

こうさい

K O U S A I

1

2025
Jun

特集

- 新年のご挨拶
- 検査データの見方
- マイナ保険証・レスパイト入院について
- 金沢患者会・医療講演会
- あおざら会バスツアー
- 透析クッキング・冬のオススメレシピ
- 患者さんのページ「川柳倶楽部」
- クロスワードパズル



医療法人社団
厚済会



厚済会は公益財団法人 日本生産性本部
経営品質協議会より2023年度「日本経
営品質賞 輝進賞」を頂きました。



厚済会は女性活躍推進の優良企業に選ら
れる厚生労働大臣認定「えるぼし」三ツ星
の企業です。



厚済会は「子育てサポート企業」として、
厚生労働大臣の認定を受け、
「くるみんマーク」を取得いたしました。



広報誌
バックナンバー
は、こちら



新年あけましておめでとうございます。

厚済会の各施設（上大岡仁正クリニック・横浜じんせい病院・文庫じんクリニック・金沢クリニック・追浜仁正クリニック）において人工透析治療を受けておられる患者様や又、その生活を支えておられる家族の方々に謹んで新年のお祝いを申し上げます。

さて、新しい年を迎え、

医療をとりまく環境はますます厳しくなっております。

しかし、透析治療を受けている患者様や

それを支えておられる家族の方々の御苦勞を考えると、

私達もこれまでに増して、職員一丸となって皆様の苦勞が少しでも軽減されるように、透析治療の充実に努力してゆく所存です。

また透析室を明るく心休まる場所にしてゆくために、

お気づきの事があれば、気軽に職員やスタッフに

声をかけていただける様をお願いをして、

新年の挨拶とさせていただきます。



厚済会グループ
理事長
大西 俊正

厚済会は、理念を具体化し、全職員に浸透させ、「あたたく誠実な医療で患者さんを幸せにすること。そして自分自身も幸せにする医療機関になること」をありたい姿、「理想の姿」としています。

患者さんの幸せを考える大前提として、変化し続ける地域や患者さんのご要望・ご期待に対応し、必要とされる医療を提供できる集団であり続け、100年続く医療法人となるための変革を行っていくことが重要と考えています。

ありたい姿を実現するためには、

事実前提（目の前の大事な事業を確実に動かす）と

価値前提（未来のありたい姿に向けての活動・先行投資）も同時に進めていける組織でなくてはならないと考えています。

それにより安定経営が持続し、結果として、

患者さんも、職員も幸せと感じられる状態となります。

理念の「仁愛知技」を体現でき、職員や患者さんの信頼からさらにその家族・友人・地域と信頼の輪を広げていくことで、小さな医療法人から地域へ、さらには医療業界に良いエネルギーを注いでいきたいと考えています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。





検査データの見方

患者さんからリクエストを多くいただく検査データの見方。
今号からシリーズで、なるべくわかりやすくお伝えします。

合併症などの
心配がないか
わかる検査値

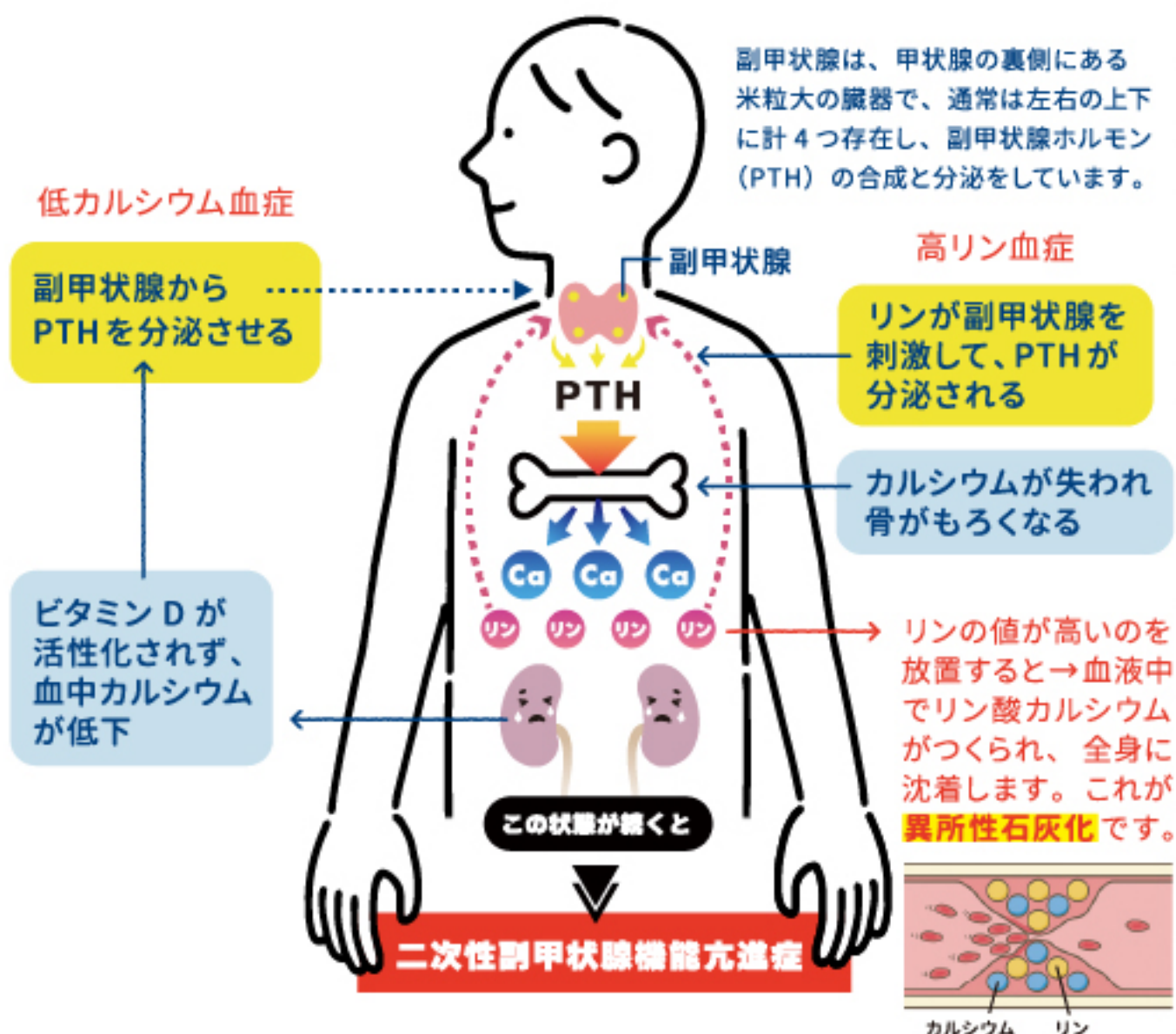
骨代謝に関する検査

項 目	解 説
カルシウム (Ca)  望ましい値 8.4~10.0mg/dL	骨のもとになる物質です。低い状態が続くと骨がもろくなり、高い状態が続くと骨以外のところにカルシウムの沈着が起こります。 注意したいこと：カルシウムは検査データを確認しながら、薬剤で適正な値にコントロールする必要があります。 自己判断でカルシウムの多い食べ物やサプリメントなどを摂るのは避けてください。カルシウムを多く含む食品はリンも多いので逆効果になってしまいます。
リン (P) 望ましい値 3.5 ~ 6.0mg/dl	骨や筋肉を作る大事なミネラルです。ほとんどの食品に含まれています。 高値の場合：関節や血管に石灰化が起こり、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすくなります。 低値の場合：骨を弱くすると考えられています。
インタクトPTH (PTH・intact) 望ましい値 60~240pg/ml	喉にある副甲状腺から出るホルモンで、カルシウムを調整しています。骨からカルシウムを調達する作用があるため、高値が続くと骨がもろくなってしまいます。カルシウムとリンの代謝に関する各臓器の機能をみる指標となります。
アルカリホスファターゼ (ALP) 望ましい値 111~360IU/L	リン酸化合物という栄養素を分解する酵素で、肝臓や胆道、小腸、腎臓、胎盤などさまざまな臓器に存在しています。骨の異常が進むと高値になります。 また、肝臓に障害がある場合も上昇します。
アルミニウム (Al) 望ましい値 20 µg/L以下	血中のアルミニウム濃度が高くなると、骨軟化症を引き起こします。また透析脳症やエリスロポエチンの効かない貧血の原因にもなります。

🦴 丈夫な骨を保ちましょう。🦴

透析治療中の患者さんは、腎臓の働きが悪くなると骨粗鬆症になりやすく、骨折のリスクが高くなります。骨をつくるカルシウム、リン、骨の代謝を調節するホルモン（PTH）など、検査データを普段からチェックしておきましょう。

腎臓の働きが悪くなると、カルシウムが吸収されにくくなったり、リンが蓄積しやすくなるため、**低カルシウム血症**と**高リン血症**を発症しやすくなります。その状態がつづくとお骨からカルシウムを溶かしだすため、骨がもろく、骨折しやすい状態になってしまいます。この状態を**二次性副甲状腺機能亢進症**といいます。透析治療中の患者さんの大腿骨近位部骨折発症率は、一般健常人の約4倍以上であることが報告されています。骨折によって日々の生活は一変してしまい、筋力低下・食欲不振・栄養状態悪化という悪循環に陥ってしまいます。骨を丈夫に保つための指標として、検査データを確認しましょう。



マイナ保険証について

社会保険・国民健康保険・後期高齢者医療の保険証とマイナンバーカードが一体化しました。

これにより、紙の保険証は発行されず、マイナンバーカードを健康保険証として利用する「マイナ保険証」が基本となります。（2024/12/2~）



お手元の健康保険証は、有効期限までの間、**最長1年間**使用できます。

マイナ保険証をお持ちでない方には、お手元にある保険証が使えなくなる前に、「**資格確認書**」が交付され、引き続き保険医療を受けることができます。

マイナ保険証のメリット

1. 医療機関での手続きがスムーズになります。

顔認証による本人確認：窓口での手続きがスムーズになり、待ち時間が短縮されます。

2. より適切な医療が受けられます。

過去の医療情報の共有：複数の医療機関を受診されている場合でも、過去の診療情報や薬の履歴が共有され、より適切な治療を受けることができます。

重複投薬の防止：過去に処方された薬の情報が確認できるため、重複投薬のリスクを減らすことができます。

過去の診察やお薬情報などのデータ連携で、緊急時や災害時でも安心！

3. 高額療養費制度の利用が簡単になります。

限度額適用認定証が不要：高額療養費制度を利用する場合、「限度額適用認定証」の提示が不要になります。

4. 医療費控除などの手続きが簡単に！

医療費控除の申請が簡単：医療費控除の申請に必要な情報が自動的に集計されるため、確定申告の手続きが簡素化されます。

移行後もお安心ください



厚済会では今後も「健康保険証」または「資格確認書」、「マイナ保険証」による確認を継続します。

医療用病床（透析室完備）で安心！

レスパイト入院のご案内



「レスパイト入院」をご存じですか？

レスパイトとは、「休息」「息抜き」「一時休止」を意味します。

厚済会グループ 横浜じんせい病院では、「レスパイト入院」がご活用いただけます。

不調や不安を軽減するために。



何か不調を抱えていて、通院や日常生活に不安を感じている方。
いつでもご相談ください。

急なご事情に対応します！

ご家族の冠婚葬祭、体調不良や入院、旅行や出産など、
一時的に在宅での支援が難しい場合にも安心してご利用いただけます。

対象となる方

- ADLの低下などにより、リハビリや生活の見直しが必要な方
- 医療処置があり、施設でのショートステイが困難な方
- ご家族の緊急入院、手術など入院の予定があり、レスパイトが必要な方
- ご家族の冠婚葬祭、リフレッシュなどの利用目的



医療療養型病院

横浜じんせい病院

〒233-0003横浜市港南区港南3-1-28

TEL : 045-840-3770

電話受付 8:30 ~ 17:00 ※日曜日、1月1日を除く

- 療養病床50床 ●透析ベッド41床 ●無料送迎（車椅子も可）
- 在宅療養支援病院 ●港南区医師会認定 後方支援病院



横浜じんせい病院は、市営地下鉄ブルーライン「港南中央駅」から徒歩3分の地域密着型の病院です。透析診療や一般外来診療を行い、50床の療養病床を備えています。患者さん一人ひとりに合わせたきめ細やかな支援を行い、機能訓練（リハビリ）も実施しています。

ご興味のある方は、通われているクリニックの師長までご相談ください。

金沢患者会 医療講演会



講師：金沢クリニック院長 山口医師



講師：横浜じんせい病院 リハビリ技術課



金沢患者会主催の医療講演会が、9月15日に金沢公会堂にて開催されました。金沢クリニック山口院長が「老いに備える」、横浜じんせい病院リハビリ技術課が「運動して元気に!!」をテーマに講演し、予防体操を参加者全員で行いました。

山口院長の講演では、老いに関する深い洞察と透析治療中の患者さん達への具体的なアドバイスを提供させていただきました。加齢と老化の違い、老化の原因と予防、そして日本における高齢化の現状など、幅広いテーマについて解説し、特に患者さんの高齢化に伴う課題と、今からでも間に合う老いへの備えを中心に行いました。

リハビリ技術課では、運動療法的重要性を改めて考えていただく内容としました。透析治療中の患者さんにとって、運動は健康維持に不可欠であることが明らかになっています。特にフレイル予防の観点から運動療法の有効性が注目されています。今回は、現状の身体機能の把握から、簡単に実践できる体操もご紹介しました。運動の大切さを実感していただける良い機会となれば幸いです。

金沢患者会では、今後も医療講演会等を開催していく予定ですので、ぜひご参加ください。



あおぞら会

日帰り バスツアー



あおぞら会では、11月10日（日）横須賀軍港めぐり & マホロバマインズ三浦へのバス旅行を実施しました。会員9名、クリニックから4名の総勢13名で、上大岡から横須賀ヴェルニー公園へと向かいました。

車内では会長の青柳さんの挨拶の後、役員の久保田さんよりヴェルニー公園について紹介をして頂き、久々の仲間との話が盛り上がる人もいて、とても楽しそうにしている様子でした。軍港めぐりでは、45分かけて港内を見て回りました。停泊しているイージス艦や潜水艦など壮大でした。その後マホロバマインズ三浦へ移動し、和気あいあいと楽しい時間を過ごしながらかランチを楽しんだ後に三浦港産直センター「うらり」へ移動し、それぞれ見学したり、お土産を買ったりと楽しみました。近場のバス旅行でしたが、参加者全員が笑顔で、和やかな一日となりました。



横須賀ヴェルニー公園にて



マホロバマインズ三浦にて

三浦港産直センター「うらり」にて





透析 COOKING



もちの肉巻き

材料

(1人分)

- もち 50g (切りもち1個)
- 豚ロース肉 (薄切り) 60g
- 小麦粉 1g 小さじ1/3
- 油 2g 小さじ1/2
- 減塩醤油 9g 大さじ1/2
- みりん 6g 小さじ1
- 白炒りごま 0.5g 小さじ1/4
- 水菜 10g

作り方

- ① 水菜は3cmの長さに切り、水に30分さらす。
- ② 切りもちは縦に3等分に切り、豚肉で巻く。
巻き終わったら小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして入れて中火で焼く。転がしながら全体を焼き、焼き色がついてきたら、ふたをして弱火で5～6分蒸し焼きにする。
(余分な脂をキッチンペーパーでふき取る。)
- ④ 減塩醤油、みりんを加え、全体に絡めながら汁気が少なくなるまで炒める。
- ⑤ 器に盛りつけ、ごまを散らす。
①の水菜を添える。



上大岡仁正クリニック
管理栄養士 平野

おもちゃが余ったときのお手軽アレンジレシピです。
主食と主菜を一緒にとることができます。



栄養価	エネルギー	蛋白質	塩分	水分	カリウム	リン
	307kcal	14.8g	0.8g	77.3cc	277mg	145mg

最終頁クロスワード解答

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H
カ	ン	チ	ユ	ウ	ミ	マ	イ

寒中見舞い

2025 年の寒中見舞いを出す時期は、
松の内 (元旦から1月7日) が明けた
1月8日から、立春の前日 (2025 年は
2月3日) までに送ります。



1	モ	2	ウ	フ		3	モ		4	ゾ	ウ	5	ニ
	セ				6	シ	チ	7	ユ	ウ			シ
8	イ	ツ	シ	ヨ				9	ブ	リ	キ		
	ロ		チ			12	フ	ネ		13	オ	ト	
		14	コ	メ	ツ	ブ		15	タ	ン			
16	シ	セ	ン			17	キ	18	カ	ン		19	マ
		20	イ	チ	21	ジ		22	ヨ	ク	23	シ	ツ
24	ア		25	ヨ	シ	ユ	ウ		26	ミ	チ		
27	ジ	ヨ	ウ	ヨ		28	ビ	ン			ヤ		



投稿写真コーナー



川柳 倶楽部



「珍しい自動販売機」
城ヶ島の京急バス停（終点）近く
京急バス（前面デザイン）に似た、
自動販売機が設置されていました。
販売している飲料は、一般的でした。



「JR横須賀駅」



全国的に階段の無い駅舎として有名です。
バス停より歩いて即、改札に、ホームに行
ける優しい駅です。（海拔1.5m）
※読者の皆様も通勤、通院した際、利用駅の
階段は何段ありますか？

（共に、三日遅れ様）

ご投稿いただいた作品の一部をご紹介します。
まだ詠んだことのない方も気軽に参加してみませんか？

朝一の 混浴気分 足湯なり

三日遅れ様

ななかまど 雪待ち如き 耐え忍び

支笏湖畔にて 三日遅れ様

お年玉 もらってすぐに 帰る孫

自然薯様

メールはコチラまで▼ QRコードからも▶

system@kousai.or.jp

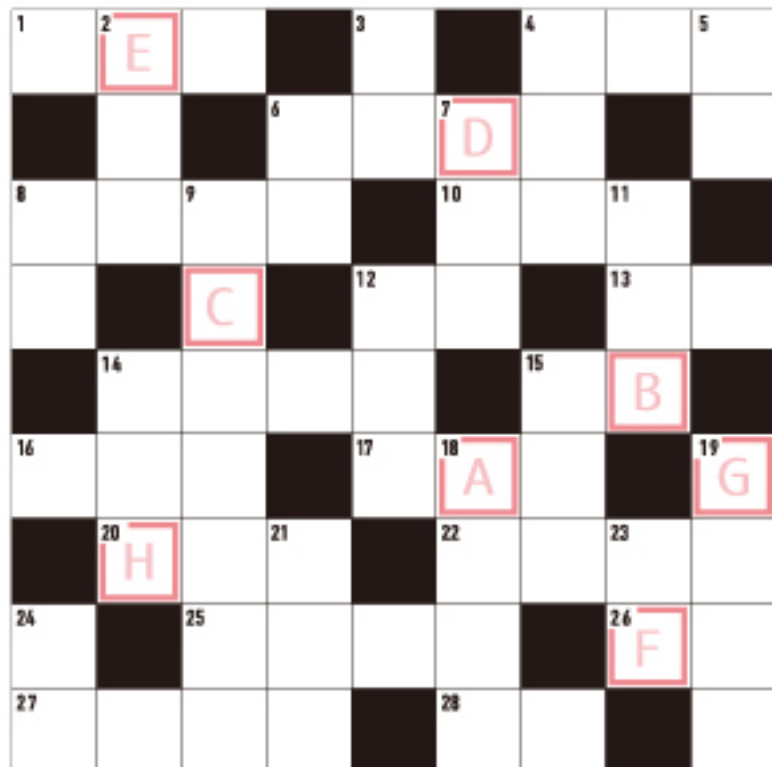


アンケート用紙は、各クリニックに設置
されている、ご意見箱へお入れください。

読者アンケート（ご意見・アイデア・ご質問・川柳等々）

お名前（ペンネーム）

男性 ・ 女性



たてのカギ

2. 道や進む方向が右へ曲がること。
3. 蒸したもち米をうすなどでつき、さまざまな形にまとめた食品。お正月に食べる人が多い。
4. 底が平らで鼻緒が付いているはきもの。
5. 太陽が沈む方角。
6. 書かれた文字。書いてまとめた物。書物。
7. 入浴用の湯をたたえておく大きな容器。浴槽。
8. 赤・黄・青など、物で反射する光に感じられる種類。
9. クリスマスに食べるとされる、大きな鳥。
11. 大気の温度。
12. 雪が激しい風に吹かれて乱れ飛びながら降ること。
14. その個人や物だけが持っている特長や性質。特性。
15. 液体や気体を貯蔵する大型の容器。北海道では、家庭に1台、冬季用の灯油の大型のこれがある。
18. 月曜日の次の日。
19. 上等の茶葉をうすでひいて粉末にしたもの。
21. 言葉を集めて、一定の順序に配列し、発音・表記・意味・用法などを説明した本。辞典。字引。
23. 液などが部分的にしみついて汚れたところ。
24. 次の漢字を何と読むか。「鰯」

よこのカギ

1. 羊毛などで織った厚い布。寒い地域ではほとんどの家にある。
4. 餅を主体にし野菜、魚介類、鳥肉などを配した汁物。正月の祝い料理とする。
6. 物を支える柱。つつかいぼう。
8. 一つにまとまること。ひとまとめ
10. 鋼板の表面にスズ（鋳）をメッキした素材
12. 水に浮くように作った乗り物。
13. 空気を伝わって、音波によって耳に伝わるひびき。
14. 米のつぶ。
15. 牛・豚などの舌の肉。
16. 目で物を見ている方向。
17. のどから肺に通じる管。呼吸をするときの空気の通り道。
20. 今より前のある時。その時。しばらく。
22. ふろのある部屋。ふろ場。
25. まだ習っていないところを前もって勉強すること。
26. 人・車などが往来する所。通路。道路。
27. 割り算で割り切れずに残った数。余り。
28. 交通・輸送機関の運行・輸送。手紙。たより。