

2020.Apr.

第36号

医療法人 腎愛会



腎愛会ニュース

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

## 腎愛会ニュース 第36号に寄せて

皆様こんにちは。

日頃より格別のお引き立てをいただきありがとうございます。

私ども腎愛会は、2020年1月に40年目を迎えることができました。上山病院、うえやま腎クリニック、高齢者福祉複合施設光陽とメディカルサービス法人であるユーエスケイ企画とともに腎愛会で治療や介護を受けておられる皆様はもちろん、地域の皆様に少しでもお役に立つことができるように日々取り組んでいます。

また、昨年12月に中国・武漢から発生した新型コロナウイルスは、日本国内でも感染が拡大し、重症化しやすいと言われていた透析患者様を多く抱えている当院としては、職員全体で感染防止策を講じ、患者様が安心安全な治療を行えるよう対策に努めております。

そして今年4月には診療報酬改定がなされました。厚生労働省は、要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を継続的に進めています。これに関連するように、各改定に関する資料の中で『地域医療構想の実現』、『医師・医療従事者の働き方改革の推進』、『実効性のある医師偏在対策の着実な推進』の改革を着手して、病院の機能分化、集約化を推進し、医療機能体制の整理を示しております。団塊の世代が75歳以上となる2025年に向け、大きく厳しく変改していく制度の中、私たち腎愛会は、その時の状況にしっかり適応できるように努力を続け、できる事を精一杯していけるように、地域の皆様とともに歩み、成長し続けられるようにと考えています。

これからも感謝と笑顔を忘れず日々取り組んでまいります。

今後ともご支援ご指導の程、よろしくお願いいたします。



寺口 記代

医療法人 腎愛会 上山病院 院長 寺口 記代

### 腎愛会ニュース 36号 Contents

- 1.腎愛会ニュース 第36号に寄せて
- 2.電子カルテを導入しました
- 3.腎愛会のあゆみ
- 4.ビューティコアサポートコラム⑩
- 5.たつる名誉会長の何でも相談室！
- 6.じんあいレシピ
- 7.地域連携室日記
- 8.腎愛会 INFOMATION

2020年4月1日発行/第36号

# 医療法人 腎愛会は2019年12月より電子カルテを導入いたしました。

## ～電子カルテ導入までの流れ～

### ○2018年1月 電子カルテの市場調査

今までの当法人の大きな問題点となっていた「情報の分散」、そしてシステムの部分導入に留まっていたことによる「同情報を入力する作業の煩雑化」。これによる入力ミスなどで「整合性が低い情報蓄積」、様々な問題を解決できる市場の電子カルテで当院にベストマッチするカルテの調査を開始しました。



### ○2018年12月 Demonstration

多くの電子カルテから数社を選び、操作の容易性、現状の業務との互換性など、電子カルテを実際に触れてもらい確認してもらい選考いたしました。



### ○2019年7月 導入開始

SoftMax社の電子カルテ、透析支援システムの導入を決定。その他の部門システムとの連携も計画し、SoftMax社を中心に導入計画を立て、2019年12月1日を本稼働予定として導入作業に入りました。システムマスタを各部門用意したり、リハーサル等を行いました。



### ○2019年12月1日 電子カルテ稼働

#### 電子カルテ稼働後…

当法人で電子カルテが稼働して早4ヶ月が経ちました。

今まではこっちのシステムに入力して、あっちには手書きで書いて、もうひとつのシステムにも入力して…1つの情報を幾度となく情報の保存作業を行わなければなりませんでした。

電子カルテを導入して職員が操作に慣れ、一つの業務作業が軽減された声を聞くと非常にうれしく思います

また、これからも現場のスタッフが電子カルテをより良く使って頂くためにもITチームで情報マスタの整理や電子カルテの機能を応用した業務、サブツールの提案を、そしてスタッフだけでなく患者様の身近な存在になり、

「患者様の治療に直結した情報ソリューション」をサポートできるようITチームも尽力して参ります。

臨床工学科 主任  
鎌田 清太郎



## 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」市之瀬 香織さん(当院職員)

私が腎愛会に入職したのは、うえやま腎クリニックが開院した年の9月でした。

透析室の実習経験はあったものの、たった2日間のほとんどが見学実習であったため、面接時に透析室を見たときは、透析室の看護師として働けるのか不安でいっぱいでした。

腎愛会に入職し不安でいっぱいの中、周りのスタッフのサポート、患者さまから「頑張ってるね」と温かい声かけがあり、頑張ってもらえました。また、仕事のミスをして落ち込んでいたときには「大丈夫？あなたは笑顔でいるのがいいのだから」と励ましをもらうことも多々ありました。

入職して2年経過したとき、3ヶ月間、じんあいクリニックに研修に行きフェモラルカテーテル挿入や夜間透析など初めて経験をたくさんすることが出来ました。

また、2年目の終わりには透析技術認定士の受験のため1週間ほど有給を取得する際も快く許可をもらい、講習を集中して受けることが出来たため、2ヶ月の試験では1回で合格することができました。

入職して3～4年の間は私にとって人生の転機となりました。結婚・うえやま腎クリニック透析室から上山病院透析室への異動と忙しい年となりました。上山病院透析室の患者さまも温かく受け入れてくれて、入院患者さまにも顔を覚えてもらうことができました。移動に伴い、いままでしてきた業務と違うところが多く戸惑うこともありましたが、徐々に時間をかけて慣れることができました。

そして現在、妊娠し産休に入りました。産休に入る前、患者さまから「頑張ってるね、でも頑張りがすぎないでね」や「元気な赤ちゃんを産むんだよ、産まれたら赤ちゃんの顔を見せてね」など声をかけてもらいました。患者様からたくさん声をかけてもらったから、私は産休に入るまで頑張れたと思います。

これから、育児休暇に入りますが、育児休暇から復帰後、元気で帰ってこられるように頑張りたいと思います。



当時の市之瀬さん

## ビューティーコアサポート コラム⑪

平均体温 36.5℃以上で美と健康維持を！！

人の平均体温は何度ぐらいだと認識していますでしょうか？実は健康的な人の平均体温は 37.0℃前後です。驚いた方もいらっしゃるかもしれませんが、生体内の活動が最もスムーズに反応する温度なのです。ですが、人の平均体温は年々低下し、2000 年代に生まれた米国人男性の平均体温は、1800 年代初期に生まれた男性よりも 0.59 度低く、女性では、1890 年代に生まれた女性よりも 0.32 度低かったと報告されています。米国人だけでなく日本人も徐々に低くなってきており、生活環境の変化による影響だと言われています。かつては私の平均体温も 35℃台と低めでした。いつも寒くて、疲れやすかったと思います。分子栄養療法に取り組み、今では 36・5℃前後となり、変な寒気を感じることはなくなりました。

本当に 37℃前後だと元気かという、そうだと思います。インフルエンザの予防接種で来院される体格の良い元気な方の体温は、確かに 37.0℃前後の方が多いのです。一方元気がない方の体温は低めです。代謝や免疫力は、体温が下がると落ち、体温が上がると上がる事がわかっています。では体温が低い人はどうしたらよいのかという、すぐに取り組める身近な方法があります。もちろん適切なメンテナンスあってこそですが、それは“入浴”です。40～42℃のお風呂に 10～20 分・週 2 回以上つかると、ヒートショックプロテイン (HSP) が増えることが証明されています。HSP が増えると、体温も上がり、病気予防、美肌、若返り、鬱予防、ガン予防への効果が期待できるという日本人にとっては嬉しい方法です。体温を上げ、元気で美しい体を作っていきましょう。



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。

### ■脈の乱れ

貴方は自分の脈を取った事があるでしょう。左の手首のところに右の人差し指と中指を当てて、橈骨(とうこつ)動脈の脈拍がドキドキと打っているのを触れられたと思います。心臓から血液が全身に送り出されるとき拍動が手首に伝わっているのです。脈拍は手首以外のところでも、例えば側頭部・首・股関節・足背などでもよく触れます。正常成人では、脈拍数は個人差がありますが安静時は大体、約 60～80 前後です。そして運動すれば脈は増加しますし心臓がドキドキします。

「脈が乱れる」とよく言いますが、これは「不整脈」が出たときのことを言います。心臓の鼓動は、洞結節(どうけっせつ)と言う心臓の上部にあるところで歩調取りを行っています。しかしその洞結節は脳の視床下部の自律神経が支配していますので、びっくりしたり恥ずかしかったりすると、心臓が早打ちしてドキドキするのはそのためです。

脈が乱れると言う時は不整脈が起こっているときなのですが、不整脈には正常の時に無害なものから、病気に起因するものまで沢山の種類がありますし、その鑑別はなかなか困難な問題ですし、われわれが何時も悩まされていることです。

「期外収縮」(心房性と心室性の場合があります)と言うのがあり、最も普通に見られますし、かつ正常の場合も多いです。期外収縮が出たときは、これは自分で自覚する場合がありますが、全く気付かない場合も多いです。しかし 24 時間心電図と言うのをとりますと、時々散見されますが正常のことが多いので心配しないでよいと思います。

よく問題にされるのが「心房細動」と言う不整脈です。これは別名「絶対性不整脈」と言いまして、全く不規則なリズムで脈を打つものです。この場合は、心臓の中の血流が乱れて小さな血の塊を作ることがあります。これが心臓から離れて脳に流れ込みますと「脳塞栓」を起こしますので重大です。

高齢者になるとこの心房細動は多く見られるようになりますので、脳卒中の場合に最も重要な鑑別診断になっております。また、血栓が出来ないようにと血液凝固を防ぐ薬剤の投与も行われています。

腎愛会 名誉会長 新村 健

# 腎愛レシピ ☆チキン南蛮☆

## 材料(1人分)

A	・鶏もも肉	80g	B	・玉ねぎ(みじん切り)	10g
	・料理酒	4g		・マヨネーズ	10g(小2)
	・小麦粉	5g		・塩	0.1g(ひとふり)
	・卵	10g		・レモン果汁	0.5g(10滴)
	・サラダ油	適量		・パセリ(みじん切り)	少々
	・濃口醤油	1g(小さじ1/5)			
	・淡口醤油	2g(小1/3)			
	・砂糖	2g(小1/2)			
	・酢	4g(小1)			
					エネルギー
				たんぱく質	19.7g
				塩分	0.8g
				カリウム	216mg
				リン	153mg



## 作り方

- ① 鶏もも肉は酒に30分以上浸け、小麦粉をまぶして溶き卵にくぐらせ、170℃の油で10分ほど揚げる。
- ② Aを弱火でひと煮立ちさせ、①を浸す。
- ③ ②にBのソースをかけて完成♪

## 人気メニューシリーズ② ~チキン南蛮~

酸味の効いたソースとお肉の美味しさが相性抜群の人気メニューです！

揚げたあとに味付けをするので、下味は付けません(減塩ポイント!)。

ご飯とだけでなく、レタスやキャベツなどのサラダや温野菜と一緒に食べるのもいいですね(^^)

●○地域連携室日記○● 新型コロナウイルスの発生により日常生活が大きく変わりました。春は、多くの人がお花見の宴席を楽しみますが今年は感染予防のため見られません。ある花屋では工夫し、家でもお花見ができるようにお花見セットを販売、好評だとのニュースを見ました。「なるほど」と思いました。ピンチはピンチですが、こんな時こそ何か生まれるチャンスだと。病気により生活状況は変わることが多く、生活のことなど不安に感じることもあるのではないのでしょうか。患者さんやご家族の困ったときに一緒に考えたり、情報提供をしたり、少しでも不安を軽くしていただけるように「ピンチはチャンス」の気持ちをもって取り組んでいきたいと思えます。

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 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