



# 医療法人 腎愛会

## 腎愛会ニュース 第34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

2019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34号に寄せて

疾患の中には、その頻度、病態、誘因、症状、予後などに男女差（性差）が認められるものがあります。その性差を研究することにより、疾患の発症機序や病態の解明、さらに治療法の開発に結びつく可能性があり、性差医学として近年注目されています。循環器疾患においては多くの病態で性差が存在することが知られており、私は特に女性の心臓病について興味を持ち勉強しています。今回2019年9月11日～15日にかけて「The 9th Congress Of The International Society Of Gender Medicine(第9回国際性差学会)」において研究発表してきました。開催地はオーストラリア（コアラの故郷ではなく、ヨーロッパの方です）のウィーンで、成田空港からヘルシンキ経由でウィーンへたどり着きました。夏休みの宿題を最後の2日でやる子供時代の癖は抜けておらず、飛行機の中では寝ないで発表準備を必死でやりました。夜にウィーンへ到着し、その日は晩御飯も取らずに就寝。翌日はもう発表日です。ホテルの美味しい朝ごはんをモリモリ食べ、学会会場最寄りの駅まで路面電車で移動しましたが、山形屋の中でも迷う私は、最寄り駅から学会会場へ辿り着くまでに苦労しました。会場は、胃がんの術式を確立したビルロート博士にちなんだビルロートハウスという名の歴史ある建物の中にありました。さて私は、タイトルは「Relationship between uric acid, renal dysfunction, and left ventricular remodeling in hypertensive women」で、「女性の高血圧患者に合併する心臓肥大は尿酸と腎機能低下に強く影響される」という内容で発表しました。国際学会ですのでもちろん英語での発表で緊張しましたが、何故だか「Oh,次の発表はあなたなの！ワーオ！イェーイ！」と、発表前からオランダとアメリカの座長の二人の先生から意味もなく大受けて、「まあよくわからないけど、受けているみたいだからいいか」とリラックスして発表でき、「この研究についていちばん理解しているのは私だし！」と開き直った結果、質疑応答も無事終了しました。

不在の間病院の皆様にはご迷惑をおかけしました。ありがとうございました。ウィーンは次回は学会ではなく、プライベートの旅行で訪れたいと思う素敵な街でした。



学会会場も雰囲気あります！

上山病院 内科部長 嘉川 亜希子

#### 腎愛会ニュース第34号紙面内容

上山病院 内科部長 「腎愛会ニュースに寄せて」	1
ビューティーケアサポートコラム⑨	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	3
腎愛会のあゆみ	3
じんあいレシビ 腎愛会INFORMATION	4

#### ～お知らせ～

「介護・福祉の茶のん会 in 上山病院」を開催します。

日時：2019年11月24日 日曜日  
9：00～12：00

場所：上山病院 1階待合所

介護・福祉・医療・成年後見なんでも  
ご相談ください。お待ちしております



TEL 099-255-2773 脇田

## ビューティーコアサポート コラム⑨

### 美と健康の極意は“足”にあり

人は2足歩行により活動する生き物ですので、自分らしく生きたい人にとって“足”は特に重要です。構造上最も荷重がかかるのが足であり、胼胝（たこ）、鶏眼（魚の目）や陥入爪、巻き爪、肥厚爪、外反母趾等、年齢問わず誰もが一つは足のお悩みを抱えているのではないのでしょうか？たかが爪やたこと思われるかもしれませんが、これが後々膝や腰等全身への悪影響に繋がる可能性があります、侮れないのです。そして趾（指）先は感覚に優れているため、痛みがあると辛く、この痛みにより高齢者においてはより活動量が減り、更に爪が巻いてくるなどの悪循環になることもあります。かくいう私も陥入爪で手術を受けたことがあり、胼胝にも悩まされていました。今では定期的にフットケアをし、適切なインソールを活用、靴も変え、足趾の使い方を意識するようになり、筋肉トレーニングにも取り組んでいます。すでにできた足趾の変形が治る事はありませんが、取り組みの結果として歩き方が変わり、それ以上の悪化はなく、胼胝もできづらくなり、陥入爪の再発もありません。まだ大丈夫と放置している方もいらっしゃるのはいかと思いますが、長い目で見るとそれはお勧めできません。トラブルがあると、それを庇うように体が対応し、適切な動きが出来なくなります。早めにケアをしていく事が、自分の体を長く良い状態に保つコツです。お悩みがありましたら、まずはご相談頂ければと思います。



ビューティーコアサポート外来 担当医師 上山 菜穂

## 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。

「COPD」 また変なのが出てきました。年寄りには横文字の略号は苦手です。

でも、世の流れですので慣れなければと思っています。「COPD」は「慢性閉塞性肺疾患」の略です。今まで肺気腫とか慢性気管支炎とかいわれていた肺の病気のことです。日本では40歳以上の人で500万人以上いるといわれています。喫煙歴と深く関係し、肺の生活習慣病といわれ、喫煙すると男女の区別なく起ります。

咳・痰・動いたら息切れするなどの症状があります。人は誰でも年を取ると身体機能は落ちてきます。肺と腎臓では80歳になると若い頃の半分以下とも言われますが、これらの症状のある人は決して年のせいでは済まさないで、特に喫煙歴がある人は必ず「COPD」の可能性を疑うべきです。

先ず喫煙している人は、1日の本数と年数を掛け合わせた数字が400を超えるとCOPDの可能性が高いです。風邪でもないのに咳や痰が続く、坂道を登ったり重いものを持ったりすると急に息苦しくなるような人は、詳しい検査を受けてください。

COPDは、診断基準が少し難しく、スパイロメリーという肺機能の検査をします。力いっぱい息を吐いたときの曲線から、一定時間内に吐いた空気の容積などを測り、重症度の評価をし、治療方針などを決めます。著しい低酸素血症の場合には在宅酸素療法が必要になります。

治療は、まず禁煙は勿論ですが、気管支拡張薬等の薬があり、場合によっては在宅酸素療法を行うことがあります。また、呼吸リハビリテーションを上手に行えば、症状の軽減や運動耐容能の向上が見られ、QOL（生活の質）の向上が期待できます。禁煙運動が大きく広がったのも、こんなことがはっきりしてきたからです。益々高齢化社会を迎えますので、呼吸器の疾患は益々多くなります。若いときから良くない習慣はやめるようにしましょう。

（腎愛会 名誉会長 新村<sup>たつる</sup> 健）



## 8月7日(火)に子ども参観を開催しました

子ども参観は、腎愛会及びユーエスケイ企画の職員のお子さんを対象に、子どもたちの夏休み期間に開催されます。その目的は、

- ① お父さんお母さんの働いている姿を見て、どのような仕事をしているのか知ってもらう
- ② 将来の進路を考えるきっかけにもらう
- ③ 夏休みの課題に役立てってもらう

いよいよ、子ども参観のスタートです。子どもたちにも実際に制服に着替えてもらいます。その後、お父さん・お母さんの仕事風景を見学します。普段とは違う、制服姿の働くお父さん・お母さんを見た子どもたちからは、「カッコいい!」という言葉が聞こえてきます。子どもたちは病院の雰囲気や初めて見る複雑な機器に興味津々で、真剣な表情でメモをとりながら職員の説明を聞く姿がみられます。そのほか、看護体験、病院食の試食(昼食)、車椅子・送迎車の乗車体験、デイサービスでのご利用者様とのふれあい体験などがあります。看護体験では自分の身体の状態を観察したり、しっかりと手洗いができているかチェックします。昨年に引き続き、昼食のカレーは子供たちから「おいしい!」と大変好評でした。デイサービス体験では、ご利用者様からも「元気が出た」と、子どもたちとのふれあいをとても楽しんでいらっしゃいました。最後に修了証書をもらい、全員で記念写真を撮影後、全日程終了です。

子どもたちはもちろん、お父さんやお母さんからも、「働く姿を見ることができてよかった」との意見を頂きました。来年もさらに内容を充実させた子ども参観を実施できるよう、腎愛会の恒例行事として取り組んでいきたいと思えます。

経営管理室 西村 弥月



## 腎愛会のあゆみ

■腎愛会 30周年記念誌「邁進」(平成23年刊行)より「開院30周年によせて」大塚 麻里さん(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たのは平成12年4月、誕生日の翌日でした。今振り返ってみると、本当にあっという間に10年が過ぎました。私にとって上山病院は初めて勤める職場であり、社会人としての一步を踏み出した場所です。入職当初は仕事を覚えることに必死で、右も左もわからない状態、野元先生をはじめ皆さんに迷惑をかけることばかりでした。

うまく仕事がこなせず、怒られたこともありました。辞めてしまおうと思ったこともありました。それでも今まで勤めてこられたのは、上山理事長先生をはじめ、指導していただいた野元先生や患者さま、皆さんの励ましや支えがあったからだと思えます。

私が仕事をしてどのくらい経った頃でしょうか、忘れられない出来事がありました。透析患者様の撮影をしている時でした。患者様さまの顔と名前が覚えておらず、お名前をお聴きした時に、「まだ覚えてないの?」と言われてしまいました。私はその時何も言えませんでした。放射線技師はあまり患者さまと深く関わりを持つことはないと思っていた私にとって(学生時代にそう言われていました…)、患者様の一言はとても大きいものでした。

それから必死で患者さまを覚え、いつの間にか患者さまの顔を見ると名前が自然と出るようになり、あの時私にあの一言を言ってくださった患者さまに感謝しています。

早10年…入職3年目に装置の更新、5年目にうえやま腎クリニックのX線室配置、新規装置購入、うえやま腎クリニックの開院、その後も新病院の撮影室配置、病院移転に伴う装置移設、新病院の開院、部署の責任者…と他の病院に勤めていたら10年の間にこんなに経験できただろうかと思うほど、仕事をする上で様々な経験をさせていただきました。これは10年前に上山病院に入職したから、あの時に入職させていただけたから経験できたことだと感じています。まだまだ微力な人間ですが、これからも患者さまのため、そして腎愛会の発展のために尽力していきたいと思えます。



開院30周年記念祝賀会での大塚さん

## ☆鶏ときのこの炊き込みご飯☆

## ♪ じんあいレシピ ♪

### 材料(1人分)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・米 60g</li> <li>・もち米 20g</li> <li>・鶏もも肉 20g</li> <li>・干し椎茸 1個</li> <li>・しめじ 20g</li> <li>・にんじん 5g</li> </ul>	}	0.5合	A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・淡口醤油 3g(小さじ1/2)</li> <li>・みりん 2g(小1/3)</li> <li>・塩 0.3g(指2本でつまんだ量)</li> <li>・サラダ油 1g</li> <li>・かつお出汁 適量</li> </ul>
---	---	------	---	--



### 作り方

- ① 鶏もも肉は2cm角程度、干し椎茸は水で戻して薄切り(戻し汁はとっておく)、しめじは長いものは半分に切り、にんじんはみじん切りにする。
- ② ①とAをフライパンで軽く炒める。
- ③ 炊飯器に洗った米を入れ、椎茸の戻し汁とかつお出汁を目盛まで入れ、②を入れて炊く。
- ④ 炊けたらよく混ぜ合わせ、器に盛りつけて完成♪

エネルギー	341kcal
たんぱく質	10.9g
塩分	0.9g
カリウム	282mg
リン	153mg

### 季節の料理シリーズ④秋 ~ 鶏ときのこの炊き込みご飯 ~

暑さも和らぎ、炊き込みご飯の美味しい季節となりました(^\_^)

具を炒めてから炊くことで、具にもしっかり味が付き、また2種類の出汁を使うことで、調味料はシンプルながら旨味たっぷりの炊き込みご飯になります。

### ●○地域連携室日記○● 夕暮れがすっかり早くなり秋を感じるようになりました。

先日、同じ腎愛会で働く職員としてとてもうれしく思った話を耳にしました。皆様にご紹介させていただきたいと思います。ガン末期患者さんへ訪問看護を行うこととなり、いつ肝臓破裂してもおかしくない状況で痛みや吐血もありました。しかし、最後まで自宅で望む生活を送り、大量の吐血後、9月に入り永眠されました。患者さんの望む生活に寄り添うためご家族や往診をされる先生に細やかな報告を行っていききました。その後、往診をされていた先生から訪問看護ステーション光陽の細やかな報告に対する感謝のお手紙が届きました。

患者さんに寄り添う仕事に感動を覚え、それに感謝をされる先生に感動し、同時に「私は、患者さんの最善を目指して仕事に取り組んでいるか。」と自問しました。全てが完璧とはいかないかもしれませんが、目の前の仕事一つ一つを真摯に取り組み、周りとの良い関係を作り、患者さんに寄り添う仕事を行うようにしたいと思いました。

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 10:00~17:00(受付16:00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

