



# YUMINO MAGAZINE

vol. 9 | 2025.12

- ・YUMINO在宅医療の仕組みをベトナムへ
- ・愛媛「ひなたハートクリニック」開院
- ・幅広い世代で起こりうる「潰瘍性大腸炎」とは
- ・就労と治療の両立にむけて
- ・冬に増える「ヒートショック」入浴時には対策を



## ご挨拶と「ひなた」の街、松山への想い

はじめまして。2026年1月に愛媛県松山市に誕生する「ひなたハートクリニック」の院長、藤井と申します。どうぞよろしくお願ひいたします。今回は、私たちがクリニックを開業する愛媛県松山市についてご紹介させていただきたいと思います。

古くは「伊予の国」と呼ばれた愛媛県は、東西に長く広がり、東予・中予・南予と、地域によって個性や文化が色濃く残っています。その中央に位置するのが、松山市です。人口約50万人の四国最大の都市である松山市は、瀬戸内特有の温暖な気候に恵まれ、年間を通じて晴れの日が多いのが特徴です。クリニックの名前「ひなた」は、この温かい陽光が降り注ぐ街のイメージから名付けされました。

松山市は、日本最古といわれる道後温泉や、現存12天守の一つである松山城といった歴史的・文化的資源が豊かな街でもあります。松山城を中心に街・海・山がコンパクトにまとまっており、周辺のベッドタウン（東温市、砥部町、松前町、伊予市など）からも中心地まで車で30分圏内と、移動にかかる時間が短いのが大きな魅力です。なんと、通勤・通学にかかる時間は全国2位の短さで、起伏が少ないため運動を兼ねて自転車通勤をする方も多く、私もその一人です。



そんなコンパクトで住みやすい松山市も、高齢化の波は確実に押し寄せています。2025年4月1日現在の松山市の高齢化率は29.5%に上昇しており（東京都約24%）、高齢化の進行は、私たちの医療に大きな課題を突きつけています。特に、状態が安定していても、通院が困難になる高齢の患者さんが増加しているのです。独居や老夫婦二人暮らしの世帯が多く、またもともと車社会で生活しており、交通手段が限られるため、山奥から「車の運転は無理では」と思われる方が、無理をしてハンドルを握って来院されるケースも少なくありません。「車がないと生活できない」という切実な声もあります。

松山市の特性である「コンパクトさ」は、医療にとっても大きな利点となります。私たちは、この地域社会の現状と、患者さんの切実な声を受け止め、通院が困難な方々への医療提供にこそ、私たちの使命があると考えております。「ひなたハートクリニック」は、温かい陽だまりのような安心を、地域の皆様の元へ直接お届けできるクリニックを目指し、ここ松山市で精一杯努めてまいります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

ひなたハートクリニック 院長 藤井 昭

参考:「いい、暮らし。まつやま」HP

## 理事長コラム 最近の一冊

『「偶然」はどのようにあなたをつくるのか』  
ブライアン・クラース著 2025年

私たちは「人生は自分の選択でできている」「努力は報われる」と信じがちです。しかし著者ブライアン・クラースは、そこにもう一つの現実——人生は偶発性にも大きく左右される——と示します。多少の違いがあっても結末が似た方向へ進む「収束性」に対し、些細な違いが未来を根本から変えるのが「偶発性」です。著者は、人生を映画のように巻き戻し、朝の「コーヒーを飲む／飲まない」だけを変える思考実験を提示します。もし一日が同じように進むなら人生は収束的ですが、その数分の差が出会いや行動を変え、全く別の未来に至るなら、それは偶発性が働いている証です。細部はノイズではなく、大きな分岐点になり得るのです。

自然界も同じです。6600万年前の小惑星衝突は、落下地点の地質条件によって影響が増幅し、地球環境を激変させました。ここで示されるのは「大事件は大原因だけで起こるのではない」という直感に反する教訓です。カオス理論の“バタフライ効果”のように、決定論的に見える世界なら、初期条件のわずかな差で結果が途方もなく変わりうる。安全性と確実性を求める私たちに、著者は「世界はそもそも不確実性の海に浮かんでいる」と促します。

さらに著者は、私たちが「自分で人生を決めている」という個人主義的な錯覚を問い直します。実際には、無数の要因やつながりが現在の私たちを形づくっています。一本の糸（小さな出来事）を引けば思わぬ場所から抵抗が返ってくる。世界を少し引いてながめたとき個人は独立した点ではなく関係性の結び目で、つながりこそが私たちの特徴なのです。

この視点は、地域社会で医療を提供する私たちにとって、実践的でもあります。患者さんの病気の背景には、家族関係、仕事、住環境、地域のつながりが折り重なっています。治療は個人の体内だけで完結せず、コミュニケーションが結果を左右します。それは在宅医療の現場ではなおさらです。生活のリズム、介護者の疲労、住まいの環境、近所の見守り——こうした「医療の外側」に見える要素も、転帰を大きく動かします。

だからこそ、小さな声かけ、情報共有、職種を越えた連携が重要となります。「昨夜は眠れましたか」「食事は取っていますか」という一言が、悪化の芽を早期に拾うことがある。訪問看護師の気づきが、医師の判断を変えることがある。ケアマネジャーの調整が、家族の限界を越えない支え方につながることがある。いずれも“些細”に見えて、実は最も重要な分岐点になり得るのです。偶発性の海に浮かぶ私たちだからこそ、確実性を幻想として捨てるのではなく、つながりを資源に変える。地域の中で交わす一言や関係性が、明日の健康を形づくる。クラースのメッセージは、我々の医療現場の足元で大事なことを改めて認識させてくれます。



理事長 弓野 大

News!

## YUMINO在宅医療の仕組みをベトナムへ 心疾患の予防と在宅ケア・多職種連携支援を開始



経済産業省の\*令和7年度ヘルスケア産業国際展開推進事業において、当法人が提案した「ベトナムにおける心疾患領域の予防医療と在宅管理・多職種連携実証調査プロジェクト」が採択されました。ベトナムの死因第1位は心疾患となっており、その比率はASEAN周辺諸国よりも高くなっています。食生活の変化などにより生活習慣病患者数も増加しており、ベトナムでは心疾患対策が急務な状況となっています。特に心疾患患者さんは退院後の予後管理が極めて重要な一方で、日本で行われているようなフォローアップが、ベトナムでは十分に行われていません。

心疾患に対する医療需要の増加に対して医療サービス提供量も十分とは言えず、予防医療や地域医療体制の整備も遅れているのが現状です。このような背景から、当法人が長年、築いてきた看護師を中心としたチームがご自宅で療養される患者さんを遠隔でサポートするクラウド型ナースステーション「管制塔センター」や在宅で測定された患者さんの健康情報が自動で医療チームと共有される「eHomeCare」などの医療DXの活用が、現地支援において効果的な取り組みになる可能性があり、本実証調査を開始する運びとなりました。

現在はホーチミン市とハノイ市の2つのクリニックと協力し、患者さんの

見守り体制の整備や、地域の医療者が連携しやすくなる仕組みの導入支援を進めています。これまでに私たちが培ってきた「予防医療から在宅医療までのノウハウ」を活かし、ベトナムの人々が安心して暮らせる社会となるよう貢献してまいります。

\*日本が高い競争力を有する医療や介護等のヘルスケアに関して、技術及びサービス、製品の強みを活かした戦略的な海外展開を計画・実施する医療機関や企業等の事業者の基礎調査及び実証調査の費用を補助することによって国内のヘルスケア製品・サービスの海外展開を促進させることを目的としています。



News!

## 愛媛 ひなたハートクリニック 開院！

2026年1月 愛媛県松山市にひなたハートクリニックが開院いたします。愛媛で生まれ育った藤井昭院長を中心として患者さんが住み慣れた場所で、いつもの生活を送れるよう訪問診療でサポートさせていただきます。地域の“ホームドクター”として、患者さん一人ひとりとの対話を大切にしながら、医療だけでなく日々の暮らし全体を支えられる存在を目指します。



ごあいさつ

私はこれまで、愛媛大学病院で循環器専門医として、最先端の医療に携わってまいりました。そこで多くの心臓病を抱える患者さんと向き合う中で、一つの大きな課題に直面しました。それは重い心不全を患い、退院後も住み慣れた場所に帰ることができず、人生の岐路に立たされている患者さんの姿でした。心不全は、入退院を繰り返すことで、患者さんの体力がおちるだけでなく、精神的な負担も大きくなります。いつもの生活が送れなくなり、多くの不安を抱えながら日々を過ごされている現実を目の当たりにし、もっと患者さん一人ひとりの人生に寄り添う医療が必要だと強く感じました。この度、地元 愛媛松山の地で、心不全の患者さんが、住み慣れた場所で自分らしい、いつもの生活を送れるように支える YUMINO の医療を提供いたします。患者さんやご家族と一緒に、これから的生活についてじっくりと考え、地域全体で支えていく体制を築いていきたいと考えております。

院長 藤井 昭（循環器、不整脈、内科専門医）

愛媛大学医学部を卒業。不整脈治療を習得するため、日本有数の症例を誇る横須賀共済病院、その後アメリカ・ハーバード大学への留学をへて、愛媛大学病院にて重症心不全の急性期治療に従事する。住み慣れた場所にもどることができない心不全患者を多く経験することで、新しい医療体制の構築の必要性を感じ、当法人の門を叩く。現在、訪問診療を通して、心不全の増悪を防ぐとともに、患者さん一人ひとりの人生に寄り添い、その人らしい生活を支えている。



〒791-1114  
愛媛県松山市井門町  
191 番地 1 MIRAI 2F

TEL 089-907-0068  
FAX 089-907-0069



## 若者から高齢者まで幅広い世代で起こりうる 潰瘍性大腸炎とは？

潰瘍性大腸炎は大腸の粘膜に炎症が続く慢性の病気で、もともとは欧米で多い疾患とされていましたが、現在、日本でも患者数が年々増加しています。背景には食生活の欧米化なども関与しているとされています。発症は30歳以下の若い世代に多いものの、小児や50歳以上の方にもみられ、誰にでも起こりうる病気です。主な症状は長く続く下痢、血便で、腹痛を伴うこともあります。潰瘍性大腸炎によって大腸の粘膜が長い間炎症を繰り返すと粘膜の細胞に少しずつ異常が蓄積し、正常な細胞ががんへと変化しやすい状態になってしまいます。そのため放置してしまうと入院治療や手術の必要性、大腸がんのリスクも高まります。現在、潰瘍性大腸炎を完全に治す治療法（根治治療）はありませんが、投薬により、多くの患者さんが安定した日常生活を送ることができます。

気になる症状がある方はもちろん、40歳を過ぎたら年に一度は内視鏡検査を受けていただくことを推奨します。早期発見にもつながるため、症状がない方でも病気を見逃さない大切な機会として、定期的な検査をぜひご検討ください。ゆみのクリニック渋谷桜丘では、内視鏡専門医による胃・大腸の内視鏡検査を行っております。平日や日中の来院が難しい方にも受けていただけるよう、午前10時からの早朝検査や、土日の検査も実施しております。お忙しい方でも安心して受診できる環境を整えて、皆さまの健康管理をサポートいたします。

小林 亜也子

ゆみのクリニック渋谷桜丘 医師  
内視鏡センター センター長  
消化器専門医/内視鏡専門医/総合内科専門医

## 当院の内視鏡検査の特徴

- ①鎮静剤使用を使用し、リラックスした状態で検査可能
- ②胃・大腸の同日検査が可能
- ③土曜日、早朝（午前10時から）の検査も対応
- ④女性医師が在籍
- ⑤渋谷駅隣接で検査後の移動も安心
- ⑥日帰り大腸ポリープ切除可能



詳細、ご予約についてはHPをご覧ください▶

ゆみのクリニック  
〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町1番4号  
渋谷サクラステージ SHIBUYA サイド5F  
TEL 03-5784-2268

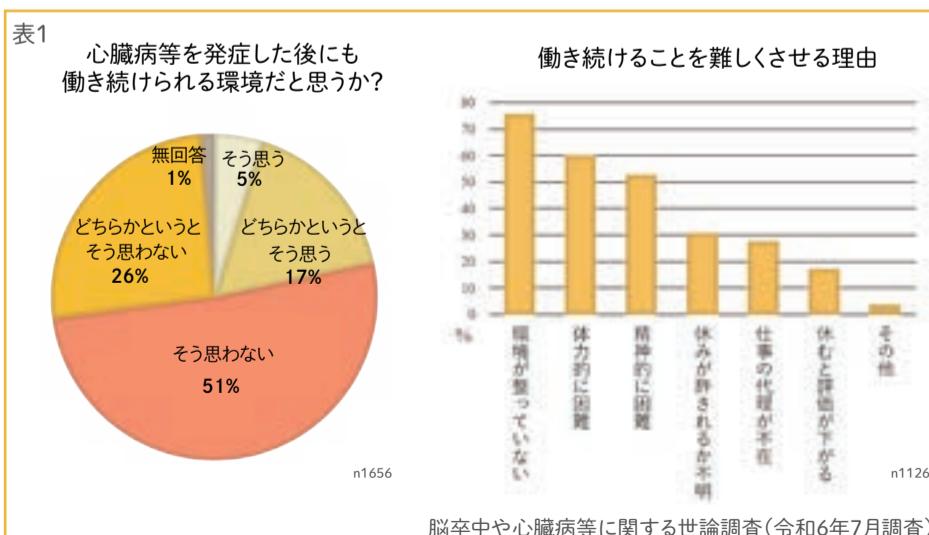


## 就労と治療の両立に向けて 医療ソーシャルワーカーの立場から

鈴木 英理佳

ゆみのハートクリニック渋谷  
医療ソーシャルワーカー

心不全やほかの病気と診断されたとき、「このまま働き続けられるのだろうか」「周囲にどう伝えたらしいのだろう」など、多くの方がさまざま不安を感じられています。私たち医療ソーシャルワーカー（MSW）は、「仕事を続けたい」「自分らしく暮らしたい」という思いを持った患者さんとこれまでたくさん出会ってきました。特に心不全は、体調の波や入退院によって、働き方を見直す必要が出てくることも少なくありません。そんなとき、MSWは患者さんの就労両立に向けて、不安や困り事の相談を受け、必要に応じて、社会資源や制度の案内、福祉サービスの利用支援を行っています。



ところで、就労と治療の両立について、社会はどのような印象を持っているのでしょうか。

表1は「脳卒中や心臓病等に関する世論調査」の結果です。70%以上の人が「病気の後も働き続けられる環境だと思わない」と回答。「職場環境が整っていない」「休むことに不安がある」など、多くの人が就労と治療の両立を難しいと感じている現状があります。

このような結果からも、就労と治療の両立を実現するには、職場の理解と寄り添いが欠かせません。近年、在宅勤務の導入や長期休職制度、復職支援プログラムを整える企業が増えてきました。企業が従業員の体調や希望に合わせた柔軟な働き方を提供できる職場づくりを検討しているよう、心不全をはじめとする疾病の認知や理解の促進、社会全体の意識や制度を変えていくような働きかけも重要になってくるのではないかと考えています。

私たちMSWは、多職種と共に、患者さんが「その人らしい」暮らしや人生を送るためのサポートをしています。

ご自身のこと、ご家族・友人、職場の同僚のこと――

ご不安やお悩みがあれば、ご相談いただけたらと思います。



Learn

## 冬に増えるヒートショック 入浴時には対策を!

冬が近づくと、「ヒートショック」の危険性が一段と高まります。ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧や脈拍が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中、さらには不整脈や失神といった多様な病態を引き起こす危険な状態を指します。暖かい部屋から冷えた脱衣所へ、そして熱い湯船へ—この“温度のジェットコースター”が気付かないうちに心血管系へ強い負荷を与えててしまうのです。特に冬季は入浴関連の突然死が増加し、ヒートショックはその大きな要因のひとつとされています。

近年の統計でも、最低気温が1°C下がるごとに浴槽内での心停止が約7%増えることが示されており、5°C下がると約35%、10°C下がると2倍近くまでリスクが上昇することがわかっています。つまり、寒さ自体が心臓や脳の病気の誘因として非常に協力なのです。

高齢者や高血圧・糖尿病などの基礎疾患がある方では、自律神経の反応が低下しており、温度差ストレスへの耐性が弱くなっています。そのため、急激な血圧変動や不整脈が生じやすく、より慎重な対策が必要です。

とはいっても、若い方や健康な方でも条件が重なれば発症する可能性があります。この季節は誰にとっても油断できません。

近年、人気のサウナも例外ではありません。サウナでしっかり汗をかいだ後に、キンと冷えた水風呂へ—魅力的な瞬間ですが、急激な温度差は血管を瞬時に収縮させ、心臓に大きな負担をかけます。長時間の利用や脱水が加わるとリスクはさらに上昇します。

入浴もサウナも本来は血行促進やリラクゼーションに非常に良い習慣ですが、適切な条件が整ってはじめてその恩恵を安全に享受できるものです。冬は健康トラブルが増える季節ですが、温度差対策を少し取り入れるだけでリスクを下げることができます。入浴中やサウナ後に軽いめまい・動悸・違和感があれば、無理をせず中断することが何よりの安全策です。皆さんの日々の習慣が安心につながるよう、医療の立場からもしっかり支えていきたいと思います。どうかこの冬も温かく、そして安全に過ごしていきましょう。

①入浴前に脱衣所や浴室を温める  
温度差を減らすことが最も効果的な予防策のひとつです。

②湯温は38~40°Cに設定  
熱すぎるお湯は急激な血圧の変動を招きます。

③飲酒後の入浴は控える  
血圧の変動と脱水が重なり、危険性が急上昇します。

④サウナ後は急に水風呂へ入らない  
外気浴などで心拍と血圧を整えてから入りましょう。

⑤サウナは適切な時間で、水分補給はこまめに  
脱水は心臓や脳の病気の温床となります。



### CHECK! ゆみのクリニック渋谷桜丘(東京) 日曜午前診療開始!

JR 渋谷駅に隣接しているゆみのクリニック渋谷桜丘では、急な週末の体調変化にも対応すべく 2025年11月から毎週日曜日の午前中に外来診療を実施しております。

#### 診療時間

10:00 - 13:00

※予約制ではありませんので、直接ご来院ください。

#### 診療内容

インフルエンザ／新型コロナの迅速抗原検査を実施しております。

その他の検査につきましては、当日のスタッフの体制により、ご案内できる内容に限りが生じる場合がございます。状況に応じて可能な範囲で対応いたしますが、検査の実施を確実にご希望の場合は、平日のご受診をご検討ください。

### CHECK! わかばハートクリニック(福岡) 外来診療時間拡大!

より多くの方にご利用いただけるよう 2025年10月より外来診療時間を拡大しています。お昼休みやお仕事帰りにも体調面で心配なことがございましたらご来院下さい。

	月	火	水	木	金	土
午前	● 10:00-13:30	● 9:00-13:30	● 10:00-13:30	● 9:00-13:30	● 10:00-13:30	● 9:00-12:00
午後	● 15:00-19:00	● 15:00-17:00	● 15:00-19:00	● 15:00-17:00	● 15:00-19:00	● 14:00-17:00

### 拠点一覧

#### (東京) 医療法人社団ゆみの

ゆみのハートクリニック

ゆみのクリニック渋谷桜丘(外来)  
LEX 渋谷(メディカルフィットネス)

ゆみのハートクリニック渋谷(在宅)

ゆみのハートクリニック三鷹

ゆみの訪問看護ステーション

ゆみの訪問看護ステーション

渋谷サテライト

ゆみの訪問看護ステーション早稲田

#### (大阪) のぞみハートクリニック

のぞみハートクリニック天王寺

#### (福岡) わかばハートクリニック

#### (愛媛) ひなたハートクリニック

〒171-0033 東京都豊島区高田 3-14-29 KDX 高田馬場ビル 2F

〒171-0033 東京都豊島区高田 3-14-29 KDX 高田馬場ビル 1F

〒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

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町 15-3 堀ビル 301

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-26-9 サンシロービル 4F

〒161-0034 東京都新宿区上落合 2-9-16 インテック落合 207

〒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

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田 3-12-4-103

〒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

〒543-0051 大阪府大阪市天王寺区四天王寺 1-14-16 伊藤ビル

〒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

〒791-1114 愛媛県松山市井門町 191 番地 1 MIRAI 2F

