



医療法人社団北海道恵愛会 札幌南一条病院

電車通り通信

2013.9
秋号
VOL.3

ご自由にお持ち下さい



CONTENTS

知っておきたい病気の話 [VOL.2]

腎臓病

ナゼなに? ホスピタル

[VOL.2] お薬手帳の有効活用

食べる旬&レシピ

[秋の旬] 淡色・緑黄色野菜 かぶ

Good Job! 私たちの仕事

[看護部介護] 畠 秀幸

■私のホッ。～くつろぎタイム～

[看護部] 居上優香

■市電の窓から

[第2回] モダンな新型低床車両の登場

■ドクターの本棚

[鳥類学者 無謀にも恐竜を語る]

■TOPICS

■ありがとう♪ボランティアさん

■INFORMATION



腎臓病

定期的に血液・尿検査を調べてみよう。

腎臓は、体の中の老廃物を尿として出すだけでなく、体内の塩分やカルシウムなど電解質のバランスや血圧を調整する大切な臓器の一つです。自覚症状が出てからでは遅い腎臓病の予防法を中心に、検査や治療法について紹介しましょう。

腎臓の働き

体を正常な状態に保つ 生命に欠かせない重要な臓器

そら豆のような形をした腎臓は、腰のあたりに左右対称に2つある臓器で、次のような働きがあります。

- ①老廃物の排出…血液をろ過して老廃物や過剰な電解質を尿として体外へ追い出します。
 - ②電解質の調節…必要な電解質(ミネラル)を体内に保持し濃度を一定に保ちます。
 - ③血圧の調整…塩分と水分の排出量をコントロールし、血圧を調整します。
 - ④造血ホルモンの分泌…骨髄で作られる赤血球の生産を促す造血ホルモン・エリスロポエチンが分泌されています。
 - ⑤ビタミンDの生産…カルシウムを骨に沈着させるとき、腎臓は体に有効な活性型ビタミンDをつくっています。
- このように腎臓は、体内の環境を一定に保つために欠かせない多くの機能を持つ重要な臓器なのです。

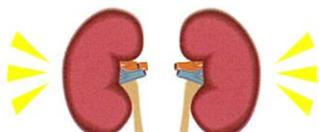


図1 日本透析医学会「わが国の慢性透析患者疾患推移」
(透析治療を始めた患者の主な原疾患) 平成24年(2012)12月末

第1位	糖尿病性腎症	44.1%
第2位	19.4%	慢性糸球体腎炎
第3位	12.3%	腎硬化症

腎臓病とは

気づいたときには 進行が進んでいる病気

別名「沈黙の臓器」と呼ばれる腎臓は、多少悪くなっても余力が大きいため自覚症状があらわれません。逆に、むくみや息切れ、食欲不振などの症状(表1)が出た時は、腎臓病がすでに進行している状態といわれています。

このように腎臓の働きが慢性的に低下しているすべての腎臓病を総称して「慢性腎臓病(CKD)」と呼ばれています。高血圧や糖尿病などの生活習慣病との関連も深く、脳卒中や心筋梗塞などの心血管病のリスクも高いと言われています。

【表1】腎不全の症状

視力障害
頭痛・けいれん・不眠
口臭・味覚障害
息切れ、呼吸困難
食欲不振・嘔気・嘔吐・下痢
皮下出血・かゆみ・むくみ



この病気が進行すると慢性腎不全になります。腎不全には、急性腎不全と慢性腎不全がありますが、治療により回復が見込める急性腎不全と違い、慢性腎不全の場合は、糖尿病や高血圧、他の慢性腎臓病が原因(原疾患)で、腎臓の機能が徐々に失われるため、腎機能が二度と回復することはありません。

この慢性腎不全が進行すると「尿毒症」になり、皮膚や神経、循環器や消化器などに影響を及ぼし、命にもかかわる危険な症状となることがあります。

▶電解質(ミネラル)

血液や体液の中に存在するナトリウム、リン、カリウム、カルシウム、塩化物イオン、リン酸イオン、重炭酸イオンなどを指す。

▶慢性腎臓病(CKD)

尿たんぱくなど腎障害の所見があり、腎機能が60%以下の状態が慢性的(3カ月以上)に続く状態を指す。新しい国民病とも呼ばれ、放置すると末期腎不全となり、透析療法や腎臓移植が必要となる。CKDはChronic Kidney Diseaseの略称。



▶腎不全

腎臓がうまく働かない状態を指す。疾患名ではない。

▶尿毒症

腎臓の働きが極端に落ちたことで、血液中に老廃物がたまり、健康が維持できない状態を指す。



札幌南一条病院 循環器・腎臓内科
主任医長
青山 真也【Shinya Aoyama】

平成2年(1990)札幌医科大学医学部卒業後、同大第二内科入局。翌年、市立室蘭総合病院、手稲済生会病院、苫小牧王子総合病院、新日鐵室蘭総合病院勤務を経て、平成9年(1997)より札幌南一条病院勤務。医学博士。日本内科学会、日本循環器学会、日本糖尿病学会、日本老年医学会、日本透析医学会所属。

治療



薬物治療と食事療法、 生活指導で腎機能を保持する

辛いことですが、腎臓は一度悪くなると元には戻りません。しかし、残された腎機能を保持する治療によって疾患の進行を遅らせることは可能です。ただし、人工透析をする以前の患者さんが対象です。

薬物治療では、腎臓を悪化させないために、腎臓の機能を助ける薬を投与します。例えば、余分な水分や塩分の排出を促す利尿剤や、炎症を抑える薬、血圧を下げる薬などが挙げられます。

また、食事や生活指導も併せて、治療として行われます。食事療法は、症状により少しでも腎臓の負担を軽くする献立が必要です。そのためにタンパク質・塩分・カリウム・リンなどを多く含む食品の摂取が制限されますので、医師に相談して、食生活改善に努めてください。

一方、不幸にも腎不全と診断され、それが進行すると**人工透析**や腎臓移植といった代替療法が必要となります。

予防

生活習慣を見直し 定期的検診を心がけましょう。

腎臓病は生活習慣病の側面があります。特に糖尿病と高血圧は腎臓病の大きな原因であると同時に、脳卒中や心筋梗塞などの病気の原因にもなっています。腎機能を長持ちさせるためには、やはり日々の生活習慣を見直すことが大切です。

腎臓は昼間に活発となり、夜に低下しますので、早寝早起き型の生活リズムを心がけましょう。バランスの取れた食事内容と食べ過ぎや塩分の摂り過ぎに要注意です。

また、代謝を改善する運動も重要です。効果的なのはサイクリングやウォーキングなどの有酸素運動です。ただし、25分以上続けないと効果は見込めません。これを週3回実施すると知らないうちに体の変化に気づくでしょう。そして、過度の喫煙や飲酒もさまざまな疾患の危険因子になるので注意しましょう。

最後に、気になる症状があった場合は、定期的に尿検査と血液検査を受け、専門医に診てもらいましょう。



▶人工透析

血液中にたまつた老廃物を濾過する人工的な医療装置(人工腎臓)を用いた血液透析と、腹部に挿入したカテーテルから透析液を入れ、腹膜を介して血液を浄化する腹膜透析の2種類がある。

日本透析医学会「わが国の慢性透析患者数の推移」によると、平成24年(2012)12月末に慢性透析患者数は30万9,946人を記録した。

検査

尿検査で早期発見! 腎生検で詳細に診断します。



健康診断での尿検査や血液検査も、腎臓病の早期発見の手がかりになります。

尿検査で尿タンパクが繰り返し検出されたら、血液検査を行いましょう。健診でも、血清クレアチニン値は調べられていますが、健診項目に含まれない特殊な物質を調べ

る場合もあります。

さらに詳細な診断をするため、**腎生検**という検査を行います。急性なのか慢性なのか、何が原因なのか、どれくらい進行しているのかを診断する検査で、その後の治療方針を決めることができます。

腎生検(じんせいけん)

腎臓の組織を採取して、顕微鏡で観察する検査。検査前は絶食し、血液検査や超音波検査を行い、腎臓の状態を確認。検査後は安静のため約3日間の入院が必要。別名「バイオプシー」と呼ぶ。

ナゼなに? ホスピタル Q&A



[VOL.2] お薬手帳の有効活用

Q.

お薬を処方されるときに
手渡される「お薬手帳」って
何ですか。

A.

調剤薬局や医療機関で処方された
薬の服用歴をまとめた手帳のこと
です。処方された薬の名前・飲む量・回数
などが記録されています。お金はかからず、スペ
ースがなくなったら、調剤薬局で伝えると新しい手
帳がもらえます。

Q.

どんな時に提示するものですか。

A.

医師に対しては受診しているとき。薬
の飲み合わせや副作用を未然に防ぐこ
とが可能で、最適な薬の選択に役立て
ます。市販薬を購入する薬局では、薬剤師がお薬
手帳の記録をチェックして、あなたに合う薬のアド
バイスをします。

Q.

発行している調剤薬局も
かかりつけを決めた方がいいですか。

A.

あくまでも患者さんの自由ですが、か
かりつけ薬局のメリットは高いといえま
す。定期的に服用記録を作成し管理し
ているため、薬の重複投与や相互作用のチェック
が可能ですし、患者さん一人ひとりの副作用など
を未然に阻止することができるからです。

Q.

そもそも
お薬手帳が生まれた理由とは。

A.

患者さんが旅先で病気やケガに見舞
われたり、複数の医療機関にかかった
りする場合、服用しているすべての薬を
お答えするのは困難です。そこで、患者さんに代
わりお薬手帳に説明してもらうことを目的に誕生
したものが「お薬手帳」です。

Q.

他に役立つことはありますか。

A.

記録された薬で病歴や病状がわから
ることです。先の東日本大震災でも、かか
りつけ医の情報が無くても手帳によっ
て病気や投与する量がひと目で判別できたそ
うです。また、複数の病院にかかった場合でも、同じよ
うな薬が処方されること(重複投与)を防ぐこと
ができます。

自分でも薬を飲んだときの症状などを手帳に記
入しておくと、次回の受診時に相談できるでしょう。
例えば「楽になった」「だるくなった」「のどが渇いた」など
を、忘れることなくメモしておくことで、治
療に対しても効果的なツールとなることでしょう。

札幌南一条病院「診療技術部薬剤科」は

入院患者さんを対象に、調剤とともに正しくお薬を服用い
ただくための服用指導などを行っている部署です。また、日
々進歩している医薬品に関して、最新情報を入手し、患者
さんが安全で有効にお薬を服用していただけるようスタッフ
一同努力しています。

病院で診察を受け入院したり、
入院患者さんを持つご家族になったり。
誰でも初めての「病院」体験は
戸惑うことばかりです。

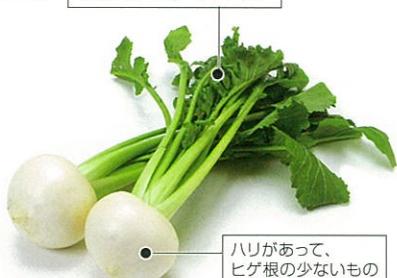
そんなわからないことだらけの
病院の仕組みとともに、
スタッフの仕事についてご紹介します。

回答 診療技術部 薬剤科
高山 慎太郎



食べる旬 & レシピ

【選び方】 緑鮮やかで均一の色合い

ハリがあって、
ヒゲ根の少ないものすっしりと重みを感じるもののが、
しっかり水分が詰まっている

秋の旬

[淡色&緑黄色野菜] かぶ

[解説]
栄養科主任 相内 昭子

髪や視力、皮膚の健康維持に効果的! 上品な味わい野菜

別名で春の七草「すずな」と呼ばれるかぶは、通年出荷されている野菜。しかし、11月～1月の寒い時期が甘みも増しておいしくなる淡色野菜(根)であり、緑黄色野菜(葉)です。

代表的な調理は浅漬けや煮物で

すが、根は焼くと香ばしくなり、焼き加減により食感と甘みが変化します。塩とオリーブオイルをかけてもいいですが、生でも独特の食感が楽しめます。葉はビタミンが豊富で、油炒めになるとカロテンを効果的に摂取できます。

栄養と効能1 根には胃もたれや胸やけを解消し、整腸作用のある消化酵素アミラーゼを含む。

栄養と効能2 葉は抗発ガン作用のβ-カロテンを多く含み、体内でビタミンAとなり、粘膜や皮膚の健康維持や喉や肺などの呼吸器系統を守る働きがある。

RECIPE

帆立も加えてもOK! ごはんとの相性も抜群

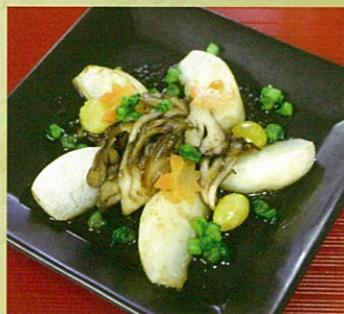
かぶのソテー柚子こしょう風味

材料(2人分)

- かぶ……1個(120gくらい)
- まいたけ……50g
- ニンジン……20g
- かぶの茎……少々
- 麺つゆ…小さじ2杯(2倍希釈)
- 柚子こしょう……少々
- バター……12g(大さじ1杯)
- サラダ油……2g(小さじ1/2杯)
- 銀杏缶詰……6粒

【作り方】

- ①皮をむいたかぶは厚さ1cmのくし型に切り、茎は5mm幅に切り茹でる。まいたけは食べやすく房分けし、ニンジンはもみじの型で抜き、さっと茹でる。
- ②麺つゆと柚子こしょうを混ぜておく。
- ③フライパンにバターの半分量とサラダ油を入れ、かぶを炒める。
- ④かぶに火が通ったら、②を3分の2ほど入れからめ、器に盛る。
- ⑤フライパンに残りのバターでまいたけを炒め、②の残りでからめる。
- ⑥④に⑤と茹でたニンジン、かぶの茎、銀杏を彩りよく盛る。



Good Job!

私たちの仕事

《看護部介護》

ケアの質を高めるために自分たちができるることを一所懸命に

「患者さんが安心して入院生活が送れるよう食事・排泄・入浴介助などのお世話をしながら日常生活全般を支える。それが自分たちの役割です。」

そう即答するのが、各階病棟の介護職員を束ねる畠秀幸さんだ。各病棟の看護師の指示に従い、各ケアワーカー(CW)へ伝達しながら自らも介護作業をこなす毎日です。同時に、介護全般に関わる調整業務と技術指導を兼ねています。

そんな畠さんが介護を志すきっかけ

けとなったのが祖父を介護する母親の姿でした。介護について調べていくうち、「つらい仕事でも、やりがいと人間愛にあふれた職種であること、一人の人間として成長する鏡になると実感したから」と語ります。

畠さんのモットーは一人のCWとして、誰が見ても自分の仕事とわかってもらえるよう、きれいで丁寧な介護を心がけること。なおも「札幌南一条病院は、どの部署、職種でもいつもスタッフは一所懸命。誰の目からみても

看護部
介護主任
畠 秀幸



実感いただけると思います。施設は古いけれど、それに負けないケアがあります」と笑みを絶やしません。

これからも、札幌南一条病院の特徴の一つとなるよう、CW全体でスキルアップすることを目標に奮闘していきます!と、チームワークでも自信をのぞかせる部署なのです。

私の ホツ。

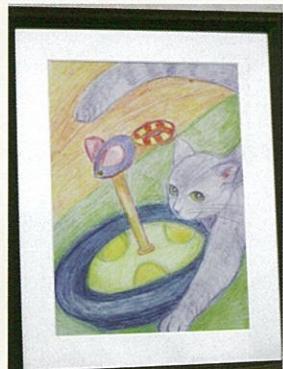
くつろぎ
タイム



看護部 副部長
居上 優香

自分ではなく、猫のマッサージをしている時が「ホツ」

私生活で欠かせないものといえば、猫、海外ドラマ、読書、漫画、音楽…と広範囲にわたります。そんな多趣味の私ですが、今もっとも心やすらぐのが、猫のマッサージをしている時。猫のツボを押したり、マッサージをしたりすると、ふにゃっと柔らかい肉球の質感と温度が程よく、ホント癒されます。また最近、色鉛筆画を始めたところ、猫を描くために、写真を撮ったり、観察したりするのも楽しみの一つに加わりました。



完成した愛猫の色鉛筆画

市電の窓から

[第2回] 札幌の新しい顔！モダンな新型低床車両の登場

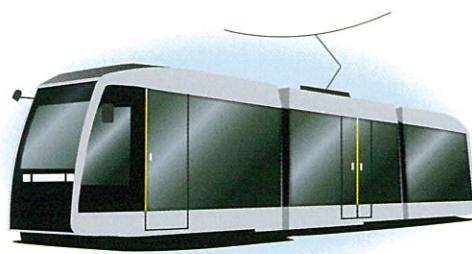


今年の5月5日に札幌市電のニューフェイス「新型低床車両A1200形」が運行を開始しました。25年ぶりとなる新車の導入です。

外観は、札幌の都市としての先進性をイメージした白と黒の装い。乗降口の黄色のラインがシンプルモダンにエッジを効かせているようです。また、従来の車両より50cm床が低い乗降口は、乗り降りしやすいバリアフリー対応で想像以上に優しく感じられます。定員も2割増えて71名、うち座席定員は27名になったそう。黒と緑の配色で彩られた座席そばの窓際には荷物を置くサイドテーブルと、札幌市電初の冷房装置が設置されています。また、液晶パネルによる路線図や停車駅案内な

どが表示され、とても見やすと感じるのは一人だけではないような気がします。

何より乗っていて明るく開放的なのが気持ちいい。白い雪が降る季節に走行する姿も気になります。この季節を経て、札幌の顔と認定されるのかもしれませんね。



ドクターの 本棚



読書は心を豊かにしてくれる処方薬。
病院随一の読書家・原田尚雄医師
お薦めの一冊をご紹介いたします。

鳥類学者 無謀にも 恐竜を語る

著者:川上和人
発行:技術評論社
定価:1,880円(税別)



鳥は恐竜の末裔である！現在もなお、恐竜は生きている。近年の恐竜学ではもう常識となっている事実です。以前は鳥の祖先として始祖鳥が知られていました。

鳥の特徴は何と言っても翼と羽毛ですが、最近の知見では羽毛恐竜の存在が明らかにされています。恐竜に羽毛があっても翼がないため飛ぶことはできません。どうやら羽毛は飛翔の目的のために生まれたものではないようなのです。「必要は発明の母」ということわざがありますが、羽毛は逆に「発明は必要の母」だったらしいので

す。別の目的で利用されていたものが、飛翔のために応用されたらしいのです。では何のために羽毛ができたのか？また、恐竜が空に進出することを可能とした翼を含めた鳥への進化の秘密とは？鳥類学者ならではの豊富な知識と視点で恐竜の世界に新たな光を投じます。読後にふと外を見た時に驚くでしょう。そして『ジュラシックパーク』は現実なんだと。





TOPICS

2013.JUL-AUG

札幌南一条病院 E-Action

札幌南一条病院主催や職員が参加した数々のイベント・行事についてご報告します。

PICK
UP

これからも 看護に役立つアイデアを!

7月17日から3日間にわたり東京ビッグサイトで開催された「国際モダンホスピタルショウ2013」。初日の17日に「看護のアイデアde賞」の受賞式があり、発明した彦坂恵里主任が記念の楯と金一封を授与されました。当日は完成に至るまでの経過と苦労した点、アイデアポイントなどを大勢の来場者の前で披露しました。

また、展示ブースでは受賞作「簡易血管トレーナー・静脈くん」の特徴とともに、以下の審査評が明記されました。「なによりコストパフォーマンスが良い。売られている穿刺のシミュレータは本当に高価。こんなに安くできるというのは画期的だ。ある期間現場を離れていて復帰するなどというような時に、昔の勘を取り戻すのにも役立つ」と絶賛。

「これからも医療や看護に役立つアイデアがひらめいたら、チャレンジしてみます!」という彦坂主任の向上心あふれるメッセージが印象的でした。



今年もぎやかに夏の一日を楽しんだ「夏まつり」

7月27日(土)、札幌南一条病院の恒例行事「夏まつり」が正面玄関横の駐車場で開催されました。当日は晴天とはなりませんでしたが、恒例とあって患者さんとそのご家族、そして地域住民の方々が大勢足を運んでくださいました。もちろん職員も、いつも勝手が違う料理人?に挑みつつも、楽しみながら夏の一日を過ごしました。



園児たちも楽しそうに縁日を満喫

年々来場者急増! 2013年の「看護フェア」

夏まつりと同日に開催された「看護フェア」も口コミが広がって、会場となった院内1階フロアは、今年も多くの方が訪れてくれました。簡単な身体測定や血圧測定、骨密度・血管年齢検査が受けられるとあって、雨の中にもかかわらず地域住民の方々が詰めかけ、その対応に追われる看護スタッフの方々でした。



普段着感觉の医療相談が好評



展示ブースで満面の笑みを浮かべる彦坂主任

ありがとう♪ ボランティアさん

夏まつりは「魚釣りゲーム」を担当しました!

札幌南一条病院ではいつもボランティアさんのお力添えにより、患者さんやそのご家族に「温かい心」をお届けしています。恒例の夏まつりでもその力を十分に発揮してくださいました。今年は誰でも簡単に釣り上げられる「釣り

ゲーム」を考案。ボランティアさん手作りによる紙製の海の魚たちをブルーシートに並べ、患者さんや園児たちを喜ばせてくれました。

来年はどんな趣向にするか、終了後も終始笑顔で話し合う場面も見られました。



半被を着込んで対応するボランティアさん

ボランティアさんの募集は随時受け付けております。外来患者さんのご案内をはじめ、入院患者さんの話し相手や植木のお世話、小物づくりなどの活動をサポートいただいているいます。希望される方は、お気軽に右記までお問い合わせください。

地域医療連携室

☎ 011-271-6050

INFORMATION

10/10 [木] 鮭を使った「腎臓病料理教室」を開催



レシピごとにグループで料理します

6月に引き続き、好評をいただいている「腎臓病料理教室」を10月10日(木)に開催いたします。今回の食材は北海道の顔とも呼べる鮭。捨てるところがないといわれる鮭を使って、腎臓病患者さん向けの料理5品前後を参加者の皆さんと一緒に調理します。材料、調味料はすべて計量して作ります。

参加を希望される方は下記の栄養科まで、事前に電話にてお申し込みください。

当日はエプロンや三角巾(スカーフやバンダナなど)を持参してください。なお、腎臓病料理に関するポイントについても簡単にレクチャーいたしますので、必要な方は筆記用具も忘れずに。

日 時：10月10日(木)受付9:45～10:00～13:00(試食時間含む)
会 場：札幌エルプラザ4階 調理実習室
北・北8条西3丁目
参加費：500円(当日受付にてお支払い)
お申し込み：栄養科 ☎ 271-3711(代表)
※男女問わず先着20名様まで

7/23 [火] 6階障がい者病棟が増床しました

長期療養目的に入院されている6階の障がい者病棟(慢性期)が4床増床し、34床となりました。入院でお困りの患者さんやご家族が一人でも手助けできるよう、札幌南一条病院では、その確保に努め、これからも心あたたまる看護に全力投球してまいります。



透析患者さん 無料送迎サービスの ご案内



札幌南一条病院では、

透析患者さんを対象とする無料送迎サービス(車イス対応)の運行を実施しています。

「最近、運転通院が危なくなってきた」「送迎を家族に頼む状況ではなくなった」「公共交通機関での通院が辛いと感じてきた」などと感じられている方は、ぜひ一度ご相談ください。

個別送迎

基本的に戸口から戸口までの送迎です。ご利用に際しては、ご本人・ご家族と相談の上、送迎時刻と日程を決定します。必ず予約が必要です。

お問い合わせ 011-271-3711



札幌南一条病院 外来診療担当医一覧表

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
循環器・腎臓内科	午前	工藤	青山	工藤	鳥井	ホームページ 参照	休診
			鳥井				
	午後	永原	坂田 (血管外科)	野澤	坂田 (血管外科)	野澤	
	午後	野澤	工藤	永原	鳥井	青山	
					三木		
呼吸器科 内科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	※2
	午後	田垣	田上	原田	田垣	田上	休診
糖尿病 内科	午前	—	—	田上	—	—	田上(第2・4週)
	午後	—	田上	—	—	田上	休診
消化器 内科	午前	—	出張医 (内視鏡検査のみ)	—	小林 (内視鏡検査のみ)	—	休診
	午後	—	—	—	—	—	
禁煙外来	午前	—	—	—	—	—	野澤(隔週) ※3

※1 透析外来 完全予約制
水・木曜 13:30～14:30

※2 呼吸器科内科土曜担当医
第1週／田垣医師
第2・4週／田上医師
第3・5週／原田医師

※3 禁煙外来 隔週土曜日
①9:30～②10:30～
60分程度
9月21日
10月5・19日
11月2・16・30日

電車通り通信 VOL.3 秋号

〈発行日〉 平成25年(2013)9月10日

〈発行元〉 医療法人社団北海道恵愛会

札幌南一条病院 広報委員会

〒060-0061

札幌市中央区南1条西13丁目

電話 011(271)3711

FAX 011(281)0275

URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>

札幌南一条病院

〈診療科目〉 循環器・腎臓内科、呼吸器内科、消化器内科、人工透析、専門外来、人間ドックほか

〈診療時間〉 平日 9:00～17:00

土曜 9:00～12:00

〈休診日〉 日曜・祝祭日・年末年始

〈初診予約〉 地域医療連携室／011(271)6050

電話受付時間／9:00～16:30

フリーダイヤル／0120(101)216

〈再診予約〉 平日 9:00～16:30

予約変更 土曜 9:00～12:00

• 通信VOICE •

平成も四半世紀を迎え、政治も世相もめまぐるしく様変わりする昨今です。医療の世界もまたしかり。医療体制の変動は利用される患者さんにしつかりお伝えしなければなりません。

年代でめまぐるしく変わるものといえば、体力。若いちは気づきませんが、心身ともに健康であることが一番の財産と痛感する今日この頃です。過ごしやすい秋から、あなたも身体を鍛えるスタートを切ってみませんか?

(中村)