誠意、全力を尽くして努めてまいります。



河野 綾子

NEW!

訪問看護ステーションさんわ 訪問看護師

出身地
尼崎市

趣味・特技
ディズニーランド、USJ、グランピング

入社して感じたこと

訪問看護、在宅医療の利用は敷居が高いと思っていました。通院に不便を感じておられる方や在宅療養に不安を感じておられる方がもっと気兼ねなく利用できるようなればいいなと思いました。また、医療と介護の連携がスムーズにいくように報連相を日々して、患者さんや家族さんが主体となった医療、介護を提供できるように考えていることに感銘を受けました。

これからの抱負

訪問看護師として働くことは初めてであり、病院との違いを日々、痛感しています。先輩方のいいところを見習って、一日でも早く皆様に貢献できるように頑張りたいと思います。



下塩見 敏樹

NEW!

ドライバー

出身地
伊丹市

趣味・特技
ドライブ、旅行

入社して感じたこと

クリニック勤務は初めてですが、訪問診療の重要性を感じています。

これからの抱負

安全で円滑な運転を心がけていきます。



野口 直矢

NEW!

運営部

出身地
大阪府摂津市

趣味・特技
休みの日に料理を作ること

入社して感じたこと

患者さんのためにとても多くの方が関わっていること。

これからの抱負

少しでも早く皆様のお力になれるように頑張ります。

お知らせ

●ゴールデンウィークの外来診療

	4/29火	4/30水	5/1木	5/2金	5/3土	5/4日	5/5月	5/6火	5/7水
午前 9:00~12:00	休診	○	休診	○	休診	休診	休診	休診	○
午後 15:30~17:30	休診	○	休診	○	休診	休診	休診	休診	○

※木曜日、日曜日、祝日は休診します。

※診療時間 午前 9:00 ~ 12:00 午後 15:30 ~ 17:30 (土曜日は 13:30 ~ 16:00)

※医師の指名は受付終了の 30 分までにお願いします。

●4月より、新たに赴任した医師が診療しています。

- ・岡田祐樹医師 (常勤) 外来担当 金曜日・午後、土曜日・午前
- ・川崎洋輔医師 (常勤) 外来担当 火曜日・午前
- ・木下恵介医師 (非常勤) 訪問診療を担当します。
- ・野田万里医師 (非常勤) 外来担当 土曜日・午前、土曜日・午後
- ・加島康平医師 (非常勤) 外来担当 月曜日・午前
- ・田崎雄大医師 (非常勤) 外来担当 月曜日・午後

※次号で、常勤医の詳しい紹介を掲載します。



岡田医師



川崎医師

専門外来のご案内

●整形外科外来 ※予約優先 TEL : 06-6412-9012

腰痛・膝関節痛・関節リウマチ・膠原病などを診察しております。

	担当医師
第 1 土曜日	井内医師
第 2 土曜日	山岸医師
第 3 土曜日	整形外科の診療はありません
第 4 土曜日	山岸医師
第 5 土曜日	整形外科の診療はありません

●古結医師の皮膚科外来 (予約不要)

火曜日 午後 土曜日 午前 9:00 ~ 12:00 (第 3・5 週)
 水曜日 午前、午後 ※4 月から変更になっています。
 午後 1:30 ~ 4:00 【処置中心】

●栄養相談

三和クリニックは管理栄養士がいる診療所です。薬だけに頼らず食事から健康になりましょう。
 火曜日 (午前・午後) 竹本。水曜日 (午前) 高木、土曜日 (午前) 山部 / 竹本 / 高木。
 (土曜日の担当は4月より変更しています。)

※栄養相談には、医師の診断が必要です。



4月から人間ドックが 新しくなります

コースを増設しました！
全コースの採血項目を見直しました！

(全てのコースに共通して、総コレステロール・ヘモグロビン A1c・アミラーゼ・リウマチ因子を追加しました。)

シンプルコース 料金：26,000 円

法定検診に、検体検査（採血、尿、便）をより詳しく検査し、腹部エコーを加えたコースです。

スタンダードコース 料金：41,700 円

シンプルコースに、画像検査(胃の検査、頸動脈エコー、PWV/ABI 検査)を加えたコースです。

CT 付きコース 料金：52,400 円

CT 検査を用いて、肺をより詳細に調べるコースです。

コースの詳細につきましては、ホームページをご参照ください。
人間ドックをご希望の方は、下記のお電話にてご予約を承ります。
お気軽にお問合せくださいませ。

健診部

検査予約専用電話番号 06-6412-9012



さんわ地域活動のページ

医療の和、介護の和、地域の和

笑顔な患者さん

天真爛漫で、笑顔が素敵な野村郁子さん。今回は、いつも取り組まれているぬり絵を披露してくれました。訪問診療では、当院の医師や訪問看護師が野村さんに癒されています。



第32回日本ホスピス・在宅ケア研究会 全国大会 in なにわ

- 日程 : 2025年10月11日(土)～10月12日(日)
会場 : 大阪コロナホテル(新大阪駅東口より徒歩3分)
大会長 : 豊國剛大(三和クリニック院長)
実行委員長 : 白山宏人(大阪北ホームケアクリニック院長)
大会テーマ : 「地域のつながりで大事なもんってなんやろ?
～なにわで、本音で語ろうや～」
事前参加登録 : 2025年6月1日～9月中旬まで(予定)
参加費 ・事前参加登録 会員 6000円、非会員 8000円
・当日参加 会員 7000円、非会員 9000円
・学生 無料
懇親会 : 10月11日(土)18時～大阪コロナホテル 7000円
・演題募集 2025年4月15日～5月31日



詳細は、大会ホームページでご確認ください。
<https://naniwataikai.jimdosite.com/>



三和クリニック診療案内

代表 **06-6412-9090**
 検査・健診予約 **06-6412-9012**

内科・内視鏡・
 在宅医療・皮膚科・
 整形外科

- ※平日の午後診は 15:30～17:30 となります。
- ※木曜日、日曜日、祝日は休診します。
- ※土曜日、第 3、5 週の整形外科の診療はありません。

1階診察部門		月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 12:00	1診	入佐	入佐	中内		中内	岡田	
	2診	中内	川崎	古結 【皮膚科・内科】		豊國	井内/山岸 【整形外科】 (第1) (第2,4) 【皮膚科・内科】 古結(第3,5)	
	3診	加島	松田 (9:45～)	豊國		原	野田	
	5診	松田 (9:45～)	三浦	静		静	豊國	
	内視鏡	中内	川崎	中内		中内	野田 (第1, 3, 5)	
午後 15:30 17:30	1診	豊國	豊國	豊國		岡田	野田	
	2診	田崎	古結 【皮膚科・内科】	古結 【皮膚科・内科】		金子	古結 【皮膚科・内科】	
土曜 13:30 16:00	3診	—	—	—		—	—	
	5診	—	—	—		—	—	

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。
 その際は保険診療ができず、自費となります。

栄養指導

火曜日(午前・午後)竹本栄養士、水曜日(午前)高木栄養士、土曜日(午前)山部栄養士・高木栄養士・竹本栄養士 2回目以降はオンライン(電話)も可能です。

診療科目

- 内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●皮膚科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科 ●放射線科
- リハビリテーション科(訪問リハビリ)

当院で可能な検査

検査に関する
 電話予約
 06-6412-9012

- ①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸) ②協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診
- ③胃透視
- ④超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺) ⑤CT検査(全身) ⑥X線一般撮影 ⑦ホルター心電図、マスターステップ負荷心電図 ⑧脈波(PWV/ABI)、肺機能検査 ⑨睡眠時無呼吸検査 ⑩特定健診 ⑪骨密度

要予約

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションさんわ **06-6419-7500**

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 **06-6412-9395**

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターさんわ **06-6430-6628**

三和クリニックのホームページもご覧ください

<https://sanwaclinic.com>



「和」は隔月で発行しています。次号もお楽しみに！！

 **三和クリニック**