



<企画・発行>

医療法人 腎愛会

鹿児島市宇宿 3 丁目 17-6

平成 27 年 4 月 1 日 発行

(年 4 回発行)

<http://www.jin-ai-kai.or.jp>

上山病院 内科 腎臓内科 人工透析内科 循環器内科
うえやま腎クリニック 内科 腎臓内科 人工透析内科

腎愛会理念

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。

腎愛会ニュース 第 16 号 に寄せて



寺口 記代

日頃より腎愛会に格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。
おかげさまで上山病院は、平成 27 年 1 月に開院 35 周年を迎えました。
めまぐるしく変化している医療・介護制度の流れの中であって、医療・
介護の事業者は厳しい状況に直面しております。知恵をしぼり、今までの
やり方にこだわらず、様々な環境の変化にもしなやかに強く対応できるよ
う、私たち職員一同「常に最良の医療を求めて最善を尽くす」という理念
を忘れず、日々業務に取り組んでおります。

ご存知のように医療・介護制度は、定期的に制度の見直しがあり、私た
ちはその度に医療の質を維持し、さらに向上させるべく努めて参りました。
今年度は介護報酬の改定があり、来年度は診療報酬改定も控えております。
平成 30 年度の診療報酬・介護報酬のダブル改定では、医療と介護の連動

が色濃い制度となることが予想され、管轄省庁である厚生労働省では、平成 37 年に向けた医療需要
推計のルール化、病床・介護ベッドの設置数のルール化について議論されております。

上山病院では平成 37 年までの医療・介護業界の大きな変化に対応するべく、当院の医療サービス
向上のために、リハビリテーションの開始、地域の医療機関ならびに高度急性期病院、介護事業者と
の連携強化、介護関連事業開始の計画など様々な対策を検討しております。また、当院が今まで取り
組んできた慢性腎臓病、高血圧症、糖尿病等への加療、風邪などの身近な疾病への治療についてもし
っかりと対応し、生活習慣病から、慢性腎不全のような重症に至らぬよう、患者様への指導を継続し
て行って参ります。

今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

●●腎愛会 健康まつりプロジェクトチームが発足しました●●

私たち腎愛会では、毎年初夏に「健康まつり」を開催しております。今年は5月24日日曜日に開催いたします。ご来場される皆様方のために、今年も素晴らしいイベントにするべく、「第9回健康まつりプロジェクトチーム」を2月24日に発足させました。

昨年も好評をいただきました「健康チェック」は今年も実施予定です。「体の事で少し不安だけど、病院に行くほどではないな…」と思うような方も、お気軽においでください。当日は医師による健康相談も例年通り実施致しますので、普段なんとなく疑問に思うようなことをご質問いただけます。

また、毎年人気のアロママッサージのコーナーや同時開催の地域公開講座にて、楽しい体操の時間をご用意致します。ぜひお立ち寄りくださいませ。

今年は、さらに新しいコーナーも設ける予定です。

腎愛会の各部署から集まった精鋭スタッフが、様々なコーナーを計画しており、楽しい催しとなるとおもいます。楽しみにお待ちしております。



昨年の健康まつりの様子

腎愛会 健康まつりプロジェクト

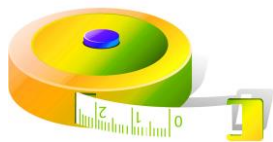
たつる会長の何でも相談室!

■メタボリックシンドローム

交通が発達し食生活が豊かになり、どうしても近代の社会生活では、食べ過ぎになる傾向が強いものです。そこで起こってくるのがメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の問題です。運動不足や食べすぎなど、身体に負担が掛かる習慣が影響して発症する「生活習慣病」が増加しています。いわゆる高血圧・糖尿病・高脂血症等になりやすいと言われます。

肥満には2つのタイプがあり、「内臓脂肪型肥満」(リンゴ型肥満)と「皮下脂肪型肥満」(洋ナシ型肥満)です。内臓脂肪型肥満は、食べ過ぎや運動不足などにより大量の脂肪を含んだ大型化した脂肪細胞が、お腹の臓器の間にある腸間膜などに蓄積された状態です。内臓脂肪細胞からは、高血圧・

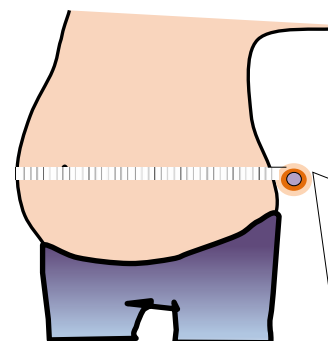
糖尿病・動脈硬化を起こす複数の物質が分泌されています。内臓脂肪の細胞は、皮下脂肪の細胞に比べて、食事を制限し、積極的に運動することによって比較的容易に減らすことが出来ます。肥満・高血圧・糖尿病・高中性脂肪血症などの危険因子が3つ以上重なると、ゼロの人に比べて約36倍の頻度で、冠動脈疾患(狭心症や心筋梗塞)が発生すると言われます。



腹囲の測り方(ウエストサイズ)は、上半身の服を脱ぎ、まっすぐ立ち、軽く呼吸をしてリラックスした状態で、お臍の位置から肋骨と腰骨の中間地点辺りにメジャーを回して測ります。

診断基準としては、腹囲(男:85cm以上・女:90cm以上)。血清脂質:中性脂肪が150mg/dl以上かHDLコレステロール値が40mg/dl未満、またはその両方に当てはまる場合。血糖値:空腹時血糖が110mg/dl以上。血圧:収縮期血圧値:130mm/Hg以上か、拡張期血圧が85mm/Hg以上かまたはその両方に当てはまる場合等です。

今回のテーマは
「メタボリックシンドローム」です



メジャーのあて方はこんな感じですよ

(腎愛会 会長 新村 健)
たつる

この「透析AtoZ」は、腎愛会における腎臓医療や人工透析に関する取り組みをご紹介します。

■腹膜透析①

今号より腹膜透析についてご紹介致します。

血液浄化療法は大きく分けて2種類の方法があります。一つは血液透析で、当院にも週3回血液透析のために通院されている方々がいらっしゃいます。もう一つは腹膜透析です。患者様自身の腹膜を透析膜として使用する治療法で、患者様の腹腔内に透析液を貯留し、時間をかけて身体の老廃物や余分な水分を除去します。

腹膜透析の導入基準は血液透析と同様で、血液透析、腹膜透析、さらに腎移植に関する情報提供を十分に行い、対象となる患者様の同意のもと導入を決定します。患者様の残っている腎機能が保たれやすいため、ある程度腎機能が残っている内に導入を進めます。一般的な血液透析と比較して身体にやさしく、透析中に血圧が下がり、頭痛などを起こしてしまうことはほとんどありません。また、通院の頻度が少なく、月1~2回程度の受診で管理が可能であるため、交通費やそのための移動の負担は少なくなります。

腹膜透析は、主として患者様自身で行わなければならないため、器機の操作を覚えたり、治療の原理などを基本的な水準で学んだりすることで安全に行える治療です。患者様自身だけでなく、一緒に暮らす方や、訪問看護などの公的サービスの協力も必要となることがあり、医療機関主導で患者様の治療環境を整えていく必要があることも特徴です。

次回より、腹膜透析の原理や種類についてご紹介致します。

【監修 腎愛会 理事長 上山 ^{さとのり} 達典】



当院の腹膜透析説明用
パンダ君

じんあい 耳より情報!

喫煙をやめよう!

たばこは「百害あって一利なし」と言われていますが、喫煙によってどのようなことが身体に起こりうるのか紹介されているものはしばしば目にします。ここでは禁煙することによってどのような良いことが起きるのかご紹介致します。

●ご飯がおいしくなる

禁煙によって、ニコチンで傷んでいた消化器官が回復するため、食べ物本来のおいしさを感じることができます。

●呼吸が楽になる

収縮していた気管支がもとに戻り、肺活量も本来の状態に戻ることから、呼吸が楽になります。

●様々な病気のリスクが減少する

人がたばこを吸ったあと、人の身体はすぐに元の状態へ戻ろうとします。20分程で心拍数は正常に戻りますが、その後、イライラなどの不具合が発生します。つまり、イライラするからたばこを吸うのではなく、喫煙によってイライラが生じます。そのまま喫煙をせずに、半日ほど経つと、血中の一酸化炭素濃度が低下し、酸素濃度も正常化する為、循環器系のダメージは回復します。

例えば禁煙を決意してから、3日程でニコチンが身体から抜けます。この頃禁断症状が強くなり、禁煙を挫折しそうになる傾向にあります。ここを乗り越えるために、医療機関によっては禁煙外来を設けておりますので、この禁断症状を乗り越えるための手助けを受けられます。

禁断症状を乗り越え、数カ月経つと心臓疾患のリスクは喫煙時の半分に減少します。また、5年経つと様々なガンの発症率が半減します。

たばこが原因の様々な疾患発症リスクは、禁煙開始後15年で非喫煙者と同じ水準に戻ります。

当院では平成21年より「禁煙外来」を実施しております。禁煙されたい方、是非ご相談くださいませ。

上山病院 外来

●○地域連携室日記●○

桜の季節がやってきました。お花見は行かれたでしょうか。桜といえばソメイヨシノが一般的で、桜の開花予想はソメイヨシノの開花具合を基準とされていますが、そのソメイヨシノは、実は自然に繁殖することができません。受精することができず、人間の手で接木もしくは挿し木などで繁殖し、日本全国に植樹されているそうです。接木や挿し木は増やしているということは、全国のソメイヨシノは同じ木＝「クローン」ということになります。クローンであるがゆえに、地域差はありますが、同じ地域であればいっせいに開花するのだと言われています。



吉野公園のソメイヨシノ

私は昨年花見に行きましたが、寒く雨が降り花びらが散っていました。満開の桜は人を新鮮な気持ちにさせてくれます。今年は満開の桜を観賞し、またフレッシュな気持ちで仕事に取り組んでいきたいと思えます。

地域連携室 脇田 拓郎

腎愛会めぐり 16 上山病院 診療部

当院診療部は、5名の常勤医と1名の非常勤医で構成されており、日々診療にあたっています。当院は透析医療を主として、通常の内科診療ならびに、外科専門医が勤務していることから、下肢動脈瘤等の外科的治療の実施、また、女性医師による外来診療も行っています。

透析の導入から、安全な維持透析の継続のためには、バスキュラーアクセスの管理、腹膜透析カテーテルの管理が大切です。当院では内シャント設置術、腹膜透析カテーテル挿入術や患者様への負担が少ないシャント狭窄・閉塞に対する経皮的血管形成術も多くの実績があります。

今後もより良い医療サービスを提供するために、たゆまぬ研鑽を続け、温かい医療を提供し、地域のために貢献するために努めて参ります。

上山病院 診療部



イベント情報！

- 上山病院では、5月12日（火）、7月28日（火）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。
- 上山病院では、5月24日（日）10：00から「腎愛会 健康まつり」を開催致します。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

☆ 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

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）

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 14:00～18:00

※完全予約制

休診 日曜日・祝祭日・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