

札幌南一条病院

でんしゃどおりつうしん

# 電車通り通信

春号

2023.4 vol.37

FREE

## 特集 慢性腎臓病について

部署紹介～4階病棟～

糖尿病・腎臓病向けレシピ

連携医療機関のご紹介

南一条文庫

南一条INFORMATION



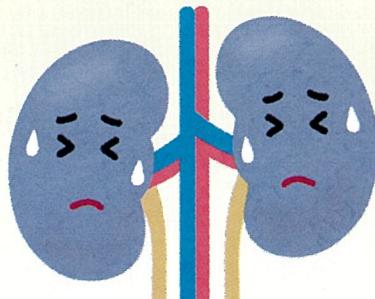
社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院

# 慢性腎臓病について

chronic kidney disease

慢性腎臓病(CKD)とは、何らかの腎障害が3ヶ月以上持続する場合と定義され、従来からの慢性腎不全という病名をより理解しやすく、より早期に発見するために提唱され、蛋白尿、糸球体濾過量(eGFR)を基に診断されます。初期には自覚症状が乏しいことから気付きづらい場合の多い点が怖いところで、実際、成人の8人に1人が罹患していると言われる頻度の高い疾患です。腎機能の低下ひいては透析療法に至らないために、早い段階での注意が必要です。



## 01. 生活において注意すること

### 1. 生活習慣の改善

禁煙、減塩、肥満・運動不足の解消、節酒は腎臓を守る基本であり、循環器疾患を予防する基本でもあります。いわゆるメタボリックシンドロームへの対策と合致するものです。



#### ◆ 塩分制限

塩分摂取量は1日6g以下が望ましいです。ただ当初はこの量では、かなり物足りなく感じてしまうことも多く、主治医と相談、栄養士のアドバイス(食べ方の工夫や味付け、調理法)を受けるのも良いでしょう。



### 2. 食事療法

#### ◆ 低タンパク食

食事療法はCKD治療の基盤の一つであり、eGFR 60ml /分以下になつたら低タンパク食が望ましいです。摂取量は体重1 kg当たり0.8g以下に制限することが望ましいですが、逆に少な過ぎたり、食事で摂るエネルギーが不十分だと、体内のタンパク質が分解、消費され良くありません。



#### ◆ カリウム、リン制限

病期にもよりますが、カリウムやリンの多い食品(果物類、いも類など)の制限の必要な場合があります。また調理法の工夫(茹でる、茹で汁は料理に使わないなど)もあります。



循環器・腎臓内科  
主任医長

占部 和之

#### PROFILE

札幌医科大学医学部卒業  
・医学博士 ・日本内科学会 認定医 ・日本循環器学会 専門医  
・日本心臓病学会 ・日本医師会 認定産業医

## 02. 薬物療法

残念ながら、腎機能は一度あるレベルまで悪くなってしまうと、薬剤で完治させる事は困難です。CKDの原因は様々ですが、糖尿病、高血圧が代表的で、そのコントロールが重要です。

◆血圧の管理は最も重要なCKD治療のひとつです。「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018」では、130/80 mmHgを目標にする考え方を中心に、より病態により細かく分類(eGFRに基づく病期、糖尿病の有無、タンパク尿の程度などにより)されています。また、過降圧への注意、特に75



歳以上の高齢者への降圧を緩やかにする方向性となっています。2023年版の案が出来上がって、近いうちにより実践的、実用的な記載を目指したもののが発表されると聞いております。

◆カリウム、リンの高値があって食事療法で改善しない場合、服薬が必要となる場合があります。

◆貧血があった場合、原因の検索が必要です。特に認められない場合、腎性貧血が考えられ、赤球造血刺激因子製剤の注射の適応となる場合があります。



## 03. 当院の取り組み

厚生労働省の腎疾患対策検討会の答申により腎臓病患者をかかりつけ医と専門医で共同治療することが推奨され、先ほどの2018年版でも専門医への紹介基準をシンプルにしました。2019年5月より、当院で腎臓病教育入院を設定してクリニカルパス化して運用しています。入院をAコース(5日間)とBコース(12日間)に分けて、より短期間で単に教育というだけでなく実

践的に分かりやすく設定しました。大事な点は、当院多職種が連携して行うことです。

主治医の説明、相談以外に、放射線科、生理検査科による画像診断、病棟・外来看護師との相談、栄養科による栄養指導、薬剤科による薬剤内容の説明及び服薬指導、ソーシャルワーカーによる社会資源の活用方法などの相談、昨今重要視されている腎臓リハビリの指導及び実践、透析室の見学など多岐にわたります。腎疾患でお困りの方は受診、御紹介頂ければ幸いです。

南1条病院腎臓病教育入院計画書5日間(A)コース											
南1条病院腎臓病教育入院計画書12日間(B)コース (1)											
南1条病院腎臓病教育入院計画書12日間(B)コース (2)											

南1条病院腎臓病教育入院計画書5日間(A)コース											
南1条病院腎臓病教育入院計画書12日間(B)コース (1)											
南1条病院腎臓病教育入院計画書12日間(B)コース (2)											

南1条病院腎臓病教育入院計画書5日間(A)コース											
南1条病院腎臓病教育入院計画書12日間(B)コース (1)											
南1条病院腎臓病教育入院計画書12日間(B)コース (2)											

私たち、こんな  
仕事をしています

## 部署紹介

4階病棟



4階病棟は障がい者病棟となっており、透析患者さまや肢体不自由の患者さま等が長期で療養している病棟です。医師、看護師、ケアワーカー、看護助手、薬剤科、栄養科、リハビリ、医療ソーシャルワーカーなど他職種で連携して、患者さまが安心して入院生活を送れるようケアを行っています。



スタッフは、看護師23名、ケアワーカー13名、助手3名で、幅広い年齢層のスタッフがそろっています。

4階病棟では、「患者・家族にとって、今より少しでも良い看護・介護を提供する」ことを病棟方針に掲げています。患者さま・ご家族の思いに寄り添いながら試行錯誤を繰り返すことで、より良い看護・介護の提供につなげられると思っています。そのためには、ご本人はもとよりご家族との情報共有も大切だと感じています。

患者さまの中には、長期で入院している方も多くいらっしゃいます。コロナ禍で面会が制限されている状況ですが、直接あるいはZOOM面会も行っています。久しぶりにご家族と面会された患者さまは、大変喜ばれており、普段は見られない良い表情をされており、こちらまでうれしくなります。

患者さま・ご家族が安心して生活できるよう、当院に入院して良かったと思っていただけのような、看護・介護を実践していきたいと思っています。

## 糖尿病・腎臓病向けレシピ



### 作り方

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、酒をからめておく。
- ② じゃがいもは厚めのいちょう切りにし、油で揚げる。
- ③ 玉ねぎはざく切りにし、茹でる。
- ④ 絹さやは筋をとり、さっと茹で半分に切る。
- ⑤ 鍋にかつおだし、みそ、中濃ソース、砂糖を入れ火にかけ、沸騰したら①、②、③を入れ、汁がなくなるまで煮含める。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、④を飾る。



### 作り方

- ① フライパンにオリーブ油(2g)を入れ、火にかけ、溶き卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。
- ② ボールにケチャップ、中濃ソースを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ほうれん草は2cm幅に切り、茹でる。
- ④ フライパンにオリーブ油(2g)を入れ火にかけ、豚ひき肉を入れ炒め、③を加え炒め、粗びき黒こしょうで味を調える。
- ⑤ ①の中心に④をのせ、長方形に包む。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、②をかけ、スライスしたミニトマトを添え、粉パセリを振る。

## 鮭じゃが

### 材料 (1人分)

鮭	50g
酒	3g
じゃがいも	30g
揚げ油	適量
玉ねぎ	30g
みそ	3g
中濃ソース	7g
砂糖	2g
かつおだし	50g
絹さや	3g

エネルギー  
152kcal

たんぱく質  
12.4g

塩分  
0.9g

## ほうれん草とひき肉のオムレツ

### 材料 (1人分)

卵	1個 (Mサイズ)
オリーブ油	2g
ほうれん草	40g
豚ひき肉	30g
オリーブ油	2g
粗びき黒こしょう	少々
ケチャップ	5g
中濃ソース	5g
ミニトマト	1個
粉パセリ	少々

エネルギー  
212kcal

たんぱく質  
12.9g

塩分  
0.7g

# 連携医療機関の ご紹介

## ▶いとう歯科医院の特色◀

いとう歯科医院は札幌南一条病院のとなりにある中村記念病院東側1階にあります。1991年1月に中村記念病院が眼科、耳鼻咽喉科の追加に伴い歯科・口腔外科として開業しました。札幌医科大学歯科・口腔外科講座に現在も在籍し、日常的に脳血管障害、脳梗塞、心臓病、糖尿病、人工透析などの全身疾患を持つ患者さんの歯科治療や口腔管理をしています。また口腔外科での知識や経験を生かし、インプラント治療、小手術はもちろん交通事故や転倒による顎骨骨折、裂傷の治療も行っています。最近では周術期治療にも力を置いていて、癌治療に伴う癌性難治性口内炎の治療と口腔管理を医科と連携して治療に当たっています。

当院は中村記念病院にある歯科医院という特性から早い段階より歯科訪問診療を行っており、札幌南一条病院の入院患者さんはもちろんNTT東日本札幌病院、札幌同交会病院、札幌南三条病院、宮の森記念病院、中村記念南病院など、多数の病院と居宅の往診歯科治療を行っています。

## ▶南一条病院について◀

開業して以来、札幌南一条病院の先生や看護師さんはいつも大変お世話になっています。特に札幌南一条病院前院長の工藤靖夫名誉院長には「札幌腎臓勉強会」に歯科医師として参加させていただき、長年にわたり勉強させていただきました。その知識は人工透析患者さんの歯科治療における抜歯等の外科処置・投薬に生かされています。また睡眠時無呼吸症候群の患者さんのマウスピース製作依頼など医科歯科連携をさせていただいている。

歯科訪問診療においては、寝たきりの患者さんの口腔管理をさせていただき、専門的口腔ケアを行うこと



愛医  
誠療  
法人社  
団

いとう  
歯科  
医院

で、誤嚥性肺炎予防に協力し、また義歯調整や作製により、入院中の食事が快適になるようQOLの向上につくしています。

## ▶南一条病院の患者さんに伝えたいこと◀

当院は病院歯科ですので、札幌南1条病院に通院している循環器科や呼吸器科、人工透析中の患者さんの歯科治療や抜歯等の口腔外科治療に十分対応できます。札幌南1条病院の担当医の先生と連携を取りながら治療しますので安心して受診してください。

## ▶院長のプロフィール◀

日本大学松戸歯学部を卒業しすぐに札幌医科大学口腔外科講座に入局して現在も在籍中です。札幌医大では、口腔がんの研究や骨折等の外科手術を得意としていました。中村記念病院に移ってからも、救急医療で交通事故や転倒等による顎骨骨折の全身麻酔手術や血液をサラサラにする薬を服用している脳疾患や心臓疾患の患者さんの抜歯など今までの経験を生かして診療しています。札幌医大の常勤中には足寄町立国保病院、登別三愛病院、津別病院、熊石町立歯科診療所、利尻鬼脇歯科診療所などに長期出張し地域の人々や地域医療に携われたことは、いい経験となりました。これからも皆さんから信頼されるよう努力します。



### PROFILE

日本大学松戸歯学部卒業後、  
札幌医科大学口腔外科学講座に入局し現在も在籍中  
日本アンチエイジング歯科学会認定医  
札幌医科大学口腔外科学講座認定医  
厚生労働省歯科医師臨床研修指導歯科医  
所属学会  
日本口腔外科学会  
アジア顎顔面外科学会  
日本審美歯科学会  
アジア歯科審美学会(AAAD)  
アメリカ歯科審美学会(AACD)  
日本アンチエイジング歯科学会

院長 伊藤 忠弘 先生

札幌市中央区南1条西14丁目291番地  
中村記念病院 東棟入り口  
☎011-271-0090  
<http://www.refine.tv/ito-shika/>

### 【診療時間】

月・火・水・金 9:30~18:30  
木 9:30~17:30  
土 9:30~13:00  
※毎休み 13:00~14:30  
【休診日】日曜・祝日

## ★南一条文庫

呼吸器内科 医師 真木賀奈子

VOI.1



### 運動脳

アンデシュ・ハンセン 著  
御船 由美子 訳  
サンマーク出版

毎朝、筋肉トレーニングを1時間したあと、週に3回は1時間のランニングをしているという友人の話に感心した直後、書店で目に入ったのが、『運動脳』である。

著者はスウェーデンの精神科医で『スマート脳』も書いている。ウォーキングやランニングなどの運動が、脳を物理的・化学的に変え、①ストレスを解消する、②集中力をつける、③うつを治す、④記憶力を高める、⑤ひらめく、⑥学力をのばす、⑦健康寿命を伸ばすことに効果があると、各章にわけてわかりやすく説明している。

脳の細胞は一生涯つくりつけられるものの、1日に約10万個が死滅するため、脳の大きさは25歳をピークに徐々に小さくなるとされている。しかし、アメリカ人120名を対象とした調査で、週に3回、40

分間早足で歩くことを1年間続けた群では、脳内の海馬(かいば)が2%大きくなったことが脳MRIで証明されたなど、興味深い実験結果が満載である。各章ごとに、どのような運動をどれくらいした方がよいかも書かれてあり、高いモチベーションを持ちながら、実践しやすくなっている。家族や友人、知人にも勧めたくなる本である。

ちなみに私は、早速、ごく短時間の軽いジョギングを始めたが、すぐに膝を痛めてしまった。やはり、準備体操が肝心で、循環器、呼吸器、腎臓などに疾患をお持ちの方には、開始前に、運動メニューを主治医に相談することもお勧めしたい。

## MINAMI 1 JO HOSPITAL INFORMATION

南一条病院インフォメーション

1

### 透析室にて無料Wi-Fi サービスを開始しました

令和5年2月より、2階透析室にて、透析患者さんを対象とした無料Wi-Fiサービスを開始いたしました。



2

### 三浦哲嗣 循環器内科医師が 当院の顧問に着任いたしました

令和5年4月より、循環器内科の顧問医師として、札幌医科大学名誉教授、ならびに北海道科学大学の教授を務める三浦哲嗣先生が当院に着任されました。当院では、毎週木曜の午後に、循環器専門外来の診療を行います。



3

### 原田尚雄 呼吸器内科主任医長 退職のお知らせ

令和5年3月31日をもって、原田尚雄 呼吸器内科主任医長が退職となりました。

## 外来担当医一覧

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	午前	高木	青山	青山	工藤	工藤	ホームページ 参照 ※1
		占部	高木	土田	土田	占部	
		小松 (腎臓専門外来・完全予約制)	鳥井	陳	神津	鳥井	
腎臓内科	午後	土田	工藤	高木 (透析専門外来)	青山※4 (透析専門外来)	青山	休診
			土田※2 (透析専門外来)		三浦 (循環器専門外来・完全予約制)		
		陳	占部	鳥井※3 (透析専門外来)	鳥井	陳	
呼吸器 内科	午前	中島	田垣	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	中島	中島	担当医 下記参照※5
	午後		田垣		中島 禁煙外来・完全予約制 一般診療との並行診療	田垣	
糖尿病 内科 <small>一般診療との並行診療</small>	午前	高木	高木	—	—	—	休診
	午後	—	—	高木	—	—	
消化器 内科 <small>※6</small>	午前	小林	長佐古 (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	—	—	—	—	—	

※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日担当医は、毎週変更となりますので、事前にご確認ください。

※2 循環器・腎臓内科の火曜日(原則として第2週のみ)午後は土田医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※3 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※4 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※5 呼吸器内科外来の土曜担当医は以下の通りです。 第1・3・5週／田垣医師 第2・4週／中島医師

※6 消化器内科の診察は、月・水曜の午前中のみとなり、その他は内視鏡検査のみとなります。

※7 呼吸器内科の火曜日午前は眞木医師によるドックの完全予約制(9:30~11:00)です。

## ご予約のお問合せ

- 初めて当院を受診・他院からの紹介で当院を受診・3ヶ月以上受診されていない方

**地域医療連携室【直通】 TEL:011-271-6050 FAX:011-271-6033**

※お問合せ時間：平日／9:00～17:00 土曜日／9:00～13:00

- 再診受診のご予約、お問い合わせの方

**外来予約専用ダイヤル TEL:011-271-3712**

※予約・お問合せ時間：平日／9:00～16:30 土曜日／9:00～12:00



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

VOL.37

（発行日）令和5年(2023)4月28日

（発行元）札幌南一条病院 広報委員会

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

〈受付時間〉平日 8:30~11:30, 13:00~16:30

土曜 8:30~11:30

〈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

〒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/>

