



エールホームクリニック
AILE HOME CLINIC

AILE

vol.07

2024.10



CONTENTS

- 澁谷理事長からのメッセージ……………2
- 澁谷理事長のnoteより……………3
- エールホームクリニック長岡 開院1周年……4～5
- 冬の感染症対策……………6
- 新潟医療シンポジウム 開催レポート……………7



医療法人 **メディカルビットバレー**

MEDICAL BIT VALLEY

はじめに

医療法人メディカルビットバレー
理事長

内科医師 しぶ や ひろ ゆき
澁谷 裕之先生

専門医・資格
家庭医療専門医(日本プライマリ・ケア連合学会認定)
プライマリケア認定医(日本プライマリ・ケア連合学会認定)



日頃の感謝

私たちの「エールホームクリニック」「エールホームクリニック長岡」は、地域の皆さまの健康を守る「かかりつけ医」として、身近で信頼される存在であり続けることを目指し、日々努力を重ねています。皆さまのご支援とご理解のおかげで、多くの患者さまからご利用いただけるクリニックに成長できたことに改めまして感謝を申し上げます。

さて、2019年から続く新型コロナウイルスの流行は、私たちの生活に大きな影響を及ぼしました。このよ

うな状況のもと、当クリニックでも感染防止対策を徹底しながら、少しでも地域医療に貢献したいという思いから、新潟県内外含めて総計25万回以上の新型コロナウイルスワクチン接種を実施するとともに、急増する発熱外来を維持し続けることで貢献してきました。今後も日々のお困りごとに対応できる「かかりつけ医」として、そしてワクチンをはじめとする予防医療やお肌の悩みに幅広く対応する美容医療などの側面からも地域の皆さまのお役に立てるよう努力していきます。

エールホームクリニック長岡のオープンについて

2023年10月に2院目のクリニックとして「エールホームクリニック長岡」がオープンしました。長岡駅近くの好立地で、クリニック上階に提携の大型駐車場を完備しているため、通勤通学やお買い物ついでのご来院にも便利です。また「エールホームクリニック長岡」はCTや骨密度装置を備えています。医療機器の共同利用による地域連携を行うほか、大阪大学と連携し、当クリニックで撮影した画像を同大学放射線科の専門医

に読影いただくことで、より質の高い医療を提供することが可能です。

「エールホームクリニック長岡」には内科や皮膚科などの診療科があり、さらに美容皮膚科の診療もっております。健康保険でカバーできない症状に対して自由診療で幅広く対応しています。

地域の皆さまの健康やニーズを第一に考え、地域医療の向上に貢献していきたいと考えています。

クリニックの名前の由来

最後にエールホームクリニックの名前の由来をご紹介します。

『エール』は、クリニックオープン当時にあたる2020年東京オリンピックからインスピレーションを得た言葉です。オリンピックの際は恐らく世間で『エール』というワードが多く聞かれるだろう。応援する、人を元気づけるイメージの『エール』というワードがとてもポジティブであり、このクリニックも地域の皆さまを応援する、元気づける、そんなクリニックでありたいという思いから選んだ言葉です。

『ホーム』は広がりやの起点を表現する言葉として選び

ました。長岡モデルとしての新しい医療のカタチがどんどん広がっていく。その起点となるように願いを込めたワードです。

「エールホームクリニック」は少し長いクリニック名なのですが、このような思いが込められたクリニックです。

この名前の由来通り、地域の皆さまの拠り所となり、地域医療の新しい在り方を推し進めていく、そんな革新的なクリニックであり続けたいと思っています。

皆さまにとって身近で頼れるクリニックであるために、これからも日々努力を重ねてまいります。何かお困りの際は、まずはエールへお気軽にご相談ください。

■笑顔が運をはこんでくる - チョロQ理論のすすめ -

いつも、ありがとうございます。

オリンピックが終わり、日本が海外大会最多のメダル数を獲得したニュースは私たちにたくさんの感動や笑顔を与えてくれました。私の身の回りでも、4年に一度のオリンピック周期ではありませんが、昔お世話になった方と急に再会する運命的な出会いが続いています。互いに人生が一転も二転もし、新しいステージに進んでいるのを感じ取り、嬉しさとともに、大きな刺激を得ています。

大変なときこそ笑顔になろう

私は「笑顔」が大好きです。笑顔で人と接し、一日を過ごしていると、気分も身体も軽くなる感覚があります。

メディカルビットバレーでは「好きな仲間と、好きな場所でワクワク仕事して、サイコーの業績をあげる！」をテーマにしています。医師、看護師、医療スタッフ、事務スタッフの垣根をなくす「ワンフロア」の理念で、地域医療の維持・発展に貢献しようと日夜、努力しています。とはいえ、誰も仕事に打ち込むほどに疲労します。そうすると、自然に「笑顔」が失われてしまうものですね。

人が不機嫌になるのは仕方のないことだと思っています。けれども、仏頂面で働いていても損をするだけ。「笑顔」でいると得をすることがたくさんあります。“ご機嫌な人”を装っていれば、人も情報も集まってきます。すると、いざ事を成すときやピンチに陥ったときに、協力者が現れ、局面を打開できるものです。「笑顔が運をはこんでくる」、私はいつもそう考えています。だから、自分の将来のためにも、大変なときこそ笑顔を中心掛けてみませんか。

失敗を恐れない・咎めない 「チョコQ理論」

私は「笑顔」を保つために、「失敗を咎めない」という姿勢で人と接しています。それは、自分に対しても当てはまるかもしれません。失敗を恐れない。

「失敗は成功のもと」「失敗は成功の母」「七転び八起き」「試行錯誤」。失敗してもその経験を次につなげて成功へ至る。これは歴史が証明してきた“事実”と断言しても差し支えないでしょう。問題なのは、失敗したことで「心が折れる」ことです。

失敗を成功につなげる秘訣、私が普段から実践している「チョコQ理論」をご紹介します。

チョコQとは、ご存知の方も多いとは思いますが、車体を後方に引っ張って、タイヤを回転させる力を利用してゼンマイを巻き、それを推進力に前進します。私は人の失敗も同じだと考えておりまして、一見すると後退していても、それは次の前進へ向かう推進力を己の内側にため込んでいるのだと。失敗が大きくて、後退すればするほど、前へ向かう推進力は強くなります。

注意しなければならないのは、強く後ろに引き過ぎるとゼンマイが切れてしまうということです。ギリギリを見極めてチョコQを引くことで、キャパシティの限界を押し広げ、最大のパワーを発揮できるようになります。つまるところ、失敗を成功につなげるには「折れない心」が前提だということです。「それがあれば苦労しない」という言い分もわかります。私は自分の心を折れないようにケアするためにも大変なときこそ「笑顔が運をはこんでくる」と言い聞かせています。失敗が積み重なったり、大きな失敗を経験したり、そんなときこそ「笑顔」で前へ進む原動力をチャージしたいと思っています。

noteのバックナンバーはこちら



エールホームクリニック



アクセス

エールホームクリニック長岡は長岡駅前の市街地にあるので、公共交通機関を利用して来院される方にも便利です。クリニックの上階には約300台収容可能な立体駐車場があり、診療にかかった時間分は無料で駐車できるので、お車でお越しの方にも安心してご利用いただけます。



長岡駅前に開院したエールホームクリニック長岡が、2024年10月で1周年を迎えました。これもひとえに、ご来院いただいた皆さま、そして地域の皆さまの温かいご支援のおかげです。心より感謝申し上げます。エールホームクリニック長岡では内科、皮膚科、美容皮膚科、リウマチ科、アレルギー科、呼吸器内科がそろう、5名の医師とスタッフが診療にあたっています。長岡市の中心市街地で市民の健康をサポートする当クリニックの魅力をご紹介します。



診療時間

午前の診療は13時まで受付していますので、朝の混雑する時間を避けて受診したい方や、仕事の昼休みを利用して受診したい方におすすめです。また、午後の診療は18時30分まで受付していますので、学校や仕事終わりの受診に便利です。

もっと広がる皮膚治療の選択肢

エールホームクリニック長岡では、一般皮膚科に加え美容皮膚科も受診可能です。3名の皮膚科専門医が、患者さま一人ひとりの症状やお悩みに合わせて、適切な診療と治療を行っています。

一般皮膚科では、アトピー性皮膚炎や乾癬、じんま疹、ニキビ、湿疹、乾燥肌など、さまざまな皮膚トラブルに対応。美容皮膚科では、シミ・そばかす・肝斑や小じわ、毛穴の開き、ニキビ跡など、お肌に関するお悩みや、ムダ毛の脱毛、薄毛治療、ほくろ・イボの除去、巻き爪矯正など、健康保険でカバーできない症状に対して自由診療で幅広く対応しています。また、医療機関専売のドクターズコスメを取り扱っていますので、一般皮膚科治療や美容皮膚科治療のサポートにお役立ていただけます。



長岡開院1周年

エールホームクリニック
長岡の魅力スタッフに
聞いてみました!

充実した医療機器で治療をサポート

エールホームクリニック長岡では、今まで大きな病院に行かないとできなかったような検査、例えば「CT検査」や「骨密度検査」を受けることができます。CT検査は、レントゲンの検診でひっかかった方や、咳、痰症状が長く続く方などの肺病変の精密検査が可能です。骨密度検査は、腰椎や大腿骨の密度を測定し、骨折リスク評価や骨粗しょう症の早期発見・治療効果判定に役立ちます。このような設備が整っていることで、診察→検査→診断の流れがスムーズになり、適切な治療を早期に始められ、専門科へより早く紹介できるというメリットがあります。



ワクチン接種のお知らせ

ワクチンは感染症に対する免疫をつけたり、免疫を強めるために接種され、個人の発症や重症化を予防するだけでなく、社会全体で流行するのを防ぐことが期待されます。

10月からはエールホームクリニック、エールホームクリニック長岡で、季節性インフルエンザワクチンの接種に加え、65

歳以上の高齢者を対象とした新型コロナウイルスワクチンの定期接種を開始しました。

そのほかのワクチン接種も随時受け付けておりますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。



インフルエンザワクチン接種

今年も大勢が接種しやすいよう、ナイトワクチンやホリデーワクチンなど幅広い曜日と時間帯を設けました。

対象・費用

- 12歳以下 3,300円(税込)
- 13歳～64歳 4,400円(税込)
- 65歳以上 1,650円(税込)
- 60歳～64歳で、心臓・腎臓・もしくは呼吸器の機能に障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害をお持ちの方(それぞれ身体障害者手帳1級相当) 1,650円(税込)

予約専用ダイヤル

080-2367-5000

WEB予約は
こちらから



新型コロナウイルスワクチン接種

下記の方を対象とした自治体による定期接種を開始。対象者以外の方への任意接種にも対応いたします。

定期接種

- 65歳以上の方
- 60歳～64歳で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能に障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害をお持ちの方(それぞれ身体障害者手帳1級相当)
- 費用:3,800円(税込)

任意接種

- 12歳以上
- 費用:16,500円(税込)

予約専用ダイヤル

070-2383-3000

WEB予約は
こちらから





〈エールホームクリニック長岡〉
院長／医学博士
内科医師 田村 真麻先生

今、改めて気を付けたい「感染症対策」

① 冬期に流行する感染症

冬は、インフルエンザやRSウイルスなどの呼吸器感染症や、ノロウイルス、ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎など、様々な感染症が流行します。これらウイルスは低温・低湿度を好むため、冬はウイルスにとって最適な環境です。一方、私たちは、寒さから体温が下がり免疫力が低下しますし、水分を積極的に摂らないために体内水分量が少なくなり、

鼻やのどの粘膜が乾燥してウイルスの侵入を防ぐ働きが弱まります。さらに、室内の空気の乾燥だったり換気が不十分だったり、咳やくしゃみ、嘔吐物の飛沫に含まれるウイルスがより遠くまで拡散し長くその場にとどまってしまうといった環境の要因もあります。

② 感染症を予防する生活習慣

手洗い



様々な物に付着した病原体が手を介して口・目・鼻などの粘膜から体内に入り、感染します。手指のアルコール消毒、石鹸によるこまめな手洗いが、感染対策の基本です。

咳エチケット



症状のある人はマスクを正しく着用し、咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を覆ったり人から顔をそらしたりと、感染拡大防止に努めます。

予防接種



インフルエンザ、RSウイルスなどの予防接種は発病・重症化を防ぎます。

こまめな水分補給



インフルエンザには口うがいより効果的です。水分を飲みこむことで口に入ったウイルスを胃に落とし、胃酸でウイルスを死滅できます。

室内環境対策



適度な湿度(50-60%)を保ち、こまめに換気します。

バランスの良い食事 十分な休養・睡眠



免疫力の維持向上に働きます。

口腔ケア・歯磨き



口の中の細菌が作る酵素はインフルエンザウイルスの粘膜侵入を助けます。

禁煙



喫煙者は呼吸器感染症にかかりやすく、より重症化しやすいと報告されています。

新潟医療シンポジウム

新潟県民のための高度医療機器の共有、
そして画像診断センター設立による新たな価値創造

ご来賓挨拶

中村 洋心 様
新潟県福祉保健部長

井崎 規之 様
新潟市副市長

高見 真二 様
長岡市副市長

第一部「CT共同利用による地域医療改善」

演者1:CT最新技術情報

シーメンスヘルスケア株式会社

演者2:富山 憲幸 先生

大阪大学大学院医学系研究科・医学部放射線統合医学講座放射線医学教授

演者3:村上 卓道 先生

神戸大学大学院医学研究科内科系講座放射線医学分野教授

主催:地域医療シンポジウム実行委員会

共催:新潟日报社/BSN新潟放送/クロスウィルメディカル(株)/シップヘルスケアホールディングス(株)/シーメンスヘルスケア(株)

協賛:第四北越銀行

第二部「地域を超えた、地域医療」パネルディスカッション

富山 憲幸 先生

大阪大学大学院医学系研究科・医学部放射線統合医学講座放射線医学教授

村上 卓道 先生

神戸大学大学院医学研究科内科系講座放射線医学分野教授

大塚 清一郎 様

新潟日报社執行役員論説編集委員

澁谷 裕之 先生

医療法人メディカルビットバレー理事長

総合司会:伊勢 みずほ様(フリーアナウンサー)

2024年9月29日(日)に新潟市のホテルオークラ新潟にて、「新潟医療シンポジウム」が開催されました。

本シンポジウムは当法人の理事長である澁谷裕之の提案に多くの方が賛同され、開催を実現することができました。

当日は約200名の方よりご来場いただき、大盛況を収めることができました。

第一部では、日本医学放射線学会の理事長である大阪大学大学院医学系研究科医学部放射線統合医学講座放射線医学教授 富山憲幸先生と副理事長の神戸大学大学院医学研究科内科系講座放射線医学分野教授 村上卓道先生よりCT共同利用(近隣の医療機関の皆さまと共同でCTを利用できる仕組み)を行うことによって地域医療が改善することを実際のご経験をもとにご講演いただきました。当クリニックでも大阪大学放射線医学講座の皆さまと連携し、CT共同



利用と放射線診断専門医による画像診断の提供を行っています。

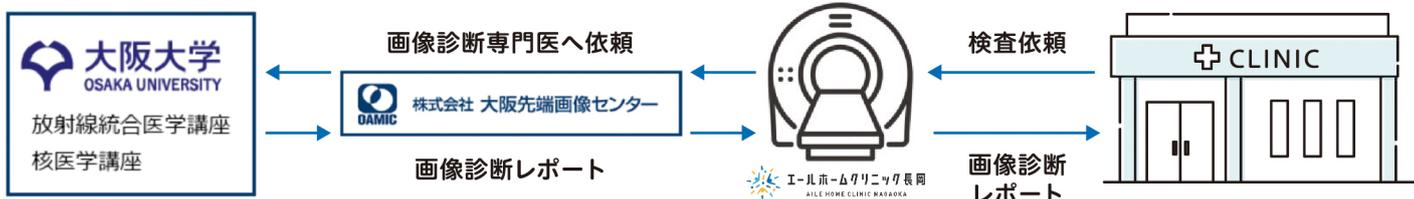
第二部では、第一部の両教授に加え、新潟日报社執行役員 論説編集委員大塚清一郎様、フリーアナウン



サー伊勢みずほ様、澁谷理事長の5名による、地域医療の現状や課題、今後の新潟県の医療の課題解決に向けた取り組みなどについてディスカッションが行われました。

日本では多くの画像診断が行われており、それに伴い診断機器の導入も進んでいます。しかし、それらを効率よく活用する点に課題があり、MRIやCTの検査を行うのに数ヶ月待つというのが現実です。この「検査待ち」は早期発見・早期治療に大きく関係し、患者さまにとって不安の期間となります。新潟県民皆さまの「検査待ち」を解消するためには、画像診断を専門とした施設を設立し、効率良く検査や診断を行うことの重要性を改めて認識することができました。

「地域を超えた、地域医療」という新しい発想が、新潟県の医療に明るい未来をもたらす可能性を確信したシンポジウムとなりました。



エールホームクリニック長岡で行っている

CT共同利用と大阪大学放射線統合医学講座の画像診断専門医による遠隔画像診断の仕組み



■ ■ ■ あなたのかかりつけ まずはエールへ! ■ ■ ■

エールホームクリニック

AILE HOME CLINIC

下柳

予約



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(8:30~12:30)	○	○	○	○	○	○※2
午後(14:00~19:00)	○	○	○	○	○※1	○※2 ○※3

■ 受付時間：8:15~12:00、13:45~18:30 ■ 休診日：日曜日、祝日

※1 内科は金曜午後休診

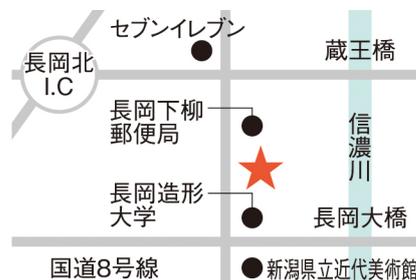
※3 土曜日午後の診療時間は13:30~17:00(受付時間:13:15~16:30)

※2 小児科は第2、第4土曜休診

小児科は14:30~17:00(受付時間:14:15~16:30)

診療科目

内科・小児科・皮膚科・リウマチ科・アレルギー科・
小児皮膚科・呼吸器内科・腎臓内科



☎0258-86-8722

〒940-2013
長岡市下柳1-10-13

エールホームクリニック長岡

AILE HOME CLINIC NAGAOKA

長岡駅前

予約



診療時間	月	火	水	木	金
午前(9:00~13:30)	○	○	○	○	○
午後(15:00~19:00)	○	○	○	○	○※

■ 受付時間：8:45~13:00、14:45~18:30 ■ 休診日：土曜日、日曜日、祝日

※内科は金曜午後休診

※クリニックを受診された方は診療時間分は無料となります。

※クリニック上階に提携駐車場がございます。(駐車券を紛失した場合は自己負担となりますのでご注意ください)

診療科目

内科・皮膚科・美容皮膚科・リウマチ科・
アレルギー科・呼吸器内科



☎0258-86-7223

〒940-0065
長岡市坂之上町2-3-20
米百俵プレイス北館1F

ホームページ



クリニックInstagram



皮膚科Instagram



note



LINE



Facebook



X

