

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2013.3

vol.323

|隔月発行|

日赤News

ほっとニュース

大規模地震発生時に備えて

「DMAT」が船内応急救護の
訓練に参加しました!

時短レシピ

春の食材でつくる!

苺のパンプディング

【特集】腎臓病教室

腎臓病の正しい 知識を知っておこう!

看護師就職説明会
インターンシップのご案内

information

「糖尿病教室」のお知らせ
病院ボランティアさん大募集!
増改築工事についてのお知らせとお願い

写真は当院で働くスタッフが毎号出ます。



今号のテーマ:「腎臓の病気」

腎臓病の正しい知識を知っておこう!

年々増え続けているという腎臓病。
むくみがサイン?塩分の摂り過ぎ?
一年前からスタートした「腎臓病教室」では、
さまざまな疑問にお答えしています。

教えて
ドクター
Q & A

内科部長 久保田 英司 医師
趣味は自転車。休日には梅ヶ島まで足を伸ばすことも。腎臓と心臓研究のためメルボルン大学への留学経験あり。

Q 腎臓はどんな働きをしているところ?

A 腎臓は大人の握りこぶしほどの大きさで、おへそのやや上の背中側に左右1個ずつあります。腎臓に流れ込んだ血液をろ過し、不要なものを尿として膀胱へ送ります。また、ホルモンを分泌して酸素を運ぶ赤血球の産生を促したり、ビタミンDを活性化させ骨を丈夫に保つカルシウムのバランスを保ったり、血圧を調節するホルモンをつくり出すところです。

Q 腎臓が悪くなるとどんな症状が起こるの?

A むくみや高血圧、尿の変化(量・血尿・泡立ち)が急にみられることもあります。腎臓は肝臓と同じく予備能力が大きな臓器とあって、病状がかなり悪化しないと自覚症状が表れません。病状が進行してしまっ起こる危険な症状を尿毒症といい、前述の症状や倦怠感、貧血、食欲不振、吐き気が起こります。これらの症状を感じたら、すぐに病院を受診してください。

Q 透析はどんな段階で必要になるの?

A 機能が低下した腎臓の代わりに、医療器具や自分の腹膜を使って血液をろ過するのが透析療法です。検査の結果、腎臓機能が5~10%まで低下していた場合のほか、〈症状〉〈機能検査の結果〉〈日常生活の状態〉を点数化し、その合計で判断する方法もあります。透析が必要となる慢性腎不全の原因として、腎臓に局限した疾患以外にも、糖尿病や高血圧から透析になるといった生活習慣病の伸展からくることが覚えておいてほしいですね。



正しい知識を持つための 市内初の腎臓病教室

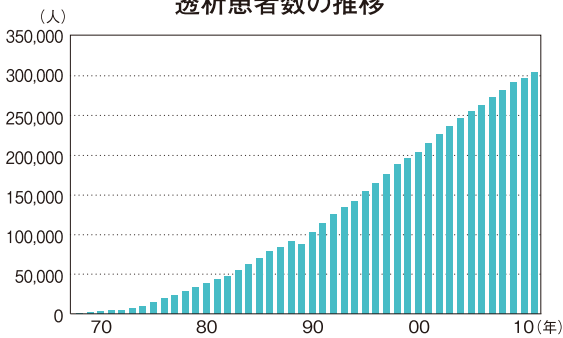
当院では、2012年の1月から専門医による腎臓病教室をスタート。「現在、医師・看護師などのスタッフが減る一方で、腎臓病患者数は増え続けています。患者さんに正しい知識や高い意識を持つてほしいのですが、こちら側の人員不足が原因でそれが伝えきれない。その打開策として、教室をはじめました。それに静岡市内では腎臓病教室がほかにないんですよ」。そう話すのは、腎臓病教室の核となる久保田英司医師。ほか、看護師や管理栄養士、薬剤師、検査技師がメンバーとなつて取り組んでいる。教室は6つのテーマを3回に分け、1ヶ月に1度開催される。3回で1クールとなるが、参加は1回からでもOK。教室では、腎臓病についての話の後、質疑応答があり、医師が個々の疑問や不安にも応える。腎臓病患者全般に開かれた場所でありながら、一人ひとりに向き合ってもらえる場所としても機能しているのだ。

予防策と対処法を知り 腎臓病の進行をブロック

腎臓は、悪くなると自然治癒することとはほぼなく、自覚症状も少ないため、尿や血圧などの定期的な検査

が必須。「血圧は、家などリラックスできる場所で計るのが一番です。最初の測定は高く出がちなので、何回か続けて計るのがコツです」。それでも腎臓病になってしまつたら、進行を遅らせるため、たんぱく質や塩分量を考えた食事、熱冷まし薬、痛み止めを過剰摂取しないことなど、対処法はさまざま。とはいえ年々、透析患者数が増えているのも現実。「なぜなら食事の欧米化によって糖尿病が増えているからです。糖尿病の合併症に、糖尿病性腎症があり、現在、透析をはじめた患者さんの40%以上がこの病気なんですよ」。腎臓病の予防策はないといわれるが、バランスのいい食事と適度な運動。そんな基本中の基本を忘れないことが最も大切なのだろう。

透析患者数の推移



2011年12月31日時点:304,592人

前年度(2010年12月31日)からの増加人数: 6,340人

先生おすすめの腎臓病の本



CKD診療ガイド
2012
社団法人 日本腎臓学会編
東京医学社

本来は医師用の本だが、下記ホームページよりPDFデータとしてダウンロードでき自宅で見ることが出来る。専門用語が使われているものの、用語検索しながらであれば疑問点が読み解ける。

<http://www.jsn.or.jp/guideline/ckd2012.php>



質疑応答では、参加者からの悩みや疑問に対し、医師が適宜アドバイスを与える

腎臓病教室のお知らせ

- 3/19(四) 食事・日常生活での注意点・透析について
- 4/23(四) 腎臓病とは? (内科医師)

申し込み・お問い合わせは、内科外来または本館1階総合案内まで。

看護師就職説明会・ インターンシップのご案内

院内見学や看護体験、先輩看護師の話を聞く絶好の機会。当院の雰囲気を肌で感じてください。

開催日/毎月第2土曜日・第4土曜日
※平日も随時受付

【問い合わせ・申込み先】

静岡赤十字病院
看護部または総務課人事・労務係
Tel.054-254-4311(代表)
E-mail:kango@shizuoka-med.jrc.or.jp

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ



薬剤師 堀江 則友さん
薬剤師 森 裕美子さん

学生時代から野球を続ける堀江さんは、現在も社会人野球チームや病院のクラブに所属し、活躍。「朗らかな性格と言われます。患者さんに安心感を与えられる薬剤師になりたいです」。昨春から当院で働く森さんは、「私自身アレルギーで子どもの頃から通院することが多く、薬は身近だったんですね」と、振り返る。病棟で薬の指導をするなど入院患者さんと接することも多い二人。「今後も医療チームと連携して私たちができることをもっと広めていきたいです」。



大規模地震発生時に備えて 「DMAT(ディーマツト)」が船内応急救護の 訓練に参加しました!

僕たちが
DMAT隊員です!

「DMAT(ディーマツト)」ってご存知ですか? DMATとは、医師や看護師などで構成された、災害急性期に活動できる機動性を持った医療チームのことで、阪神・淡路大震災での教訓を生かし、平成17年に厚生労働省により発足されました。当院では、災害時に備えて救護班を編成しています。その中でも、特別なトレーニングを受けたチーム

がDMAT。今年2月、当院のDMAT隊員5名が「静岡県航空受援訓練」に参加しました。場所は、東日本大震災発生直後から最前線で活動した巡視船「いず」。陸上の医療施設などで負傷者の受け入れが困難になった想定で、船内応急救護を実施しました。こうした訓練で緊急時への対応の強化を図り、災害時でも皆さんのお役に立てる医療チームを目指しています。



当院のDMAT隊員。前列右から時計回りに、看護師の齋藤奈緒子さん、看護師の名倉やよいさん、薬剤師の矢野佳孝さん、医師の中田託郎さん、事務員の岡部伸行さん



ヘリコプターで
巡視船「いず」に到着したDMAT隊員



船内では運び込まれたケガ人や病人を想定し、救護活動の訓練などが行われた



INFORMATION

「糖尿病教室」のお知らせ

- 食事会……3/27(水)、4/17(水)
 - 糖尿病について(村上医師)……3/8(金)、3/22(金)、4/19(金)
 - 薬・食事について……3/13(水)、4/24(水)
 - 検査・網膜症・日常生活について
……3/1(金)、3/15(金)、4/26(金)
- 申し込みは、3号館2階・栄養相談室まで。

病院ボランティアさん大募集!

明るく活動的なボランティアさんを募集しています。活動内容・活動時間などご希望があればご相談ください。

【お問い合わせ】
総務課・ボランティア担当 TEL054-254-4311(代表)/内線3412

増改築工事についてのお知らせとお願い

- 工事期間が予定の期日より延長になり、全工程の終了は平成28年秋を予定しています。皆様にはご迷惑をおかけしておりますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。
- 4月中旬より、内科系外来が本館5階へ移転します。
【移転する科】内科 呼吸器科 血液内科 リウマチ科
糖尿病代謝内科 神経内科 消化器科

**栄養課
考案**
1人分189 kcal

時短レシピ
春の食材でつくろ!

苺の パンプディング

表面はカリッと中はふんわり、甘酸っぱい苺がアクセント。果物を替えたり、パンは固くなってしまったものでもOKです。

材料(4人分)

- 苺(ヘタを取り縦半分切る)……………6個
- 卵……………2個
- 砂糖……………大さじ4
- 牛乳……………200ml
- 食パン(一口サイズに切る)……………8枚切り2枚
- バニラエッセンス……………少々
- バター……………少々

※お好みで粉砂糖、ミント、チャービルなど

1. 器(ココット皿orグラタン皿)にバターを薄くぬり、食パンを器に入れて苺を3切れずつのせる。
2. ボウルに卵・砂糖を入れて混ぜ、牛乳・バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. 1)に2)を流し込み、オーブントースターで5分焼き、途中アルミホイルをかぶせ3~5分焼く。竹串を刺して生地がつかなければOK。冷めたらお好みで粉砂糖・ミントやチャービルを飾って召し上げ。