JinAiKaiNews 腎愛会ニュース
No.45 2022 Jul.
医療法人 腎愛会
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
▲腎愛会ホームページへ

第45号に寄せて

平成24年6月に看護部長に就任してから、早いもので10年の月日が流れました。当時、部長の呼称に慣れず、スタッフの呼びかけを、気にも留めず過ごしていたことが懐かしく思い出されます。

この10年、看護部では、患者像が複雑化する中で、入院での療養生活から不安なく在宅復帰できるよう、また、住み慣れた場所で安心して暮らしていけるよう、患者様の思いに寄り添う看護を展開してきました。

末期腎不全患者様の療法選択におけるSDMの関わりや、最期までその人らしい人生を全うしてほしい・・・と、事前指示書の導入など、支える役割を担ってきました。しかし、日々の関わりの中では、逆に患者様から生き方を学び、励まされる事の方が多かったように思います。

ここ3年程は、新型コロナ感染症対策に追われる毎日でした。医療安全管理部会や各所属長が集まっての2週間毎の会議、院内のラウンド、コロナ陽性患者様の透析治療における感染対策、職員の行動基準など・・・スタッフが一丸となり、あらゆる角度から知恵を出し合い取り組んで参りました。

引き続き、皆様が安心してご利用していただけますよう、感染対策に取り組んで参ります。

いま社会は、相変わらずのコロナ禍、ロシアのウクライナ侵攻など、心が辛くなるような状況下です。

命を守り、生活の質向上の役割を担う看護師にとっては目を背けたくなる出来事ですが、当院をご利用になる皆様のためにも、良く学び、働き、ウェルビーイング（健康と幸福）に取り組みながら、医療・看護・介護に対する心を育てたい。「目配り・気配り・心配り」をモットーに、笑顔で寄り添える看護職でありたいと考えております。

今後ともよろしくお願いいたします。

看護部　部長　栗野ひとみ

Jin・Ai・Kai Family History

Episode 5　看護部　有馬さん

腎愛会は、今年で42年目を迎えます。長年現場を支えてこられた、**看護部　有馬さん**（勤続34年）にインタビューを行い、これまでの経験を振り返っていただきました。

入職して何年目ですか？

昭和63年8月20日入職の34年目です。

当時のエピソードを教えてください。

当時、当院の直接穿刺は鼠径部から行われていました。初めて直接穿刺のお手伝いをした時に、清潔操作でしなければならなかったところを不潔にしてしまい、ものすごく怒られました。何も勉強しないまま現場に入ったので、事前に勉強しておけばよかったなって思いました。

医療人として心掛けていることは何ですか。

睡眠、栄養、運動をしっかり行い、自己管理をきちんとすることを心掛けています。患者様に対しては、透析前に患者様の状態を確認して、事故がないよう心掛けています。

大切にしていることはなんですか。

相手のことを思い、よく知ることを大切にしています。人はその時その時で表情、目が変わります。元気がない時、悲しそうな時など、その人の状態をよく見て声をかけたりしています。

今、後輩に伝えたいことは？

日々の感謝をしながら生活をすること。何かしてもらったら、素直に感謝する。ミスをしたら謝罪する。謙虚さも大事です。基本的なことはきちんとしようと伝えたいです。

そして、今は何をするにしても難しい時代なので、やる気、負けん気、根気を忘れずに持っていてほしいです。

1993年 腎友会にて

これからの抱負を教えてください。

自分の健康管理をしながら、自分が60代の後半までやれるかどうか挑戦しようと思っています。私より年上で今も頑張っている職員の方がいらっしゃるので、そこを意識しながら頑張っていこうと思います。そして70歳になった時には、車で日本全国を周りたいです。行きたいところに行き、食べたいものを食べたい。その目標にむけて健康であり続けたいです。

ビューティー・コア・サポート★　コラム 19

睡眠の質改善に、”メラトニン”

ビューティー・コア・サポート 院長の上山です。

私は今まで『眠れない・・・』という悩みを持ったことがないです。

普段は眠くてしょうがない、という状態で眠りにつきます。年に何回か寝つけなかったり、早く目覚めたということがありますが、私としては「ラッキー！！何かできる」と思い、できた時間を有効活用しています。ただ問題は、朝起きてからすっきり感がなかったり、仕事中に眠気を感じることがあり、眠りが浅いのかなと思っていました。

私が今までしてきた睡眠の対策といえば、まずは“照明”です。もともと調光のできるダウンライトが好きで、夜間は暗めの電球色にしています。

また遺伝子検査の結果で、カフェインの分解が苦手であることが分かり、できるだけ摂取しない、摂取するときは朝にして、夜間は極力避けるようにしたところ、起床後の疲労感が減りました。

そして、最近新たに追加したことが“メラトニン”の摂取です。メラトニンは松果体より生成され、コルチゾールと逆のリズムで分泌される、眠りを促すホルモンです。

メラトニンを適切に取り入れることで、コルチゾール分泌も良くなるだろうと思い、取り入れてみました。

常にというわけではないですが、活動量計での深睡眠時間は、以前より長くなりました。

凄いのは、「実質睡眠時間以上に、朝の目覚めが良い！」という事です。

昼間の眠気の問題としては、食後の低血糖も忘れてはならない問題点ではありますが、睡眠時にしっかり休めているかどうかも大きなポイントです。

私はメラトニンを摂取し始めてから、昼間の眠気が断然減っています。

よく睡眠の“時間”を気にされる方が多いですが、睡眠の“質”に着目することの方が重要のように思います。

不眠でお悩みの方、原因は様々ですので、まずはご自身の生活を見直されてみては如何でしょうか。

ビューティー・コア・サポート★ 担当医師 上山 菜穂

じんあいレシピ

鶏　飯

エネルギー	387kcal
たんぱく質	17g
塩分	1.7 g
カリウム	307mg
リン	204mg

上山病院 伝統の味シリーズ ⑤　～鶏飯～

奄美大島の郷土料理である鶏飯は、当院人気メニューの一つです。本場奄美では、「パパイヤの漬物」を使用しますが、当院では「奈良漬け」を採用しています。ほかにも、「つぼ付け」、「たくあん」も鶏飯によく合います。

材　料（4人分）

★具材

◎ささみ…… 160g

◎シイタケ
- 干しシイタケ …… 4枚
- 淡口醤油 …… 4g
- 濃口醤油 …… 2g
- 上白糖 …… 1.2g
- シイタケの戻し汁 …… 少量

◎錦糸卵
- 卵 …… 2個
- 塩 …… 少々

◎漬物 …… 適量

◎万能ねぎ…… 適量

◎刻みのり …… 適量

★米飯 …… 160g

★スープ
- ささみの茹で汁
- シイタケの戻し汁
- かつおだし汁
- 鶏ガラ（顆粒） …… 4g
- 淡口醤油 …… 10g
- 塩 …… 0.4g
- みりん …… 8g

作り方

①（前日）干しシイタケを水に浸し、一晩置く。（戻し汁は取っておく）

②ささみを茹でる。火が通ったら、ささみを取り出し細かく割く。（ゆで汁は取っておく）

③ささみのゆで汁に、椎茸の戻し汁・かつおだし汁・調味料を加えスープを作る。

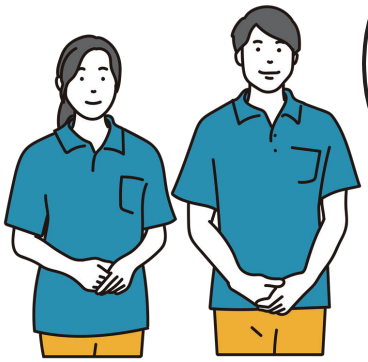
④戻しておいたシイタケは、軸をとり薄切りにし、調味料・シイタケの戻し汁を小鍋に入れ、味を煮含める。

⑤卵を溶き、塩を加え、薄く焼いて細長く切り、錦糸卵を作る。万能ネギは小口切りに切る。

光陽インフォメーション

◀光陽ホームページへ

ヘルパーステーション光陽



私たちは、住み慣れた場所で
安心して暮らせるよう、
地域に密着したヘルパーステーションを
設置いたしました。
心を込めてサポートいたします。

【営 業 日】月曜日～日曜日
【営業時間】午前9時～午後5時まで

安心してご相談・ご連絡ください。
お問い合わせ(電話):099-257-5212

地域連携室日記

梅雨の季節がやってまいりました。梅雨の時期は、湿気で髪がきれいにまとまらず、汗をかき、夜も寝苦しい日々が1ヶ月半程度続きます。私も含め、この梅雨をあまり好まれない方もいらっしゃるのではないでしょうか。

しかし、梅雨の雨はさまざまな恩恵をもたらしてくれます。梅雨時期の雨は作物の成長に大きく影響すること、貯水によって水を確保することはご存じかと思います。その他にも、雨音によるリラックス効果、心を落ち着かせ、集中力アップの効果もあるようです。また、埃が舞いにくく、湿気によって汚れも落ちやすく、雨が降ることによって空気の浄化作用があるそうです。外にでれば、ジメジメ不快になりますので、自宅で暑い夏を迎えるお掃除をしてみてはいかがでしょうか。

地域連携室　脇田

腎愛会 INFORMATION

上 山 病 院

▲上山病院ホームページへ

〒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
(午前受付12:30まで、午後受付17:30まで)

電話予約受付 14:00～17:30

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

うえやま腎クリニック

▲うえやま腎クリニックホームページへ

〒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 人工透析内科・形成外科

診療時間 9:00～17:00(受付16:30 まで)

休 診 日曜日

ビューティー・コア・サポート★(自由診療)

▲ビューティー・コア・サポート★ホームページへ

お問い合わせ TEL.090-7925-3211

診療・施術時間 10:00～18:00
(受付17:30 まで)

休 診 日曜日・祝日 ※不定期で日曜営業あり

高齢者福祉複合施設光陽

▲光陽ホームページへ

〒890-0073 鹿児島市宇宿3丁目 22-10
TEL.099-257-5455
FAX.099-257-5445

サービス付き高齢者向け住宅光陽 TEL.099-257-5455
ケアプランセンター光陽 TEL.099-257-5210
ヘルパーステーション光陽 TEL.099-257-5212

グループ本部

〒890-0073 鹿児島市宇宿3丁目 21-5
TEL.099-259-8811　FAX.099-259-8469