



医療法人 腎愛会

腎愛会ニュース 第30号

上山病院

内科 腎臓内科 人工透析内科 循環器内科 血管外科

うえやま腎クリニック

内科 人工透析内科 形成外科

<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10月1日発行

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



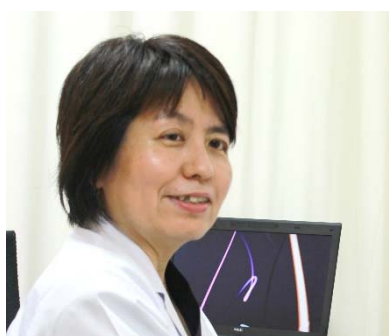
○理念

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30号に寄せて



嘉川 亜希子

「血圧の薬（降圧薬）は一度飲み始めると、やめられなくなるから薬は飲みたくない」

「血圧が高いと言われても、どこも具合が悪くないので薬は飲みたくない」
高血圧の診断を受けて、治療の必要があるとお話すると、患者さんからよく聞かれる言葉です。

さて、「血圧」とはなんぞや？ 血圧＝心拍出量×末梢血管抵抗と定義されています。ポンプからゴムホースを通じて水が流れる様を思い浮かべてください。血圧というのは、ゴムホースにかかる圧力のことです。心拍出量はポンプ(心臓)から流れる水の量(血流量)で、血管抵抗はゴムホースの固さです。ゴムホース(血管)がしなやかで柔らかいと、ポンプから流れる水の量(心拍出量)にあわせてゴムホースが伸び縮みしますが、劣化して硬くなったゴムホース(血管)は広がることができず、ゴムホース(血管)にかかる圧が増します。赤ちゃんの血管はしなやかで柔らかい新品のゴムホースです。年を取るとともに、硬く広がりにくいゴムホースへと変化し、この古くなったゴムホースは内側にゴミがたまったり、ひび割れたりしていることがあります。血管の動脈硬化と言われるものです。動脈硬化は加齢で進行するため、年をとると高血圧の方の割合が増えてくるのです。高血圧は自覚症状はなくても、放置すると合併症を起こして寿命が短くなるため、「サイレントキラー：沈黙の殺し屋」とも呼ばれています。

先ほどのたとえで言えば、ゴムホースが固いと、ポンプ(心臓)に無理な強い力がかかり続けてしまい、ポンプが壊れる(心不全)原因となります。心臓の血管の圧が高い状態が続くと、狭心症や心筋梗塞、腎臓の血管の圧が高い状態が続くと腎不全、脳の血管の圧が高いと脳卒中等の合併症を起こしてしまうため、症状はなくても血圧を正常に保ち、合併症を起こさないように予防することが大事なのです。

鹿児島大学病院の池田義之先生(以前上山病院に週に一回非常勤で勤務されていた真面目なフットワークの軽い先生です)が、今年の4月に高血圧に関する興味深い論文を出版されました。鹿児島県で熟練した循環器医の外来に通う高血圧患者さんへ、血圧についてアンケートを、患者さんと主治医と両方に行ったものです。92.9%とほとんどの主治医が「降圧目標値を患者さんへ指導した」と答えたのに対して、正しい降圧目標値を理解していた患者さんは半数(52.4%)しかいなかったのです！最後に声を大にしてお伝えする事は出来ないのですが、フォントを倍にしてお伝えしたいと思います。

診察室での降圧目標は **140/90mmHg**、家庭血圧の降圧目標は **135/85mmHg** です。皆さん、どうぞ覚えてくださいね。

医療法人 腎愛会 上山病院 内科部長 嘉川 亜希子

腎愛会ニュース 第30号 紙面内容

- | | |
|-----------------------------|---|
| 上山病院 内科部長 「腎愛会ニュース第30号に寄せて」 | 1 |
| ビューティーコアサポートコラム⑤ | 2 |
| たつる名誉会長の何でも相談室 | 3 |
| 腎愛会「子ども参観日」を開催しました | 4 |
| 腎愛会のあゆみ | |
| じんあいレシピ | |
| 腎愛会INFORMATION | |

～お知らせ～

●上山病院では11月13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。

電話 099-257-2277

ビューティーコアサポート コラム⑤

お口は人の受付嬢

お口は様々な役割を担っています。“呼吸する、食べる、話す、表情を作る、キスをする”等、生きるためにも、コミュニケーションのためにも重要な器官であることは皆さまお分かりだと思います。笑顔が魅力的な人は、歯並びがきれいですし、きれいな歯並びが美しさはもちろん健康寿命の要だと思いませんか？

以前より歯周病と動脈硬化や心筋梗塞、糖尿病、骨粗しょう症等との関連性が指摘され、その影響はより大きいだらうと近年ますます注目されています。形成外科・分子栄養に関わるようになり、より一層その重要性を知りました。歯が汚い人に元気な人はいないだらうといっても過言ではありません。私は、齲歯（うし）※治療と矯正治療共に診てくださる先生にご縁があったので、歯科矯正を開始しました。目的は2つです。歯から金属をなくすこと、そして噛み合わせをよくすることです。詰め物が金属だと、接着性が悪く隙間から食べ物が入り込んだりし、見えない所で齲歯が進むことが多いようです。こういった”隠れ炎症”が、他の病気の原因にもなります。私は金属がなくなるとともに体が軽くなったように感じましたし、顎関節痛は消失し、発語もしやすくなりました。たった1mmぐらいの差が、体に大きな影響を及ぼすものだと改めて実感しています。



主治医の先生(歯科医)曰く、「矯正が適切だと、表情が柔和になり可愛くなる。不適切だと、その真逆で、可愛くなくなる」そうです。見た目だけきれいに、というのは意味がないと改めて思いました。機能が良くなると、自ずと見た目も良くなりますね。元気に美しく生きていくために、お口のケアも欠かせません。まずは、歯科健診からいかがでしょうか？

医療法人 腎愛会 うえやま腎クリニック 院長 上山 菜穂

※齲歯（虫歯のこと）

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④「ギャンブルの活用を」

「チーン・ジャラジャラ」とくれば、ご存じパチンコ屋の風景です。天文館から郊外までなんとパチンコ屋の多いことでしょう。お年寄りから若い人まで、手首が痛くなるほど力を入れてハンドルを握り締め、小さなパチンコ玉の行方を追いかけているあの真剣なまなざし。外から冷静に眺めていると、ときにはおかしくなるようなこともあります。みんな引き込まれるように打ち続けておられます。

「ナリタタイシン（武豊騎乗）が鮮やかな末脚をいかして首の差で優勝」。怒鳴るようなアナウンサーの声に、食い入るようにテレビを見ていた人々の間から、歓声とため息が漏れます。ご存じ競馬の皐月賞レースの実況放送です。画面から大勢の観客の興奮がじかに伝わってきます。

第四のストレス解消法は「ギャンブル」です。ギャンブルと言えはいわゆる「博打（ばくち）」ですので、あまり良い印象はありませんが、これも昔々からわれわれと深くかかわっていることは歴史を振り返るまでもないことです。禁止すれば禁止するほど裏で盛んになっていきます。それほど庶民のストレス解消に有効なものだと言えますし、競馬・パチンコ・宝くじの隆盛を見ればだれでも理解できることです。

ただギャンブルもお酒もこれに付きまといっているさまざまな弊害が、社会生活を乱しているのもまた事実ですから、いかに合理的に利用しうまく活用していくか、そのコツを学びましょう。

先日「ピザパイ」を食べたくなり、家族でアマダくじをすることになりました。一人だけ高額の分担金を決めたところが、何とおふくろがそのクジを引き当てました。でも勝負です。年金から出して払ってくれたので、その後「年金ピザ」と呼ぶようになりました。ささやかなギャンブルでしたが、勝ち負けに関係なくみんな楽しい気分でした。

腎愛会 名誉会長 新村 健（にいむら たつる）

腎愛会「子ども参観日」を開催しました



平成30年8月8日、職員の子どもの対象に「子ども参観日」を開催しました。学校で実施されている授業参観とは逆に、子どもが親の仕事ぶりを見学するイベントです。今回初めての試みでしたが、14名の小学生が参加しました。



子どもたちには実際に親の働く様子を見てもらうだけでなく、様々な体験もしてもらいました。

血圧計や聴診器を使ってドキドキしながら体の状態を調べたり、デイサービスの利用者様と満面の笑みで体操をしたり、元気いっぱい楽しんでいました。また、ナース服や白衣姿のかわいらしい子どもたちが法人内の多くの部署を回ったことで、職員や患者様、利用者様にもたくさんの笑顔が見られました。

子どもたちからは「お父さんの働く姿がかっこよかったです」「お母さんが患者さんと話すときの笑顔が素敵でした」「あなたのお母さんたちに助けられているのよ、と患者さんに言われて嬉しかったです」などの感想が寄せられました。親からは「実際に働く様子を見て看護師の仕事に興味をもったようです」「職員の皆さんが協力してくださり、感謝の気持ちでいっぱいです」などの感想がありました。

家庭では見られない親の働く姿を見ることで、「働く」ということについて考え、家族とのコミュニケーションを深める良い機会となったようです。腎愛会では今後も学校の夏休みを利用して、毎年恒例で「子ども参観日」を実施していきます。



腎愛会のあゆみ

■12 腎愛会 15周年記念誌「四維」（平成8年刊行）より②「御託」山崎明弘さん（元当院職員）

1995年は阪神大震災で年が明け、史上に残るテロ事件、株価暴落、円の高値更新と、平成不況に拍車をかける事柄が集中しました。経済界は最近ようやく株価も戻りつつあり、円安の方向に進んできましたが、景気の指標を示す消費者物価指数が伸び悩んでおり、不況は依然として回復の兆しがないとみる専門家もいます。私たちの医療界にもこの不況の影響が多かれ少なかれあるのだらうと思います。

医療業は当院が開院した昭和56年より医療費の抑制が始まり、さらに昭和62年の第一次医療改正があるまでは、非営利主義の色彩が強く、法的にも保護されていた面がありました。しかし、この年から「医療サービス」という言葉が使われるようになり、営利形態への変革が示唆されてきました。

さらに、1996年4月には健康保険制度が創設されて以来33年で初めてという「医療の再編」いわゆる医療機関体系のリストラが行われようとしています。

医療は社会保障制度の一端を担っているわけですが、高齢化社会が進んで行くことを背景に福祉が重視されています。そして「入院」から「在宅」へと方向づけられることが、私たちにとって最もおおきな影響といえるのではないのでしょうか。入院患者が減少するわけですから、入院ベッド数が余ってくるという現象が起きることは言うまでもありません。患者側から見れば、病院を選ぶことのできる時代になり、病医院をランク付けした専門書も出始めています。選ばれない病院は閉院への道に行くことになるであろうと思います。

当院は偶然にも15周年をひとつの区切りとし、16年目に入って行くわけですが、このような大きな変革を迎え入れていくのに何となくけじめのつけやすい時期だという印象を受けます。

また、平成4年には、じんあいクリニックが開設され、今、行われようとしている医療再編に則した環境が整っています。また、病院側も建物の増築が行なわれ、内部設備の整備が完成されつつある今、残された課題はソフト面での変革であります。セクショナリズムを捨て、専門家からプロへの意識改革と企業経営に準じた組織改革、そして経営戦略が必要ではないかと考えます。

これからは常に病院が大きくなっていくことを夢見る一人でありたいと思います。なぜなら、私個人は上山病院の寄生虫だから……

☆豆腐のきのこあんかけ☆

材料(1人分)

・絹ごし豆腐	100g
・しいたけ	10g
・しめじ	10g
・えのきたけ	10g
・淡口醤油	2.5g(小さじ1/2)
・酒	1g(小1/5)
・みりん	1g(小1/5)
・砂糖	0.5g(小1/5)
・だし汁	20cc 程度
・片栗粉	少々
・ねぎ	少々

エネルギー	69 kcal
たんぱく質	5.9 g
塩分	0.4 g
カリウム	261 mg
リン	112 mg

♪ じんあいレシピ ♪



作り方

- ①豆腐は鍋で茹でるか、またはレンジで温める。
- ②しいたけは薄切りにし、しめじとえのきたけは石づきを取って食べやすい大きさに切る。
- ③Aと②を火にかけて、沸騰したら弱火にして水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- ④ ①に③をかけてねぎを散らしてできあがり♪

あと1品！にオススメ☆減塩副菜シリーズその④ ～豆腐のきのこあんかけ～

秋の味覚であるきのこには食物繊維が豊富に含まれ、コレステロール値を下げたり血圧を下げるなどの生活習慣病予防や便秘予防に効果があると言われています。

濃いだし汁を使うことと、それにきのこの旨味加わることで(きのこは冷凍すると旨味や栄養価がアップ!)、調味料は少なくても深い味わいになり、満足感が増します(*^-^*)

●○地域連携室日記○● 気が付けば今年も終わりに近づいています。今年の冬は全国的に、さらには世界的に寒いようです。今年南極ではマイナス 97.8 度を記録し、史上最低気温を記録しました。日本でもラニーニャ現象が起こりつつあり、平年よりも寒い冬となるといわれています。温暖な鹿児島に住んでいる私は、朝の気温が 0 度になれば大騒ぎし、どうやって仕事に行こうかと考える始末ですが、冬の平均気温がマイナス 20 度の北海道に住んでいらっしゃる方はどんな生活をしているのかとても気になります。今年は北海道が地震に遭い、私の友人も地震に遭いました。これからの生活、しかも厳しい冬を迎えるにあたり、とても不安だと思います。鹿児島からできることは限られていますが、元の安心した生活に戻れることを祈るばかりです。 地域連携室 脇田 拓郎

☆ 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 ※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)

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

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 9:00～13:00 14:00～17:00
(午前受付 12:30 まで、午後受付 16:30 まで)

休診 日曜日 (ビューティーコアサポート外来は日曜・祝祭日休診)



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

株式会社 ユーエスケイ企画
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