2021.Apr.
第40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40号に寄せて

医療法人 腎愛会 上山病院
院長　寺口 記代

2021年が始まり、3ヶ月が経ちました。当院敷地内に植えてある桜は、かけ足であっという間に葉桜になってしまいました。令和3年度始まり、新型コロナウイルスの新規感染者数は減少傾向となっていますが、残念ながら終息はまだ先になりそうです。

昨年度はこれまで経験したことのない未知の出来事の連続に、様々な対応を迫られた1年でした。皆様も様々な感染症対策を行いながら、新しい生活様式で日々過ごされていたのではないでしょうか。おかげでインフルエンザにかかる方も少なかったことは皆さまもご存じの事と思います。

2021年2月17日、日本でもようやく新型コロナワクチン先行接種が始まりました。接種時期が当初の計画より遅れてきており、先行き不透明な状態が続いていますが、できるだけ早く多くの方に接種していただき、ワクチンによる集団免疫を獲得して、感染に対する不安を和らげていければと思います。上山病院では、発熱外来の設置、病院入り口での問診、検温など患者の皆様には大変なご迷惑をおかけしていますが、引き続きご理解とご協力をいただき、感謝を申し上げたいと思います。

これからも職員一同、「豊かな人間愛を持って、常に最良の医療を求めて最善を尽くす」の理念の元、感染対策を十分備え、皆さまに信頼され安心して受診していただけるような体制を整えてまいります。

今後ともご支援ご指導の程、よろしくお願いいたします。

2021年4月1日発行/第40号

腎愛会、感染症対策強化中！

■腎愛会では、患者様が安心して受診していただけるよう、感染症対策を強化しております。

↑透析患者様来院時に検温＆手指消毒

外来透析患者様向け、新型コロナウイルス感染症に対する問診を行っています。→

拭き掃除。↑

2 時間ごとの換気放送も行っています

↓院内数十か所に、オゾン発生装置を設置

↑正面入り口に非接触型体温装置を設置

←飛沫飛散防止のため、受付と待合所を分ける、透明シートを設置しています。

ビューティー・コア・サポート★コラム⑮

老化スピードは自分次第

皆さん人生年表を把握され、ご自身の今の立ち位置や残り時間を意識されていますでしょうか？誰もが限りある時間であり、永遠ではない事はおわかりですよね。そして 20 歳前後から老化はスタートし、老化スピードは生き方次第でその差がでてきます。体内年齢と生物学的年齢は異なり、既に 30 代で 60 代のような細胞になっている人もいれば、逆に 60 代でも 30 代のように若々しい人もいます。私は肺活量や採血検査の結果から、体内年齢 29 歳という嬉しい結果が得られました。1 年で 4 か月分の年を取っている計算となり、老化スピードはまだ加速していないようです。

正確なめどをつけるには、前述したように、様々な検査が必要ですが、実は簡単に判断できる方法があります。それは“見た目”です。誰もが普段から認識している、“顔”そして“体型”が、隠しようもなくその人の体内年齢を物語っています。“顔”が老けてきたと感じたあなた、“体型”が変わってきたと感じているあなた、全身細胞が同様に老けてきていますよ！

平均寿命辺りまでは本人の意思に関係なく、多くの人が生きざるを得ない現代、よぼよぼと生きるのか、しゃきしゃきと生きるのか、それは自分の努力次第です。何の知識や努力もなく、良い状態を維持するのはまず不可能ですので、日頃から正しい知識を取得し、実践する努力をしていきましょう。

私自身“生きている限り成長”を目指し、年表から逆算したメンテナンスで、細胞老化が進まないように頑張っています。当スタッフも、より健康で美しく人生を送るために自分の体と向き合っています。体の不調やお悩みをお持ちの方、今の状態を維持したい方、将来を明るく楽しく元気に生きる準備を、私達と一緒に取り組みませんか。

～ヒトの世代別身体年表～

胎児	•基本臓器の構築	30代	• 無自覚期
乳幼児	• 第1次成長期：骨格 • 脳、神経系育成期	40代	• 老化を認識
小学生	• 臓器の成長	50代	• 病の顕在化
中学生	• 第2次成長期：骨格	60代	• 人生第一線の幕引き
高校生	• 生殖器の発達	70代	• 身体的衰えの顕在化
20代	• 老化のスタート	80代～	• 平均寿命

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。

■「鼻水・鼻づまりで困っています」

春先になり沢山の草木が花を咲かせ始めると、途端に鼻水・鼻づまりで困る人が増えます。慢性で炎症性の気道疾患の一つとして、アレルギー性鼻炎があります。これは鼻の炎症で鼻水・鼻づまり・クシャミ・臭いの障害などの症状があり、日常生活のうえで大変苦痛になるものです。

暖かくなり草花が芽生え始めると、スギ花粉症をはじめアレルギー性鼻炎が増加してきます。毎年この頃になると、鼻の症状で困っている人が多いのではないでしょうか。

「鼻炎」の分類には、感染によるものとして急性鼻炎や慢性鼻炎があり、過敏性非感染性のものとしてアレルギー性鼻炎（季節性のものと年間を通じて起こる通年性のもの）があります。その他に好酸球増多性鼻炎や老人性や心因性などと鑑別すべき疾患も沢山ありますので、正確な診断が必要です。

アレルギー性鼻炎は、鼻の過敏症で、症状としてクシャミ・鼻汁・鼻づまりなどがあり、 季節性と通年性に分類されます。近年このアレルギー性鼻炎の有病率の増加は激しいものがあると言われ、日本人では４人に１人くらいの割合であるといわれています。

「季節性アレルギー性鼻炎」のほとんどは何らかの「花粉症」だと言われます。日本においても、スギ花粉はよく知られています。春先になると大騒ぎになっていますし、テレビのニュースでも花粉情報が報道されているのはご存知のことでしょう。スギが最も有名ですが、そのほかにハンノキ・ヒノキをはじめプタクサ・イネ・ヨモギなどでも引き起こされます。

「通年性アレルギー性鼻炎」の多くはダニアレルギーであり、カビ・ペット(猫や犬の皮屑）などが原因になりますので注意してください。

アレルギー性である以上、原因になる抗原をはっきりすることは絶対必要です。検査にはスクラッチテスト、或いはプリックテストといったような皮膚テストもありますのでよく調べてもらいましょう。

鼻炎には、アレルギー性鼻炎のほか、急性鼻炎・慢性鼻炎・好酸球増多性鼻炎・血管運動 性鼻炎・慢性副鼻腔炎など鑑別すべき疾患が多いので、正しい診断を受けて的確な治療を行いましょう。

腎愛会　名誉会長　　新村　健

☆鶏の味噌がらめ☆

材料（1 人分）

A
- 鶏もも肉　60g
- 塩　0.1g
- コショウ　0.01g

- 小麦粉　2g
- 片栗粉　3g
- サラダ油（揚げ油）　適量

B
- 合わせみそ　3g（小さじ 1/2）
- 砂糖　1g（小さじ 1/3）
- みりん　1g
- 料理酒　1g
- すりごま　1g

作り方

① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、A で下地を付ける。

② ①に小麦粉と片栗粉を混ぜたものをまぶして、170℃の油で 5 分ほど揚げる。

③ B を混ぜ合わせる。

④ ②に③を絡めて出来上がり♪（揚げたてに絡めるのがポイントです！）

エネルギー	167kcal
たんぱく質	12.1g
塩分	0.5g
カリウム	215mg
リン	127mg

人気メニューシリーズ　～鶏の味噌がらめ～

鶏肉と甘辛い味噌たれとの相性はバッチリで、ご飯が進む１品です！

味噌たれがしっかりとした味なので、鶏肉の下味はほとんど付けません。（減塩ポイント）

お弁当の１品にいかがでしょうか？(^^)

光陽インフォメーション

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.099-257-5211　ヘルパーステーション光陽　TEL.099-257-5212　サ高住光陽 TEL.099-257-5455

サービス付き高齢者向け住宅「光陽」

日当たり良好！商業施設も近くにあり立地条件はとても良いです。
お問い合わせ（電話）：099-257-5455

●タイプⅠ
（お１人部屋）26 ㎡（7.8 坪）
家賃 50,000～52,500 円　共益費 5,000 円
生活相談サービス費 26,400 円
合計 81,400 円～＋食費（47,430 円＝30 日×3食（普通食））
＝128,830 円～※

※介護保険サービス等のご利用がある場合は、こちらの金額に一部負担金が加算されます。水道・電気・ガスは別途契約です。

アクセス：

1 バスでお越しの場合　市営脇田バス停徒歩５分

2 市電でお越しの場合　市電脇田電停徒歩5分

3 JR でお越しの場合　　JR 宇宿駅徒歩7分

●○地域連携室日記○●

暖かくなりだいぶ過ごしやすい季節となりました。
24 節気６番目の「穀雨」ついて紹介をします。「穀雨」は「春の雨が降り、百穀（多くの穀物）が潤う頃」という意味を持ち、穀物の成長を促し、種まきにうってつけの時期とされ、重要な雨となります。この時期の旬は、「ヨモギ」です。昔から薬草として知られ、ヨモギ餅、ヨモギ茶、止血、入浴剤等親しまれています。次は、「新茶」です。八十八夜の時期に摘まれた新茶は、不老長寿の縁起物とされています。ぜひ、旬を味わってみてください。　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・土曜日午後
※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
・企業集団健康診断（自費）

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.099-257-5210
サービス付き高齢者向け住宅光陽　　TEL.099-257-5455

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