

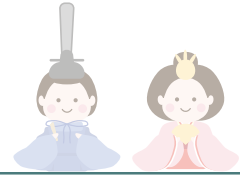


『この町で生きてゆく』を支える

ハレノヒ通信

3月
2026

院長コラム



三月は、少しそわそわする季節です。卒業、異動、引っ越し。

「何かが終わって、何かが始まる」気配が、町のあちこちに漂います。

医療の現場でも、この時期は変化が多い。担当が変わる、環境が変わる、暮らしのリズムが変わる。

その変化そのものが、体や心に負担になることを、私たちは日々実感しています。

在宅医療をしていると、「病気」や「症状」より先に、その人の暮らしの揺れに出会うことがよくあります。

夜眠れなくなった、食事が進まなくなった、

理由ははっきりしないけれど、なんだかしんどい——。

そんなとき私たちは、身体に何が起きているかを医学的に丁寧に確認することを、まず大切にします。

そのうえで同時に、環境の変化や、こころの動きにも耳を澄ませます。

在宅医として診ているのは、診察室の中の体だけではありません。

夜、家で過ごす時間の長さ。眠れないまま迎える朝。そばで見守るご家族の疲れや戸惑い。

そうした生活の細部が、症状に影響していることを、私たちは何度も経験してきました。

検査や薬だけでは説明しきれないしんどさが、暮らしの変化や、人との関係の中で生まれていることも少なくありません。

だから私たちは、数値や診断名だけでなく、「この方の今の生活は、どんなふう揺れているのだろうか」と考え続けます。

うまく話せなくてもいい。整理されていなくてもいい。結論が出なくてもいい。

話すことで、少し呼吸が楽になることがある。

誰かと一緒に考えることで、

夜を一人で抱え込まなくて済むこともあります。

だからこそ、この町に、医療が暮らしのそばで存在していること。

体と心、その両方に目を向ける場があること。

それ自体が、ひとつの安心になると信じています。

焦らず、比べず、それぞれのペースで、

次の季節を迎えられますように。

茶屋町在宅診療所
院長 亀山有香



茶屋町ハレノヒ

外壁が立ち上がり、屋根も張られ、ハレノヒの建物は大きく姿を現してきました。

現場では足場に囲まれながらも、内部の工事が着実に進んでいます。

階段を上って2階に上がると、新しい外来の診察室の区画がはっきりとわかるようになりました。

壁や天井、動線を確認しながら、ここが実際に診療の場になることを実感します。

完成まで、工事は一步一步。ハレノヒは着実に前へ進んでいます。



お知らせ 2026年診療報酬改定について

令和8年4月から薬価改定が行われます。ご不明な点は、かかりつけ薬局へお問い合わせください。

医療の診療報酬は6月からとなります。詳細は決まり次第、ハレノヒ通信やホームページでお知らせいたします。

暮らしシェア帖

3月は寒暖差が大きく、体も心も疲れやすい季節です。

「何となくしんどい」は体が頑張っているサインかもしれません。

暮らしの中で出来ることを見てください。



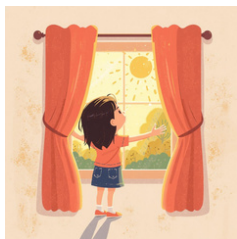
朝の光でリズムを整える

- ・起きたらカーテンを開ける
- ・曇りの日でも光は届く
- ・朝の光が夜の眠りを助けてくれる



深呼吸でひと息

- ・鼻からゆっくり吸う
- ・口から長めに吐く
- ・1日1回、3回で十分



わがや自慢

茶屋町在宅診療所のスギちゃん 3歳♂

末っ子なのに、貫禄が社長クラスな男の子。立派なお腹のせいでいつもおかしな座り方。

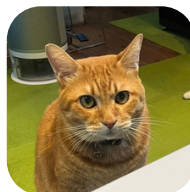


このコーナーで我が家の自慢を募集中。ペット、趣味、景色など何でも自慢して下さい。訪問の際に診療アシスタントに気軽にお声かけ下さい。

編集後記

少しずつ春の気配を感じる季節になりました。どうぞ無理をなさらず、ご自分のペースでお過ごしください。小さな変化も、いつでもご相談ください。

インスタに出演中。
チェックしてね!



@TORA9_9CHAYAMACHI

スタッフつれづれ

入社して半年も満たない新人診療アシスタント(PA) 山口です。

以前も病院でのアシスタントとして20年以上勤務していました。在宅医療は私にとって初めての分野で、新たに覚えることも多く、いつも脳がフル回転しています(笑)。

患者様やご家族が安心して在宅医療を受けられるよう細やかな気配りと円滑な連携を大切にしています。

趣味 韓国ドラマ鑑賞、
DIY、ストレッチ、料理
の動画を見ること、御朱印
集め



茶屋町在宅診療所

〒710-1101
倉敷市茶屋町360番地12
TEL: 086-429-0033
FAX: 086-429-1133