2021.Jan.
第39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

新年のご挨拶

医療法人 腎愛会 理事長　上山 達典

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は格別なご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

おかげさまで「上山内科クリニック」として開業からこの1月で41年目を迎えました。ここまで来られましたのは、患者の皆様、ご家族の皆様、地域の皆様、そして関係者の方々のお力添えのたまものと感謝しております。2020年は、一昨年からの新型コロナウイルス感染症（COVID-19)が拡大をし続け、2020年4月には緊急事態宣言が出されました。医療介護業界はもとより、経済、社会活動にブレーキがかかり、あらゆる活動が停滞することになりました。

透析患者を抱える当院では、早い段階から透析患者と非透析患者の動線を分離し、来館時の検温、消毒、ロッカー室の使用禁止等の対策を行っております。職員においても毎日自宅での検温と体調確認、院外研修・勉強会の自粛、食事・休憩場所の分散、会議等のオンライン化など密を避ける対策を徹底しており、現在のところ当院を含めグループ施設での施設内感染は起こっておりませんが、引き続き気を緩めることなく感染防止対策に取り組んでまいります。また当院では、風邪症状がある方に対し発熱外来を設けました。今後も積極的に地域の医療に貢献したいと考えております。

依然として新型コロナウイルス感染症の終息がはっきりと見えない現状ではございますが、腎愛会はこれからも心臓・血管・腎臓・透析治療に加え、形成外科、分子栄養療法を行う医療機関としての専門性をより高め、上山病院，うえやま腎クリニックで地域医療の一翼を担う地域の「かかりつけ医」としての体制づくりに取り組んでいきます。株式会社ユーエスケイ企画とともに、介護や予防医療、医療材料等のことまで対応できる、地域の皆様にとって身近で頼りがいのある存在でありたいと願っております。

2021年もより一層のご支援、ご厚誼を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

2021年1月1日発行/第39号

正月飾り、しめ縄、門松

当院では、毎年年末の大安、先勝の日に、しめ縄と門松を飾ります。昨年は 12 月 27 日(日)【大安】に飾り付けを行いました。門松は神様が宿ると言われていた松を門の両脇に立てて神様が降りてくるのを待ち、しめ縄は「お正月に年神様をお迎えしやすく」、かつ「悪いものを家に入れない」という 2 つの意味があるとされています。

今年も西田綜合庭園様に正月飾りづくりを依頼しました。年々、正月飾りを作ってくださる業者が減少していることと、藁などの材料そのものが減ってきているそうです。今年は、昨年より良い年になるよう祈りたいと思います。

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」堀之内美穂さん(当院職員)

開院 30 周年おめでとうございます。入職してから早いもので、9 年目になります。私の看護師人生のなかで最長の現場です。それだけ腎愛会がとても働きやすい職場だということではないでしょうか。

働き始めた当初は、フロアが二つに分かれていることに驚きました。4 階に居る患者さまは、大丈夫だろうか、転んでないか、夜勤のたびに無事に朝が来ますようにと祈る気持ちでした。何度も階段を登ったり降りたり、汗をかきかき行ったり来たりしたのを思い出します。

また、台風の季節も、とても大変でした。病室の窓に新聞紙をつめて、いつ雨が入ってきてもいいように準備をしなくてはなりません。台風がいくつも来るときなど、新聞紙が足りなくなり、どこから貰ってこようかと争奪戦のようでした。

もう一つ、とても嫌だったことはクリニックに一人で行く時でした。患者さまが夜勤受診する時、クリニックまでカルテや透析条件、フィルムを取りに行くときと、監視アラームがなり確認に行くときです。無人の建物に一人で入る。恐怖以外の何者でもありません。おまけに透析の機械はランプがぼうっとついており何かいそうな雰囲気をかもしだしていました。それが今は何の心配もなく安心して働くことが出来ます。新病院様様です。

現在腎愛会は、機能評価取得に向けて新病院の開院とハード面が充実しました。ソフト面で私たち一人ひとりが患者さまのより良い一日を送れるよう援助していかなければなりません。そうできるように、頑張っていきたいと思います。

当時の堀之内さん

今回 30 周年という記念の節目に立ち会えたことを嬉しく思うと同時に、これからの腎愛会の発展に貢献していけたらと思います。

ビューティー・コア・サポート★コラム⑭

「コロナ肥満対策は、まず自分を把握すること」

新年あけましておめでとうございます。

コロナウィルスが収束しない中では、おめでたい気分にもなかなかなりませんが、昨年は色々な局面において、いかに柔軟に適応していくかが大切だと実感する年でした 。今年は先が明るい年になる事を願わずにはいられません。

さて私自身もそうですが、皆様の生活そのものが、大きく変化したのではないでしょうか。移動範囲を制限され、この引きこもり生活中での問題点の一つに、「コロナ肥満」が挙げられています。肥満対策として、大体の方がまず体重を減らす事を目的とした、ダイエットに取り組みがちです。ですがそれは大きな間違いです。屋外での活動量が減る事は、筋肉量や骨量減少の原因にもなり、体重だけを目安にするのは危険です。脂肪より筋肉や骨の方が重量があるので、鍛えている方は意外と重めです。私が体調不良だったとき、今より 5 kg程痩せていました。筋肉量、骨量を増やし、体重は増えましたが、今の方がより健康的で、美容面でも良いように思います。このように陥りがちな失敗に対しての対策として、体型変化や老化を感じたときは、inbody 検査や骨密度検査で、自分の体組成を把握することから始めると良いでしょう。自分の体組成を知っておかないと、目的や手法を見誤る原因になります。リバウンドする理由は、そのためです。ご家庭での体重計でわかる体脂肪や骨量は精度がおちますので、やはり一度は精度が高めの機器で測定されることをお勧めします。ステイホームの機会を活かして、真の身体づくりに取り組んでみましょう！

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。

■　「悪心･嘔吐」あったら

「昨晩遅くまで飲みすぎて頭が痛く、ムネがムカムカしたり（悪心）・吐いたり（嘔吐）があり仕事がうまく出来ないようだし、食事も取れないで困っている」

このような経験は、男の方なら誰でもお持ちではないでしょうか。

これは深酒をしたという原因がはっきりしていますので、やがて良くなるものですし、また夕方になると一杯欲しいという気になるものです。また、乗り物に弱い人は車酔いで「悪心･嘔吐」がすることが良くあります。

しかし、頭痛がして悪心や嘔吐があるというような症状は、ストレスが強かったり肩こりがあったりするときも、きわめて普通に見られる症状です。また、急性虫垂炎などの消化器疾患でもよく見られる現象です。

このような症状の中には、命に関わる重大な病気も含まれていることがあり、簡単に考えて放置しない方が良いこともあります。とりわけ、脳出血やクモ膜下出血などの出血性脳卒中（脳の血管が破れて起こる病気）の場合や、内分泌疾患や代謝疾患或いは髄膜炎などの病気の場合は、突然に重篤な症状が出て、放っておけば死に至る場合もあるので注意しましょう。

「悪心･嘔吐」を起こす場合は、脳圧亢進・脳循環障害・中毒・代謝異常・内分泌疾患・精神的要因などの中枢性のものと、消化器疾患・泌尿器疾患・婦人科疾患・心疾患・耳や眼（緑内障）の疾患など末梢性のものがありますので、十分注意しておいたほうが良いでしょう。

腎愛会　名誉会長　　新村　健

☆赤魚の揚げ煮☆

材料（1 人分）

- 赤魚　60g
- 料理酒　4g
- 小麦粉　3g
- サラダ油　適量
- 大根　50g
- にんじん　20g
- しいたけ　1 個

A
- 生姜　2g
- 淡口醤油　4g（小さじ 1 弱）
- 濃口醤油　3g（小 1/2）
- みりん　2g（小 1/3）
- 砂糖　1g（小 1/4）
- かつおだし　60cc
- ねぎ　適量

作り方

① 赤魚は酒にしばらく浸け、小麦粉をまぶして油で揚げる。大根、にんじんは半月切りにし、下茹でをしておく。
② Ａと①としいたけを鍋に入れ沸騰させ、弱火で 20 分ほど煮る。
③ 器に盛りつけ、ねぎを散らして完成♪

エネルギー	160kcal
たんぱく質	11.6g
塩分	1.2g
カリウム	433mg
リン	145mg

人気メニューシリーズ① ～赤魚の揚げ煮～

魚を揚げた後に煮るという工程は少し面倒ではありますが、煮付けとはまた一味違う美味しさになります。ご飯によく合う、当院人気の一品です（^^）
大根をおろしてみぞれ煮にするのもオススメです♪

●○地域連携室日記○●　謹んで新春のお喜びを申し上げます。

2020 年は、新型コロナ感染症、東京オリンピック・パラリンピックの延期、小惑星探査機「はやぶさ 2」着陸等様々なニュースが駆け巡りました。「新しい日常」を過ごすこととなり、当たり前に感じていた毎日は、実は奇跡的なことだったと感じ、新しい発見も多くありました。2021 年も体調を大きく崩すことなく、日常の発見を楽しむことのできる年にしていきたいものです。個人個人の感染症対策への意識・行動が大切になります。手洗い・うがい・咳エチケットなど、感染症対策に取り組んで参りましょう。新しい一年がさらに良い年でありますよう心からお祈り申し上げます。

地域連携室　上林房

☆ 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★は不定期で日曜営業あり）

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
ケアプランセンター光陽　TEL.099-257-521
サービス付き高齢者向け住宅光陽　TEL.099-257-5455