



新たな年が
平穏無事で
ありますように



甚大な被害をもたらした東日本大震災により、昨年は日本にとつて慟哭の1年になりました。私たちがメイックグループでは、通院されている皆様が安心して医療が受けていただけるように、災害に備えた訓練をはじめ、備蓄や体制の強化を図っています。各施設においても、耐震構造への建て替えを順次進め、その最後となる夏に免震構造で生まれ変わります。さらに、磐田メイッククリニックでは津波避難塔を建設します。こうした不安定な時代だからこそ、これまで以上に安心・誠実な医療をお届けし、皆様の健康をメイックグループで支えてまいります。目の前の幸せを噛みしめ、今年こそ平穏無事な1年を願っています。

三遠メディアメイック理事長

小池 茂文

東日本大震災 ボランティアレポート



岐阜メイック睡眠障害治療クリニック
臨床検査技師 海江田美樹



▲被災地の人と話しながら作った座イス。牛乳パックを六角形に組み合わせた土台に、綿と布を被せて完成

「働く姿で応援する 仲間がいると伝えたい」

昨年の10月7日から10月9日にかけて、宮城県石巻市でボランティアをしてきました。医療従事者としてではなく、ひとりの主婦としての参加です。

その頃は震災から半年以上経ち、瓦礫はほぼ片付いていたため、私は畑仕事を担当しました。台風で流れてきた土砂を畑から取り去るというもので、スコップを使って石を掘り出し、柔

らかい土に戻す作業を行いました。そのほかにも、仮設住宅を訪問して、茶話会に参加しました。

今回のボランティアで感じたのは、被災地の方は私たちを見て、その働く姿から応援している仲間がいると実感するのだということ。「頑張ってください」と言葉かけは簡単ですが、言葉にすれば安っぽくなってしまふこともあります。被災地との絆は決して絶やしてはなりません。私も仕事の合間をみて、また現地へ応援に行く予定です。

MATES INFORMATION

メイックインフォメーション

自分の身を守る医療情報を携帯しよう

メイック通信では毎号、右のカードが切り取れるようにしていますのでぜひお使いください。いざという時はもちろんですが、メモのところに今飲んでいる薬などを

記入すると大変便利です。自分の身を守る情報は財布に入れて、常に持ち歩くことをおすすめします。

豊橋メイッククリニック
内科・腎臓内科・透折内科・循環器内科・血管外科

TEL.0532-66-1010

院長：柴田 雅也
愛知県豊橋市平川南町73

- ☑ 豊橋鉄道 路面電車「井原」または「運動公園前」下車 徒歩5分
- ☑ 豊橋駅より20分

豊橋メイック睡眠障害治療クリニック
内科・呼吸器内科・耳鼻咽喉科

TEL.0532-66-5678

院長：小池 茂文
愛知県豊橋市美光町50

- ☑ 豊橋鉄道 路面電車「井原」下車 徒歩3分
- ☑ 豊橋駅より20分

<http://suiminmukokyu.jp/>

豊川メイッククリニック
腎臓内科・透折内科

TEL.0533-80-7575

院長：万見 利之
愛知県豊川市野口町ツツジ51-1

- ☑ 名鉄豊川線「八幡」駅 下車 徒歩15分
- ☑ 県道5号線(姫街道)野口町交差点を北進、300m先を左折

岐阜メイック睡眠障害治療クリニック
内科・呼吸器内科

TEL.058-272-9300

院長：田中 春仁
岐阜県岐阜市飯田南4丁目15-20

- ☑ JR西岐阜駅より「西ぎぶくるくるバス」で10分(岐阜メイッククリニック北バス停下車)
- ☑ JR「岐阜」駅・名鉄「岐阜」駅より岐阜バス20分
- ☑ 岐阜羽島駅・岐阜羽島ICより20分

<http://suiminmukokyu.jp/>

磐田メイッククリニック
内科・透折内科

TEL.0538-33-0248

院長：松田 孝一
静岡県磐田市大原705-1

- ☑ 磐田駅よりバス「静岡産業大学前」下車、徒歩5分
- ☑ 東名高速 磐田インターより15分

磐田メイック睡眠障害治療クリニック
内科

TEL.0538-39-0300

院長：新島 邦行
静岡県磐田市巾着田648-1

- ☑ JR豊田町駅(北側ロータリー)より徒歩5分
- ☑ 磐田バイパス森岡ICより南へ5分

<http://suiminmukokyu.jp/>

いざという時のために
メモして携帯しよう!

災害用伝言ダイヤル

もしものときは「171」

クリニックの情報を得られます

まずは「171」

最初の選択は「2」

クリニックの電話番号を
市外局番から

市外局番()

—

プッシュ電話は「1」に続いて「#」を、
ダイヤル式はそのまま待つ

伝言内容を確認

繰り返し「8」「#」
次「9」「#」

memo



まずは知ろう!

1人で悩む前に...



睡眠薬の基礎知識

睡眠薬は不眠の症状をやわらげるもの まずはライフスタイルの見直しを!

眠れない夜が続くと、どうしても頼りたくなってしまう睡眠薬。睡眠障害の患者さんをはじめ、透析患者さんや高齢者が不眠になるケースも多く、睡眠薬を服用する人は年々増えています。しかし、いくら効果があっても、睡眠薬は決められた用法や用量を守らないと、必要以上に眠気が現れて、かえって身体に負担をかけることにもなりかねません。今回の特集では、そうした睡眠薬の特徴や効果的な使い方など知っておきたいポイントを紹介します。

日本では現在、成人の5人に1人が不眠に悩み、人口の約5%が睡眠薬を服用していると言われています。中学生や高校生の不眠も深刻化し、世代を超えた国民病になりつつあります。しかし、ひと口に不眠といっても、人によって症状は多種多様で、単なる睡眠時間の長さで不眠症であるかは判断できません。治療を行うにも、その原因を探ることが重要なのです。

あくまでも、不眠治療の補助という位置づけです。でも、眠れないという症状を抑えて、睡眠の質を改善するには有効な手段となります。

各マイクログリニックでは、患者さんの症状に合わせて、最適な睡眠薬を処方していますが、日常生活の過ごし方や気持ちの持ち方で、かなりの不眠症は解消できますので、睡眠薬を服用する前に自分の症状をしっかりと把握しましょう。

この先生に
聞きました!



岐阜メイツ
睡眠障害治療クリニック
田中 春仁

教えて
薬剤師さん!

睡眠薬とうまく付き合うための方法

どうしてもうまく眠れず、睡眠薬が必要な場合は、医師の処方を守りましょう。自己判断で服用をやめたり、用量を調整したりすることは大変危険です。睡眠薬をうまく使うポイントとしては、入眠障害や早朝覚醒といった不眠タイプに合ったものを選択し、少し眠くなりかけてから飲むことです。服用の際は、次のQ&Aを参考にしてください。

Q3 睡眠薬の副作用って怖いのか?

睡眠薬の副作用は、年齢・体質・性別・人種・不眠の強さなどによって大きく左右されます。主な症状は、翌日のふらつきや眠気ですが、夜中に目が覚めたときの行動を覚えていなかったり、寝ぼけたまま無意識でクルマを運転したりするケースもあるようです。こうした異常な行動をとる可能性もありますので、家族には副作用のことを必ず知らせておいてください。もし、副作用が現れたら、なるべく早く医師に伝えるようにしましょう。



上手に使って
いい夢を...

Q1

睡眠薬には どんな種類があるの?

睡眠薬にはたくさんの種類があります。現在多く使われているのが、安全性が高い「ベンゾジアゼピン系睡眠薬」または「非ベンゾジアゼピン系睡眠薬」です。また、睡眠薬は不眠タイプによって使い分けられています。なかなか眠れない入眠困難には、「超短時間作用型」や「短時間作用型」を処方されることが多いです。夜中に目が覚めてしまう中途覚醒には、作用時間が比較的長い「中間作用型」や「長時間作用型」が処方されます。

Q2

効果的で 正しい飲み方とは?

睡眠薬は服用するタイミングが大切です。多くの患者さんに処方されるのは「超短時間作用型」「短時間作用型」となりますが、効きはじめの時間は15分～30分と早いで、布団の中で飲むくらいがちょうどよいかもしれません。早く飲みすぎると、布団に入る前に薬が効いてしまい、あまり効果が得られないこともあります。また、お酒と一緒に飲むと、記憶をなくしたり、副作用が強くなったりすることもありますので、絶対にやめましょう。

この薬剤師に聞きました!



金子友紀さん 加古善子さん



スタッフ日記 日々百景

豊川メイツは、今年も「愛」のある医療を提供したいと考えています。長期間続けていかななくてはならない透析治療は、多くの患者さんにとって、肉体的にも精神的にもハードなものです。だからこそ、私たちがスタッフは自分の家族を想うような愛情で、患者さんのケアを行ってまいります。

治療中に厳しいことを言うかもしれないですが、すべては患者さんの体のためです。大変なことも多いと思いますが、ともに透析治療をがんばっていきましょう。皆様にとって、今年がHAPPYな1年となるように願っています。

豊川メイツ クリニック

「愛」のある透析治療を提供したい

豊橋メイツの建設プロジェクト 免震装置 & 基礎工事がついに完成!

メイツの気になるニュースや新しい情報をピックアップ。前回に引き続き、豊橋メイツの新クリニックについてレポートします。

メイツの今をレポート! CLOSE UP MATES

今夏の開院を目指す豊橋メイツの新クリニック工事は順調に進行しています。昨年11月19日には関係者を招き、工事見学会を開催しました。当日はあいにくの雨でしたが、揺れを吸収する免震装置やダンパーを間近に見ながら、免震システムなどについて説明が行われました。建設会社の担当者からは「震度6の地震がこの装置で震度3の揺れに軽減されます」という説明もあり、新クリニックの先進性を肌で実感できる貴重な体験となりました。

そうした基礎工事事も、翌12月についに完了。これまで約半年間かけて免震工事を実施してきましたが、今後は建物自体の施工を行っていきます。

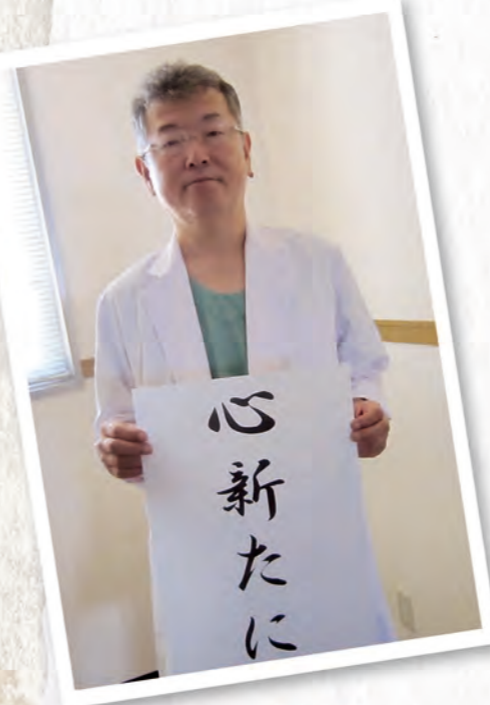


豊橋メイツ クリニック

心新たに身を引き締めて 患者さんの健康をサポート

今年のキャッチフレーズは「心新たに」です。現在は、当クリニックでは今夏を目標し新築工事を行っています。これを機会に心新たに、これら総合的なレベル向上を目標にしていきま。新しく素晴らしい器に、負けない医療はもちろん、スタッフの人間性(気持ちの良い笑顔、迅速な対応、誠実さ)もさらに良いものにしていけるよう心がけてまいります。

わたしたちの願いは、患者さんが快適な透析ライフを送れることです。常に患者さんの立場にたち、もし自分が透析を受けることになったら、迷わず選ぶような透析施設を目指してまいります。



スタッフ日記 日々百景

磐田メイツ クリニック

「わ」の心で 多くの人とコミュニケーション

私たちが今年の目標とする一文字は「わ」です。「わ」は会話の「話」であり、調和の「和」であり、連携の「輪(環)」でもあります。具体的には、患者さんと職員の間、職員同士の間、地域の先生や医療・福祉関係の皆さんとより多くコミュニケーションすることです。

それが互いの尊重や理解を生み、患者さんや地域からの信頼につながっていくと考えています。

磐田メイツクリニックは皆さんに安心して透析ライフを過ごしていただけるよう、地域の先生との連携をより強固なものとしていきます。今年もよろしくお願いたします。



スタッフ日記 日々百景



磐田メイツ
睡眠障害治療
クリニック

今年のテーマは「おもいやり」です。他の人をおもいやる心は、医療を職業とする私たちにとって欠かせないものです。患者さんへのおもいやりはもちろ

おもいやりをいつも忘れずに

んのこと、スタッフ同士、また他の医療機関との連携においても忘れてはならない大切なことだと思っています。

お互いに相手が困らないように気遣うこと、心配りをすること、そして病める人の心に寄り添うこと。こうしたおもいやりの気持ちをもって行動することが、良い医療の提供につながると、磐田メイツ睡眠障害治療クリニックは考えています。

スタッフ日記 日々百景

豊橋メイツ
睡眠障害治療
クリニック

世のため人のために
睡眠医療で貢献

おかげ様で昨年秋に、豊橋メイツ睡眠障害治療クリニックは開設10周年を迎えました。今年は新しい旅立ちとして、職員と施設



す」という言葉に込められた。この言葉は、賢は賢なりに、愚は愚なりに、一つのことを何十年と継続していけば、必ずものになる。別に偉い人になる必要はなく、その立場において社会に尽くすことの大切さを説いています。

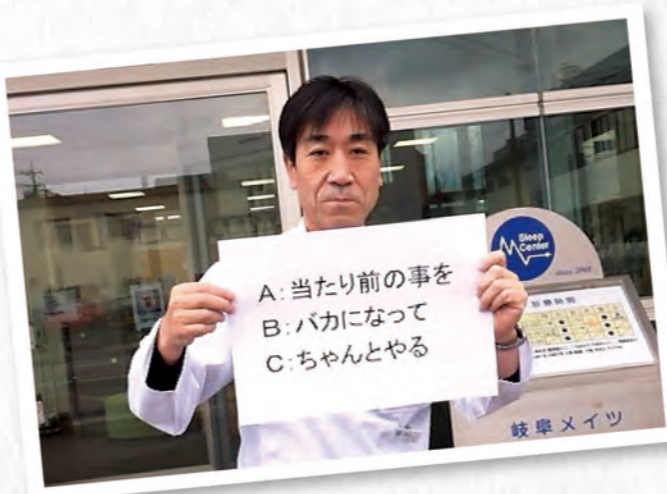
当クリニックもこの教えを胸に、今後も睡眠医療の分野においてなくてはならぬ施設を目指し、世のため人のために貢献したいと考えています。

スタッフ日記 日々百景

岐阜メイツ
睡眠障害治療
クリニック

睡眠障害医療に
ABCを実践

岐阜メイツの今年の基本方針は、その頭文字を使いABCとして掲げた「当たり前前の事をバカになってちゃんとやる(著者・小宮一慶)」です。地域の人々との



関わりが深い総合睡眠障害医療センターとして、診療の質を高め、スタッフの意識を向上させるためにこの方針を設けました。

睡眠障害治療は体内時間・睡眠時間・覚醒時間など、時間を意識する診療です。時間は待つてくれな

スタッフ日記 日々百景



ブータンに学ぶ

三遠メディメイツ会長 三木隆治



昨年末、来日されたブータン国王夫妻は日本人に“大きな教え”を残されました。国王夫妻はどの訪問地でも、合掌とお辞儀を欠かさず、誰に対しても笑顔で語りかけ、謙虚な姿勢と温かな言葉に、多くの日本人が感銘をうけました。報道によるとブータンの人々は世界一幸せな国民とのこと。

日本は世界的にも豊かな先進国に

なり、道路は舗装され、テレビや洗濯機を持つという夢も実現しました。

しかし、物に囲まれていてもまだ多くの人の心は満たされず、様々な不満や不安が渦巻いています。

これからの日本がブータンのように、物質的な豊かさより心の豊かさを優先させ、誰もが笑顔で過ごせる社会になってほしいと切に願っています。