



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

# 電車通り通信

秋

2015.9  
VOL.11

FREE 無料



知っておきたい病気の話Ⅱ  
《症状チェック項目付き》

## 腎臓病 [働きと検査]

教えて!家庭でできる応急手当  
[VOL.3] 多量の出血をしたら?

介護のいろは  
[連載3] 秋の脱水症も要注意!

病院の資格あれこれ  
皮膚・排泄ケア認定看護師

旬のごちそう  
[秋の魚] さんま

私のホッ。  
ドクターの本棚  
「しんがりの思想(反リーダーシップ論)」  
4コマ漫画 じーちゃんの犬ライフ (その3)  
TOPICS  
INFORMATON

✓ チェック  
項目付き!



## 知っておきたい病気の話 II

# 腎臓病

# 腎臓病

# 腎臓病



### 腎臓の働きと検査

成人の8人に1人がかかる、新たな国民病と呼ばれる腎臓病。

元に戻らない臓器なだけに、腎臓病を知るための基礎である働きと検査法を覚えましょう。

#### 体を正常な状態に保つ 「腎臓の働きを覚えよう!」

むくみや透析の原因で知られる腎臓病は、腎臓の機能低下やたんぱく尿により、腎不全や透析だけでなく、循環器にまつわる病気や死亡原因につながることが、最近数多く報告されています。新たな国民病と呼ばれる腎臓病は、いち早く発見し治療することが大切で、進行を抑えられることが強く叫ばれています。

そもそも腎臓とは、体の中でどのような働きをしているのでしょうか。沈黙の臓器である腎臓のしくみと働きについて覚えましょう。

背中の腰骨の上あたり、腸の後ろに、そら豆のような形をした握りこぶし大の臓器が2つ、左右対称にあるのが腎臓です。

以下に挙げる5つの役目があり、その働きはとても重要です。

①老廃物の排出…血液をろ過して老廃物や過剰な電解質(ミネラル)を尿として体外へ追い出します。体内必要なものは再吸収し、体内に留める働きもあります。

②電解質の調節…必要な電解質(ミネラル)を体内に留め、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…骨髄でつくられる赤血球の生産を促す造血

ホルモン(エルスロポエチン)が分泌されている、いわば血液をつくる司令塔の役割です。

⑤ビタミンDの生産…カルシウムを骨に沈着させるとき、腎臓は体に友好的な活性型ビタミンDをつくっています。

#### 気づいたときに 進行が進んでいる腎臓病

このように腎臓は複数の臓器と多くかかわっており、体内環境を一定に保つために欠かせない臓器なのです。しかしながら、別名「沈黙の臓器」と呼ばれる腎臓は、多少悪くなってしまっても余力があるため自覚症状がありません。

実際に、健康診断で尿たんぱくの数値が異常だったにもかかわらず、体調は何の問題もないという方が腎臓病と診断された例があります。受診したところ「ストレスがたまっ

ている」「不規則な生活が続いている」「外食やコンビニの食事が多い」といった乱れた生活習慣が続く場合、腎臓の働きが慢性的に低下している可能性があります。その他の検査も含め、慢性腎臓病(CKD:すべての腎臓病を総称)と診断されることがあります。

まずは、表1「あなたの腎臓は大丈夫?」で腎臓の健康チェックをして見てください。表1の項目が一つでも当てはまる人は、すぐに病院で検査を受けるようにしてみましょう。

※CKD…尿たんぱくなど腎障害の所見がある、腎機能が60%以下の状態が慢性的(3カ月以上)に続く状態。



貧血やむくみは体からのSOSサイン

表1 あなたの腎臓は大丈夫?

健康診断の尿検査の項目で異常を指摘されたことがある	夜間に何度もトイレに行く
おしっこの色が変だと感じたことがある	顔色が悪いと言われることがある
おしっこが泡立っていると感じる	疲れやすい、疲れが抜けない、息切れがする
指や指輪がきつくなった、むくみを感じる	

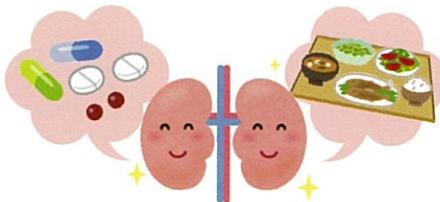
## 早期発見が大切な腎臓病 定期的な検査を心がけよう

健康診断でも尿検査や血液検査があるように、簡単な検査で腎臓病の早期発見の手がかりになります。

尿検査では尿たんぱくや血尿を計測し、血液検査では血清クレアチニン値を測りeGFR(推算糸球体ろ過量:慢性腎臓病の重症度指標)を計算することによって、腎臓病の機能低下が診断できます。その後も、尿検査で尿たんぱくが繰り返し検出さ

れた場合は、専門医の血液検査や腎生検という詳細な検査を受けて、いち早く治療に踏み切ることが大切です。

一度悪くすると元に戻らない臓器ですが、悪化を遅らせ腎臓の機能を助ける薬物治療や、食事や生活指導で腎機能は保持できるのです。



### 用語CHECK

#### 腎臓病の主な検査と順番

##### ①早期発見は「尿検査」

尿にたんぱく質や血液が漏れ出ていないかを検査。必ず2~3回繰り返す。

##### ②進行度合いは「血液検査」

血清クレアチニン値によって、腎臓病の進行具合(ステージ)がわかる。

③詳細な診断は「画像診断と腎生検」  
画像で腎臓の形や大きさ、合併症の有無を、腎臓の組織を顕微鏡で調べる腎生検で正確な診断に導きます。

### 監修



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

平成2年(1990)札幌医科大学卒業後、札幌医科大学医学部第二内科入局。  
翌年より市立室蘭総合病院、手稲済仁会病院などを経て、平成9年(1997)より札幌南一条病院に着任。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・日本高血圧学会所属。

次号は、腎臓病の合併症、治療法(生活習慣・食事療法・薬物療法など)について、ご紹介しましょう。



## VOL.3 多量の出血をしたら?

家庭で万が一の事故や急病・発作があった場合、「あわてず騒がず」が原則です。  
咄嗟の判断と応急手当を覚えておいてはいかがでしょう。

〈監修〉呼吸器内科 主任医長 原田尚雄



### 鼻出血は上を向かず、下を向いて鼻を強くつまみましょう。

人間は、一時に全血液量の3分の1を失うと生命の危険にさらされます。万が一の場合に備えて、覚えておきたい「止血法」をご紹介しましょう。

腕などに出血した傷口はガーゼかハンカチで直接強く押え、しばらく圧迫します。包帯をきつめに巻いても構いません。それが「直接圧迫止血」です。もし、ガーゼなどを準備するまで直接止血を行えない場合は、傷口より心臓に近い動脈部分を手や指で押えてみましょう。これを「間接圧迫止血」といいます。その場合、直接止血をできるようになったら直ちに間接止血を止めてください。

「鼻出血」は座って軽く下を向き、鼻を強くつまんで

みましょう。この手当でほとんど止まりますが、まだ続くようであれば、額から鼻の部分を冷やし、衣服をゆるめ、静かに座らせてみます。もしくは、ガーゼを軽く鼻孔に詰め、鼻を強くつまんでみます。それでも止まらない場合は医師の診療を受けてみましょう。ちなみに、鼻出血時に頭を後ろにそらせるとな温かい血液がのどに回り苦しくなるため、上を向かせないようにしましょう。



家庭で役立つ

# 介護のいろは

家庭での介護は慣れないと迷うことばかり。介護福祉士による「介護の技」を覚えてみませんか。

## 連載3 秋の脱水症も要注意!

### 秋も注意したい脱水症

11号が発行される頃には幾分か涼しくなっているでしょうか? 厳しい暑さも過ぎ、穏やかな秋に向かっている時期なのでホッとされている方も多いのではないでしょうか。油断は禁物です。

脱水症は夏の病気と思っている方が多いのですが、実は発症のピークは2回あると言われています。一つ目は「春から夏にかけて急激に気温が上昇する時期」、二つ目は「秋から冬にかけて」です。

涼しくなった季節に意外と思うかも

看護部 介護主任 畑 秀幸

[資格] 介護福祉士・介護支援専門員・認知症ケア専門士・介護技術インストラクター・応急救手普及員

されませんが、秋の脱水の要因は、気温の低下により過ごしやすくなり、夏に水分補給に注意していた人も、ちょっと涼しくなると、急に水分補給を減らしてしまう傾向にあります。また、秋から冬は涼しくなる代わりに空気が乾燥し、無意識に水分が失われやすくなることも影響します。実は、夏も秋も必要な水分量にさほど違いはないのです。

### 「かくれ脱水」のサインを見つけよう!

涼しくなった秋以降に発症する脱水症を「かくれ脱水」と言います。

これは一見、脱水の症状が起きてい

### 介護テク豆知識



一日に必要な水分摂取量は体重1kg当たり20ml。体重50kgの方なら1,000mlが一日の目安となります。

るとはわからないため、なんとなく体調がすぐれない状態が続きます。以下のような症状が一つでも見られた場合には「かくれ脱水」の可能性があります。①脈が速い(120回/分以上)、②体温が高い(37度以上)、③皮膚に張りがない、④部分的または全身的なけいれん症状がある、⑤体重が3%以上減少している、⑥意識がはっきりしない、などがあります。

人間は「涼しい秋が来た」という意識を持つてしまうと、実際には暑くても意識の中にある行動をとってしまうことがあります。感覚ではなく温度計などを見て、必要な気温ではエアコンをつけ、水分補給を心がけましょう。

## 病院の資格あれこれ

あらゆる資格を取得しているスタッフ同士が力をあわせ仕事をしている場所が病院です。  
それぞれの領分でなくてはならない存在の仕事ぶりとともに、取得している資格について紹介いたします。



### 資格File-3

#### 皮膚・排泄ケア認定看護師

看護部7階病棟

科長 竹内 順子

WOCNと称する「皮膚・排泄ケア認定看護師」とは、創傷・人工肛門・失禁の看護分野において、専門的な知識と技術を持って看護実践を行うことができる看護師を言います。取得するまでに、6ヶ月以上の研修を経て、日本看護協会の認定審査試験を受けて資格が得られます。

具体的に、皮膚の健康を維持するためのスキンケアや、褥瘡・創傷や失禁などによる皮膚トラブルに対して創傷の治療環境を整えるためのケア提供を検討します。当院では、ベッドでの生活を余儀なくされている状態の患者さんが多く、皮膚損傷のリスクが高いため、患者さんのリスクアセスメントを行い、必要なケアの提供を行っています。

これまで多くの患者さんの褥瘡や創傷などの治療的ケアや予防するためのケアにかかわってきた竹中さんですが、「患者さんとのかかわりを通じて、もっと知識や経験を深めることの必要性を感じた」ことから、資格取得に挑んだそう。実際、研修センターで学んだ知識は分野も多岐にわたり、より専門的な知識や技術が求められていると実感。「今後も学びを深め、経験を積みスキルアップに努めて行こう」と新たな意欲に満ち、この資格を生かす活動を毎日考えている竹内さんです。

※褥瘡(じょくそう:長い間病床につくことで、骨の突出部の皮膚や皮下組織が圧迫され壊死に陥った状態)



### 札幌南一条病院「看護部」は

患者さんが持てる力を最大限發揮し、納得、満足、安心を得られる看護を、チームが一体となって提供する」という方針の下、パワフルに日夜努力している部署です。4病棟と透析室、手術室(内視鏡室)、外来の7看護単位で構成されています。



旬の味をいただくと  
体もおいしいと応えてくれる、  
時に「美味しい薬」にもなるのです。

## 100%天然で国産の魚 脳血栓やアルツハイマー病予防に 最適な秋を代表する旬の味

今どきめずらしい100%天然で、しかも国産という日本の秋を代表する魚の一つです。初夏から秋にかけ太平洋側から北上する時期は、北海道で水揚げされ、その量は日本全体の約50%以上を占めます。

新鮮な見分け方は、ピンと皮が張り、身がふっくら。白い部分はキラキラ、青い部分も黒々と光っているものを見分けましょう。鮮やかな赤い工房、濁りのない透き通った目も美しい選び方のポイントです。

代表する料理は、やはり塩焼き。独特な苦味のある内臓と一緒に食べると身の美味しさが増します。近年では刺身も多く出回り、揚げ物やオリーブオイルで香ばしく焼き上げ、トマト缶で軽く煮込む料理も人気です。

栄養的にはDHAとEPAが多く含まれる食材として知られています。血栓やアルツハイマー病予防、悪玉コレステロールを減らし、骨を丈夫にするビタミンDも多く含まれています。

## 秋の魚 さんま



[解説]  
栄養科 科長  
相内 昭子

### 【腎臓病対策料理】ピーナツからめ



エネルギー  
320kcal

たんぱく質  
15g

塩 分  
0.6g

#### 材料 (2人分)

- |                        |               |
|------------------------|---------------|
| ●さんま (内臓、骨を抜いた状態) 100g | ●粉末ピーナツ ……40g |
| ●オレンジマーマレード ……25g      | ●醤油 ……小さじ1杯   |
| ●ピーマン ………………10g        | ●砂糖 ……小さじ1杯   |
| ●赤パプリカ ………………10g       | ●酒 ……小さじ1/2杯  |
| ●黄パプリカ ………………10g       | ●一味唐辛子 ……少々   |

[調理] 市村スミ子 調理師

#### 【作り方】

- ① さんまは3枚おろしにし、3等分に切る。
- ② ①にオレンジマーマレードをからめる。
- ③ 30分程度置いてなじませたら、フライパンで素焼きする。
- ④ ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは乱切りにし、さっと茹でる。
- ⑤ ボールにAを入れ混ぜ、③を入れてさっとからめる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、④を飾り、お好みで一味唐辛子をかける。

#### 栄養と効能

- 脳細胞と目の網膜の活性化に効果があるDHAがたっぷり
- 動脈硬化を防ぎ、抗血栓、コレステロールの低下の作用があるEPAを多く含む
- 鉄分などのミネラルやビタミンDとビタミン12も豊富

# 私のホツ。

看護部 6階病棟 科長  
滝本 早苗



## 週末は豊平川河川敷でのんびり。 四季折々の表情が癒やしの風景です！

私にとって気分転換できる場所は、週末の豊平川の河川敷です。そこで、自然や人が憩う場面を見ながら、ぼんやり過ごすことが私のリラクゼーションです。

平日は仕事が終わり帰宅しても、病院から連絡があるかもと考えてしまい、なかなかリラックスすることができません。そこで、予定の入っていない週末は豊平川に出かけ、川の流れをボートと眺めたり、散歩をしたり、読書をしたり。その都度何をするか、滞在時間もまちまちですが、仕事を忘れ、

ゆっくり過ごすことができます。

ここでの楽しみは季節の移り変わりです。春になると桜が咲き始め、周辺にある緑も徐々に濃く生い茂り、鳥のさえずりも聞こえます。また、人が憩う空間としての表情も和ませてくれます。河川敷ではジョギングや犬の散歩をする人、テニスコートや野球グランドでスポーツを楽しんでいる人を見かけます。時に列車を見るもあり、このような情景を見るにつけて、この場所が街の真ん中にある札幌は素敵だと感じます。

### ドクターの本棚



## しんがりの思想 (反リーダーシップ論)

読書は心を豊かにしてくれる处方薬。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。

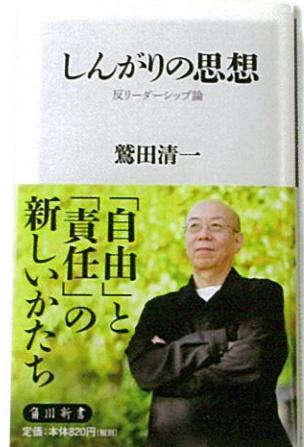
皆さんは「リーダー」というと、どのような姿を思い浮かべますか。

昨今、政治・経済・教育などあらゆる場面でリーダーシップ論が賑やかですが、そこに語られているのは強いリーダーばかりです。今後、人口減少が続き、ダウンサイジング、右肩下がりが避けられない日本に、先頭で前だけを向いて人を引っ張るリーダーが本当に望まれているのでしょうか？

私たちは近代化の過程で地域社会に必要な大部分(行政、医療、福祉、教育、流通など)を税金、サービス料と引き換えに消費する道を辿りました。そのため緩やかな相互支援(依存)のネットワークを失った末、

クレームをつけるだけの受動的な存在と成り果て、市民社会は分断され、個人同士のつながりも断ち切れてしまいました。共同防貧(セーフティーネット)の仕組みも失われ、自殺の増加、無縁社会の広がりなど課題は山積するばかりです。

著者はこの状態に対し、必要とされるのは巷で賑やかな強いリーダーシップ(上意下達で秩序づけられたソリッドなもの)ではなく、周囲に目を配り、必要であればいつでもリーダー交代できるフォロワーシップ(伸縮自在でしなりのあるリキッドなもの)だとしています。この存在こそ、最後尾で皆の安否を確認しつつ進む登山グループの「しんがり」



著者：鷺田清一  
発行：角川新書  
定価：820円（税別）

に相当すると言えます。分断の深化やグローバリズム経済の侵襲に対し、しんがりに求められるのは事に応じる用意としてのレスポンシビリティ(責任)であり、リベラリティ(気前の良さ、物惜しみしない)です。「未来世代のことをまずは案じ、彼らに見られても恥ずかしくない仕事をする」。リーダーに求められるのはそのような資質ではないでしょうか？

# INFORMATION

## 10月17日(土) 地域の皆さまへ「看護フェア」開催

看護部主催の「看護フェア」が今年も、当院1階ロビーで催されます。

毎年実施されているフェアでは、身長・体重などの身体測定から血圧や骨密度・血管年齢・肺年齢といった各種検査が体験できます。また、昨年好評だった「タクティールケア」も体験できます。もちろん、病気や介護にまつわ

**日 時:** 10月17日(土曜日)  
**時 間:** 第一部 14:00~15:30  
 第二部 15:30~16:30  
 (最終受付~16:00)  
**会 場:** 札幌南一条病院  
 (1階ロビー)

るご相談を受け付けるコーナーを設けています。夏の疲れがでやすい季節ではありますか、この機会にぜひ足を運び、自分の身体と向き合ってみてはいかがですか?



\*タクティールケアとは、手を使って10分程度、相手の背中や手足をやわらかく包み込むように触れる療法の一種です。

## 10月29日(木) 腎臓病料理教室のご案内

毎回、多数の応募がいただいている「腎臓病料理教室」が、10月29日(木)に開催されます。腎臓病料理のポイントとともに、今回は秋の食材をいつものとひと味違ったメニューと一緒に作ってみます。試食時間も設けられ、楽しみながら学ぶ料理教室です。応募は事前電話申し込みで先着20名様までに限らせていただきます。お早めに!

**日 時:** 平成27年(2015)10月29日(木)  
 10:00~13:00(受付9:45)  
**場 所:** 札幌エルプラザ4階  
 調理実習室  
 (中・北8西3)  
**参加費:** 500円(当日支払い)  
**定 員:** 先着20名  
**ご用意:** エプロン・三角巾  
 (スカーフ・バンダナなども可)  
**ご応募:** 札幌南一条病院 栄養科まで  
 電話: 011-271-3711(代)

## ボランティアさん随時募集中!

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けます。希望される方は、お気軽に下記までお問い合わせください。

地域医療連携室 ☎ 011-271-6050

## 新任ドクター紹介



### 循環器・腎臓内科 医長 高木 覚 医師

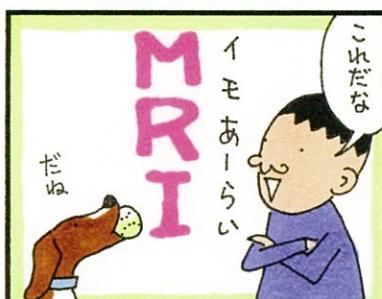
6月1日から循環器・腎臓内科医として勤務しております。5月まで新さっぽろの「JCHO 北辰病院」の循環器内科に8年半勤め、心臓および末梢血管のカテーテル検査・治療を担当しておりました。このたび、少しでも仕事の幅を広げ、広い分野に目を向けて一般内科的に仕事を

#### プロフィール

平成3年(1991)札幌医科大学卒業後、第二内科講座研究生として入局し、翌年から函館五稜郭病院、北海道立北見病院、JCHO札幌北辰病院に勤務を経て、今年当院へ入職。  
 ●日本循環器学会専門医、日本内科学会認定内科医・総合内科専門医、日本糖尿病学会専門医、日本医師会認定産業医。



「まちがいない」 作・画 つえまろ



続けたいと思い、縁あって当院への着任となりました。

今までの経験を生かしつつ、腎疾患、透析治療に加えて糖尿病診療にも積極的に関わっていきたいと微力ながら考えています。これからもよろしくお願いします。

# TOPICS

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。

## 6月11日(木) 大正琴の音色に癒されて「病院サマーコンサート」

看護部介護スタッフによる「サマーコンサート」が6月11日(木)に催されました。当日は、琴アンサンブルチーム「シャローム」による大正琴の演奏会が披露されました。日本だけでなく世界各地でボランティア活動をされているシャロームさんの音色

はまさに癒し! 患者さんたちも懐かしい日々に想いを馳せていました。また昨年に続き、演歌のメロディにあわせ体を動かす「演歌ビクス体操」も披露しました。今度は元気よく手を降る患者さんたち。介護スタッフも一緒に良い汗をかきました。

## 8月29日(土) ふれあいの場「夏まつり」開催

毎年開催される「夏まつり」は、当院の患者さんとそのご家族、地域住民の方々と交流できる機会です。スタッフも「今、自分たちができること」を心がけて、当院駐車場を会場に、屋台メニュー やヨーヨー釣りなどの屋台を並べ、多くの方々に喜んでいただけたようです。



病院1階では軽音サークルによる「ロビーコンサート」も開催されました。

横メロはやはり心に響きます!

## 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	青山	工藤	鳥井	※1
			鳥井	野澤	陳	野澤	
		高木	坂田 (血管外科)	—	坂田 (血管外科)	—	
	午後	野澤	工藤	高木	鳥井	青山	休診
		陳		鳥井 ※2(透析外来)	三木 青山※2(透析外来)	坂田 (血管外科)	
呼吸器科 内科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	※3
	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	小林	小林	小林	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診
	午後	—	札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)	—	—	—	
禁煙外来	午前	—	—	—	—	—	野澤(隔週)※4

※1 循環器・腎臓内科  
随時ホームページで更新します

※2 透析外来(完全予約制)  
水・木曜 13:30~14:30

※3 呼吸器科内科外来  
第1週／田垣医師  
第2・4週／田上医師  
第3・5週／原田医師

※4 禁煙外来(完全予約制)  
隔週土曜日  
①9:30~ ②10:30~  
60分程度  
随時ホームページで更新します

## 電車通り通信 VOL.11 秋号

〈発行日〉 平成27年(2015)9月5日

〈発行元〉 社会医療法人 北海道恵愛会  
札幌南一条病院 広報委員会

T060-0061

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〉 循環器内科・腎臓内科・呼吸器科内科・消化器内科  
腎臓病内科・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／9:00~17:00

〈再診予約・予約変更〉 フリーダイヤル／0120(101)216

平日 11:00~16:00

土曜 10:00~12:00

## ● 編集後記 ●

秋となれば、やはり食欲。今年も大通公園で「さっぽろオータムフェスト」が9月11日(金)から開催されるそうです。札幌と北海道各地の美味が集結するのはなんとも嬉しい限り。でも、ちょっと料金が高く感じますが、なんてたってお祭り、楽しむのがイチバンですね! (中村)