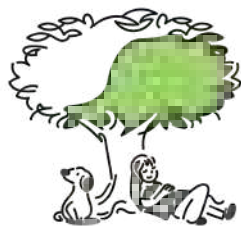




# YUMINO MAGAZINE

vol.8 | 2025.6

- ・作業療法ってどんなことをするの？
- ・睡眠時無呼吸症候群の検査をのぞき見
- ・新入職医師のご紹介
- ・健康寿命を伸ばす栄養学



## 桜丘に咲く、小さなご縁に感謝を込めて

ゆみのクリニック渋谷桜丘が開院して、早くも一年半が経ちました。この周辺には、江戸時代から続く渋谷川の風景や、かつての桜の名所といった歴史が息づいており、新たに整備された「渋谷サクラステージ」の中にも、どこか懐かしさを感じる不思議な魅力があります。

「渋谷ストリーム」側にはかつての東横線の幾何学模様の壁や実物の線路が遺されており、この名残を見つめると昔に思いを馳せ、いまここで仕事をさせていただいている不思議なご縁を思うと温かい気持ちに包まれます。渋谷区桜丘町はこれまで、駅からとても近いのに国道246号によって隔てられているために歩道橋を渡らなくては到達できない魅力的なエリアでしたが、再開発により駅から直接アクセスできるようになったのもこれから楽しみな変化のひとつです。

ゆみのハートクリニック渋谷の外来診療を閉じ、わずか4日間で引越しと準備を終えた開院前のあの日の慌たしさは、今でも鮮明に覚えています。スタッフ全員で荷物を運び、まだオープンしていなかった渋谷サクラステージの中を行き交いながら、道案内に四苦八苦していました。ご来院のみなさまには大変なご迷惑をおかけしましたが、温かいお言葉をかけてくださったことは当時の思い出としてスタッフの心に残っています。今こうして地域のみなさまと医療を通じてかかわらせていただけていることを、日々嬉しく感じています。

超高齢化社会となった現代、これからも自分らしい毎日を過ごすためには病気を「治す」だけでなく、「防ぐ」ことも大切です。当院では、内科・循環器内科・呼吸器内科・胃大腸内視鏡検査を中心に、みなさまの健康に関するご相談をお受けするとともに、隣接するメディカルフィットネスジムでは医療チームによる運動指導もおこなっております。日常的な服薬管理が必要なとき、健診で異常を指摘されたとき、急にご体調を崩されたとき…など、これからは「渋谷のみなさまのかかりつけクリニック」として、お役に立てましたら幸いです。

私も半世紀を生きてきて、ますます健康のありがたさを感じています。最近の心がけは、早寝早起きです。息子が剣道を始めたことをきっかけに道具屋さんに行く機会ができたり、日常の中に静かな時間が流れることで、普段とはまた違った気づきと学びを得ています。…が、剣道は思いのほか激しいスポーツであることを知り、しっかりした食事の用意とお弁当作りでさらに早寝早起きになっている今日この頃です。

みなさまとともに健康を維持し、今の健康に感謝しながらこれからも楽しく過ごせていけたらと思っています。よろしくおねがいいたします。

ゆみのクリニック渋谷桜丘 院長 弓野 陽子

## 理事長コラム 最近の一冊

『暇と退屈の倫理学』  
國分 功一郎著 2022 年

「退屈している暇なんてない」。現代の多忙な私たちは、ついそう言い聞かせて日々を埋め尽くしてしまいます。けれど、國分功一郎氏の『暇と退屈の倫理学』を手にとると、その「退屈」にこそ人間の本質が潜んでいるのではないかと気づかされます。

この本は、「退屈とは何か?」という一見素朴で深遠な問いを軸に、ハイデガー、カント、ラッセルといった哲学者たちの思索を丁寧に辿りながら、私たち現代人の生き方を捉え直します。ハイデガーが語った「根源的退屈」、すなわち世界全体が色を失い、すべてが無意味に感じられる感覚。ラッセルが述べた「退屈に耐えられない傾向を批判した」。こうした洞察を通して、著者は「退屈を埋めるために生きる」のではなく、「退屈を引き受けることこそ、自由に生きることだ」と示唆します。

私たちが暮らす社会は、情報と消費にあふれています。SNSやスマートフォンが絶え間なく時間を奪い、少しでも“何もない時間”が訪れると不安を覚える。だからこそ、國分氏の「退屈を恐れる心そのものが、現代人の欲望のあり方を映し出す」という言葉は胸に刺さります。

この本を閉じたとき、私はある患者さんの言葉を思い出しました。「今日は何もなかったよ。だから、いい一日だった」。心不全で通院を続ける高齢の方の一言です。治療も安定し、変化のない一日が「何もない日」になる。それは医療の現場で働いていると、どれほど貴重で尊いことがわかります。

医療とは生命を守るだけでなく、患者さんの時間や日常を支える営みです。ときに退屈を感じるほどの穏やかな日常こそが、生きていることの証なのだと思います。私たち医療者もまた、忙しさに追われるだけではなく、立ち止まって退屈を受けとめる勇气が必要です。

人が「退屈する自由」をもてる社会は、ある意味で成熟した社会なのかもしれません。在宅医療や地域ケアの現場でも、ただ病を治すだけでなく「何もしない時間を共に支える」という視点を持てたとき、患者さんのQOLはさらに豊かになるでしょう。

『暇と退屈の倫理学』は、そんな視野を広げてくれる一冊です。多忙に慣れすぎた心をそっとほぐしてくれる哲学書を、皆さんもぜひ手に取ってみてください。



理事長 弓野 大

\*よくある質問ですが、理事長 弓野と弓野 陽子医師は親族ではございません💡

## Report

# 作業療法って どんなことをするの？

山崎 直哉

ゆみのハートクリニック  
作業療法士

初めに作業療法士とは、心身に障がいのある方が、自分らしい暮らしを実現できるよう「作業＝その人にとって意味のある活動」を通して支援をする専門職です。一人ひとりの希望や状態に合わせて、生活動作の改善や社会・生活に関わること、役割をもつことを目指した関わりを行います。今回は、私が担当している40代・男性の患者さんとの作業療法の取り組みをご紹介します。患者さんはエプスタイン病と先天性心房中隔欠損症という心臓疾患を抱えており、当クリニックの理学療法士も訪問しています。「箸を使いたい」「文字を書けるようになりたい」という希望から、今年1月に作業療法をスタートしました。

現在は「ベッドから離れて起きる時間をつくること」と「手のリハビリ」を並行して行っていて、外ではスケッチ、室内ではブロックの握り離しなど日常生活に直結する練習をしています。訪問のない日も、自主トレーニングメニューと実施表を活用して、ご本人とヘルパーさんで取り組んでいます。最近、印象的だったのは、「もっと楽しくやりたい」という本人の希望から、一緒に“ゲーム感覚”の課題を考えたことです。ペットボトルに立てた十字の割りばしに、交互に洗濯ばさみを挟んでいくという課題では、集中力や手の巧緻性だけでなく、笑顔や訪問する支援者の方々とのコミュニケーションも自然と生まれました。

このようにリハビリの初期には「課題を提示する」ことが中心でしたが、現在は「一緒にやってみる」「工夫しながら続けてみる」形で行っています。患者さんとともに実験しながら進めていく。それが結果として、ご本人の「やってみよう」という意欲を引き出し、リハビリそのものの意味を豊かにしていくのだと感じています。そしてその過程は、作業療法士である私にとっても非常に学びが多く、日々楽しく取り組ませていただいています。さらに、ご本人は「同じ病気を持つ人たちに向けて、自分の経験を発信していきたい」と希望されています。

今後はSNSなどでの情報発信についても、一緒に取り組みながら支援させていただく予定です。「一緒につくっていく」ことは、作業療法においてただの手段ではなく、それ自体が意味ある“作業”であり、リハビリの本質でもあるのだと改めて感じています。



## Lecture

# 睡眠時無呼吸症の 診断・検査方法って？

土肥 智貴

ゆみのクリニック渋谷桜丘 医師  
医療法人社団ゆみの循環器予防医療部 部長  
循環器専門医/総合内科専門医/動脈硬化専門医

前回のYUMINO MAGAZINEvol.7では睡眠時無呼吸症の基礎知識をご紹介しました。今回は、診断の流れと検査方法をご紹介します。

## 診断の一般的なステップ

### 問診・診察

自覚症状、生活習慣、既往歴を確認。

### 簡易睡眠検査 (スクリーニング検査)

自宅で行い、無呼吸・低呼吸の有無を判定。

### 終夜睡眠ポリソムノグラフ検査 (PSG)

1泊して行う精密検査で、重症度や睡眠の質を評価。

### ● 簡易睡眠検査(スクリーニング検査)

検査キットをご自宅に持ち帰り、一晩装着していただくシンプルな一次検査です。ご自宅という慣れた環境で実施できるため睡眠への影響が最小限である点が大きな利点です。一方で脳波を測定しないため睡眠ステージまでは評価できません。



### ● 終夜睡眠ポリソムノグラフ検査(PSG)

問診や簡易睡眠検査で無呼吸症の可能性が高い場合、1泊入院にて行う、確定診断に必要な精密検査です。体に様々なセンサーをつけて、睡眠状態(レム睡眠/ノンレム睡眠/覚醒)を調べ、同時に無呼吸・低呼吸の有無、呼吸運動の有無、酸素の状態、体位などをすべてを記録します。

～検査スケジュール(例)～

19:30 来院 — 検査説明・装着準備

20:00 検査開始 — 就寝

翌 6:00 検査終了 — ご帰宅



STAFF INTRODUCTION

## 新入職医師のご紹介

2025 年に入り、医療法人社団ゆみのには新たに 14 名の医師が入職いたしました。（※5月時点）患者さん一人ひとりに寄り添った診療を提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

TOKYO

ゆみのハートクリニック 高田馬場  
YUMINO HEART CLINIC



河野 恵

KAWASNO MEGUMI

内科／循環器内科



渡瀬 麻友子

WATASE MAYUKO

呼吸器内科

渋谷



飯田 祐一郎

IIDA YUICHIRO

内科／循環器内科



西澤 昂輝

NISHIZAWA TAKAKI

内科



間淵 圭

MABUCHI KEI

内科／循環器内科



五十嵐 昂平

IGARASHI KOHEI

緩和ケア科



眞鍋 佳世

MANABE KAYO

内科

TOKYO

ゆみのハートクリニック三鷹  
YUMINO HEART CLINIC



桑原 優大

KUWAHARA YUTA

外科／循環器

TOKYO

ゆみのハートクリニック渋谷  
YUMINO HEART CLINIC



大谷 拓史

OHTANI HIROHUMI

内科／循環器

TOKYO

ゆみのクリニック渋谷桜丘  
YUMINO CLINIC



長谷 美智代

HASE MICHIO

内科／糖尿病内科

OSAKA

のぞみハートクリニック 新大阪  
NOZOMI HEART CLINIC



織原 良行

ORIHARA YOSHIYUKI

内科／循環器内科



仲谷 勇輝

NAKAYA YUKI

内科／呼吸器内科

FUKUOKA

わかばハートクリニック 福岡  
WAKABA HEART CLINIC



彌永 武史

IYONAGA TAKESHI

内科／循環器内科



前園 明寛

MAEZONO AKIHIRO

内科／循環器内科

### ゆみのハートクリニックでは 「心不全専門外来」を開設しています！

日本は超高齢社会を迎え、それに伴い、心不全の患者さんも急増しています。2025年には心不全を抱える方が120万人を超えるといわれています。心不全とは「息切れ」や「むくみ」などの症状が出る病気で、悪化と回復を繰り返しながら、少しずつ進行していく特徴があります。そのため専門的な知識と経験を持つ医療スタッフによる、チームでの総合的なケアがとても大切です。当法人は、在宅診療で年間1000例以上の多種多様な重度の心不全を抱える患者さんをサポートしており、心不全のより早期からの予防が重要であると考え、外来診療での心不全医療にも力をいれています。心不全専門外来では、ひとりの患者さんに対して、多職種での診療を行います。「心不全かもしれない」「息切れやむくみが辛い」と感じる方や、他院で治療中の方も、どうぞお気軽にご相談ください。

### 「息切れ」「むくみ」 心臓の病気かも。



上記の症状は心不全のサインである可能性があります。

■日時：毎週火曜日・午前  
■お問い合わせ： ☎03-5956-8025  
（ゆみのハートクリニック）まで

詳細



管理栄養士直伝！  
健康寿命を延ばす栄養学

波多野 桃

ゆみのハートクリニック  
管理栄養士

近年、夏日の到来が早まる中、屋外で活動する時だけでなく、自宅に居ても熱中症に注意が必要です。熱中症のリスクを高めるのが脱水症。今回は脱水状態に陥らないための水分摂取について、あらためて考えてみたいと思います。

ヒトのからだは体重の半分以上が水分で出来ています。1日3回きちんと食事をとることで食事の中から約1Lの水分をとることができますが、食事回数が減ると、飲水量も増やす必要があります。高齢者は脱水状態に陥りやすい傾向にあると言われていますが、それにはいくつかの理由があります。加齢とともに、喉の渴きを感じにくくなったり、体の中で水分を蓄える筋肉の量が低下したりするためです。またトイレに行く回数を気にして水分摂取が減ることで、容易に脱水状態に陥ってしまいます。

水分摂取の基本は水かお茶です。テレビCMでよく見る経口補水液はペットボトル1本 500mlの中に約 1.5gの塩分が含まれており、これは薄味の味噌汁 1杯分と同量の塩分です。またスポーツドリンクには糖分が多く含まれていますので、摂りすぎると糖尿病の悪化を招くこともありますので注意が必要です。

1日に摂る水分の目安

「食事+飲み物」で 約2L

最低でも約1Lは必要！

食事から約 1L

朝食



昼食



夕食



+

飲み物から約 1L

朝 150ml



昼 150ml



夕 150ml



起床時 100ml



間食 350ml



入浴後 100ml



※心臓病や腎臓病がある方は主治医や栄養士にご相談ください。

ヘルシーフード「栄養指導 NAVI」より

拠点一覧

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

ゆみのクリニック渋谷桜丘 (外来)

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町 1-4 渋谷サクラステージ SHIBUYA サイド 5F

ゆみのハートクリニック渋谷 (訪問)

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町 15-3 堀ビル 301

ゆみのハートクリニック三鷹

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-26-9 サンシロービル 4F

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

ゆみの訪問看護ステーション  
渋谷サテライト

〒151-0066 東京都渋谷区西原 3丁目 48-6 クレール代々木上原 105

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

のぞみハートクリニック天王寺

〒543-0051 大阪府大阪市天王寺区四天王寺 1-14-16 伊藤ビル

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