



〈表紙写真〉中嶋秀人 院長

新規開設

2023年5月1日
オープン

医療法人 青仁会

居宅介護支援事業所
ひだまり

介護でお困りのことはありませんか？
どんな小さなことでも、お気軽にご相談下さい。

■受付時間／月曜～土曜日
8：30～17：30

☎(0994)36-8999

院長ごあいさつ

Dr. topics (血液内科 岡村玲子 医師)

Healthy Room

【健康だより】「骨の健康」を守るために毎日の食事と運動が大事
健康な骨は骨粗鬆症や認知症の予防につながる

5月 外来診療表

中嶋秀人 院長

花卉工場の開花、その価値と目的

事業承継式を恙なく終了し、4月1日より新たな日々が始まりました。と言っても、今日が昨日と大きく変わった点はないし、きっと明日も、やるべき事は今までと変化はないでしょう。それが正しい姿であり、正しい事を行っている「しるし」でもあるのかもしれませんが。せっかくの節目ですから、現在の世相というマクロな視点から、私達が働く青仁会というミクロな地点まで、置かれた状況を点検して参りましょう。

国際社会は分断が進んでいると言えます。戦後の西側諸国と東側諸国の軋轢は臨界点に達し、ウクライナ戦争という悲劇として表出しました。もとを辿れば、米国内の分断が覇権国家としての能力低下を招いたと言えるでしょう。基軸通貨としてのドルの立場も危うくなってきました。我が国の政治は第2次安倍政権発足以降は比較的安定し、海外からも政治・経済、両面において再評価する動きが出てきております。もっとも、経済の成長に直結する少子高齢化には歯止めがかからず、結果として増大する医療・介護費用を賄うため、増税は不可避といった状況です。そして不可避であるといった状況であることを、喧伝しているようです。

一方で、それをビジネスチャンスと捉える向きがあるようです。この鹿屋市も、向こう10年、患者数は減らないと予測されております。ビジネスとは何か？医師の紹介、看護師の紹介を請け負う会社の存在は、皆さんも聞いたことがあるのではないのでしょうか。転職サイトは医療業界でも確たるシェアを奪っております。みなさんはそのような会社がどれ

ほどのマージンを要求するかご存知でしょうか。他にも、患者さんが、自分の疾患について医師にインターネット上で相談出来るサービスもあります。そのサイトでは現時点での自分の主治医の意見と同調するもの、別の主張をするものと選べるようになっておりました。このような会社の多数は、もとを辿れば医療・介護とは関係のない会社であることがほとんどです。そしてそれらの会社は大きな資本を持っています。大きな資本を持つ会社達の参入は、「医療・介護」という領域が向こう10年以上は安定した「産業」であるから、なのかもしれません。そして彼らは得意の政治・霞が関を巻き込み、この領域に踏み込んできております。医師の働き方改革とこのような動向が無縁なのかどうか。

無縁でないとすれば、これは大きな問題です。皆さんは、大資本であれば正当な評価をし、平等な労働環境・報酬を提供するだろうと思われるかもしれませんが。ある意味、それらに対して長けた手法を彼らが持っていることは間違いないでしょう。ではなぜ私が大きな問題だと捉えるのか。それは医療・介護領域を産業とし、ビジネスとして事業を行う点を問題だと思うからです。現代の医療に経営能力は必須でしょう。ビジネス的な思考無しで病院経営は成り立ちません。しかし我々医療人は、より多くの利益を生み出すために働いているのでしょうか。そうではないと思います。大きな資本が医療を行えば、徹底したコスト管理が行われるでしょう。一人の病人の命を、薬剤が無駄になるから等の理由で軽んじられる可能性があると思います。大きな資本にお

いては、上司の上司と会話することは少ないでしょう。上司の上司の上司に至っては、顔を見ることも少ないでしょう。青仁会と周りの病院は、この鹿屋市・大隅の地で、お互いを尊重し、ある時はライバルとして、ある時は得難い協力者として、切磋琢磨して医療基盤を築いてきました。「大隅の医療レベルをより高く」することは、常に一致した共通認識であったと思います。小さな商店はコンビニに変わっていきました。小さなデパートはアマゾンにかわりました。映画館はネットフリックスに変わりました。便利さ、利益を至上主義としたことで失われていくもの・すでに失われたものが見えてきます。海を超えてアマゾンやネットフリックスに渡るお金だけではありません。人の温もり、思い出、会話、街の音・空気、といったものが失われつつあるのではないのでしょうか。それらが失われた果てに自分が立った時、「なんて便利でお得な人生であったらう。」と、喜ぶようには到底思えません。私は、そのような人生に、少しの価値も見出すことができません。医療人として必要なものは何か。訴訟を起こされないような仕事ができることでしょうか？そんなものは当たり前で、医療人である前に社会人として必要なことでしょう。

常日頃から自分に言い聞かせることがあります。時には患者さん、ご家族にも話す内容です。それは、私達は病気だけを診ているのではない、人を診ている、ということです。患者さんの病気（からだ）だけではなく、患者さん・ご家族の心を診る。医療人の皆さんなら深く頷いていただけるのではないのでしょうか。急性白血病患者さんが運ばれてきた、50代で既往無し。Ptと家族が治癒を望めば、どこまででも最善な治療を行うべきでしょう。対して急性白血病患者さん、70代、脳梗塞後遺症で半身麻痺の既往あり、妻と二人暮らし、最近妻はアルツハイマー型認知症と診断された。血液内科医が10人いれば3、4通りに治療内容は別れ、リハビリ・看護・ケアワーカー等、医療全体のサービスに至っては何通りにもなると思います。その時、ビジネスを基本原理

とした病院がどのような医療を提供するのか、興味深いものです。赤ひげ先生やDr.コトーは医療の産業化を望むのでしょうか。資本主義は結果として平等を招くのだ、とそこで思考を停止してはいけません。大資本主義と言い換えれば、どのような印象を持たれるでしょう。大資本主義は医療に効率化、平等をもたらすのでしょうか。私は、命に値札がつく時代はもうすでに来ているように感じます。そのような時代における命の誕生と終わりは、まるで大規模な花卉工場の花々のようで、何かのお祝いに運ばれ風景の一部を儂く彩り、静かに枯れ塵芥として消えていくような寂しい印象を、私は感じずにはられません。

池田病院・青仁会は、誰の目から見ても目覚ましい成長を遂げています。これからは、今まで切磋琢磨してきた病院と手を取りあい、大きな資本の流入を防いでいくべきです。そして、医療人として肝属医療圏の患者さんを全人的に支え、心を診る病院で在り続けねばなりません。それが良識ある先人達の行ってきたことであり、仲間や親、祖父母達に出来る恩返しであり、我々が子ども達に残す事のできる財産になると私は思います。

当院のパーパスはここまで述べたように明確です。迅速な意志決定のための現場の裁量権の拡大、エンゲイジメントの給与への反映、我々の考える働き方改革（副業の可否等）等、私と理事長は常日頃から話し合っています。きっと皆さんに喜んでもらえる、働きがいを感じていただける時が、幾度か訪れることと思います。リラックスして、ごゆっくりお待ち下さい。自宅のプランターの開花を待つと同じように。





血液内科

岡村玲子 医師

はじめまして、2023年4月より勤務する血液内科の岡村玲子と申します。卒後3年間は東京の昭和大学病院で勤務をしておりました。

血液内科は内科の中でも少しマイナーで、あまり身近でない診療科だと思います。私が血液内科医になったのは、がんを抗がん剤で治すことができることに魅力を感じたからです。胃癌、大腸癌、肺癌、乳癌、前立腺癌、いろいろながんがありますが、その多くは抗がん剤以外にも手術や放射線療法を組み合わせた治療を行います。しかし、血液のがんは抗がん剤のみで治療できることがほとんどです。点滴や飲み薬の抗がん剤でがんが治る、というのは本当に素晴らしいことだと思います。もちろん一口に抗がん剤と言っても、様々な副作用に悩まされることがあるので簡単ではありません。しかし、手術や放射線療法よりも少しは身近に感じていただけるのではないのでしょうか。

患者様に「血液のがんのために抗がん剤の治療をしますよ」とお話すると、「手術はいいらないのか」と聞かれることがあります。首や太ももの付け根、腋などのリンパ節が腫れてくるタイプの血液がんでは特に聞く質問です。なにか悪いしこりがあるなら取ってしまえ、というのは非常に明快な理論です。しかし、血液のがんにおいてはそうではありません。血液は全身をめぐるものであり、悪いものを部分的に切り取ってくる手術ではなく、全身にまんべんなくいきわたらせる抗がん剤

の治療が選択されます。

血液のがんに対する薬は日進月歩です。毎年のように新しい薬が出てきて、治療の選択肢は広がり続けています。10年前であれば治療の選択肢がなかった方でも、今は違います。それは私たちにとっても治療しがいのある幸せな進歩です。

私事ではありますが、はじめての鹿児島生活になります。東京ではもっぱら公共交通機関を使って移動していたので、ペーパードライバー歴10年を経てやっとの思いで車を運転しています。ごみの分別からおすすめのスーパーまでなにひとつわからず手探りの日々ですが、鹿児島の魅力を最大限見つけていきます。ごはんを食べることが大好きなので、まずはおいしい食べ物から見つけていきたいと思っています。

皆様の健康のお役に立てるよう精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願ひ致します。



Healthy Room

新緑の若葉にすがすがしさを感じる季節になりました。

毎年5月17日は、世界高血圧デーとなっています。皆さんは食塩の摂取量を意識したことはありますか？
血圧が気になる方もそうでない方も食塩について考えてみませんか。

〈食塩の摂取量をコントロールすることが大切なのはなぜですか？〉

食塩のとり過ぎは、高血圧のリスクを高め動脈硬化、生活習慣病につながる可能性や胃がんリスクの上昇、腎臓に負担がかかります。健康のために『**節塩生活**』始めてみませんか。

節塩とは…

大人も子供も、食塩摂取量が多い人も少ない人も、なるべく塩を節約して少なく使うという意味です。



◀ 1日の食塩摂取の目安量は？ ▶

	食塩 (g/日)
男性	7.5g
女性	6.5g

* 日本人の食事摂取基準 (2020年版)

◀ 日本人はどのくらい食塩を摂取している？ ▶

	令和元年 食塩 (g/日)
男性	10.9g
女性	9.3g

* 令和元年 国民健康・栄養調査

実際は…

約3g/日の
節塩が必要

〈調味料・加工食品に含まれる食塩量を知り、節塩生活を心がけましょう!!〉

【調味料の食塩量】(小さじ1杯あたり)

濃口醤油 0.9g	麦みそ 0.6g	和風だしの素 ※味噌汁1杯分 (1g) 0.4g
ウスターソース 0.5g	ぽん酢しょうゆ 0.5g	ケチャップ 0.2g

【加工食品の食塩量】

食パン 6枚切り1枚 0.7g	ローズハム 薄切り1枚 0.4g	塩ザケ・甘鮭 1切(80g程) 2.2g	さつま揚げ 小判1枚 0.6g
梅干し 1個 2.2g	カップラーメン (つゆまで全部飲んだ時) 4.9g	かけうどん 4.7g	

〈栄養成分表をチェックしましょう!!〉

商品に表示されている栄養成分表を確認し
日々の食塩量を意識しましょう！

食塩相当量をチェック

栄養成分	100g当たり
エネルギー	540 kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	31.3 g
炭水化物	50.1 g
ナトリウム	688 mg
食塩相当量	1.75 g

100g、1食分、1包装など量の表示も確認を！

ナトリウム=食塩ではありません！
ナトリウムを食塩に換算する計算が必要です。
ナトリウム (mg)×2.54÷1000=食塩 (g)
例) 400mg×2.54÷1000 1.0g

ケチャップで?! 麻婆豆腐

【材料：2人分】

絹ごし豆腐	300g
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	1/4個
こねぎ (小口切り)	少量
おろししょうが・にんにく	各小さじ1
サラダ油	小さじ1
☆トマトケチャップ	大さじ2
☆しょうゆ	小さじ1
☆水	1/2カップ
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2



麻婆豆腐の素より
食塩 25%OFF!



- 豆腐は1.5cm角に切り、ペーパータオルをかぶせラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。玉ねぎはみじん切りにする。
- ☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚挽き肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎ、しょうが、にんにくを加え炒める。②、豆腐の順に加え、5分程煮る。水溶き片栗粉を回し加えとろみをつける。最後にこねぎをちらし、できあがり。

【栄養成分 (1人分)】

エネルギー 226kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.2g 食塩 相当量 1.1g

管理栄養士 河野智恵美

「骨の健康」を守るために毎日の食事と運動が大事

健康な骨は骨粗鬆症や認知症の予防につながる

骨粗鬆症が原因で起こる高齢者の骨折は、生活の質（QOL）を大きく損なうため、骨粗鬆症の予防が重要です。そのためには、毎日の食事と運動が大事、と言われています。また、健康な骨は認知症の予防にもつながる、とも言われています。今回は、骨の健康を守るために大切な食事・運動についてご紹介します。



食事



バランス良くとること

骨を健康にするためには、カルシウムとビタミン D、良質なタンパク質、さらにはビタミン K をバランス良く摂ることが大切と言われています。

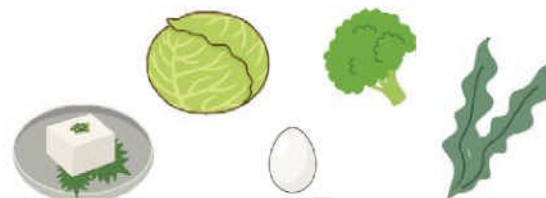
カルシウムを多く含む食品

乳製品・大豆製品・緑黄色野菜・
海藻・魚



ビタミンKを多く含む食品

大豆製品・キャベツ・ほうれん草・小
松菜などの葉物野菜、ブロッコリー
などの緑黄色野菜、海藻、卵



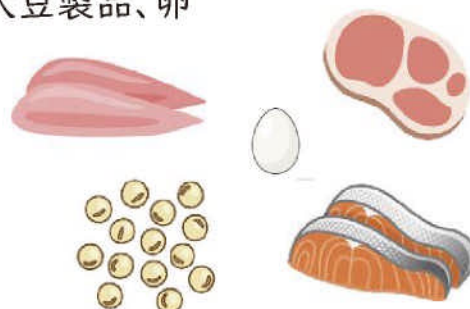
ビタミンDを多く含む食品

魚・きのこ（きくらげ）



良質なタンパク質

肉（ささみ・豚肉・鶏胸肉など）、魚、
大豆製品、卵



※病気によっては制限が必要な食品もありますので、治療中の方は主治医に相談をしましょう。

運動

骨に刺激が加わる運動を



骨粗鬆症を予防するためには、ウォーキングやジョギングのような重力のかかる運動が効果的だと考えられています。軽いダンベルを持ったウォーキングはダンベルウォーキングと呼ばれますが、自身の体重に少し負荷を増やしたウォーキングも効果的でしょう。



骨は通常腱を介して筋肉へとつながっているため、筋力トレーニングによって、骨に直接刺激を与える方法も効果的です。ウエイトマシンなどを利用して筋力トレーニングを行うと、重りを持ち上げるたびに筋肉は強く収縮し、骨に刺激が伝わります。さらに筋力トレーニングは、ウォーキングやジョギングだけでは強化できない上半身の骨も鍛えることができます。自分の弱い部位を選択的にトレーニングすることができて効果的です。

いずれの運動を行う場合も、定期的な骨密度測定を受けながら実施することが、安全のためには重要です。骨折経験や腰痛などの関節痛がある場合は、整形外科の医師に相談してから運動するようにしましょう。



こんにちは！保健師です。

骨密度の低い人は、骨密度が低い人に比べて、認知症を発症するリスクが高いという調査結果もでています。日々の食事、運動を少し意識し、健康な骨を守りましょう。

ケアサポートセンター：徳田、小牧

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	新山寛季	今中大 ^{②⑬⑳} 岡村玲子 ^{⑨⑲}	和田峻太郎	福德聡	板山雄亮	白濱浩司
腎臓内科			池田徹	池田徹	古城卓真	池田徹 ^{⑬⑲} 大塚薫行 ^{⑬⑲}
透析内科	古城卓真 大塚薫行	大塚薫行	古城卓真	古城卓真	古城卓真	大塚薫行 田隆
腎炎専門外来		古城卓真				吉嶺陽造 ^⑲
血液内科	中嶋秀人詞	中嶋秀人詞	吉満誠	小代彩	福德聡	中嶋秀人詞
脳神経内科	担当医			岩田真一		池田賢一 ^{⑥⑲}
消化器内科	堀之内史郎 山筋章博	堀之内史郎 板山雄亮	堀之内史郎	堀之内史郎 山筋章博		山筋章博 ^{⑬⑲} 板山雄亮 ^{⑥⑲}
消化器専門外来			熊谷公太郎	小牧祐雅	佐々木文郷	橋元慎一 ^⑬ 樋之口真 ^⑲
肝臓内科	今中大 井戸章雄 ^{⑧⑲}	今中大	平峯靖也	今中大	今中大	今中大 ^{⑥⑲⑲} 柴藤俊彦 ^{⑬⑲} 森内昭博 ^⑲
消化器内科 内視鏡	板山雄亮	山筋章博	熊谷公太郎 山筋章博	小牧祐雅 板山雄亮	佐々木文郷 山筋章博	山筋章博 ^{⑬⑲} 橋元慎一 ^⑬ 樋之口真 ^⑲
呼吸器内科	寒川卓哉	上野史朗	寒川卓哉		上野史朗 安田俊介	
呼吸器外科	鬼塚貴光	武田亜矢 ^{⑲⑳}		鬼塚貴光		
糖尿病内科			大保崇彦	上久保定一郎 ^⑱	西牟田浩	
循環器内科	東福勝徳 神園悠介	池田大輔 東福勝徳	東福勝徳 大坪稔	池田大輔 神園悠介	池田大輔 神園悠介	池田大輔
循環器内科 (不整脈外来)						田上和幸 ^⑲
脳神経外科 脳・血管内科		富士川浩祥	富士川浩祥			
リハビリテーション科						川津学 ^⑥
整形外科		川井田秀文	瀬戸口啓夫 ^{⑱⑲⑳} 坂元裕一郎 ^⑲		上原祥平 ^{⑲⑲}	担当医
放射線科 (画像診断)	宮川勝也	宮川勝也		宮川勝也	宮川勝也	宮川勝也
心臓血管外科		上野隆幸			上野隆幸	
乳腺外科	船迫和		船迫和	船迫和	船迫和	船迫和
救急科	田中誠	田中誠	久木田一朗 田中誠	久木田一朗 富士川浩祥	田中誠	富士川浩祥
歯科	奥家涼子 淵田亜沙子	奥家涼子	奥家涼子 淵田亜沙子		奥家涼子 淵田亜沙子	奥家涼子
血液内科		中嶋秀人詞	吉満誠	小代彩	福德聡	
消化器内科	山筋章博	板山雄亮		山筋章博		
消化器専門外来			熊谷公太郎	小牧祐雅	佐々木文郷	橋元慎一 ^⑬ 樋之口真 ^⑲
消化器内科 内視鏡	山筋章博	板山雄亮	熊谷公太郎 山筋章博 板山雄亮 ^{⑬⑲}	小牧祐雅 山筋章博 板山雄亮	佐々木文郷 山筋章博 板山雄亮	山筋章博 ^{⑬⑲} 板山雄亮 ^{⑬⑲} 橋元慎一 ^⑬ 樋之口真 ^⑲
循環器内科	東福勝徳		東福勝徳			
脳神経外科 脳・血管内科	富士川浩祥					
呼吸器外科		梅原正 ^{⑨⑲}				
リハビリテーション科						川津学 ^⑥
整形外科	廣津匡隆		担当医		上釜浩平 ^⑲ 上原祥平 ^{⑲⑲}	
放射線科 (画像診断)	宮川勝也	宮川勝也		宮川勝也	宮川勝也	
乳腺外科	船迫和		船迫和	船迫和	船迫和 ^⑲	船迫和
救急科	田中誠	田中誠	久木田一朗 田中誠	久木田一朗 富士川浩祥	田中誠	白濱浩司
歯科	奥家涼子 淵田亜沙子	奥家涼子	奥家涼子 淵田亜沙子		奥家涼子 淵田亜沙子	奥家涼子

【受付時間】午前…8:30～11:00 午後…休診(午後診療は予約以外は休診となります) ※急患の場合この限りではありません。

※総合内科以外は必ずご予約の上、ご来院ください。

※かかりつけ医のある方は、必ず紹介状をご持参ください。(紹介状をご持参の場合もご予約が必要となります。)

予約・変更・お問い合わせ

外来診療予約・変更

TEL:0994-45-5278
FAX:0994-45-5259

放射線科

TEL:0994-45-5163
FAX:0994-45-5271

健康診断・人間ドック

TEL:0994-40-8782
乳がん検診も承ります。

歯科

TEL:0994-43-6468