



医療法人 腎愛会

腎愛会ニュース 第33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

令和1年7月1日発行

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



〇理念

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。

〇基本方針

- 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33号に寄せて



上山 菜穂

先日のラジオ出演時にて

形成外科は、何をする科なの？

形成外科がどのような科なのか皆様ご存知でしょうか？整形外科と間違われることが多く、良くわからない方も多いのではないかと思います。

形成外科とは、生まれつきの表面的異常やケガや病気などによる後天的組織欠損や変形に対して、あるいは整容的な不満足に対して、あらゆる手法や特殊な技術を駆使し、機能のみならず形態的にも改善し、より美しく社会生活への適応を助けることを目的とした“外科”です。

当院では、巻き爪や皮膚腫瘍(皮膚のできものやしこり等)、外傷や目立つ傷跡などを診療することが多いです。また保険診療外ですが、美容的な相談(ほくろ除去やシミ取り等)も扱っています。

皮膚腫瘍は、悪性腫瘍でなければ「これぐらいいいかな」と放置されている方も多いですが、“腫瘍”は良性でも大きくなる可能性があり、感染したり、痛みを伴ったり、放置される事で結果的に目立つ傷跡になる事があります。

自然になくなることもないわけではないのですが、多くはなくなりません。場合によっては自費対応での治療になることもあります。気になるもの(巻き爪や腫瘍、傷跡、ほくろ、シミ等)がある時には、是非一度ご来院頂ければと思います。

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33号 紙面内容

うえやま腎クリニック 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⑧	2
たつる名誉会長の何でも相談室	3
霧島山荘宿泊新人研修	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7月25日(木)

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⑧

気になる皮膚の“できもの”、どうしたらよいの？

「気になる出来物があるのだけど、どうしたら良いのかわからない、経過も予測できなくて不安」というお声を聴くことがあります。

皮膚腫瘍(できものやほくろ等)は形成外科、皮膚科が専門に取り扱っています。

皮膚腫瘍を除去するには、主に冷凍凝固療法、炭酸ガスレーザーによる除去、切縫手術等の方法があります。

いずれの方法をとっても、再生治癒ではなく瘢痕治癒であるため、傷跡は必ず残ります。ですが良好な治癒創部は、よくよく見るとわかるのですが、皺に紛れ目立たなくなることが多々あります。それには時間を要します。

傷は治療後1か月目頃が一番目立ち、ひきつれ感などを自覚します。そして3か月经つ頃から徐々に落ち着いてきます。特に良性腫瘍の除去では、「いかに綺麗な傷跡にできるか」は大切なポイントです。まず除去方法は何が良いか、そして切除後抜糸するまで、もしくは上皮化するまでどのような環境が適切なのかを、大きさや部位、体質や原疾患(高血圧症や糖尿病など、もともと治療している病気)、それぞれの価値観に合わせて検討します。また日本人の肌質は炎症後の色素沈着が出やすいため、その後のアフターケアも重要になってきます。

個人差がありますが綺麗な傷跡にするための大切なポイントがいくつかあり、単純に取って終了というわけにはいきません。放置すると腫瘍は大きくなることもあり、大きくなるにつれ目立つ傷跡になる可能性も高くなりますので、やはり早い段階での治療をお勧めいたします。気になるできものやほくろ等がありましたら、お気軽にご相談頂ければと思います。



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。

■「ロコモ」

「ロコモ」という言葉が最近よく新聞や雑誌で見受けられますが、これは「ロコモティブシンドローム」の略語で、日本語では「運動器症候群」といわれているものです。運動器の障害のために要介護になりやすい状態になったことを表す言葉として、日本整形外科学会が提唱したものです。

「運動器」は、身体の運動にかかわる骨や関節・筋肉・神経などの総称です。これらが単独でも複数でも何らかの障害があると身体はうまく動きませんので、運動器を全体として捉えた考え方が「ロコモ」です。

今や日本は超高齢化社会です。年を取ると老化現象が起これり、程度の差はあれ心身ともに何らかの衰退を起こします。若い時に比べて「動作が緩慢になった、歩き方が遅くなった、力が弱くなった、バランスを崩しやすくなった、つまずきやすくなった」など、わかっているけどどうにもならないことが多くなり、ついつい家に引きこもりがちになるものです。するとますます運動能力が落ち、最後は寝たきりになってしまいます。

このような状態を見極めるチェック項目がありますので、ご紹介します。

- ①家の中でつまずく・滑る ②階段を上るのに手摺が必要
- ③15分くらい続けて歩けない ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤片脚立ちで靴下がはけない ⑥2Kg(1リットルの牛乳2個くらい)程度の買い物を持ち帰るのが困難
- ⑦家のやや重い仕事(掃除機の使用・布団の上げ下ろしなど)が困難である。

次に、こうした状態を防止するロコモーショントレーニング(ロコトレ)を紹介します。

- ①開眼片脚立ち(左右1分ずつ1日3回。目を開けて足を床に触れない程度でよい)
- ②スクワット(椅子に腰掛けるようにお尻をゆっくり下ろす。膝は90度以上曲げないで5~6回繰り返す動作を1日3回)

腎愛会 名誉会長 新村 健(にいむら たつる)

霧島山荘宿泊新人研修

霧島山荘宿泊新人研修とは、毎年4月に直近1年以内に入職した新社会人・中途採用者を対象として行われる当法人独自の教育研修です。

霧島に保有している山荘を利用して、1泊2日の日程で実施しています。

まずは病院から霧島へ施設課職員の運転する送迎車で移動します。施設課職員は毎日透析患者様の送迎を行います。日頃から安心・安全な運転に努めており、受講者の皆さんに送迎体験をしてもらいます。

霧島山荘到着後、3名の部長による講話で学びを深めます。その後、夜の懇親会に向けての準備です。懇親会には上山理事長をはじめ、所属長、直属の上司が一堂に会し新入職員を歓迎します。また新入職員の決意表明や先輩方から熱いエールが贈られ終始和やかな雰囲気では進みます。

霧島山荘宿泊新人研修の一番の目的は『先輩達が新人職員を温かく迎え、仕事と離れたところでお互いにコミュニケーションを取り合い、信頼関係を構築する』ことにあります。

普段とは違う環境の中で、毎回大盛り上がりです。

最後は山荘に常備されている、温泉につかり一日の疲れをとって就寝につきます。

翌日は上山理事長に講話をしていただき、研修の全日程を終了します。

これからも「職員と職員をつなぐ貴重な場」として、霧島山荘宿泊新人研修は続いていきます。

経営管理室 課長 藤間



腎愛会のあゆみ

■15 腎愛会 30周年記念誌「邁進」(平成23年刊行)より④「入職してから」立和名 歩さん(当院職員)
開院30周年おめでとうございます。

私が上山病院に入職して約1年半が経ちました。

私が入職した時はまだ新病院が完成していませんでした。そのため最初の3ヶ月は旧病院で仕事をし、めったに経験できることのない病院の引越しを経験することができました。

幸い、私が入職した時には、同期が7名いました。職種は違うけれども、同じ年に入ってきた者として職場で一生懸命働いている姿を見るたびに励まされ、私も頑張らなければと思っていました。本当に周りのスタッフの方々に恵まれたと思います。

私は、同世代の中でしか生活したことがありませんでした。仕事を始めてから1年半というわずかな時間ではありますが、幅広い年代の人とたくさん出会い、たくさんのことを学んでこれたと思います。

その中でコミュニケーションの取り方がとても難しく感じました。入職当初は片言の会話になってしまったり、挨拶だけだったりとうまくいかないことばかりでした。

今は、何度も顔を合わす患者様との会話は途切れずスムーズになってきたり、会話中にお互い笑顔になれたりとのしく会話が出来ています。

あまり患者さまと顔を合わすことはありませんが、顔を覚えてくださる患者さまから話しかけてもらったり、名前まで覚えてくれている患者さまもいらして本当にうれしく思っています。

笑顔で挨拶を忘れずに、患者さまの声にしっかり耳を傾けられるよう、コミュニケーションを大切にして、これからも頑張っていきたいです。



当時の立和名さん(下段左から2人目)

☆なすとひき肉のピリ辛炒め☆

♪ じんあいレシピ ♪

材料(1人分)

- ・なす 150g(大1本)
- ・玉ねぎ 50g
- ・豚ひき肉 60g
- ・ごま油 4g(小さじ1)

A

- ・濃口醤油 5g(小1)
- ・みりん 5g(小1)
- ・中華だしの素 0.5g(小1/5)
- ・豆板醤 1g(小1/5)
- ・すりごま 1g(小1/3)
- ・万能ねぎ 適量



作り方

- ① なすは皮を縞目にむいて乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。玉ねぎはくし形に切る。
- ② フライパンにごま油を引いて豚ひき肉を炒め、①を加えて少ししんなりしたらAを加えて炒める。
- ③ 器に盛り、ねぎを散らしてできあがり♪

季節の料理シリーズ②夏 ~ なすとひき肉のピリ辛炒め ~

旬のなすと、ひき肉とピリッと辛めの味付けが暑い夏に食欲をそそる1品です。

なすの皮に含まれるポリフェノールの一種のナスニンには強い抗酸化作用があり、豚肉にはビタミンB1が豊富で体を疲れにくくする働きがあります。夏に積極的に摂りたいですね！比較的火の通りやすい食材ばかりなので、時短メニューとしてもいかがでしょうか？(^_^)

エネルギー	244kcal
たんぱく質	14.1g
塩分	1.2g
カリウム	621mg
リン	180mg

●○地域連携室日記○● 平成30年10月1日より地域連携室で働くことになりました上林房里恵じょうりんぼうです。早いもので入社してから8か月が経ちました。新しい環境に慣れることで精いっぱいだった入社時、今でも毎日が新しい刺激の連続であり、学ぶべきことが無数にあります。自分ができるところを一つ一つ増やしていきたいと思えます。

患者様を中心に、病院内外問わず、様々な担当者の方々と関係が生まれます。良質な医療を提供できるように顔の見える関係作りを目指して業務を進めてまいります。不慣れなことも多く、医療連携室の方々をはじめ皆様いろいろとご迷惑をおかけすると思えますが、何卒宜しくお願い致します。 地域連携室 上林房 里恵

☆ 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