2020.Oct.
第38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38号に寄せて

幸せを掴み取る体質

このコロナ禍において、多くの方が精神的にも、社会的にも思いもよらないストレスを受けています。「何て不幸なんだ…」と思っている方もいらっしゃるのではないでしょうか。そこで今回は私が最近心に響いたお話を、皆様の幸せを掴み取る“体質づくり”のエッセンスになればと思い、今回お伝えさせて頂きたいと思います。

さて皆様ご存知のように、「幸せになる、成功する」というのはいくつもの方法があるため、他の人を参考にすることは難しいです。ですが、「不幸になる、失敗する」要因は皆共通していて、失敗事例こそ参考にし、失敗しないようにすることが成功の秘訣だとかの投資家チャーリー・マンガーは言っています。そこでアンナ・バイタルの「人生を台無しにする12の考え方」をご紹介します。

① 非現実的な期待を持ちやすい
② 根拠もないのに自分は特別な人間だと思う
③ 自分の幸せを間違った尺度で判断していないかどうか
④ 自分の持っているものに慣れてもっと欲しくなる
⑤ 悪いことが起きないことが良いことだと考える
⑥ 不幸な状況に特別な意味を見出すことができる
⑦ 他人が自分を幸せにしてくれると思っている
⑧ 挑戦することよりも失敗することへの恐れの方が多い
⑨ 不幸を慰め合う相手がいる
⑩ 幸せを追い求めるのはわがままな行動だと感じる
⑪ 嫌なことがあった後には必ずいいことが起きると思っている
⑫ 仕事で幸せになれないと思っている

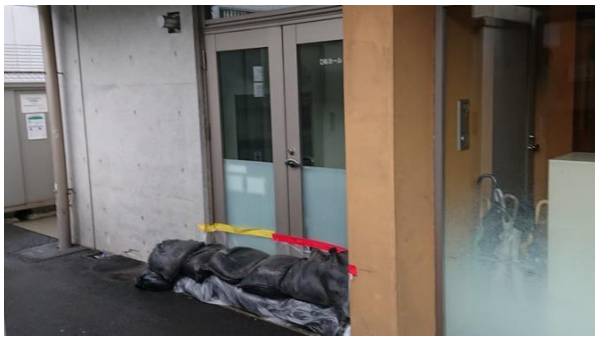
うえやま腎クリニック
院長　上山　菜穂

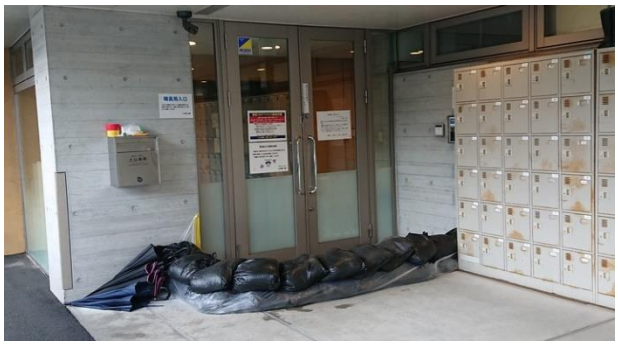
如何でしょうか？当てはまるものがいくつかあったでしょうか？私は④、⑪があてはまり、ドキッとしました。説明が必要な項目もありますが、今回はメンテナンス診療において特に要注意の思考⑦に注目しましょう。こちらは“不幸な思想”と指摘されています。例えば高血圧や糖尿病で「薬を飲んでも良くならない」とか、足のトラブルで「処置をしても改善しない」とか言われる方がいらっしゃいます。それは⑦の思考をお持ちなのではないでしょうか。なぜなら「薬や処置が自分を良くしてくれる」という間違った思考が、あなたを病気や疾患からの改善を妨げているのです。そもそもあなたの問題はなぜ起きたのでしょうか？それは他の誰かが引き起こしたのではなく、原因はあなた自身にあるのです。薬や処置は、良い方向に転換するための対症療法ですから、根本的に良くすることはできません。あなた自身が変わらない限り、本当の意味で良くなることはないのです。簡単に手に入るものは一時的なものが多いですが、自分自身が努力して身につけたものは一生ものです。この12項目を見直しつつ、幸せを掴み取る“体質づくり”がこの長寿社会において必要な要素だと思いませんか？

医療法人　腎愛会　うえやま腎クリニック　院長　　上山　菜穂

2020年10月1日発行/第38号

「台風１０号」接近！！





↑土のうを積み上げ、浸水対策

9 月 6 日に台風 10 号が鹿児島に接近しました。

台風 10 号は大雨、暴風が特別警報級の勢力ということで、海や川に比較的近い当院では、高潮に備え土のうを積み、看板や靴箱など、強風で飛ばされないようロープで固定しました。また、透析患者様を抱える当院では、台風後に停電や断水が起こることも予想されたことから、透析曜日・時間を変更して、患者様が安全なうちに透析が受けられるよう、台風接近前の日曜日に透析治療を行いました。

結局、6 日夜間から明け方にかけて 6 時間程の停電はありましたが、大きな被害はなく台風は過ぎ去りました。ただ、当院敷地内に植えられている桜の木が、高潮が原因とされる塩害に見舞われ、葉が変色し落ち始めてしまっています。今後も台風・大雨などの自然災害が発生すると思われます。しっかりとした備えをし、患者様が安心して治療が行えるよう､対策･準備をしてきたいと思います。

上山病院　施設課

←塩害の影響で、葉枯れした桜の木

←暴風被害を防ぐため、うえやま腎クリニック 1 階駐車場に送迎車を避難

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」小倉　孝子さん(当院職員)

上山病院に勤務させていただくようになって、14 年が過ぎました。気がつけばあっという間に 64 歳。毎日若い人たちと一緒に、忙しくも楽しく働いております。年若い人のパワーをもらう毎日ですので、気力だけは若い人たち並に保てています。

この病院で、介護の仕事をさせてもらえるようになって気づいたことがあります。それは「患者さまのお世話をするためには、まず自分自身が健康でなければならないのだ」という当たり前のことを実感するようになりました。こうして、毎日を元気に働けることが有難いことと感謝しています。

以前、上山病院に透析治療を受けるために通っていた私の知人がいました。糖尿病もあって、足の傷がなかなか治らず、入院しての治療となりました。足の指先は黒く変色してしまっていました。先生や看護師さんたちが、根気強く熱心に治療してくださったおかげで、傷は治り退院することができました。入院中、病院の職員の方々がよく声をかけてくださったと喜んでいました。

病院で看護助手として、お世話させていただくに当たり、先輩の指導や、全職員での勉強会、看護助手研修などなど学びながら仕事に役立てていく毎日でした。今日まで頑張ってこられたのは、理事長先生をはじめ、導いてくださる方々や多くの皆様の支えがあってのことと感謝しております。

これからも、与えられた仕事に誠実に取り組み、事故のないよう努めてまいります。

ビューティー・コア・サポート★コラム⑬

Inbody を測定してみましょう

体成分分析装置　InBody S10

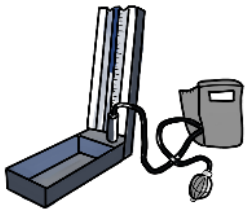
Inbody は痛い事もなく、1 分間で体成分組成を分子レベルで測定することが出来る、優れた体組成計です。こちらの機器でも、勿論誤差はでますが、家庭用の体組成計に比べると、かなり高機能です。これまで体組成を調べるには、MRI 検査や二重エネルギーX 線吸収測定法(DEXA)と、誰にでも簡単にできるものではありませんでした。それを考えると実に活気的ですね。なぜ体組成を知る必要があるのか？ここは重要なポイントです。多くの人が体重だけに注目しがちですが、それがつまづきポイントなのです。重要なのは“バランス”です。同じ体重の人でも、筋肉量と体脂肪量のバランスが異なり、そのバランス次第で、健康とも不健康ともなります。BMI や見た目だけでは、実際の体のバランスは不明瞭で、自覚するのは難しいのです。そのため、検査で“客観的に自分の今の状態を知る”、という事が大切になってきます。筋肉・骨は人の基礎骨格であり、若さの源でもあります。ここから進んでいく先の分岐点を、より望ましい未来の方へ進んでいくためには、まずは今の状態を確認される事がスタートです。未来予想ができていないと、「〇歳になってから、一気に病気がちに・・・」なんてことになりかねません。誰もが必ず衰えてきますので、人生設計をするうえで、お金と共に身体もセットで考えていきましょう。

ビューティ・コア・サポート★　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。

■　家庭血圧測定についてのお願い



皆さんの中には、高血圧症があって自宅で血圧測定を行っておられる方も多いことと思います。今回は家庭で血圧を測定する場合に注意して欲しいことを述べてみます。

血圧は何時も変動しております。測定は毎日の一定した時刻に行ってください。普通、医療機関では朝と晩の血圧を参考にしたいので、可能なら 1 日 2 回の測定をして欲しいです。

朝は、①朝起きて 1 時間以内に測定すること ②排尿を済ませてから測定すること ③朝のお薬を飲む前に測定すること ④朝食をとる前に測定すること ⑤座位で 1～2 分安静にしてから測定することなどを守って欲しいと思います。また晩は、①就床前に測定すること ②座位で 1～2 分安静にしてから測定すること 等をお願いしたいと思います。測定回数ですが、出来たら 1 機会に 1 回以上(1～3 回)測定されると結構だと思います。自分の期待に沿っていないと思ったりして、それ以上に多く測っても良くありません。測定を始めたら出きる限り長期間に亘って測定することが大事です。継続は力なりです。

測定を続けているときに、注意して欲しいこと等も述べてみます。①家庭血圧測定に対して不安を持つ人は、測定されないほうが良いでしょう ②測定に一喜一憂する必要のない事をよく理解してそのままの血圧値を正直に記載して下さい ③測定した血圧値に基づいて自分で勝手に降圧薬を中止したり変更したりしないこと 等です。

このような点に気をつけて辛抱強く測定してくださると、診ている医療機関では大変助かりますし、正しい治療方針を立てることが出来ます。そして、疑問な点があったら、遠慮しないで何でも医師にお尋ねください。患者さんと医師で協同して頑張りましょう。

腎愛会　名誉会長　　新村　健

☆スイートポテト☆

材料(5 個分)

- さつま芋　200g（1 本）
- バター　10g
- 砂糖　20g
- 牛乳　20g
- 塩　少々
- 卵黄（つや出し用）1/2 個
- 黒ゴマ　少量

（1 個当たり）

エネルギー	94kcal
たんぱく質	0.9g
塩分	0.1g
カリウム	196mg
リン	33mg

作り方

① さつま芋の皮をむき、厚さ 2 ㎝位の半月切りにし、ひたひたの水で竹串が通る位まで鍋で茹でる。
② ①をザルにあげ、お湯をきり、鍋に戻してマッシュする。※お好みで裏ごししてください(^^)
③ ②が熱いうちにバター、砂糖、塩、牛乳の順で加えて、弱火にかけ、軽く水分を飛ばしながらよく混ぜる。
④ ③の粗熱が取れたら成形し、表面につや出し用の卵黄を塗り、お好みで黒ゴマをトッピングする。
⑤ 180 度に余熱したオーブンで 10～15 分ほど焼いたら出来上がり♪（焼き時間は焼き加減をみて調整してください）

人気メニューシリーズ④ ～スイートポテト～

秋が旬の「さつま芋」を使った簡単おやつです(^^)さつま芋は食物繊維を多く含み、便通改善にも効果的です。牛乳の代わりに生クリームを使うと、より濃厚なスイートポテトになります♪
おうち時間にスイートポテト作りは、いかがでしょうか？(*^-^*)

●○地域連携室日記○●　気持ちの良い秋風が吹きわたる頃となりました。

9 月 6 日台風 10 号が鹿児島県に上陸し、時間の経過とともに災害状況がニュースとなりました。台風発生時より「特別警戒級」を呼び掛ける報道が連日され、今回ほど緊張した台風は経験がなく、停電やガラスが割れること、避難準備等あらゆることを想像し、「起こるかもしれない」に対して準備をしました。災害はいつ起こるか分かりません。日頃から備えや心構えがどれだけ大切か、普通の日常が多くの人の支えにより保たれているかを改めて感じました。今後の災害への準備を始めてみようと思います。皆さんもぜひ。

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★は日曜・祝日休診）

ビューティー・コア・サポート★
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