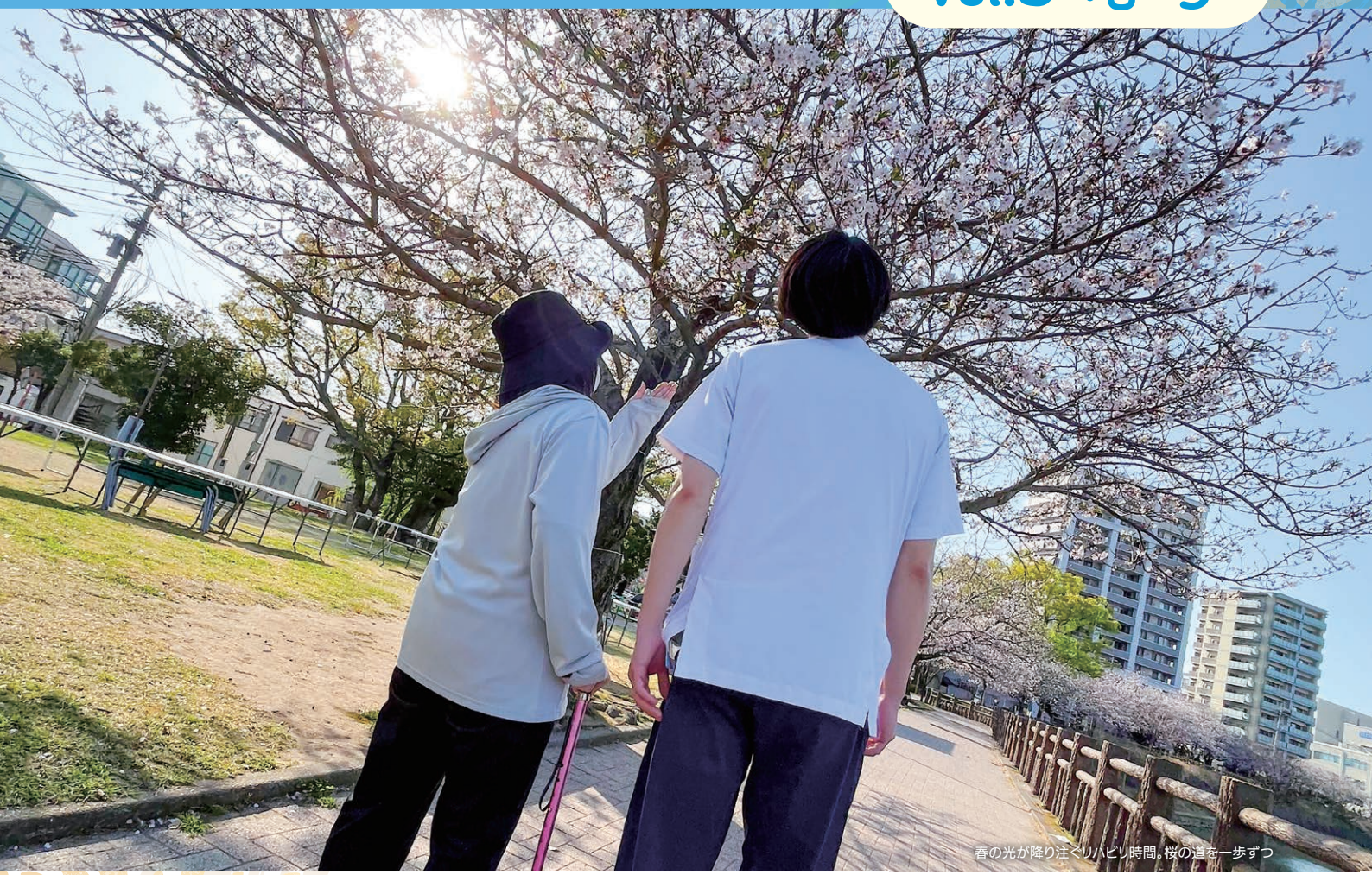
医療法人 玉昌会　キラメキテラスヘルスケアホスピタル広報誌

而今 ーにこんー

Vol.5 春号



春の光が降り注ぐリハビリ時間。桜の道を一歩ずつ

玉昌会グループ 2025年度入社式

而今(にこん)
禅語の一つで、過ぎ去った昨日やまだ来ていない明日にこだわらず「今」この瞬間を精一杯に生きることの大切さを説いています。

[Column] 慢性腎臓病(CKD)

キラメキテラスヘルスケアホスピタル 腎臓内科　福﨑 誠

[Close up]
○新人座談会

[Seasonal Report]
○健診の結果報告書を、ちゃんと見直していますか?
○管理栄養士が提案する健康レシピ
○INFORMATION

医療法人 玉昌会
キラメキテラス ヘルスケアホスピタル
https://www.kthc-hp.com

玉昌会グループ 2025年度入社式

4月1日、玉昌会グループ2025年度入社式を執り行い、新たに26名の職員が入職いたしました。

新入職員の皆さんが、地域医療で活躍する第一歩を踏み出されたことを心よりお祝い申し上げると同時に、当グループは新たな仲間とともにさらなる成長を目指します。

入社式では、当グループの髙田理事長からの歓迎の言葉に加え、新入社員による決意表明が行われました。

理事長から新入職員に対し、玉昌会グループの法人理念、これからの社会と医療の変化、チーム医療の重要性とこれからの人材育成についてお話があり、結びに「人は賢くなくてもいいですよ。だけど、常に真摯な態度で真面目でいてください。そして、一生涯、自分の未来を自ら創るために、日々働くことです」とピーター・ドラッガーの言葉を引用し、エールが伝えられました。

また、新入職員代表の姶良地区 成松優衣さん(職種：看護師)より、力強い決意と希望溢れる今後の抱負が含まれた、素晴らしい挨拶がありました。

入社式では、緊張した面持ちの中にも、新たな門出への期待と希望が感じられる、晴れやかな一日となりました。

今後の新入職員たちの成長と活躍に、大きな期待が膨らみます。

多くの経験を重ねながら、一人ひとりが社会人として、そして医療人として、大きく成長していく姿を、あたたかく見守っていただけましたら幸いです。

新入職員代表
成松優衣さんの挨拶(一部抜粋)

本日はお忙しい中、わたしたち新入職者のために入社式を開催していただき、誠にありがとうございます。新入職者を代表して心よりお礼申し上げます。

希望という若葉が芽吹くこのよき日に、玉昌会の一員として入職する歓びに燃え、わたしたちは新たなる決意をしております。

基本理念である“いつまでも健やかに…私たちの願いです。”は、人情味あふれる温かな理念であると感じました。また、「治し、支える医療」を提供する玉昌会の職員として、自らの健康管理にも真摯でありたいと考えさせられます。

行動指針の『低賞感微』をいつも心に留め、すべてに謙虚な気持ちで接し、感謝と微笑みを大切に、医療従事者として成長していきたいと思います。

わたしたちはまだ未熟な存在ですが、諸先輩方から学び、一丸となって努力して参りますことを、新入職者一同を代表して誓います。

Column コラム

慢性腎臓病（CKD）

日本では約2000万人、成人の5人に一人がCKDといわれています。進行すると透析を要する腎不全の原因となります。日本の透析患者数は約35万人と言われており，年々増加しています。比較的軽度のCKDであっても心臓血管疾患の発症・入院・死亡のリスクとなります。

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓が何らかの原因で障害を受け、血液を濾過する機能が落ちてしまう病気です。下記の①②の状態が3ヵ月以上続いている状態と定義されます。

①蛋白尿があり血液検査、画像診断で腎臓の異常を認める。

②腎機能が60％未満に低下している。

原因としては糖尿病、高血圧、生活習慣病、心臓病、慢性腎炎などがあります。

治療としては生活習慣の改善、食事療法、薬物療法がおこなわれていますが、一度腎臓の機能が低下してしまうと元の状態に戻すことが難しい疾患です。

腎臓の働きは

①血液をきれいにし、老廃物や毒素を排泄します。

②血圧をコントロールするホルモンを分泌します。

③赤血球を増やすホルモンを分泌します。

④カルシウム代謝に働き、骨を健康にします。

腎臓は背なか側の腰の上あたりに左右1個ずつあり、握りこぶしより少し大きく、空豆のような形をしています。

全身を巡った血液は腎臓に運ばれ、腎臓の糸球体と呼ばれる球状の毛細血管を通り水分、電解質、老廃物を濾過します。濾過されたものは尿細管と呼ばれる管を通り必要な成分を再吸収・調整し不要な成分だけを尿として排泄します。

血液成分、タンパク質はほとんど濾過されませんが、腎臓に障害がおこると血液、タンパク質が濾過され血尿、蛋白尿が出てくるのです。

この腎臓の組織である糸球体と尿細管を1組でネフロンとよんでいます。腎臓には片方で100万個。両方で200万個のネフロンがあります。腎臓に障害が起きるとこのネフロンという単位が一つずつ廃絶していき、いったん廃絶したネフロンは再生されません。だから腎臓障害は進行性で一旦機能が低下すると元には戻らないのです。

ではどれだけの障害が起きたら腎臓の働きが落ちてくるのでしょうか。

腎臓移植で腎臓を提供し片腎となっても腎機能は70～80％以上を維持しています。ネフロンの数は半分の100万個でも腎機能は維持しているということです。動物実験では6分の5腎臓摘出ラットでも腎機能が正常に維持できているという報告もあります。人でも同じ様だと考えますと、血液検査で腎機能の低下を指摘された時点で、残って働いているネフロンは、約30万個分にも満たないということになります。200人でやっていた仕事を30人でやらなければなりません。過重労働になりネフロンもくたびれてきて徐々に廃絶していきます。そのため、ある程度進行したCKDに対しては、原疾患の治療、血圧管理、塩分制限・蛋白制限等の食事療法、生活習慣の改善を行うことで腎臓の仕事量を減らし、腎機能の保護に努める必要があるのです。

腎臓は沈黙の臓器と呼ばれており、自覚症状がほとんどないといわれています。気がついたときには末期腎不全で透析が必要な状態となることもあります。定期的に健診を受け早期に異常を発見し、CKDと指摘された時点で、原因精査、生活習慣の改善、適切な食事療法・薬物療法を行うことにより、腎機能の低下を予防できます。また既に腎機能低下を来していた場合でも、腎臓の働きを少しでも長く保つように定期的な検査・治療を継続することが大切です。

腎臓内科の診療スケジュール

月	午後	担当医	水	午後	担当医	金	午後	担当医

Profile プロフィール

キラメキテラスヘルスケアホスピタル
腎臓内科 福崎 誠

所属学会
日本内科学会
日本腎臓学会
日本透析医学会

認定医・専門医
日本医師会認定 産業医

Close up

新人座談会

令和7年4月、キラメキテラスヘルスケアホスピタルに新たに11名の新入職員が入職しました。期待や不安な気持ちを抱えながら、新社会人・新医療人として歩みだした新入職員を入職のきっかけや今後の抱負等インタビュー形式でご紹介します。

医療職を目指したきっかけは？

A・Uさん　高校生の時に足のケガで入院したことがあって、初めての手術・入院で不安なことがたくさんあったときに、看護師さんが話を聞いてくれたり、優しく声をかけてくれたおかげで安心して入院生活を送れました。その時にしてもらった看護にあこがれて自分も看護師になりたいと思いました。

M・Hさん　両親が医療従事者で、幼いころから医療関係の職業に就けたらと考えていました。たくさんある職業の中で、医療的な回復だけじゃなく、生活面（家事や仕事、趣味など）の課題に向き合い、日常を取り戻すお手伝いができるリハビリ職を目指しました。

玉昌会に入職した理由や決め手は？

R・Tさん　学生時代、実習でお世話になったときに、たくさんの職種の方々が積極的に挨拶や声掛けをされていてとてもいい雰囲気を感じました。

M・Iさん　玉昌会の行動指針である『低賞感微』に感銘を受けました。自分自身、感謝の気持ちを忘れず、思いやりを持った看護をしていきたいと目標に定めていたため、自分の考えと玉昌会の理念の価値観が一致していると思い、入職を希望しました。

H・Aさん　玉昌会のホームページに載っていた『健康経営宣言』を見て、職員の健康増進や働きやすい環境・体制を整備されていて、かつ『健康経営優良法人　ホワイト500』の認定を取得されているところに魅力を感じました。

あなたの性格を一言で表すなら？

N・Iさん　粘り強い、です。小学2年生からスポーツを始めて、約10年続けました。何をやるにも、やると決めたからには最後までやり遂げるというところが、私の『粘り強い』性格です。

H・Aさん　好奇心旺盛です。なんでも1回は興味を持ちます。最近はいろいろなバンドの音楽を聴いています。

H・Uさん　楽しい人です。先生方や同級生のみんなによく明るく人懐っこい性格だといわれます。自分も楽しいことを考えたり、実行するのが好きなので、自他ともに認める性格です。

あなたの取り扱い説明書を作るとしたら、一番に注意することは？

M・Kさん　疲れやすいので、糖分が必須です。チョコレートが好きなので、疲れたときはよく食べています。

T・Wさん　計画を立てて行動する性格なので、予定が乱れるとちょっと焦り気味になります。

座右の銘は？

M・Hさん　『よい花は後から』。時間をかけ、後から優れたものが現れることです。何事も丁寧にきれいなものを積み上げることできれいな花が咲くように努力したいです。

H・Aさん　『艱難汝を玉にす』。困難や苦労を乗り越えてこそ、立派な人間に成長できるという言葉です。

好きな歌手や曲は？

R・Tさん　DREAMS COME TRUEさんや久保田利伸さんです。親も好きで、久保田さんはよく鹿児島でもライブをしてくれるのでよく行きます。

J・Kさん　ポルノグラフィティさんのサウダージをよく聞きます。兄弟の影響で好きになりました。

学生時代一番頑張ったことや一番の思い出は？

N・Iさん　高校3年生の県高校総体の団体戦で優勝してインターハイに出場したことです。1年生の時にインターハイに出るという目標を掲げ、高校3年で夏に花を咲かせて笑顔で終わりたいと思っていたのでとてもうれしかったです。

T・Wさん　実習先が県外で、賃貸を借りて一人暮らしをしたのですが、実習先が一緒の同級生もおらず、初めての県外生活、初めての一人暮らしで心細かった思い出があります。ただそういった中で実習をやり遂げたときは達成感がありました。

J・Kさん　レポートを手書きで作成するのがとても大変でした。ただ、実習で学んだことや考えたこと気付いたことをレポートに手書きでまとめることで、自分の考えを整理しやすくなり、よい学習につながったと思います。

T・Iさん　国家試験の勉強期間中、同級生で集まってBBQをしたり、一緒に勉強会を開いたりして、みんなで一緒に気分転換したり切磋琢磨することで勉強のモチベーションを保ったのが思い出です。

家族以外で尊敬する人は？

A・Uさん　中学校の部活の先生です。15人同級生のメンバーがいて、その一人一人の立場や個性、特徴に合わせて的確なアドバイスをくださいました。アドバイスのおかげで自信をもってプレーできました。

M・Kさん　芦田愛菜さんです。テレビなどでの発言がとても大人びていて、自分と同い年なのにとてもしっかりされているんだなと思います。

今後働いていく中で何か不安なことはありますか。

H・Aさん　注射や点滴など針を扱う技術が上手にできるかわからなくて不安です。

M・Hさん　鹿児島市内での一人暮らしがスタートしたので、新しい生活環境に早く慣れたいです。

M・Iさん　いろいろなことが不安ですが、人間関係や業務を覚えて慣れることができるのか不安です。一生懸命頑張ります。

これから新社会人・新医療人として働く中で目標や意気込みを聞かせてください

R・Tさん　不安なこと心配なこと様々ありますが、目の前のことに真摯に取り組んでいきたいです。看護師として人の心に寄り添い笑顔と癒し、元気を与えられるような人になりたいため、日進月歩していきます。

H・Uさん　仕事を素早くできる頼りがいのある職員になれるよう頑張りたいです。

T・Iさん　非常勤で勤務日数が少ないので、少しでも早く先輩方に追いつけるよう1日1日を大切にしながら頑張ります。

N・Iさん　臨機応変に対応し、たくさんの方から信頼され、患者様一人一人に寄り添える職員になりたいと思っています。まずは社会人として大きく成長するため常に意識を高く持ち、業務に取り組んでいきます。

初々しい面持ちでまだまだ緊張気味な新入職員ですが、当院の一員として精一杯頑張っていきます。何卒宜しくお願い致します。

健診の結果報告書を、ちゃんと見直していますか？

毎年、健診を受けている皆さん。健診の結果はよく見ているでしょうか？
「お医者さんからなんか言われたな〜」で終わっていませんか？

今回は、ぜひ皆さんに注目していただきたい検査項目『糖尿病』について紹介します。
実は、鹿児島県民の糖尿病の受療率は、全国より高い状況にあります。
糖尿病は、その名前の通り、尿に糖が出ることは知っている方も多いかもしれませんが、一番問題なのは、血管の中の糖が多くなりすぎると血管をボロボロにしてしまうことです。また、初期には自覚症状が出ないところも糖尿病の怖いところです。

糖尿病になると何がいけないの？

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管が傷ついていきます。気が付かず治療をせずにいると、長い時間をかけて血管の傷がどんどん悪化していきます。そして、糖尿病の合併症である"腎症""網膜症（目の障害）""神経障害"が起こります。狭心症や心筋梗塞などのリスクも高くなります。

また、高血糖の状態が長く続くと、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

糖尿病に関する検査は？

健診でできるもの（オプションが必要になる場合もあります）

血液検査……空腹時血糖（お腹が空いているときの血管内の糖）
HbA1c（血糖値の1〜2カ月の平均値）

尿検査……尿糖（普通、糖は尿には出てきません）

危険な検査値は？

検査項目	要注意	要治療
空腹時血糖	100mg/dl以上	126mg/dl以上
HbA1c	5.6%以上	6.5%以上
尿糖	±	＋以上

管理栄養士が提案する健康レシピ

美味養生（びみようじょう）

テーマ「腸活」

腸活とは……腸内環境を整える活動のこと
腸活方法……善玉菌の摂取、生活習慣を整える、運動不足・睡眠不足の改善、自律神経を整えるなど

善玉菌の効果的な摂取方法

◎プロバイオティクス（善玉菌を多く含む食品）
➡発酵食品：納豆・キムチ・ヨーグルト・チーズ・味噌など

◎プレバイオティクス（善玉菌のエサになる食品）
➡食物繊維（野菜・豆類・果物・海藻類・きのこ類など）やオリゴ糖（玉ねぎ・ｺﾞﾎﾞｳ・はちみつ・バナナ・大豆・牛乳など）

この2つを組み合わせて両方同時に摂取することが大切！
これを「**シンバイオティクス**」といいます

味付けにも発酵食品！

納豆のディップサラダ

材料（1人分）
納豆…20g
新玉ねぎ…30g
きゅうり…30g
マヨネーズ…8g
クリームチーズ…15g　（混ぜ合わせる）
もろみ味噌…10g　多めがおススメ！
黒コショウ…少々
クルミ…5g

栄養価（1人分）

エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
210kcal	6.5g	16.5g	0.8g

作り方
① 新玉ねぎはみじん切り、きゅうりは5㎜角に切る
② クルミは細かくカットする
③ ボウルに①と納豆を入れる
④ マヨネーズ・クリームチーズ・もろみ味噌を混ぜ合わせる
⑤ ③に④を加え混ぜる
⑥ ⑤を器に盛り、黒コショウをふりクルミを上にちらす

今が旬の「春キャベツ」をサッとボイルして包んでもgood

INFORMATION

イベント報告 1/24（金） 「未来を拓くキャリア教育推進事業」講師派遣

「未来を拓くキャリア教育推進事業」にて、当院リハビリテーション室スタッフ（理学療法士）が宇検村立名柄小中学校の生徒の皆さんにオンライン講話を実施しました。

当日は、鹿児島市と奄美大島にある名柄小中学校をZOOMで繋ぎ、「理学療法士のお仕事」というテーマで講演をさせていただきました。この講演を通じて、子供たちの夢を応援し、自分の未来について前向きに考えるきっかけになれば幸いです。

イベント報告 1/27（月） 日本医療福祉建築協会 見学

医療・住居・商業の三つの要素を組み合わせた一体型のコミュニティを提供する複合施設キラメキテラス内の2つの病院見学に、全国各地から日本医療福祉建築協会（JIHa）会員の皆様が来られました。今回、2つの病院を設計した三菱地所設計担当者から、キラメキテラスの概要、キラメキテラスヘルスケアホスピタルといまきいれ総合病院の設計におけるコンセプト等、直接説明をいたしました。

イベント報告 2/10（月） 鹿児島地区地域連携ネットワーク情報交換会

鹿児島地区地域連携NetWorks情報交換会をシェラトン鹿児島にて開催し、地域の高齢者施設・医療機関より多くの方々にご出席いただきました。第23回の今回は「これからの医療機関と高齢者施設の連携について〜本当の地域包括ケアシステムの始まり〜」と題し、当院事務次長 熊迫より、高齢者施設と医療機関の連携強化、高齢者救急の問題点が改善出来る医療システムに変化する全体の流れをご説明いたしました。

イベント報告 2/14（金） 「BCP大規模災害模擬訓練」の実施

昨今の日向灘を震源とする地震を想定し、これに対する備えを強化するため、玉昌会グループ全施設にて「BCP大規模災害模擬訓練」を実施しました。訓練では、災害対策本部を設置し、各施設地震発生時の避難手順や避難経路の確認、今回始良地区に於いてはトリアージ訓練も実施し、災害時に冷静かつ迅速に行動できる力を養うことができました。

今後も、定期的にこのような訓練を実施し、グループ全体の防災力向上に努めて参ります。

イベント報告 2/18（火） 甲南中学校「職業人講話」講師派遣

甲南中学校へ「職業人講話」の講師として法人事務局より健康経営研究所部長 兼 事業運営推進部部長 中村と、人財開発課課長 井手の2名で、"病院で働く職種"と題して1年生の皆さんに向けてお話させていただきました。この講話では、病院で働くさまざまな職種や仕事内容、必要な資格、就職までの過程、進路選択についてもお話しさせていただきました。

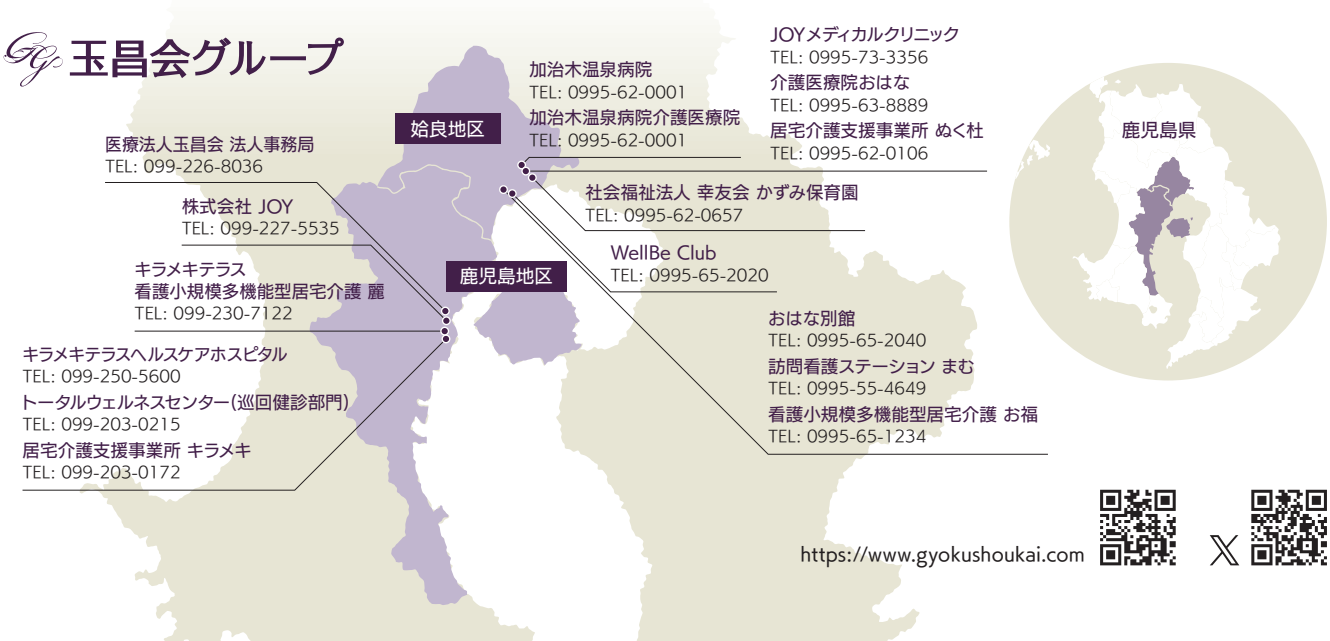
中学生の皆さんは興味深く聞いてくださり、講話を通じて将来の進路選択の参考となる情報を提供できたのではないかと思います。今後も地域社会とのつながりを大切にし、積極的に情報発信や教育活動を行ってまいります。

キラメキテラスヘルスケアホスピタル 外来担当医表（令和7年5月1日現在）

診療科目		午前・午後	月	火	水	木	金	土
内科		午前	田川 篠原	井上 寺田	鷺山 山中 志岐	有馬 大徳 横尾	上村	担当医
		午後	田川	井上	鷺山	津嘉山 川畑（史）	川畑（英）	
消化器内科		午前						
		午後				津嘉山		
肝臓内科		午前					上村	
		午後					川畑	
腎臓内科		午前						
		午後	担当医		担当医		担当医	
循環器内科		午前		寺田	志岐	有馬		
		午後						
糖尿病内科		午前	田川			横尾		
		午後						
呼吸器内科		午前			山中			
		午後						
脳神経内科		午前	篠原					
		午後						
心療内科		午前			鷺山			
		午後			鷺山			
整形外科		午前		川路				
		午後				川路		
泌尿器科		午前			内田		内田	内田
		午後	内田	内田				
皮膚科		午前	三好	三好	三好			
		午後					三好	
リハビリテーション科		午前						
		午後		担当医			担当医	
訪問診療	内科	午後	川畑（英）	山中			大徳	
	皮膚科				三好			
	泌尿器科						内田	

診療時間　〇午前9時～12時（受付時間 8時30分～11時30分）　〇午後14時～17時30分（受付時間13時30分～17時）
※学会参加等のため休診や代診の場合がありますので、お電話等であらかじめご確認の上ご来院ください。（TEL: 099-250-5600）

玉昌会グループ



https://www.gyokushoukai.com

医療法人 玉昌会
キラメキテラスヘルスケアホスピタル広報誌
雨今 -にこん-
Vol.5 春号
■発行日／2025年（令和7年）5月
■発行／〒890-0051 鹿児島市高麗町43番30号　キラメキテラスヘルスケアホスピタル
■企画・編集／玉昌会 広報委員会