

医療法人 腎愛会

腎愛会ニュース 第 29 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 30 年 7 月 1 日 発行

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

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 循環器内科 血管外科

内科 人工透析内科 形成外科



○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。

院長就任のご挨拶



大学生活を福岡で過ごし、その後東京、静岡、福島、埼玉、福岡で医師として学びを深め、今回鹿児島に戻ってくることになりました。いくつかの県で勤務することで医師、形成外科医として多くの事を学ばせて頂きました。

一番思い出深いのは、やはり福島県でしょう。震災から1年後の福島県立医科大学病院に赴きました。医師としては勿論ですが、在住していた2年間ずっと余震が続いていたり、積雪のため病院から出られなくなったりと、初体験が多く大変貴重な経験をさせて頂きました。

さらにターニングポイントになったのは、埼玉県立小児医療センターでの経験です。小児の疾患は先天性のものが殆どで、生活習慣病と異なり本人の努力で治せるものではありません。頭蓋骨縫合早期癒合症は生きるために乳児期から複数回の手術が必要になったり、動静脈奇形やリンパ管腫は成長とともに疾患も発達し、眼の

周りにあると失明することもあります。また、生死に関わるような大きな問題にならなくても、顔面や手足の奇形、 色素性母斑など見た目に違いを感じさせるものがあると、生き辛くなる事もあります。

形成外科医として治療し完治出来る事もありますが、難しいことも多く、"より良く生きる事をサポートする科"であることも知りました。改めて形成外科医としてのやり甲斐を実感すると共に、より研鑽を積みたいと思うようになった平成 28 年、上山病院で非常勤医師として勤務することになりました。これまで殆ど縁のなかった透析治療に携わるようになり、"生き方を支える"という意味では形成外科も透析も基本は同じであるということに気づきました。まだまだ未熟ではありますが、一つ一つの事に丁寧にキチンと取り組んでいけるように頑張りたいと思います。

今回院長という大任を仰せつかりました。腎愛会職員と共に地域の皆様のお役に立てるよう、腎愛会が更なる発展をしていけるよう、邁進して参りたいと思います。皆様どうぞよろしくお願い申し上げます。

医療法人 腎愛会 うえやま腎クリニック 院長 上山 菜穂

腎愛会ニュース 第29号 紙面内容 うえやま腎クリニック院長 1

「院長就任のご挨拶」

ビューティーコアサポートコラム④ 2 たつる名誉会長の何でも相談室

上山病院が自衛防火協会表彰を受賞しました 腎愛会のあゆみ

じんあいレシピ ^{緊愛会INFORMATION} 4

3

株式会社 ユーエスケイ企画 東月島県東月島寺宝宮4丁月20番19号

鹿児島県鹿児島市宇宿4丁目39番12号 Tel.099-264-0862 fax.099-264-0863

事業内容… 医療機器、健康機器各種販売及び修理業 人材派遣 損保ジャパン日本興亜代理店

取扱商品… 病院設備全般 ディスポーザブル用品全般 衛生材料 介護消耗品 介護機器 Sincere(誠実)

Jseful(有益)

Kind(親切)

ビューティーコアサポート コラム④

〈筋肉トレーニング〉

皆さんは健康に対して何かしていますか?おそらく食事やランニング、散歩などが良く挙がるように思います。ジムに行っていたりもするでしょう。では"筋肉"を意識して取り組んでいますか?筋肉は人にとって電池のようなものです。

筋肉を極端に発達させる必要はありませんが、意識してトレーニング していない限り、この便利な社会では、多くの方が筋肉不足の状態です。 可動するための骨格(土台)は、骨と筋肉です。自分の足で移動したいで すよね?あちこち痛いとおっしゃる方が年齢を重ねるにつれ、徐々に増

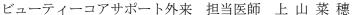


える傾向にあるようです。自分を大事にしすぎているのが原因かもしれません。残念ながら現代は、廃用性症候群予備軍は多いと言わざるを得ない時代です。特に女性は閉経すると、骨粗鬆症が進みがちです。大事なのは骨粗鬆症に対する薬を飲むだけではなく、それに備えて適切な体作りをしていくことがより重要です。運動はもちろんですが、基本は"栄養"です。栄養素を消化、吸収し、利用するためにもエネルギーが必要ですし、骨、筋肉のためにも栄養素がないとできません。



いくつになっても、スタートした段階から良い事があります。しなければ右肩下がりで老化がどんどん進むだけです。自分の頭や体の財産づくりは、自分自身でしか作ってあげられません。まず 10 年後の自分を想像してみましょう。

私はこれまで、ヨガやピラティスをしてきました。ですが自分の求める10年後の像には、より荷重負荷をかけた"筋肉"を意識したトレーニングが必要だと気付き、"筋肉トレーニング"を始めています。スクワットや腕立て伏せなら、すぐに誰でもどこでも開始できるのではないでしょうか?できることから少しずつでも取り組んでみませんか?

















たつる名誉会長の何でも相談

腎愛会名誉会長 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。

■ストレス解消③「リズム乱さぬ生活を」

「チャンチキおけさ」と言えば、にぎやかな宴会風景を想像できるでしょう。皆がリズムにのり歌を歌いだし、なかには立ち上がって踊りだしている様子が目に浮かぶようです。

神代の時代から今日に至るまで、長い歴史の中でどれほどこのような光景が繰り返されてきたことか、いやこれからも未来永劫(えいごう)繰り返されていくであろうことは事実だと思います。

歌と踊りとお酒、この三点セットによって人はどれほど救われてきたことでしょう。したがって第三のストレス解消法は歌と踊りだといわれています。

最近はカラオケが大流行しています。スナック、バーはもちろんのこと料亭から宴会場までカラオケセットがないところはありません。好きな人は自宅にセットを備え付けたり、カラオケボックスに出掛けていったりして歌いまくっておられるようです。大きな声を出してリズムに乗って歌い、かつ踊るということは、誠に気持ちの良いもので、この上ないストレス解消です。私も時々マイクを持って、周りの迷惑も考えないで皆の耳を汚していますが、結構気分のよいものです。必ず誰かが手をたたいてくれるのも調子づかせるもとになります。ときにはマイクを放さない人がいるのも分かるような気がしませんか。

人に限らず生物には、体の中に「生物時計」というものが仕組まれており、知らず知らずのうちにこのリズムで生活をしており、このリズムを乱されると調子が狂います。スピード時代になって海外旅行をして、夜と昼が逆転するような事があれば、いわゆる時差ボケといって心身の状態がおかしくなるのです。

快適な老年社会を送るには、このリズムを乱さないように、調子をとっていくことが大事です。

腎愛会 名誉会長 新村 健(にいむら たつる)

平成 29 年度鹿児島市自衛防火協会の優良事業所として当院が表彰されました

この表彰は、火災予防上、適正な維持管理に努め、防火思想の普及等の活動 回 鹿児島市自衛防火協会定期総 に功績があった事業所を表彰されるものです。表彰式は平成 30 年 5 月 23 日 にサンロイヤルホテルで行われ、腎愛会施設課の中川が参加して参りました。 平成 29 年度の優良事業所は 282 事業所中

- (1) 鹿児島ターミナルビル株式会社(2) 鹿児島市立病院
- (3) 温泉ホテル中原別荘(4) 医療法人 博康会 アクラス中央病院
- (5) 城山観光株式会社(6) 株式会社藤絹織物
- (7) 医療法人 腎愛会 上山病院の7事業所。



表彰状を受け取る中川



腎愛会では、施設課が中心となり、平成 29 年度の消防設備維持管理として、スプリンクラー加圧ポンプ毎日点検、消火器・消火栓の週1回点検、非常灯・誘導灯の3週に1回の点検、月1回消防設備総点検・非常用発電機目視点検、2ヶ月に1回の非常用発電機電気系統点検、4カ月に1回の非常用発電機エンジン系統点検、年2回の非常用発電機電気系統法定点検・消防設備法定点検・消防訓練に加え、昨年から2年に1回非常用発電機模擬負荷試験を実施いたしました。

また、今年からは、法改正により防火戸・防火シャッター等の法定点検が義務付けられ、こちらも同様に点検業務を行いました。

点検等の指揮を担った中川は「他の事業所の方は消防関連の行事に常日頃から参加されている様で、1度も参加した事の無い私としては申し訳無い気持ちでした。しかし、私共が行った点検業務に加え、腎愛会全体の防火意識の高さが認められ、表彰して頂けたのではないかと思います。」と述べました。

今後も腎愛会全体で、火を出さない事は勿論の事、火災が生じたら最小限に抑える防火体制の強化に努め、 安心・安全な職場づくりを職員全員で考え取り組みます。

腎愛会のあゆみ

■11 腎愛会 15 周年記念誌「四維」(平成 8 年刊行)より①「千里の道も一歩から」梶原景廣さん(元当院職員)はじめに開院 15 周年を迎え、衷心からお慶びを申し上げます。一口に 15 周年と申しましても、この間院長ご夫妻はじめ関係皆さま方には幾多の困難を克服され今日に至ったものと痛感致しております。

職員一同この慶びをわかち合い、改めてともに一歩一歩前進するよう皆と決意を新たにしたいと思います。

私は昭和6年2月28日、甑島に生を受け、昭和29年保安隊(現在の自衛隊)に入隊するまで太平洋戦争や戦後の食糧難と、幾多の苦労をこの島で経験しました。自衛隊入隊後は北海道から沖縄までの各地を司令によって動き、退官後は関係上司の配慮を得て指宿観光ホテル総務課に勤務。通勤上の関係で12月末で退職、翌年(59年)4月から市医師会検査センターに勤務。平成3年60歳を迎え定年退職となりました。定年を迎えましたがまだまだ気分は若く、もう一度働きたいと思い平成4年6月当病院に就職、早3年2ヶ月の歳月が流れました。

この間看護部門と違って、建物施設管理と総務課業務に専念して参りました。

現在吉野町に妻と二人で居住しております。仕事を終え我が家に帰ってからの「ダレヤメ」の焼酎一杯は一日の 疲れをいやしてくれます。

宴会のときは我が年令も忘れ、その雰囲気にのってついつい 18番のカラオケと踊り、我ながら年がいもないと、その都度翌日は反省の至りです。これも元気である証拠でしょうか?そろそろ引退しようと思っております?ハハ、そして、今では二回目の新婚生活に戻っております?

千里の道も一歩から、その努力の積み重ねにより当院も開院 15 周年を迎えることになりました。その間院長はじめ当時の方々のご苦労は大変だったと存じます。

年々医療情勢も厳しくなると聞いております。これからもさらに過去の生活での貴重な体験と教訓等を生かしながら、この業務に携わり、エキスパートになるべく施設管理はもとより本来の看護業務がスムーズに運べるよう皆様の手となり足となってお手伝いできるようなお一層努力する所存です。皆様の温かいご指導とご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。取り留めない話になりましたが、最後に次の言葉を紹介し終わります。

- 一、仕事は自ら創るべきで、与えられるべきではない。
- 一、仕事とは先手先手と働きかけていくことで、受け身でやるものではない。
- 一、難しい仕事を狙え、そしてこれを成し遂げるところに進歩がある。
- 一、頭は常にフル回転、八方に気を配って、一分の隙もあってはならぬ、サービスとはそのようなものだ。

☆にがうりのツナマヨ和え☆

じんあいレシピ

材料(1人分)

- ・にがうり 40g
- 玉ねぎ 20g
- •塩 0.2g
- _•砂糖 2g(小さじ 1/2)
 - ・ツナ 10g
- B |・スイートコーン 10g
 - ・マヨネーズ 8g(小2)
 - ▶淡口醬油 1g(小 1/5)

作り方

- ① にがうりは縦半分に切り、わたを 取り除いて薄切りにする。玉ねぎも 半分に切り薄切りにする。
- ② ①をAでよく揉み、15 分程置く。
- ③ ②をよく絞り、Bと和えてできあ がり♪



エネルギー 105kcal カリウム 174mg

たんぱく質 2.5g 塩分 0.5g

リン 43mg

あと1品!にオススメ☆減塩副菜シリーズその③ ~ にがうりのツナマヨ和え~

苦みが特徴のにがうりですが、調理するときは、塩だけよりも塩+砂糖で揉むと苦みを和らげる効果 が高まります。マヨネーズは塩分の少ない調味料なので、上手に使いたいですね!

にがうりに含まれるモモルデシンという成分は、胃腸を刺激して消化液の分泌を促すので、夏バテ防 止にも効果的です!夏バテ知らずで元気に夏を乗り切りましょう(^^)/

○○地域連携室日記○● 梅雨の季節になりました。じめじめしたなんとなく気分が乗らない暗い天気が続きます。 今年の梅雨入りは昨年よりも11日早い5月28日だったそうです。そろそろ梅雨明けでしょうか。今年は7月15 日前後が梅雨明けの予想です。梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨時期はカビが繁殖しやすい時期です。こんな時 期だからこそ、カビ退治をして気持ちよく生活したいものです。よくカビが発生する浴室には線香を焚くと除菌効 果で防カビにつながるそうです。また、風呂上がりにシャワーで水をかけ、浴室を十分冷やしてから出ると浴室が 低温になりカビの発生を抑制します。でもやはりこまめな掃除が清潔を保つ秘訣です。こまめなお掃除を心掛け、 気分もさっぱり気持ちいい入浴にしましょう。 地域連携室 脇田 拓郎

●上山病院では7月26日(木),9月27日(木)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

回然級回

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 $9:00\sim13:00$ $14:00\sim18:00$ ※予約診療も受け付けています。 (午前受付 12:30 まで、午後受付 17:30 まで)

夜間透析 17:00 ~ 23:00 (月・水・金)

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

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

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・人工透析内科・形成外科

診療・施術時間 10:00∼17:00 (受付 16:00 まで) 日曜日(ビューティーコアサポート外来は

日曜・祝日休診)

ビューティーコアサポート外来



お問い合わせ 電話 090-7925-3211

高齢者福祉複合施設光陽

〒890-0073 鹿児島市宇宿 3 丁目 22-10

TEL.099-257-5455 FAX.099-257-5445

訪問看護ステーション光陽 TEL.099-257-5210

ケアプランセンター光陽 TEL.099-257-5211 デイサービス光陽 TEL.099-257-5212

サービス付き高齢者向け住宅光陽 TEL.099-257-5455



