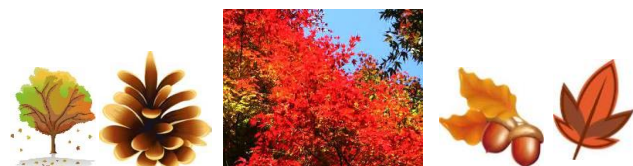


●○地域連携室日記●○

■好きな季節

10月に入り、朝晩も肌寒くなってきました。私は、四季の中で「秋」が一番好きなのですが、みなさんはどの季節が一番好きですか。大半の方が、植物が芽を出し始める「春」か、木々の紅葉が美しい「秋」が好きようです。しかし、人気のある「秋」にもかかわらず、一番存在感がない季節も「秋」ということらしいです。昼夜の温度変化が大きい秋は体調を崩しやすいので、体調管理に気をつけたほうが良さそうです。秋には『○○の秋』といわれる魅力的なものがたくさんあります。“さんまが出るとあんまが引込む”と言われるように、私は秋の味覚をたんまり堪能し、病気知らずで、秋を満喫したいと思います。『食欲の秋』だけではなく、スポーツの秋も楽しもうと思います。…気が向けばですが。



地域連携室 脇田 拓郎

腎愛会めぐり 18 (株)ユーエスケイ企画

うえやま腎クリニック隣にある株式会社ユーエスケイ企画です。人材派遣、医療機器・医療消耗品の販売、損保ジャパン日本興亜の代理店などの業務を行っている会社です。

本社社員7名のうち2名が腎愛会ソフトボール部所属！！…近況報告を致します。

「私は、最初の内はボールも捕れない、投げても見当違いに飛んでいく、バットもまともに振れない、ましては走塁してこけるという状態で、試合でのヒットなんて夢の又夢でした。しかし、練習にほぼ毎回参加して、先日の試合では念願のヒットを打ちました。最近ではとても楽しいです。」(榎)

「私は、平成27年7月1日よりユーエスケイ企画の一員として、仕事に励んでいます。その中で、ソフトボールの試合に参加することにしました。少し経験があった私ですが、初めて参加した時は顔にボールが当たってしまうくらい緊張しました。最近では少しずつ雰囲気にも慣れ、プレイを楽しんでいます。」(星野)



←頑張る2人 (株)ユーエスケイ企画

イベント情報！

●上山病院では、11月25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

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 14:00～16:00

(受付は15:30まで) ※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

腎愛会ニュース

第18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27年10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18号 に寄せて

先週福島へ出かけてきました。3年前から引き受けている県立福島医大4年生の講義のためです。

担当する講義は性差医療のカリキュラムの中の『心疾患と性差』です。「乳がん・子宮がんは女性の病気で、前立腺肥大は男性の病気というのはわかるけど、心臓病に男も女もないだろう。」と思われるでしょうが、心臓病にも男女差が存在します。虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)は男性の病気と思われがちで、実際、50才前の若い女性の虚血性心疾患はきわめて珍しいです。

閉経していない女性は、女性ホルモンが虚血性心疾患になるリスクから心臓を守ってくれているからです。しかし閉経後10年もすると女性ホルモンの恩恵がなくなり、男性と同等に虚血性心疾患になる危険が増えていくので、虚血性心疾患は男性だけの病気ではありません。

症状にも性差があります。教科書には狭心症の症状は胸痛や、冷や汗と書いてありますが、女性の場合、胸痛の自覚はなく、「歯が痛い」とか、「肩が痛い」、「吐き気がする」等、典型的ではない症状をしばしば訴えます。そのため本人も周囲も心臓発作だとは思わずに病院受診までの時間が遅れてしまい、重症化することがあるのです。また、閉経前には高血圧や糖尿病、高脂血症等の生活習慣病を認めなかったのに、閉経後も低リスクが続いていると考え、健診を受けず、病院へも行かないで過ごし、いつの間にか生活習慣病に罹患している女性も少なくありません。

家庭を守る女性は夫や子供の健康に常に気を配ってくれていますが、自分の事は後回しにしがちです。女性の皆さん、健康を過信せず、閉経後は定期的に健診を受けるようにしましょう。



嘉川 亜希子

医師 嘉川 亜希子

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③

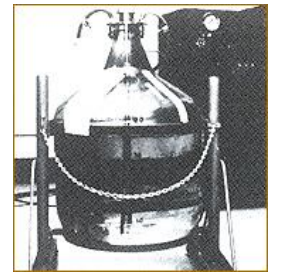
腹膜透析療法は、持続的携行式腹膜透析（Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis：CAPD）に至るまでに様々な方法が開発されてきました。

1940年代から1970年代にかけては、標準的な腹膜透析療法とされていた間欠的腹膜透析療法（IPD）が普及していました。1975年に持続的携行式腹膜透析（Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis：CAPD）が登場し、1981年には自動腹膜透析療法（Automated Peritoneal Dialysis：APD）の標準となった持続的周期的腹膜透析（Continuous cyclic peritoneal dialysis：CCPD）が開発されました。

CAPDが始められたころは、透析液バッグ（当時はガラス製）とプラスチック接続チューブに課題があり、手技において留置カテーテルと接続チューブとの接続と切り離しの回数が現在の手順より多く、腹膜炎の危険性も高かったようです。1978年に使い捨てのポリ塩化ビニル製のバッグが開発され、腹膜炎罹患率が大きく低下しました。

その後、腹膜透析液に対する「生体適合性」という考え方が登場し、生体非適合性の高濃度ブドウ糖分解産物（GDPs：腹膜に対して毒性が強い）・酸性の従来からある腹膜透析液は、腹膜に損傷を与えるとの研究結果が発表されたことから、低GDPs・中性の腹膜透析液が開発され、腹膜劣化の抑制や、患者生存率の改善が実現しています。

腹膜透析はここ30年で大きな進歩をとげ、国際的にも進んだシステムと腹膜透析液や機材を使い、臨床成績も素晴らしいものがあります。しかし、将来的には血液透析に移行する時期が来てしまうことが多いことと、罹患率は低くなったものの、腹膜透析患者には発症のリスクのある腹膜炎や腹膜硬化症などの不具合を、どのように改善していくかが今後の課題であると思われます。



ガラス瓶に入った腹膜透析液 1970年

○●腎愛会 第14回 院内発表会を開催しました●○



平成27年9月3日に「第14回 院内発表会」を開催いたしました。今回は、経営管理室、外来・手術室、2階透析室、病棟、地域連携室、うねやま腎クリニック、給食委員会

と様々な部署、会議グループから7演台が出され、腎愛会グループの様々な取り組みや研究が報告・発表されました。また、出席者は100名

を超え、腎愛会の多くの職員が参加しました。出席者からはすべての演題に対して質問や意見が寄せられ、演者と質問者のやりとりに、参加者は真剣に耳を傾けていました。

発表した職員からは、「自分自身も勉強になり、今後仕事をしていく上で、有意な知識となりました」との感想が聞かれました。また、参加者からは「発表者は大変だったと思いますが、すべて素晴らしい発表でした。今日の発表を、ぜひ院外でも発表できればいいのではないのでしょうか」との意見をいただき、主催委員会としても、院外への発信を進めることも検討したいと思っております。

一生懸命研究に取り組んだ姿が、充実した発表に表れていたと思います。本当にお疲れ様でした。

腎愛会 教育・接遇委員会



たつる会長の何でも相談室!

今回のテーマは「ストレス」です

今回は、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、季節的には少々ズレがございますが、ご了承ください。

■ストレス

暑くなってきました。つい先程までは寒い寒いと文句を言っていたようですが、これからは毎日暑い暑いとまた文句が続くでしょう。人間は誠に勝手なもので一年中ブツブツ言っているようですが、年寄りには気温や湿度は結構体にこたえるものです。またいくら車社会とはいえ、こんなに車が多くしかも騒音がうるさく、排ガスに悩まされてはたまったものではありません。あげくの果ては老人の交通事故の増加で、直接命まで危なくなっています。毎日の新聞を見ても政治家がヤミ献金でもうけて勝手なことをしているとか、医療費の抑制や年金支給の不備など、いやなニュースの何と多いことでしょう。

家庭内においても、家族みんなと一緒に暮らせず、独居老人が多くなり、親子でケンカをしていたりと、どれひとつとっても怒りや不安の種は尽きません。

騒音・寒気・不安・怒りなど外界から身体や精神に常に攻撃を仕掛けているものをストレスサーと言います。現代はストレスの時代だと言われますが、老人は身体の恒常性を保ち、リズムとバランスをとる働きが落ちており大変なのです。現代病といわれる高血圧、糖尿病、心臓病、胃かいようなどはこのストレスの影響が非常に強いものです。したがって日常生活の中でいかにしてストレスをうまく処理していくかは、健康保持のための大事なポイントになります。

一方ストレスはなければならぬものなのです。適切なストレスは日常の生活に活力を与え、心身の充実感を得て仕事がかどることになります。

ストレス社会が悪いと言っているのは、快適な生活はできませんし、年寄りだからといってこれから逃げていくわけにはいかないのです。ストレスをいかにして良いストレスにするかこれがわれわれの知恵でしょう。

(腎愛会 会長 新村 健)

じんあい 耳より情報!

「ふくらはぎは第2の心臓」

ふくらはぎ(腓腹筋・ヒラメ筋)は第2の心臓とも言われています。夕方に足がむくむ方もいらっしゃると思いますが、原因の1つとして、静脈血等の停滞などがあります。心臓から押し出された血液は、心臓のポンプの力と大動脈の厚い血管壁によって体の隅々まで送られ、酸素と二酸化炭素、栄養素と老廃物を交換したあと、その静脈血がまた心臓に戻ってきます。

足に下りた血液は重力に逆らって心臓に戻らなくてはならない為、ふくらはぎの筋肉がしっかり収縮して、ポンプとしての作用をはたさなくてはなりません。

人が歩く時は、踵が着いた後、地面をけて前に進みますが、その際にふくらはぎの筋である腓腹筋・ヒラメ筋が働きます。

地面をしっかりけることで、その筋肉が収縮し、筋収縮によって足の血流はまた心臓に戻っていきます。では、どのように動かせばいいのでしょうか?

ふくらはぎは足首を下に向ける運動をする筋肉です。次のような運動をしてみましょう!

①ふくらはぎのマッサージ…ふくらはぎをつかみ、痛くない範囲で上下に動かし、マッサージしてください(入浴後が有効です)。

②両膝を伸ばしてのおじぎストレッチ…10~20秒ゆっくり伸ばしてください。10~20秒×5~10回

③足首持ち上げ運動…膝を伸ばして立った状態または椅子に座った状態から、足首上げ運動を行います。10~20回×2~3セット

*立った状態で行う際は、手すりを掴むなど、転倒には充分気を付けて行ってください。

*運動は無理のない範囲で行ってください。回数はあくまで目安ですので、自分にあった回数で行ってください。



上山病院 病棟 理学療法士 前野 陽介