

●○地域連携室日記○●

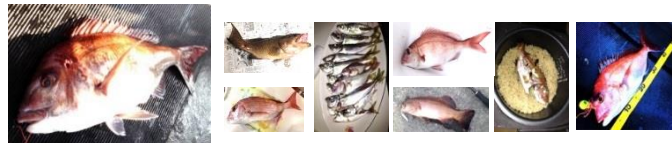
■今年もこれです

昨年の医療・福祉関連業界では、今後の制度の変化や医療・福祉従事者の考え方の見直しを迫られることがあり、私や共に働く方々もストレスにさらされることがあったのではないかと思います。私の場合は、家族、職場の方々のおかげで様々なストレスに耐えられたことは言うまでもありませんが、「趣味」も役立ったと思っています。

全国 1 億人のホリデーアングラー※の皆さん、お待たせしました。宇宿のマルチアングラーありゼットです。昨年は海の恵みをたくさんいただきました。写真は、昨年私の流す「ルアー」に噛みついてくれたお魚さん達です。大きな写真は、私が「釣った」のではなく、私に「釣られて」しまった、マダイさんです。刺身、塩焼き、鍋と様々な形でおいしくいただきました。

今年も、リフレッシュのために、また、話題を得るべく海へ出かけたいと思います。

※アングラー：「釣り師」のこと 地域連携室 有園 功郎



イベント情報！

●上山病院では、1月19日（火）、3月23日（水）の11:00より「腎臓いきいき教室」を開催致します。参加ご希望の方は受付にて、またはお電話でお申込みください。電話 099-257-2277

☆ 腎愛会 INFORMATION ☆

上山病院

〒890-0073 鹿児島市宇宿 3 丁目 17-6

TEL.099-257-2277 FAX.099-252-0722

診療科目 内科・腎臓内科・人工透析内科
循環器内科・血管外科

病床数 40 床（医療療養病床）

診療時間 9:00～13:00 14:00～18:00
（午前受付 12:30 まで、午後受付 17:30 まで）
※予約診療も受け付けています。

夜間透析 17:00 ～ 23:00（月・水・金）

休診 日曜日・祝祭日・木曜日午後
※ただし、急患はこの限りではありません。

診療内容
・一般保険診療
・禁煙外来（保険での禁煙治療）
・鹿児島市いきいき受診券での特定・長寿・一般健診
・学校腎臓・糖尿検診実施医療機関
・個人健康診断
・企業集団健康診断（自費）

腎愛会めぐり 19 開設準備室

医療法人腎愛会は上山病院隣りに、サービス付き高齢者向け住宅「光陽」を開設することとなりました。地上 4 階建てで高齢単身者・夫婦世帯が入居できる居室が 30 室、24 時間見守り体制で生活支援を行い、トイレ・エアコン・浴室（一部共同浴室）等を備え、施設内にはデイサービス部門も併設し、平成 28 年末の完成を目指して現在着々と準備を進めております。

これからの超高齢化社会に備え、地域住民の皆様はじめ、鹿児島市内からご入居いただける為に介護福祉士やホームヘルパーを配置して、皆様の生活環境の向上に努めて参ります。「光あふれる陽だまりの空間で、自分らしく生きる」をコンセプトに、これから新しい施設づくりに邁進して参ります。今後ともご協力・ご支援、（あるいは知人の方のご紹介等）よろしくお願い申し上げます。

開設準備室 濱田 望



完成予想図

うえやま腎クリニック

〒890-0073 鹿児島市宇宿 4 丁目 39-20

TEL.099-275-3211 FAX.099-275-3212

診療科目 内科・腎臓内科・人工透析内科

診療時間 9:00 ～ 13:00 14:00 ～ 16:00

（受付は 15:30 まで）※予約制

休診 日曜日・祝祭日・月、水曜日午後

診療内容
・一般保険診療
・鹿児島市いきいき受診券での特定・長寿・一般健診
・学校腎臓・糖尿検診実施医療機関
・個人健康診断
・企業集団健康診断（自費）

法人本部

〒890-0073 鹿児島市宇宿 3 丁目 21-5

TEL.099-259-8811 FAX.099-259-8469

医療法人 腎愛会

腎愛会ニュース

第 19 号
(新春号)

＜企画・発行＞
医療法人 腎愛会
鹿児島市宇宿 3 丁目 17-6
平成 28 年 1 月 1 日 発行
<http://www.jin-ai-kai.or.jp>
循環器内科 血管外科

上山病院
うえやま腎クリニック

内科 腎臓内科 人工透析内科
内科 腎臓内科 人工透析内科

○理念

私たちは、豊かな人間愛をもって、常に最良の医療を求めて最善を尽くします。

○基本方針

- 1) 質の高い医療を追求するために、たゆみなく研鑽します。
- 2) 医療人としての誇りを自覚し、公共のために行動します。
- 3) 温かい医療を提供するとともに、地域のために貢献します。

新年のご挨拶



上山 達典

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

おかげさまで当院は「上山内科クリニック」として開設されてから 36 年目を迎えました。ここまで来られましたのは、患者の皆様、ご家族の皆様、地域の皆様、そして関係者の方々のお力添えのたまものと感謝しております。

一昨年「医療介護総合確保推進法」が成立し、それに伴い昨年は「地域医療構想」の位置づけが示されるとともに、私たちの生業とする医業のあり方に注目が集まりました。今年、診療報酬改定と、2 回目の「病床機能報告」の結果も踏まえた地域医療ビジョンの策定や地域包括ケアシステムの構築が進むと考えられます。

腎臓疾患医療におきましては、腎機能の悪化から、透析治療を開始せざるを得なくなってしまう方々の主要原疾患は、

平成 26 年の全国調査では糖尿病性腎症が全体の 43.3% を占めており、次に慢性糸球体腎炎（17.9%）となっております。この結果をみましても、腎臓病の医療も糖尿病をいかに管理するかが課題となっており、今年当院にかかれる患者様の糖尿病の管理をすることに今まで以上に着目し、慢性腎臓病の発症ならびに重症化の予防についての取組みをさらに強化したいと思います。

透析治療を導入された方々にも、いままでと変わらず最大限の治療を行い、今後も「腎愛会の透析はどこか違う」と言っていただけよう努力を続けたいと思います。

今年も一層のご支援・ご厚誼を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

医療法人 腎愛会 理事長 上山 達典

腎愛会ニュース 第 19 号 紙面内容

医療法人 腎愛会 理事長 新年のご挨拶	1
ソフトボール部の活動 たつる会長の何でも相談室	2
腎愛会のあゆみ じんあいレシピ	3
腎愛会めぐり 19 腎愛会 INFORMATION	4

腎愛会ソフトボール部の活動

平成 22 年 11 月にソフトボール同好会としてスタートし、今年の 4 月に正式にソフトボール部となりました。創部当初は、スローピッチ特有のルールと大きなボールに戸惑い、大会に参加しても、なかなか勝利をあげることができませんでした。このままではいけないと考え、チームの士気を高めるためにユニフォームを揃え、定期的に練習を行うことにしました。

努力の甲斐もあり平成 26 年度よかセンター杯ソフトボール大会では、見事ベスト 8 に入ることができました。

また平成 27 年度からは当院と同じく医療・介護施設のチームと一緒にソフトボールリーグを立ち上げ、4~11 月の第 1 日曜日の夜に試合を行っています。スポーツを楽しむだけでなく、同業種の人達とコミュニケーションを取ることで情報交換や横の繋がりの強化等、法人運営の一翼も担っていると考えています。

平成 28 年度は毎年目標に掲げている「初優勝！」をできるように頑張っていきたいと思います。皆様の応援よろしくお願いします。



ソフトボール部監督 藤間 晋平

腎愛会のあゆみ

■ I. 「腎愛会」となるまで

右図は腎愛会の「院章」です。赤色は、医療への情熱を、青色は、患者様への希望を、外側は、医療に対する無限の奉仕と腎愛会の伸び行く姿を、内側は、患者様へのホスピタリティを表しています。

開院 30 周年記念誌「邁進」にある当会理事長の上山達典の言葉を引用します。「昭和 56 年 1 月 17 日に開院しました。とても寒い、風の強い日でした。」とあります。総勢 13 名の、ただただ無我夢中の始まりでした。当時、「上山内科クリニック」として宇宿の地に開院するまでの苦労も大変なものでした。

「邁進」の初代事務長で当会理事の平川典子の言葉を引用します。「開業にあたっての資金のめどがつかず、公認会計士の先生に企画書を作成していただき、幾ヶ所もの銀行回りを繰り返しました。今度はもう大丈夫だろうと期待しながら待っていると、本部の決裁が下りないとのことで、融資の道を断たれ、不安な日々が続きました。“中略” その後やっと大変な金利で OK を出してくださいました…。上山理事長の燃える情熱と、周りの支えで開院までたどりつくことができました。その後も、職員とともに邁進し、開院 6 年後の昭和 62 年 4 月に上山病院を開院。さらに同年 10 月には医療法人腎愛会を設立しましたが、国の方針や様々な大波小波に翻弄され大変な道のりでした。

冒頭でご紹介致しました「院章」は、平成 4 年 4 月に「じんあいクリニック」開院時に制定されたものです。当誌 1 面の理事長の「新年のご挨拶」にありますように、当会は皆様に支えられて今でございます。

次回 II では、「腎愛会」設立後から、平成 15 年 9 月までをご紹介致します。



たつる会長の何でも相談室！

前回に引き続き、当腎愛会会長 新村健（にいむら たつる）の執筆アーカイブをお送りいたします。鹿児島赤十字病院長時代に、南日本新聞にて「老年学入門」を連載したものです。10 年以上前に書かれたものですが、わかりやすく、非常にためになる内容です。

■ ストレス解消①「睡眠薬に頼らず熟睡を」

悪いストレスは心身のバランスを崩し、特に年寄りには有害な場合が多いものです。しかしこの世のすべてのストレスから完全に逃げることはできません。従ってこれをどううまく処理していくかが、快適な老後の生活を送るコツになります。

脳神経研究の第一人者であった時実俊彦博士は、ストレスによる脳の疲労を回復させる方法として五つのことを挙げておられます。

第一に睡眠です。ぐっすり熟睡することが何よりも大事です。皆さまもまだまだ若い人と一緒に仕事をすることができても、その後に何となく疲れが残る無理がきかなくなっておられると思います。このようなときに元気を回復させるには睡眠が一番のようです。

とはいつても、年を取るとどうしても寝付きが悪かったり、眠りが浅かったりします。そしてときには睡眠薬の手助けを必要とすることもあります。そのこと自体は決して悪いことではないのですが、常用は禁物です。睡眠剤にはどうしても依存性がありますので、つつい連用してしまいがちになります。

年寄りになりますと腎（じん）臓の働きが一番落ちます。従って体の中から薬を排泄する力が弱くなり、長く効き過ぎてしまいます。ときには翌日まで効いてフラフラして転倒し、骨折する人も多いので十分な注意が必要です。

これは睡眠薬だけに限ったことではありません、薬すべてにいえることです。子供に大人と同じ量の薬を飲ませる人はいないでしょう。同じようにお年寄りにも加減する必要があります。

眠れないときは熱いお湯を飲んだり、牛乳を温めて飲んだり、ときにはこれに少しアルコール分を加えたりするのもよいでしょうし、静かな音楽を聴いたり、いわゆる睡眠儀式などを自分なりに工夫することです。

（腎愛会 会長 新村 健）

♪ じんあいレシピ ♪

たらのみぞれあんかけ

材料(1人分)

- ・たら 60g
- ・料理酒 5cc
- ・小麦粉 3g
- ・サラダ油 適量

- ・大根 30g
- A {
 - ・砂糖 0.5g
 - ・淡口醤油 2g
 - ・みりん 2g
 - ・だし 30cc
- ・片栗粉 0.5g
- ・貝割大根 3g



作り方

- ①たらを料理酒に漬け 15 分程おく。
- ②たらに小麦粉をまぶし 170 度の油で 5 分揚げる。
- ③A を火にかけ、煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつけ、卸して水気を切った大根を加えてひと煮立ちさせる。
- ④たらに③をかけ、上に貝割大根を添える。

エネルギー

125kcal
たんぱく質 11.4g
塩分 0.5g
カリウム 307mg
リン 154mg

旬の食材！ワンポイント☆

たら…冬が旬のたらは、“高たんぱく・低脂肪”の代表的な白身魚です。抗酸化作用のあるグルタチオンが多く含まれ、細胞の老化を防いだり肝機能をアップさせる働きがあります。

選ぶ際は、身に透明感やハリがあり、ほのかなピンク色をしているものを選ぶようにしましょう！