医療法人 腎愛会

腎愛会ニュース 第32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 31 年４月１日 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 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

○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 32 号に寄せて

寺 口 記 代

2019 年４月 30 日、天皇陛下は退位し、翌５月１日に皇太子さまが新天皇に即位されます。天皇の退位は江戸時代の光格天皇以来、約 200 年ぶりとのことで歴史的な出来事となるようです。

また今年は、４月より労働基準法の改正により「働き方改革」が始まることで、私たちの生業としている医療・介護業においても、働き方をより適切なものにしていかねばなりません。10 月には消費税増税も決まっており、様々なことが変化していく年になります。腎愛会では昨年より様々なことに取り組み、変化(私は成長と考えています)してきています。

昨年６月には「自宅で血液透析をする」という選択肢を増やすために、当院の外科部長、岩下龍史先生にセンター長を兼任していただき、在宅透析センターを開設いたしました。しっかりとした教育と患者様の「やる気」を要しますが、透析患者様の選択肢(血液透析・腹膜透析・在宅血液透析・腎移植)を広げることで QOL 向上の一助になればと思っています。同時に訪問リハビリテーションも開始することができ、患者様がご自宅での生活をできるだけ長く継続できるように取り組んでいます。

また、うえやま腎クリニックでは、「体の内側と外側からきれいに」をコンセプトに分子栄養学に基づいて“今が一番美しい”と言える生き方をサポートするビューティーコアサポート外来に加え、昨年６月より新たに形成外科を標榜しています。粉瘤や外傷、フットケア(巻き爪等)にも上山菜穂院長を中心に積極的に取り組んでいます。ぜひホームページやブログも覗いていただけると嬉しいです。

このように腎愛会は、どのような変化に対しても真剣に取り組み、適応できるようスタッフ一同一歩ずつ前を向いて歩んでいます。これからもこれまでと同様、感謝と笑顔を忘れずに一日一日を大切に成長していきたいと思います。

今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

医療法人 腎愛会 上山病院 院長 寺 口 記 代

腎愛会ニュース 第32号 紙面内容

上山病院 院長 「腎愛会ニュースに寄せて」 1
ビューティーコアサポートコラム⑦ たつる名誉会長の何でも相談室 2
第1回・2回ビューティーコアサポートセミナーを開催しました 腎愛会のあゆみ 3
じんあいレシピ 腎愛会INFORMATION 4

～お知らせ～ 上山病院では５月 28 日(火) 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⑦

ビタミンＤ不足の危機

5 年程前の春、突然くしゃみ、鼻水、眼の痒みの症状に襲われました。「これが花粉症か！」と思ったものです。その時は抗アレルギー剤を内服しどうにか乗り越えました。福島に勤務して 2 年が経とうとするときでした。その後南へ移動し、分子栄養療法にも取り組むようになり、抗アレルギー剤を内服しなくても花粉症で悩まされることはなくなりました。

ビタミンＤを多く含む食品
○サケ（1 切れ 80ｇ）25.6μg
その他、サンマやカレイなど
○キクラゲ（1 枚 2g）1.7μg
干しシイタケ（2 個 6g）0.8μg

さて私はいったいどのような分子栄養療法に取り組んだのでしょうか？

正解は、食事とサプリメントを使ってビタミン D の補充に努めたことです。

実は、約 2 年前の私のビタミン D 血中濃度：25-OHD が 32.5ng/ml！。30～50 が正常値とされていますので欠乏症ぎりぎりでした。花粉症を発症したときはおそらくもっと低かった事が予想されます。

ではなぜビタミン D なのでしょうか？

ビタミン D は花粉症や多くの疾患や症状に関与していることが分かってきています。例えばアトピー性皮膚炎、糖尿病、自閉症、うつ病、妊娠、月経痛、婦人科疾患、大腸癌、前立腺癌、乳癌、片頭痛、ニキビ等々。その上ビタミン D 不足と筋肉量低下との関与も指摘されており、劣化マネジメントとしても欠かせないビタミンなのです。

私の最近の 25-OHD は 42.0ng/ml と改善しており、ほっとしましたが、疾病リスクを最小限にする至適値にはもう一歩というところですので、もっとビタミン D を取り入れても良さそうです。

花粉症対策としても、また病気発症予防のためにも、御自身の血中濃度を確認されてみては如何でしょうか？

25-OHD(ng/ ml)～30：欠乏症、30～50：正常値、100～：中毒症状発症率増加　至適値：50～80

うえやま腎クリニック　院長　上 山 菜 穂

たつる名誉会長の何でも相談室

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。

■「認知症」

最近、新聞雑誌や人々の会話などで認知症の話が盛んに出ています。以前は痴呆という言葉が使用されていました。“もの忘れ”が段々ひどくなったような状態でよく使われます。長寿社会になり、65 歳以上が人口の 20%以上を超えるようになりました。大変喜ばしいことですが、一方では身体的にあるいは精神的に衰えを起こして、余計な苦労も多くなったようです。

人は年齢を重ねるにつれて記憶力は衰退してきます。特に新しい記憶が怪しくなります。昔のことはよく覚えているのに…という経験は皆さんお持ちでしょう。このように部分的な記憶の低下があり、しかも忘れたことをちゃんと自覚しており、どんどんひどくなっていくわけでもない…このような状態を「良性の老人性記憶障害」と呼ぶことがあり、認知症と一緒にしてはいけません。

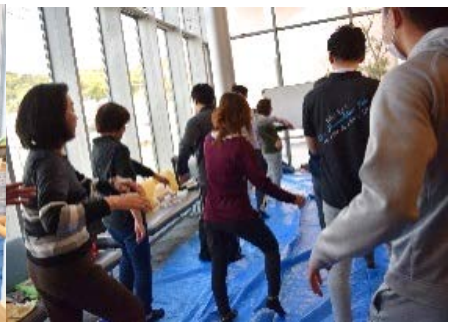
一方で認知症はそれぞれ症状にある種の特徴があり、現在はアルツハイマー病・脳血管性認知症・レビー小体型認知症などと分類されます。認知症の症状は、失認・失行・失語・見当識障害・計算力障害などの中核症状、幻覚・妄想・作話・せん妄などの周辺症状があります。具体的には、年齢（生年月日はよく覚えているが）や日時や曜日、今いる場所が分からなくなり、財布などをどこに置いたか思い出せないと、「誰かが盗った」と言い張るような「もの盗られ妄想」もよく見られます。食事を取ったことを忘れて、まだ食べていないと言い張ります。逆に良性の老人性記憶障害では食事をしたことは覚えていますが、おかずが何だったか思い出せないことはよくあります。

このように普通の老人性のもの忘れと認知症は全く別ですので、混同しないでください。ただ初期にはなかなか区別しにくいこともありますので、専門医に良く相談されることをお勧めします。

腎愛会　名誉会長　新村 健（にいむら　たつる）

ビューティーコアサポートセミナーを開催しました

平成 31 年 2 月 17 日（日）
第１回　美の基礎は骨と筋肉
講師　上山 菜穂 院長
美しい動きの為の関節と筋肉のコンディショニング
ゲスト講師　高岡 綾子 先生



18 名ご参加頂き、上山院長の講話では骨と筋肉について学び、ゲスト講師 高岡先生では筋肉のコンディショニングを整えるための実技を入れた講話が行われました。頭と体を動かし楽しく学ぶことができました。

平成 31 年 3 月 17 日（日）
第２回　分子栄養学的血液検査の見方
講師　上山 菜穂 院長
正しいサプリメントの選び方
ゲスト講師　藤田 浩明 先生

定員の 20 名を超える参加者数で内容も血液検査結果の見方、正しいサプリメントの選び方、目から鱗の情報に驚き、感動した、大満足！というお声を頂きました。とても学びの濃い１日となりました。

ビューティーコアセミナーは毎月開催しています。
詳しくはビューティーコアサポート外来：090-7925-3211 までお気軽にお問い合わせください。

腎愛会のあゆみ

■14 腎愛会 15 周年記念誌「四維」（平成８年刊行）より④「上山病院に来て」木野みどりさん（当院職員）

私が初めて上山病院へ来たのは高校３年生、委託病院として見学にきたときでした。

病院内を案内され透析室に入ったときは、まだ人工透析の意味も分からず、ただ「赤い色のホースだ」と思っただけでした。あとからそれが血液と知り驚いたことを思い出します。

それから数カ月後、看護学生として上山病院にきました。透析は見学したときと違ってとても複雑で、穿刺針の大きさにも驚きました。 あの頃は、ただひたすらコッヘルの取扱いの練習をし、またときどき患者さんと話をしました。

当時の木野さん（左から２人目）

その間に、隣にじんあいクリニックができたときは、機械の移動などを手伝いました。そのあとのおにぎりと卵焼きがすごくおいしかったのを思い出します。また、病院内は工事中で、ペンキ塗りたての壁によりかかってしまい、予防衣に灰色のペンキがついてしまいました。そのときの予防衣は今でもそのまま残っています。

学生の頃は、いろいろ失敗もしましたが、そのおかげで学んだこともたくさんあります。今、看護婦として、２年目に入って、患者さんとも親しくなれました。

看護婦としてはまだまだ新米で、押しかかってくる責任感などでつぶされそうになるけど、他の看護婦が助けてくれ、一緒に悩んでくれたり、アドバイスをしてもらったりして、すごくうれしく思います。学生のときからあわせて４年目に入りましたが、まだまだ勉強しないといけないことがたくさんあります。そのためにも、患者さんとのコミュニケーションと、病院内でのチームワークを大切にしていきたいと思います。

♪　じんあいレシピ　♪

☆あじの南蛮漬け☆

材料(1 人分)

	・あじ(3 枚おろし)	60g
A	・料理酒	5g(小さじ 1)
A	・塩	0.2g
	・小麦粉	3g
	・サラダ油	適量
	・新玉ねぎ	20g
	・きゅうり	20g
	・にんじん	10g
B	・酢	6g(小 1)
B	・淡口醤油	4g(小 1 弱)
B	・砂糖	3g(小 1/2)
	・レモン果汁	2g(小 1/3)

エネルギー	175	kcal
たんぱく質	13.3	g
塩分	1.0	g
カリウム	339	mg
リン	203	mg

作り方

① あじをＡに 20 分程度浸ける。
② 野菜を全て千切りにし、温めたＢを野菜にかけてよく混ぜ、しんなりさせる。
③ ①の水分をふき取り、小麦粉をまぶして多めの油でよく焼く。
④ ③を、レモン果汁を加えた②にしばらく漬けてできあがり♪

季節の料理シリーズ②春 ～ あじの南蛮漬け ～

旬の新玉ねぎがみずみずしく、さっぱりのたれと相性のいいアジが美味しい南蛮漬けです。
アジなどの青背の魚には、DHA や EPA が豊富に含まれ、血栓症予防に効果的と言われます。
このたれは、お魚はもちろん、鶏肉にも良く合いますし、野菜サラダのドレッシングとしても使えます。新玉ねぎの出回っているこの時期に、ぜひお試しください(*^^*)

●○地域連携室日記○● 当紙面をお読みいただいている頃は、もう次の年号が発表されているでしょうか。ここ数カ月“平成最後の…”という言葉をよく聞きました。平成最後の冬だとか、平成最後の花見とか。“平成最後の確定申告”という言葉を見た時には、もうなんでも付けたもの勝ちのように思いました。▸私は昭和生まれで、「大正生まれの祖父は、大正・昭和・平成 3 つの時代を生きてすごいな」と思っていましたが、今後産まれてくる子供たちからも同様に「昭和生まれのおじいちゃんはすごいな」と思われるのでしょうか…。複雑です。▸平成の時代は、携帯電話など IT を代表する科学技術の発展により、ライフスタイルが劇的に変わった時代でした。私たちが生きた平成を振り返りつつ、新しい時代に進もうと思います。　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・ご予約　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　TEL.099-264-0862
鹿児島県鹿児島市宇宿4丁目39番12号　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