

電車通り通信



2015.12
VOL.12

FREE 無料



知っておきたい病気の話II

腎臓病 [合併症と治療法]

教えて!家庭でできる応急手当

[VOL.4] 骨折したら?

介護のいろは

[連載4] 肌の乾燥対策あれこれ

病院の資格あれこれ

基本情報技術者

旬のごちそう

[冬の旬] たら

私のホッ。

ドクターの本棚「超訳 日本国憲法」

4コマ漫画 じーちゃんの犬ライフ (その4)

TOPICS

INFORMATION

腎臓病



新たな国民病と呼ばれる腎臓病。気をつけておきたい合併症と治療法についてご紹介しましょう。

覚えておきたい腎臓病の合併症

前号でお伝えしたように、腎臓の役割は複数の臓器とかわかっており、体内環境を一定に保つには欠かせない臓器です。この腎臓の機能低下により腎臓病と診断される人は、毎年約30万人も増加し(2011年調べ)、およそ日本の成人8人に1人がかかっています。

腎臓は一度悪くなると元に戻らない臓器です。慢性的に腎臓の働きが低下している場合、尿や血液検査などで慢性腎臓病(CKD…尿たんぱくなどの腎障害の所見があり、腎機能60%以下の状態が3カ月以上続く状態)と診断された場合、いち早く治療に踏み切ることが大切です。

最近、慢性腎臓病になると、狭心症や脳卒中、心筋梗塞などの心血管症のリスクが高くなることがわかってきました。

特に、慢性腎臓病のステージ(進行度GFR区分)が3~5に進行している場合、腎機能障害に伴い、さまざま

な合併症(その病気がもとになって起こる別の症状や病気)が現われます。例えば、体内に入った塩やカリウムの排泄が不十分となることで、体液過剰や高カリウム血症となり、むくみや高血圧、うっ血性心不全や肺水腫、しびれ、不整脈などの諸症状が起きてしまいます。

また機能の働きが鈍くなった場合、【表1】のような症状が起きるので留意してください。

腎臓病を悪化させないために「生活習慣」と「食事」が大事

慢性腎臓病の発症や進行を抑えるには日々の生活習慣が大切です。主に「喫煙」「過度の飲酒」「運動不足」「不規則な生活」「ストレス」といった習慣は、腎臓病の大敵とも呼べるでしょう。

また、流行語にもなった「メタボ」ことメタボリックシンドローム(腹囲が男性85cm、女性90cmを超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つを当てはまる状態)

と共通しています。

もし慢性腎臓病と診断された場合、注意すべきは「毎日の食事」でしょう。病気のステージと性別、年齢、生活状況によって異なりますので、必ず病院の医師や栄養士のアドバイスを受けて自分に見合った食事をしましょう。ちなみにステージ1~2では「塩分」「たんぱく質」の過剰な摂取に気をつけ、バランスのよい定量の食事を心がけます。ステージ3~5の方は腎機能が低下しているので、腎臓を労る食事が肝心です。「たんぱく質の制限」「塩分の制限」「十分なエネルギー補給」「カリウムの制限」「リン・水分の制限」が挙げられます。



表1 腎臓機能の低下で起きる症状と病気

水分が体にたまる	むくみ、高血圧、低ナトリウム血症、肺水腫
老廃物が体にたまる	尿毒症(食欲低下、吐き気、嘔吐、意識混濁、けいれん、他)
電解質が体にたまる	高カリウム血症、高リン血症
血液に酸がたまる	呼吸が速くなる、電解質バランスが崩れる
ホルモン異常	貧血、骨がもろくなる、高血圧

薬物治療あれこれ

慢性腎臓病の治療では、薬を服用すると腎臓の機能を助けたり、進行を遅らせたりする効果があります。

腎臓の血圧を調節する「降圧薬」「利尿薬」の他、腎臓の老廃物を体から追い出し、尿毒症の症状を改善する薬もあります。また、慢性腎臓病は貧血が発症しやすく、貧血は心不全を悪化させる原因にもなりかねません。貧血の治療薬で悪化する腎臓の働きを抑えたりします。

さらに腎臓の機能が低下すると、

体内のカリウムやリンが排出されず、たまりやすくなります。カリウムは体内に多くなると手足のしびれや不整脈などの原因になり、リンも骨がもろくなったり、心臓や血管にも悪影響を及ぼしたりしますので、体外へ排出する薬を服用します。骨も同様で、強い骨をつくるためにカルシウムを体内に吸収させる薬を服用する薬が使われています。

いずれも個人差がありますので、主治医の処方と毎日の生活習慣によって自分の「腎臓を守る」ことを心がけましょう。

腎臓の働きを調べよう

【eGFR測定】

年齢・血清クレアチニン値・性別の項目を、下記のサイトに入力すると18歳以上であれば、推算糸球体濾過量(eGFR)を計算でき、その値から腎機能のステージの特徴と対策がわかります。

知ろう。ふせごう。慢性腎臓病(腎臓の働きをしらべるeGFRの測定)
<http://www.kyowa-kirin.co.jp/ckd/check/check.html>

用語CHECK

血清クレアチニン値

血液中にある老廃物の一種。腎臓の働きが悪くなると血液中に溜まって腎臓のろ過や排泄が働いていないことが判断できる。

推算糸球体濾過量(eGFR)

腎臓に老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示す。

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。

教えて!

家庭でできる 応急手当

VOL.4 骨折したら?

家庭で万が一の事故や急病・発作が起きた場合、「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〉呼吸器科 主任医長 原田尚雄

出血があるか、どこが痛いか確認しましょう。

手足を骨折すると、出血や組織が傷つけられることで腫れたり、動く痛みが起きたりします。たとえ、皮膚に傷がなくても「変形」や「腫れ」がある場合は骨折していることがあり、また変形がなくても動かすと異常に痛い場合も骨折と考えられます。

この場合、苦痛をやわらげ、二次的な損傷と防止をするために「固定」と「安静」を保つことが、骨折の応急手当の基本となります。

まず、「どこが痛いか」「どのような痛みか」「出血があるかないか」「骨が飛びだしているか」を確認しましょう。その際、痛がる場所を動かしてはいけません。次に、止血と感染を防ぐため、包帯を当てる応急手当

をします。できるだけ、包帯やガーゼは大きく清潔なものをを用いて、傷をしっかり覆います。出血がある場合も傷を保護できるよう十分な厚さのものを当てるようにします。なお、包帯は強く巻くと血行障害を起こす場合もあるので加減しながら、結び目は傷口の上を避けるようにしましょう。

固定する場合は、腕なら三角巾や当て木をします。当て木が無い場合、雑誌や段ボールを利用して良いでしょう。固定の範囲は、原則として骨折部の両端の関節まで固定するよう覚えてください。



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4 肌の乾燥対策あれこれ

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・応急手当普及員

乾燥から肌を守るためには

冬は「気温の低下」「空気の乾燥」「暖房」の影響で乾燥しやすい季節です。乾燥肌になるとかゆみが強くなってストレスがたまったり、掻きすぎて炎症を起こしたり、日常生活に大きな障害をもたらします。その上、皮膚は加齢とともに機能が低下します。高齢になると皮脂の分泌量が低下し、外部からの刺激に弱くなり、少しの刺激や圧迫でも皮膚が傷つきやすくなります。また、皮膚内部の水分量も30代の人と比べて30%も少なくなり、季節に関係なく非常に乾燥しやすい状態になります。

乾燥対策として、室内の湿度は50～60%を保ち、保湿剤の使用や水分補給、入浴時は温度を高くし過ぎないなどが挙げられます。

入浴後の保湿はスピード勝負

お風呂に入ればお湯に浸かり、お肌が潤っていると安心していませんか？ 一見入浴中はお肌が潤っているように感じますが、実は入浴前よりも乾燥しやすい状態になっています。実際、入浴後にお肌の乾燥が悪化したり、かゆみが増したりする人もいます。

入浴後の乾燥を防ぐには、入浴後5

介護テク豆知識



ボディクリームは横方向に回転させて塗ります。人のシワの溝は横に入っており、縦に塗った後に、らせん状に広げることでまんべんなく塗ることができ、保湿力が高まります。

分以内に保湿することが大切だと言われています。当院でも患者さんの保湿強化の取り組みとして、入浴後5分以内に浴室を出る前に一度、全身に保湿剤を吹きかけ、自室に戻ったらボディクリームを塗るようにしています。その甲斐あってか、高齢者の皮膚内水分量について研究している大学のチームが当院の入院患者さんを計測した結果、他と比べ、高い数値が出たと評価を受けました。この取り組みの成果は、ケアワーカーとしても励みになり、今後も患者さんにとって、より良い医療・介護の提供になるよう努めてまいります。

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-4

基本情報技術者

システム開発室
松原 大輔

情報産業界で古くから、主にプログラマ向けの能力認定試験として重要視されている国家資格が「**基本情報技術者**」です。プログラマやシステムエンジニアなど、情報工学に関連するエンジニアの実務ベースとして、IT業界で働くため人材の基本知識が問われる資格ともいえます。

この資格を取得している松原大輔さんは、システム開発室に所属し、各部署からの要望に応じて、独自の管理システムを開発しています。当院で運用している「診療情報管理メニュー」を例にした場合、この資格は「要望実現のためのアルゴリズムをどうするか」「正しく処理されているかを検証するチェックパターン」の作

成」「セキュリティ問題」「応答速度などの性能チェック」に対して、知識として必要、かつ実力を発揮できるものです。病院という公共的施設における管理体制を構築する上で、欠けることのできない任務として、やりがいを感じる仕事と松原さんは語ります。

基本的に、基本情報技術者という資格は、業界では持っていて当たり前とされる資格で、現在、松原さんはその上位資格となる「応用情報技術者」を目標としています。より深い専門知識と応用力が試される資格で、論理的な回答能力が問われるもことあって、努力を惜しまず「専門知識」に没頭し続けています。



札幌南一条病院「システム開発室」は

各部署の仕事がスムーズに運ぶようシステムチックに管理できるシステムを開発している部署です。多様かつ迅速に対応できるシステムの構築が部署のモットーです。



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。

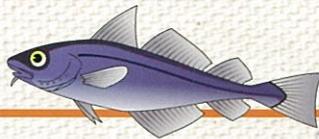
調理法もオールマイティー！ 鍋物の定番は かまぼこや明太子の原料にも

かつてアイスランドとイギリスが漁獲をめぐる戦争をしたこともあるほど、たらは世界中で漁獲、好まれている白身魚の代表です。日本ではマダラやスケトウダラが捕獲されています。

調理法は数知れず、和・洋食を問いません。火が通りやすく、加熱してもかたくならない身は、旨味成分のイノシン酸やグルタミン酸が豊富なため、淡泊ながらおいしい特長があります。特に厳寒期を迎えると脂がのって白子が太り、鮮度の良いオスの白子は、国産は生で、輸入物は鍋で味わうことができます。また、スケトウダラは練り物製品やたらこ、明太子の原料としても知られています。ただ、近年になってスケトウダラの漁獲量が少なくなり、切り身は高価になっているのが残念です。

栄養的には良質なタンパク質が含まれており、加熱するとチオプロリンというアミノ酸を発生します。このチオプロリンが発がん物質を抑制することで知られています。

冬の旬 **たら**



[解説]
栄養科 科長
相内 昭子

【糖尿病対策料理】たらの餃子風



エネルギー
145kcal

たんぱく質
9g

塩分
0.5g

材料(2人分)

- | | |
|--------------------|---------------|
| ●たら(皮をひいた状態) ……60g | ●餃子の皮 ……6枚 |
| ●塩 ……少々 | ●サラダ油 ……小さじ2杯 |
| ●ししとう ……2本 | ●ミニトマト ……4個 |
| ●みそ ……小さじ1杯 | ●ブロッコリー ……60g |
| A ●砂糖 ……小さじ1杯 | ●ブリーツレタス ……少々 |
| ●酒 ……小さじ1/2杯 | |

[調理] 市村スミ子 調理師

【作り方】

- ① たらは皮をひき、6等分に切り、塩を軽くふる。
- ② ブロッコリーは房分けし、さっと茹でる。
- ③ ししとうは、小口切りにする。
- ④ 鍋にAを入れ、火にかけて練り溶かし、③を入れてさっと混ぜる。
- ⑤ 餃子の皮に④を塗り、①をのせ包む(ひだはつくらない)。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひき、⑤を入れて焼く
- ⑦ 器に⑥を盛り、②とミニトマト、ブリーツレタスを飾る。

栄養と効能

- 肝機能を高める効果のグルタチオンを多く含む
- 脂質が少なく、ダイエット食に適している
- 白子には、高脂血症を予防するプロタミンが含まれている

私のホツ。

看護部 7階病棟 科長
竹内 順子



季節の食材を「炭火焼き」で堪能！

毎年、何点かのキャンプ用品を購入し、季節に合わせた食材を調達しては家族や友人と一緒に楽しんでいます。この炭火焼きが私の気分転換法です。

今年は、義父が庭を整備して人工芝を敷いてくれたため、より快適に楽しむことができました。実は、5年以上前に購入したバーベキューコンロがお気に入り。アメリカWeber社製の「スモーキージョープレミアムグリル」という知る人

ぞ知る代物。サイズも値段も程よく、キュートな球形ながら、とても丈夫で重宝しています。蓋が付いているので薫製も可能で、家にながらキャンプ気分を盛り上げてくれる逸品です。

今秋も旬の秋刀魚を、このグリルで焼いて味わったところ、1匹50円とは思えないほど美味しく頂きました。うれしいことに私専用の家庭菜園の畑をつくってもらいましたので、来年は収穫祭を行えるよう美味しい野菜づくりに励みたいと思っています。

ドクターの本棚

超訳 日本国憲法

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します。

今まであまり興味を持たれていなかった日本国憲法。しかし、最近では政府の特定機密保護法、解釈改憲による集団的自衛権の閣議決定、安保関連法案、憲法改正問題などにより、改めて関心が高まっています。“平和と民主主義を、守るべき大切なもの”として制定された日本国憲法。“憲法”とは国民が権力者(天皇、国務大臣や国会議員、その他の公務員)に対して、国民の権利を守るよう命令する(国家が守るべき)ものです(憲法に述べられている国民の義務は教育、勤労、納税の3つのみ)。そして憲法が国民に保障する最大の権利は「基本的人権」であり、

具体的な権利(生きる権利、自由の権利、幸福追求の権利、学問の自由の権利など)が挙げられています。

しかし、憲法にはこれら諸権利を享受するためには、第12条に「国民の不断的努力によって、これらを保持しなければならない」と明記されています。これを怠った場合、国家あるいは時の権力(党)へのしぼりはほころび、いつしか憲法を彼らの都合の良いものに変質させる事態が生じかねません。

本書では北朝鮮、中華人民共和国(中国)の憲法を挙げています。両国ともに条文から国民的人権が保障されているかのように見えます



著者:池上 彰
発行:新潮新書
定価:780円(税別)

が、実態は朝鮮労働党、中国共産党が憲法の上に置かれ、党に都合の良いように解釈・運用されています。両国のように憲法を骨抜きにしないためにも私たちは憲法を真剣に考え、国民の権利を守り抜かなければなりません。昨今の全国各地で繰り広げられている憲法を守る講演、集会、デモなどの運動はその現れ(憲法精神)ではないでしょうか。

+

 INFORMATION

寒い季節の到来です！風邪の予防対策を心がけましょう。

ウイルスに感染しないためには、衛生面に注意することが最善の予防策です。こまめに手洗いとうがいを行い、生活習慣として徹底するのが良いでしょう。

感染には接触・空気・飛沫感染があります。口から体内に侵入する場合や、ウイルスを含んだ唾液や鼻水が咳やくしゃみで飛沫する場合、その水分が蒸発し空気中にウイルスが浮遊して感染する場合もありますので、流行期には人ごみを避けるのも予防の一つといえるでしょう。

ただ、ウイルスを完全に遮断することはできませんので、日頃より感染しにくい環境や体力づくりが大切です。お部屋の温度や湿度を適度に保ち、乾燥を防ぎます。また、バランスよく栄養を摂り、適度な運動も心がけましょう。



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いています。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

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 鳥井	青山 野澤	工藤 陳	鳥井 野澤	※1
		高木 千葉	坂田(血管外科) 千葉	千葉	坂田 (血管外科)	千葉	
	午後	野澤	工藤	高木	鳥井	青山	休診
		陳		※2(透析外来) 鳥井	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 札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)	小林	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診
	午後	—	—	—	—	—	—
禁煙外来	午前	—	—	—	—	—	野澤(隔週) ※4
	午後	—	—	—	—	—	休診

- ※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)
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.12 冬号

〈発行日〉平成27年(2015)11月30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
〒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/>

社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

〈診療科目〉循環器内科、腎臓内科、呼吸器内科、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 9:00~13:00

〈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

〈再診予約・予約変更〉フリーダイヤル / 0120(101)216

平日 9:00~16:30
土曜 9:00~12:00

● 編集後記 ●

札幌名物「市電」の環状化工事も進み、お披露目も近いようですね。新しい車輛も駅も増便され、利便性がふくらむことを期待しています。街が変化を遂げるとき、昔の面影を忘れることがままあります。忘れないよう周辺の写真に撮り取っておこうと思っています。

(中村)