

SO EVERYONE CAN RELAX

OWNER'S STORY

安心を生み出す クリニック。

岩手県 岩本さん

岩手県、千厩（せんまや）町。

その地名は、かつて奥州藤原氏が厩舎を建て

多くの名馬を生んだことに由来する、歴史のある町です。

2006年、「地域を照らすひとすじの光明（ひかり）」と

なることを基本理念に「千厩ひかりクリニック」は開院しました。

それは、町の人々が慣れ親しんだ小学校の跡地に、

地域のランドマークのように佇むスウェーデンハウス。

今では何でも相談できるクリニックとして

子どもから高齢の方まで、町中の信頼を集めています。

いきいきと終始笑顔で話されると、

院長の岩本先生にお会いすると、

多くの患者さんが来院する理由は、先生から伝わる

確かな安心感にあるのだと感じました。



OWNER'S STORY
**安心を生み出す
 クリニック。**

スウェーデンハウスの 企業姿勢に共感。

大きな屋根ののびやかな外観。広い敷地内には気軽に腰かけられるベンチやテーブルが設えられ、建物は十分な存在感で私たちをやさしく迎え入れてくれました。1階部分はクリニック、2階部分は先生ご家族の住まいとなっています。先生がスウェーデンハウスと初めて出会ったのは、今から18年ほど前。千葉県で勤務医をされていたが、ご長男の誕生がきっかけで、将来的な医院開業を考え始められていた時期でもあったそうです。

先生…住宅展示場でスウェーデンハウスを見て、私も妻も一目惚れしました。妻は木枠の窓に、私は企

業姿勢に強く惹かれました。考え方や発想が他のハウスメーカーとはまったく違う。たとえば、長く住み続けること。そのために躯体の強さや気密・断熱性能を重視していること。何が最優先で大事なかが、とても明確で、ブレがないと思いました。そういう点が自分の考えに合ったんですね。

その後しばらくして、先生は奥様のご実家のある岩手県の病院に勤務され、この地域での医院開業を検討し始められました。

先生…私は以前から、開院するのなら広々とした、景色の良い田舎でし

たいと思っていました。この地域は高齢化が進んでいて、医者も不足気味なので開院にびったりでした。自宅兼クリニックの条件は、広さと快適さの両立です。診療科目の

関係で椅子の方や身体の不自由な方が多いため、動きやすいスペースを確保する必要があります。廊下やドアの幅に影響するモジュール、段差のないバリアフリーも重要。しかし、ある程度の広さを求めていくと、快適性が心配になる。空間が広ければ、寒くなるし暑くもなる、快適な環境をつくりにくくなる、というのが一般的な考え方でしたから。患者さんに待っていただくスペースも、できるだけ快適に隅々まで暖かてくつろげる空間にしたい。そう考えていくと、広さと快適さの両立という条件を満たせるのは、スウェーデンハウスしかありませんでした。



岩本浩之先生
 医療法人社団 杜の希会「千蔵ひかりクリニック」理事長・院長。2006年、内科・神経内科・リハビリ科として同クリニックを開院。ニーズに応じた柔軟な診察で地域に大きく貢献されています。高校生のご長男・ご長女のお父様でもあります。

SO EVERYONE



CAN RELAX



診察だけが 治療ではない。

先生…医者が少ない町に開院して、すぐ潰れてしまうようでは、地域の役に立つどころか迷惑になる。だから開院するなら、多くの患者さんの拠り所になる医院にしたいと思いをしました。いかにクリニックの空間を快適に感じてもらえるかということがとても重要なので、快適な温度環境以外にもいろいろトライしているんです。心地いい待合室にするため

に、斜天井にしたり、窓のバランスを考えたり、間仕切り壁にふんだんに木を使ったり、クリニックがゆったりやさしい雰囲気になるように工夫しました。11年目を迎えますが、今でも木の香りが気持ちいいとおっしゃる患者さん多いらしいです。おかげさまで、待合室は患者さん同士のコミュニティの場にもなっています。ここで何年振りかの友だちに会う人、新しい友だちができた人。偶然話をする事になって、自分は一人じゃないと安心し、患者さん同士がお互いに励まし合うようなケースもあります。私の診察や処

方箋だけが治療ではありません。みなさんがここでリラックスした時間を過ごすことも、治療のひとつなのです。あらゆる視点に立って居心地のいい環境をつくり、緊張をほぐす。そして来た時よりも少しでも元氣になって帰ってもらいたい。これが開院して本当に実践したかった医療ですし、私はそれにふさわしい場をつくることができたと思っています。

千蔵ひかりクリニックでは、患者さんの気分を解きほぐす工夫がたくさん見られます。たとえば診察室のベッドに仰向けになった時、視界に入るのは時間を経て艶色になったパイン材。先生のデスクもどっしりした大きな天然木でできています。室名表示も木をあしらったデザイン。どれも患者さんがリラックスできるようにという、やさしい配慮です。同時にここで働くスタッフのみなさんの気持ちをやわらげることに役立っている先生はおっしゃいます。事務スペースにも陽射しが心地良く注ぎ、心が安まる空間になっていました。これほど気持ち良い環境ならば、働く人にもきっと良い影響をもたらすに違いありません。





クリニックでは、お年寄りからの「眠れない」という相談も多いそうです。先生は時間を気にし過ぎないようにとお話するとか。何時間睡眠が必要とか、いつまでに寝ないといけないとこだわると、焦って余計眠れなくなる。皆さんもそんな経験があるのではないのでしょうか。先生は早寝早起きができなければ、まずは「遅寝早起き」に切り替えてもいいとおっしゃいます。遅く寝ても早起きを繰り返していれば、やがて自然に正しいリズムが身につく



先生不眠に限らず、患者さんが困っていることは、何でも良く聞くようにしています。話を聞いていると、中には病気というよりも加齢として受け入れた方がいい場合もありますし、病状に応じた医療機関を紹介しなければならぬケースもあります。いずれにしても、患者さんが心を開いて相談してくれなければ、私も正しい判断ができません。ここに来たら何でも安心して話せるという、身近な信頼関係をつくるのが大切だと思うんです。私は一日のほとんどの時間を自宅兼クリニックであるスウェーデンハウスで過ごしています。吹雪や

嵐、地震でもこの建物の中ならシェルターのような心強さがあります。私が熟睡できるのも、日々ストレスを感じずに医療に従事できるのも、ここがリラックスできる環境だから。この家の根底には大きな安心感があります。そして患者さんも、同じような感覚を持っているはず。医療は万能ではありませんし、医師やクリニックができることには限りがあります。しかし、患者さんに向かって寄り添いながら、話を聞き、必要な支援につなげていきたいと思えます。大きな安心感を根底に、患者さんを支え見守っていく、地域医療のゲートキーパーのような存在でありたいと考えています。

大きな安心感で 支え見守る。

SO EVERYONE



CAN RELAX

健康法は 熟睡すること。

多くの患者さんが集まり、健康相談にも積極的な岩本先生。町のみなさんの健康を支えるためには、ご自身が健康でなくてはなりません。ご自身の健康管理について伺ってみました。

先生：私の場合、ストレスがまったくないわけではありませんが、あまり感じていません。近くを散歩する

OWNER'S STORY

安心を生み出す クリニック。

健康法は、夜寝る前に長男と一緒に軽い筋トレをすること。ダイエツトと熟睡にも効果的なんです。それと、スマートフォンなども眠る前には見ないようにしています。液晶画面の強い光で脳が覚醒しますから。寝酒も良くないですよ。一時的に眠れるだけで酔いが醒めると目も覚めてしまいます。熟睡するには、身体や脳をリラックスさせることが大

だけで、自然の風景が本当にきれいで、癒されます。夜は満天の星をのんびり眺めることもある。そうしてこの町の環境を存分に楽しんでいるんです。

切。それには快適な室温を保つことも欠かせません。でも、この家は特に何かをする必要がないんです。冬の外気はマイナス12度くらいまで下がりますが、夜間はパネルヒーターをいけば低い温度設定にするだけで十分快適。長男は冬でもタオルケット1枚で寝ています。夏は寝る前に冷房を2時間ほどかけておけば、一晩中熟睡できる。この家は温熱環境を良い状況のまま長時間保ち続けるし、遮音性も高いので国道沿いでも音が気にならない。スムーズに深い眠りに入りやすく、途中で目覚める心配はほとんどないですね。

