



# YUMINO MAGAZINE

vol.4 | 2023.4

- ・発症前の予防が肝心、後悔する前に行動を!
- ・「指輪っかテスト」で筋力チェック
- ・医療ソーシャルワーカーのお仕事って?
- ・健康寿命を伸ばす栄養学



理事長コラム vol.3 最近の一冊

## 『LISTEN——知性豊かで創造力がある人になれる』

ケイト・マーフィー著 2021年

見ただけで思わず耳が痛くなるタイトル『LISTEN』。著者のケイト・マーフィーは、『ニューヨーク・タイムズ』を中心に米英の有力紙で活躍するジャーナリストです。彼女は2年にわたって大量の文献を読み込み、研究者から市民まで数多くのインタビューを行い、本書をまとめあげました。

最初の質問は、「最後に誰かの話に耳を傾けたのはいつですか?」そして「誰かがあなたの話を本気で聞いてくれたのはいつですか?」。よく傾聴が大事だとは言われますが、とても難しいと感じています。

わたしには子供が3人います。日常生活でも患者さんのことや仕事のことが頭の中を支配しているため、子供たちが話していることは、「意味のないこと」と決めつけてしまい、聞き流してしまうことがありました。そうすると「あっ、聞いていないから、もういいや」と言われることもありました。また会話中にも、結論ばかりを急いで、意見を被せてしまうことがありました。そのようなときに、妻から「何か答えを出すのではなく、ただ子供たちに寄り添い、聞いてあげればいいんだよ」と言われました。

なぜ話が聞けないのか? 本書では以下が書かれています。

- ・多くの人が聞いているフリをしている
- ・意見でさえぎる
- ・無意識にレッテルを貼っている
- ・スマホに気が行ってしまふ
- ・相手が話をしているときに「次になんて言おう」と考えている



古代ギリシアの哲学者エピクテトスは、こう言いました。

「自然は人間に、舌ひとつと耳ふたつを与えた。自分が話すその倍は、人の話を聞くように」と。

昨今、成功や権力をイメージさせるのは、TEDのようにステージを歩きながらプレゼンや演説をする姿です。ソーシャルメディアは、「あらゆる考えを世の中に向けて発信する仮想のメガホン」と、「自分に反する考えを取り除く手段」をすべての人に与えました。テキストやメッセージでのやりとりを好み、何かを聞くとしたら自分だけの安全な音の世界に入り込めるヘッドホンに頼る。その結果、孤立や空虚が忍び寄ります。

「ヒアリング(聞こえること)」と「リスニング(聴くこと)」。ヒアリングはあくまで受動的。リスニングは能動的です。「聴く」とは、誰かが意見を述べているときに、単に黙っているということではありません。まったくその反対で、「聴くこと」とは、わたしたちがどう反応するかにかかっています。

「LISTEN」とは、まず相手に寄り添い、すぐに答えを出さず、気持ちを理解する。それによりわたしたちYUMINOの医療は、さらに経験豊かなものとなり、知恵も深まり、患者さんとのより意義深い人間関係が構築されていくであろう——。そんなことを教えてくれた一冊でした。

## 思い出いっぱいの街・渋谷のために

今年は3年ぶりに色々な行動制限が緩和されました。渋谷の街では訪日外国人の方々がマリオカート(?)で観光をしている場面や、歓送迎会で盛り上がる学生やサラリーマンの姿が目につくようになりました。また満開の桜の中、記念撮影をする羽織袴の学生さんもいて、やっと日常の光景が戻ってきたと少し安堵しています。

先日開催されたWBCには、世界中が熱狂しました。もはや世界のスーパースターである大谷選手のグラウンド内外での活躍は言うに及びませんが、国や人種を超えた美談が連日たくさん報道され、世界中が色々な困難を超えて一つにまとまり、新しい時代へ向かっている。そんな気分になりました。

当法人は昨年創立10周年を迎え、多くの方からお祝いのお言葉を頂戴いたしました。改めまして、ありがとうございます。「ゆみのハートクリニック渋谷」は、当法人3つ目の拠点として2019年5月に開院し、現在3年半を過ぎたところです。赤ちゃんで3歳半といえ、自分でできることが増えてきて、興味の赴くまま、自発的に周囲との関わりを拡げ始める年齢です。クリニックも周りにたくさんの「お友達」を作り、社会性を育てていかなければなりません。

先日、渋谷の東急百貨店本店が、55年の歴史に幕を閉じました。患者さんの中にも、東急本店にたくさんの思い出をお持ちの方が多く、口々に昭和の思い出を懐古されていたりしました。

私自身も、渋谷にはたくさんの思い出があります。小さかった頃、日曜日に両親と東急本店行きのシャトルバスに乗って買い物へ行き、終わるとお子様ランチや屋上の遊具で遊べることを楽しみにしていたことを覚えています。現在の渋谷ヒカリエの場所には東急文化会館があり、映画館「渋谷パンテオン」、「東急名画座」では「ジョーズ」、「E.T.」、「グレムリン」等を家族親戚で連れ立って観に行くことが毎年正月休みの定番でした。

中学生になると、同じく東急文化会館の「三省堂書店」に入出入りするようになります。学校帰りに寄り道をするようになるのはこの頃からで、寄り道の行き先は年を重ねるごとに拡大し、センター街のゲームセンター「モノコ」、ボウリング場の「東口会館」、カフェバーの「トップドッグ」や「ソーホーズ」等へ、好んで通っていました。

青春の思い出がたくさん詰まった渋谷が新しく生まれ変わる様を間近で見ながら、渋谷で暮らす方、渋谷で働く方々の安心のために、微力ではありますがお力添えができることに、この上ない喜びを感じています。日本はもとより、世界を見渡しても、今まさに時代の潮流が大きく変わりつつあります。そんな中にあっても、社会的使命を自覚し、仲間とともに、変化を楽しみながら、新しい時代を切り開いていきたいものです。

ゆみのハートクリニック渋谷 院長 鮫島 光博

理事長 弓野 大



## 発症前の予防が肝心 後悔する前に行動を!

萩原 誠久

元東京女子医科大学教授  
元日本心臓病学会代表理事  
ゆみのハートクリニック医師

### ■ 長年の研究を経て

私は1981年4月から2022年3月までの41年間、東京女子医科大学の循環器内科に在籍していました。長年の研究の末感じたことは、病気になる前に、生活習慣の改善などを通じていかに予防するかを考え実践することが、私たちが目指すべき医療であるということです。

### ■ 生活習慣を変えればリスクは減る

生活習慣の改善が疾病予防や死亡リスク減少につながることは、イギリスが2003年から8年間実施した減塩政策で証明されています。これは、パンやチーズ、ソーセージなど85品目に減塩目標値を設定し、食品メーカーに自主的な達成を促したというものです。8年間で国民の1日あたりの食塩摂取量が1.4g減ったことで、血圧は2~3mmHg低下し、心臓病や脳卒中による死者はなんと4割も減りました。

### ■ 自分らしいLIFEを過ごすために

生活習慣病を予防するには、塩分・脂質摂取量の抑制を中心とした食生活の改善、適度な有酸素運動の継続、適正体重の維持、節酒、禁煙が大切です。重い病気にかかると、一命を取りとめたとしても後遺症が残ったり、長期療養が必要になったりと様々な困難が生じます。「あの時、ああしておけば…」と後悔する前に、ご自身の生活習慣を見直してみませんか。「自分らしいLIFEを過ごしたい」という皆さまの思いを、わたしたちはサポートいたします。



萩原医師は  
YouTubeチャンネル  
「不思議な心臓」を運営中!  
ぜひご覧ください

動画のご視聴は  
こちらから!



## あなたの筋力、落ちていませんか? 「指輪っかテスト」でチェック!

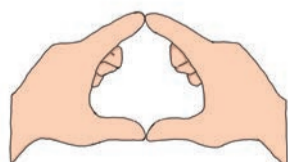
南 里矩

ゆみのハートクリニック渋谷  
理学療法士

筋力が落ちて身体の機能が低下した状態を「サルコペニア」といいます。転倒リスクが約2倍に増え、筋力低下による疲労感増大・息切れに伴う運動機会の減少によって、さまざまな疾病のリスクが高まります。ご自身の筋力の状態を「指輪っかテスト」で確認してみましょう。

サルコペニアの予防・改善のために大切なのは、適度な運動です。心肺機能強化や食欲増進、生活習慣病の予防につながります。“足上げエクササイズ”で下半身の筋肉を鍛えて、健康寿命を延ばしましょう!

### ■ 指輪っかテスト



両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分に当てます。指とふくらはぎの間に隙間ができてしまう方は要注意!

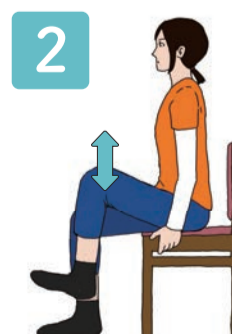
## サルコペニア予防に役立つ 足上げエクササイズ

目安  
週2~3回

片足ずつ10~20回 × 1~3セット



猫背になりすぎないように注意して、安定した椅子に座ります。椅子は手でつかんでもOK。運動前の水分補給は忘れずに!



その場で足踏みをするように無理のない範囲で膝を上げます。痛みや疲労感が出たら中断しましょう。



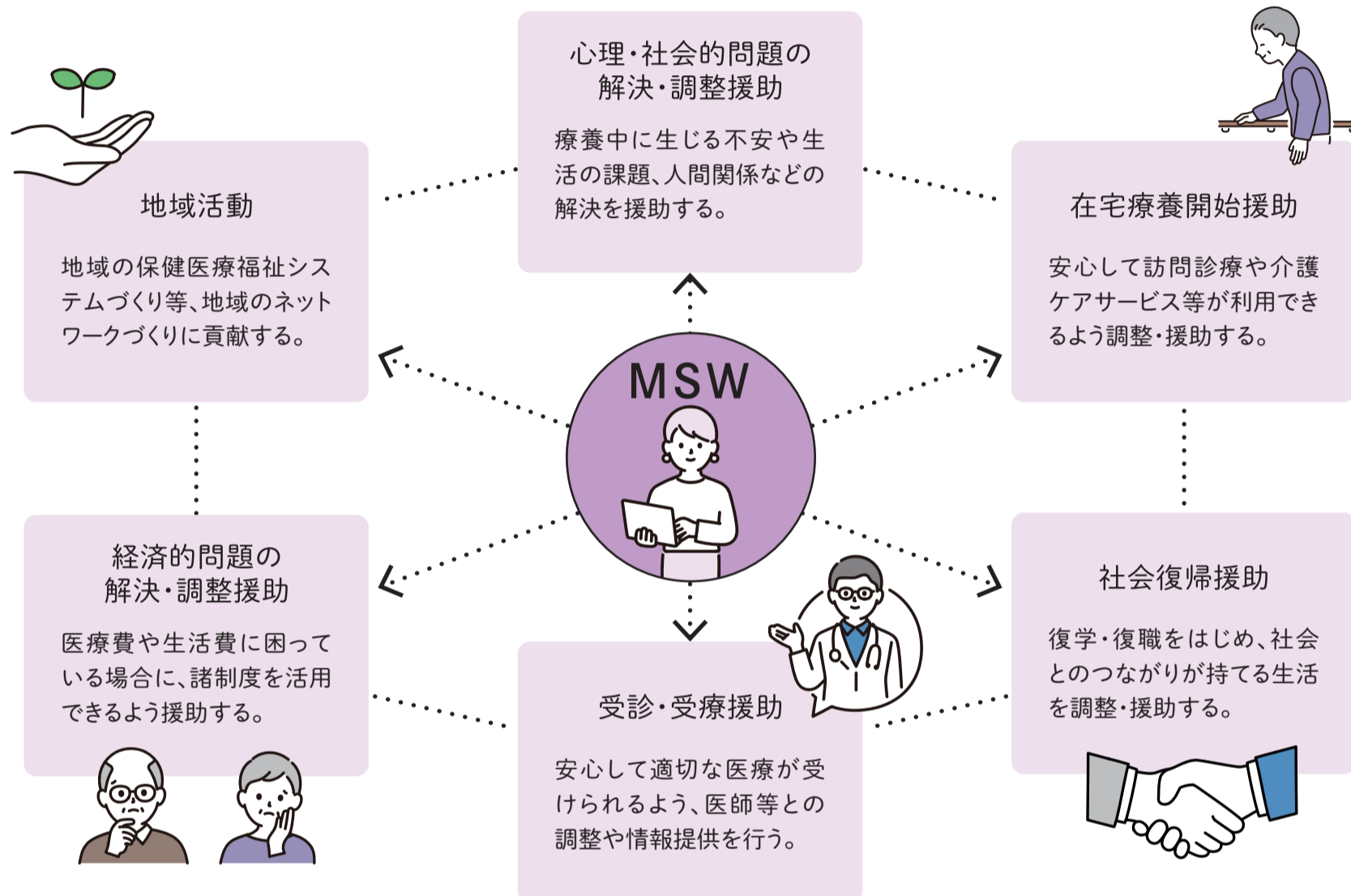
# 医療ソーシャルワーカーのお仕事って？

齋藤 慶子

医療法人社団ゆみの  
在宅療養支援室 室長

医療ソーシャルワーカー(以下MSW)は、社会福祉の立場から、患者さんやそのご家族が抱える経済的・心理的・社会的問題の解決・調整を援助しています。病気やけがをすると、様々な不安や心配事が出てきます。例えば、治療のこと、お金のこと、仕事のこと、家族のことなどです。医療や福祉、生活などで困ったらMSWへご相談下さい。

当法人のMSWは、患者さん・ご家族の思いや希望を教えてください、それができかできないかではなく、どうしたらできるかを共に考えることを大切にしています。その人らしい暮らしや人生が実現できるよう、医師や看護師、ケアマネジャーなど、他のスタッフとも協働しながら活動していますので、あなたの「こうしたい」をぜひMSWへお話し下さい。



## 管理栄養士直伝！ 健康寿命を伸ばす栄養学 vol.1

年齢を重ねると塩味を感じにくくなることはご存知でしょうか。味付けが濃くなると塩分過多になるほか、食欲低下を招いて必要な栄養がとれなくなることがあります。しょうゆの量を減らす、汁物のつゆは飲まないなど、食べ方を見直してみませんか。少しずつ改善して、薄い味付けに慣れておきましょう。

### 塩分量の目安

厚生労働省による  
1日の塩分摂取量目標値  
**男性：7.5g未満**  
**女性：6.5g未満**

### 波多野 桃

ゆみのハートクリニック  
管理栄養士

#### めんつゆ (1杯360mlの場合)

	
全量飲むと 塩分 <b>4.0g</b>	半分なら 塩分 <b>2.0g</b>

#### 刺身1切れのしょうゆ

	
たっぷりつけると 塩分 <b>0.3g</b>	ちよつとつけると 塩分 <b>0.1g</b>

INFORMATION


お知らせ

 NHK「クローズアップ現代」で紹介されました



3月1日に放送されたクローズアップ現代「急増『心不全』が危ない!“不治の病”回避最前線」で当法人の訪問診療の様子、管制塔センターでの取り組みが紹介されました。右記QRコードから放送の内容をまとめたページがご覧いただけます。



NHKホームページ

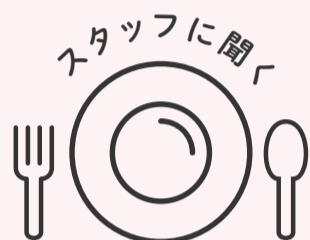
 ゆみのハートクリニック渋谷  
@YHC\_Shibuya

 わかばハートクリニック  
@WHC\_Fukuoka

 のぞみハートクリニック   
@NHC\_Shinosaka

 ゆみの訪問看護ステーション   
@yumino\_homenursing

YUMINOの  
SNSアカウント



おすすめグルメ


BY YUMINO

YUMINOではおいしいグルメを発見したら  
スタッフ皆に共有する文化があります。  
ここではその一部をご紹介します。



東京・経堂  
洋風食堂はしぐち亭


洋食店「はしぐち亭」のホームランプレート。ハンバーグ、海老フライ、唐揚げ、ナポリタン、オムライスor オムちとか、サラダと洋食の王道メニューを少しずつ楽しめる満足度の高い1皿です。

 東京都世田谷区経堂1-11-13  
ウエダビルディング 1F  
最寄り:小田急電鉄小田原線 経堂駅



大阪・吹田  
食堂カフェpotto  
吹田紫金山公園店


岸部北にあるおしゃれなカフェのランチ、一汁六菜プレート。メインに選んだ鳥取県境港産アジのフライは、さっぱりとしたしば漬けたタルタルがとても合っています。

 大阪府吹田市岸部北4-15-2  
最寄り:JR京都線 岸辺駅



福岡・赤坂  
豚ステーキ 十一  
赤坂店

厚切り豚肉ステーキの専門店。熱々の鉄板に乗ったレアめの肉の焼き加減を、自分で仕上げながら食べます。たくさん食べたい方は、替え玉ならぬ“替え肉”もできますよ。

 福岡県福岡市中央区大名2-4-30  
西鉄赤坂ビル B1F  
最寄り:地下鉄空港線 赤坂駅

 拠点一覧 (2023年4月時点)

地域	施設名	電話番号	住所
東京	医療法人社団ゆみの	〒171-0033	東京都豊島区高田 3-14-29 KDX 高田馬場ビル 2F
	ゆみのハートクリニック	〒171-0033	東京都豊島区高田 3-14-29 KDX 高田馬場ビル 1F
	ゆみのハートクリニック渋谷	〒150-0031	東京都渋谷区桜丘町 25-18 NT 渋谷ビル 2F
	ゆみのハートクリニック三鷹	〒181-0012	東京都三鷹市上連雀 2-2-1 ネベル三鷹 2F
	ゆみの訪問看護ステーション	〒161-0034	東京都新宿区上落合 2-9-16 インテック落合 207
	ゆみの在宅医療・管制塔センター	〒151-0051	東京都渋谷区千駄ヶ谷 3-51-10 PORTAL POINT HARAJUKU701
大阪	のぞみハートクリニック	〒532-0003	大阪府大阪市淀川区宮原 3-5-36 新大阪トラストタワー 1F
福岡	わかばハートクリニック	〒810-0073	福岡県福岡市中央区舞鶴 3-9-39 福岡舞鶴スクエア 1F