

# 札幌南一条病院 電車通り通信

でんしゃどおりつうしん

秋

2024.10 vol.43

FREE

特集

## 旅行透析特集

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

連携医療機関のご紹介  
〈さっぽろ南大橋クリニック〉

糖尿病・腎臓病向けレシピ

部署紹介～臨床工学科～

南一条INFORMATION



社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院

# 旅行透析特集

執筆：福島透析室科長 監修：青山副院長



## 旅行透析について

透析治療を受けていることが、旅行や新しい経験を楽しむことの妨げになると思っていませんか？しかし、適切な準備と計画を行えば、透析患者さんでも安全に楽しい旅行を実現することができます。今回は、透析患者さんが旅行の為に準備しておくべきこと・注意するべきことについてお話しします。

### ■ 透析患者でも旅行に行ける？ ■

透析患者さんは腎臓の機能が低下しているため、余分な水分や老廃物を除去する「血液透析」と呼ばれる腎臓の代わりとなる治療を週3回・1回につき4時間程度の治療を受ける必要があります。透析は生活の一部ですが、それが人生のすべてではありません。旅行は、非日常、新しい経験、そしてリフレッシュの機会になります。

そのためには、旅行先での透析の手配、必要な医療情報の準備、そして健康状態を維持するための注意点を理解することが大切です。事前に主治医と相談し、旅行計画を立てましょう。透析施設を事前に予約し、診療情報提供書や透析記録などの必要書類を用意することで、安心して旅行を楽しむことが可能です。



### ■ 当院の透析室の紹介 ■

当院は、札幌市の中心部に位置し、アクセスも非常に便利です。周辺には観光スポットやショッピングエリアが多数あり、透析治療の合間に札幌の魅力を存分に楽しむことができます。旅行や出張などで札幌を訪れる透析患者様に向けて、安心して透析治療を受けていただける「旅行透析」サービスを提供しており、年間70~80件程度実施しています。また、コーディネーターを通して海外からの旅行透析も引き受けています。



#### 最新設備

当院の透析室は、最新のコンピューターシステムを導入し、血液濾過透析(HDF)にも対応可能です。患者様の安全と快適さを最優先に考え、最新の医療技術を駆使しています。



#### 快適な環境

広々とした開放的な透析室で、リラックスして治療を受けていただけます。各ベッドには個別のテレビやWi-Fiが完備されており、治療中も快適に過ごせます。



#### 専門スタッフ

経験豊富な医師や看護師が、皆様の健康をサポートします。透析治療に関するご質問やご不安な点があれば、いつでもお気軽にご相談ください。



# 旅行透析の手続き

## 予約

透析ベッドの空き状況により、透析予定日の1~2ヶ月前より予約を受け付けております。お電話またはホームページの問い合わせ欄からお申し込みください。早めのご予約をお勧めいたします。



## 必要書類

初回のご来院時にご提出いただきます。

- ① 保険証・身体障害者手帳・特定疾病受領証
- ② 診療情報提供書
- ③ 透析条件記載用紙(当院指定のものがございます)

## 持ち物

透析中に必要なものは、事前にご準備ください。必要書類や持ち物については、予約受付後に維持透析をされているご施設にも案内用紙をFAXしてお知らせいたします。

- ① タオル・パジャマ類(有料にて貸与可能。スリッパは無料です。)
- ② お食事は、ご希望により有料にて提供可能です。

## 透析時間

透析開始時間	月	火	水	木	金	土
午前透析 ▶ 8:30~	○	○	○	○	○	○
午後透析 ▶ 13:00~	○	—	○	—	○	—
夜間透析 ▶ 17:00~	○	—	○	—	○	—

透析が必要な方でも安心して透析治療を受けながら旅行を楽しむことができます。ぜひ、素晴らしい札幌の旅をお楽しみください。



循環器・腎臓内科  
副院長 **青山 眞也**

### PROFILE

札幌医科大学医学部卒業。医学博士。市立室蘭総合病院、手稲浜仁会病院、新日鉄室蘭総合病院などの勤務を経て、1997年4月より当院にて勤務。2022年4月より現職。日本内科学会、日本循環器学会、日本糖尿病学会、日本透析医学会所属。



看護部 透析室  
科長 **福島 亮**

### PROFILE

保有資格  
看護師、透析看護認定看護師、保健師

## お問い合わせ

ご不明な点やご予約に関するお問い合わせは、以下の連絡先までお気軽にご連絡ください。

- 電話：011-271-3711
- 住所：北海道札幌市中央区南1条西13丁目317-1
- メール：info@sapporominami1jo-hospital.jp
- ホームページ：www.sapporominami1jo-hospital.jp

# 睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

## —脳血管疾患の予防をめざして—

### 睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

睡眠時無呼吸症候群(以後SAS)とは、睡眠中に繰り返し呼吸が停止または低下する病気です。SASによる慢性的な睡眠不足は、集中力の低下や、仕事中・車の運転中の急な眠気を引き起こす原因になります。また、うつ病や不安障害のリスクを増大させます。

SASには、中枢性無呼吸、閉塞性無呼吸、そしてそれらが混合した混合性無呼吸の三つのタイプがありますが、大部分は、図1(左)に示すように、気道の機械的狭窄による閉塞性無呼吸です。

さらに最近の研究では、**高血圧、肥満、糖尿病、脂質異常を持つ患者においてSASが高率に合併するとともに、これらの疾患を悪化させることが分かってきました。**また、これらの疾患とともに**動脈硬化疾患(心筋梗塞、脳梗塞、末梢動脈疾患)の進展を促す独立したリスク因子**であることが示されています(図2)。さらに最近では、**透析を含む腎不全、慢性呼吸器疾患(肺気腫など)の患者にもSASが高率に合併することがわかってきました。**

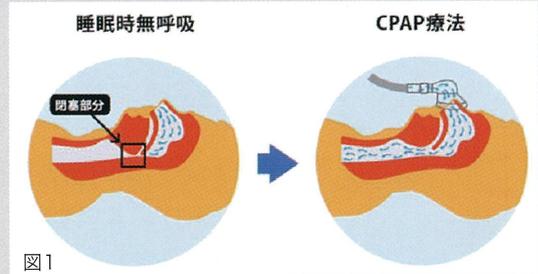


図1

### 診断方法

診断は、外来にて簡易ポリグラフィー検査(非侵襲的に呼吸状態、動脈血酸素飽和度を測定する装置)をお貸しし、自宅で簡単に睡眠状態をチェックすることができます。この検査で無呼吸低呼吸指数(AHI; 1時間あたりの無呼吸と低呼吸を合わせた回数)が40回以上ある場合は重症と判断され、後述するCPAPが必要になります。また、この検査でSASが疑われる場合には、1泊入院にて終夜睡眠ポリソムノグラフィー検査(PSG)(酸素飽和度、睡眠中の脳波、心電図、筋電図、眼球運動などを測定)を行い、確定診断が付けば治療を開始します。

### 治療法

CPAP(シーパップ; 持続的陽圧呼吸療法): 最も効果的な標準治療です。鼻にマスクを装着し、自発呼吸に合わせて気道内に一定の圧力で空気を送り込むことで、喉が閉塞しないようにします。(図1右)。**CPAP治療により、心血管疾患が減少**することが確認されています(図3)。CPAPを開始した場合は、月1回の定期受診が必要となります。軽症者や、重傷者のCPAPに併用して、鼻腔拡張テープ、口呼吸予防テープ、マウスピース(歯科で情報提供書があれば保険適応で作製可能です)、体位管理(横向きに寝ること)なども有効です。また減量、禁酒も大変効果があります。

当院では、心血管病予防を主眼に循環器・腎臓内科の専門医が担当しています。SASについて心配な方、また上記疾患をお持ちの方は、ぜひ一度当院の医師にご相談ください。

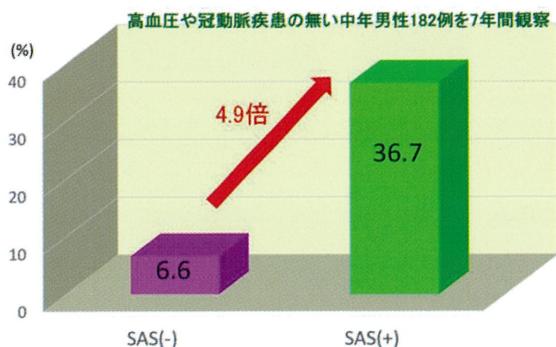


図2: 心血管イベントの発症率  
(Peker Y. et al. AM J Respir Crit Care 2002より引用)

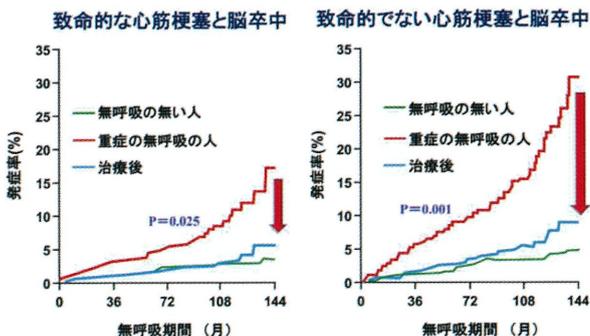


図3: CPAP治療による心血管病の抑制効果  
(Marin JM. et al. Lancet 2005より引用改変)

北海道医学会 院長 土田 哲人

札幌南一条病院

PROFILE

札幌医科大学医学部卒。米国サウスアラバマ大学留学、札幌医大附属病院(講師)、JR札幌病院(副院長)を経て2021年より現職。日本内科学会認定内科総合専門医・指導医、日本循環器学会認定循環器専門医・FJCS、日本心臓病学会上級心臓臨床医(FJCC)、札幌医科大学医学部/大学院臨床教授。医学博士。





## 連携医療機関の ご紹介



当院は2022年11月に豊平区水車町2丁目に、さっぽろ南大橋クリニック(本院)を開院しました。北海学園大学、中島公園のちょうど中間に位置する「南大橋」の袂にあり、菊水・旭山公園通り(通称:九条通り)にあります。豊平川をまたぐ橋の一つです。私の祖父は豊平に自宅があり、南大橋を作る時に尽力したとか。そのようなご縁もありクリニック名に起用しました。元々は「南九条大橋」という名だったようですが、九条=苦情(くじょう)といった好ましくない意味を連想することから、九条を省いて南大橋となったそうです。

内科全般はもちろん、循環器内科、腎臓内科、人工透析内科を掲げ診療しております。院内には心電図、レントゲン、ABI、呼吸機能検査、エコー検査、迅速採血検査、PCR検査を完備しており、循環器疾患、腎臓疾患でお困りの方、精査が必要な方など専門性が必要な検査から、生活習慣病、禁煙外来、睡眠時無呼吸検査にも対応しております。心臓、腎臓は両者ともに密接に関連しており、心腎連関という病態もあります。両疾患を患い、同時に診療を希望される方、お困りの方、また人工透析治療を行



### 十 さっぽろ南大橋クリニック

い、心臓(循環器)、糖尿病、脂質異常症を患った方はお気軽にご相談ください。当院2階は透析室となりますが、昨今の感染症対策、他人とのプライバシーを考慮し完全個室での透析室を用意しました。個室での透析治療となるため、コロナ、インフルエンザなど感染症にご自身、隣の方が罹患したとしても安心して治療を受けていただけます。周りの声や音も聞こえませんので、お気軽に相談できる環境を提供しています。また透析中は無料のテレビ、インターネット環境を整備しておりご自由にお過ごしいたください。2024年7月には東札幌駅徒歩6分の場所に、さっぽろ南大橋クリニック東札幌院(別院)を開院しました。外来は消化器内科をメインとして、循環器内科、腎臓内科外来を週1日でおこなっております。別院2階も同様に個室で透析加療をおこなっております。東札幌院は内視鏡検査、CT装置を完備しており、本院では診療しきれない疾患も対応しており、両院併せて幅広く治療に対応します。

札幌南一条病院様とは患者様の入退院、退院後の外来加療で大変お世話になっております。循環器内科、糖尿病内科の先生方々は札幌医科大学 循環器・腎臓・代謝内分泌内科学講座の同門で、当院で対応できない患者様でしたり、ご相談ごとについても、平素より大変お世話になっております。また安心してご紹介先となりますよう、研鑽していきたいと思っております。

当院では地域連携センターが開設されて、今まで以上にスムーズに患者様の対応ができ、これからも患者様の治療のため、最善の協力関係でありますようお願いいたします。

### さっぽろ南大橋クリニック

札幌市豊平区水車町2丁目2-8  
TEL: 011-837-5511  
FAX: 011-837-5512  
Email :  
y.kimura@minami-ohashi.com

院長 木村 幸滋 先生

#### (PROFILE)

2010年 札幌医科大学医学部医学科卒業  
札幌東徳洲会病院 初期研修  
2012年 札幌医科大学 循環器・腎臓・代謝内分泌内科学局  
(関連病院)  
札幌医科大学附属病院、製鉄記念室蘭病院、  
旭川赤十字病院、天使病院、道立江差病院 に勤務  
2022年 11月 さっぽろ南大橋クリニック開院

資格  
日本内科学会認定内科医  
日本循環器学会 循環器専門医  
日本腎臓学会 腎臓専門医  
日本透析医学会 透析専門医  
日本医師会認定産業医  
医学博士



## 糖尿病・腎臓病向けレシピ



糖尿病向け

### 鶏肉のスタミナ薬味がけ

#### 材料(1人分)

鶏むね肉(皮なし) 60g  
 片栗粉……………6g  
 かつおだし……………適量  
 みょうが……………5g  
 しょうが……………5g  
 大葉……………2枚  
 にんにく……………3g  
 しょうゆ……………3g  
 ぼん酢しょうゆ……………3g  
 長ねぎ……………10g  
 レモン果汁……………3g  
 レモン……………10g  
 きゅうり……………30g  
 ミントマト……………3個

#### 作り方

- ① しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切り、みょうがは輪切り、大葉は千切りにする。
- ② ボールに①、しょうゆ、ぼん酢しょうゆ、レモン果汁をいれて和えておく。
- ③ 鶏むね肉は観音開きにし、フォークで穴を開け、片栗粉を全体にまぶす。
- ④ 鍋にかつおだしを入れ火にかけ、沸騰したら③を入れ火を止め、フタを閉める。
- ⑤ 中に火が通ったら取り出し(目安時間20分程度)、適当な大きさに切り分ける。
- ⑥ きゅうりはピーラーでスライスし、ミントマトは4等分に切り分ける。
- ⑦ 器に⑤、⑥を盛り付け、②をかけ、くし形に切ったレモンを添える。

エネルギー  
117kcal

たんぱく質  
15.5g

塩分  
0.7g



腎臓病向け

### ピーマンとズッキーニの焼き浸し

#### 材料(1人分)

ピーマン……………15g  
 ズッキーニ……………40g  
 サラダ油……………8g  
 長ねぎ……………10g  
 ごま油……………2g  
 酢……………8g  
 しょうゆ……………4g  
 砂糖……………1g  
 一味唐辛子……………少々  
 天かす……………2g  
 糸切り唐辛子……………少々

#### 作り方

- ① ピーマンは小さめの乱切り、ズッキーニはいちょう切りにする。
- ② 長ねぎは粗みじん切りにし、フライパンにごま油を入れて炒める。
- ③ ボウルにAと②を入れ混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、①を焼く。
- ⑤ ③に④を入れ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ⑤を器に盛り、天かす、糸切り唐辛子をのせる。

エネルギー  
139kcal

たんぱく質  
1.2g

塩分  
0.6g

私たち、こんな  
仕事をしています

## 部署 紹介

### 臨床工学科

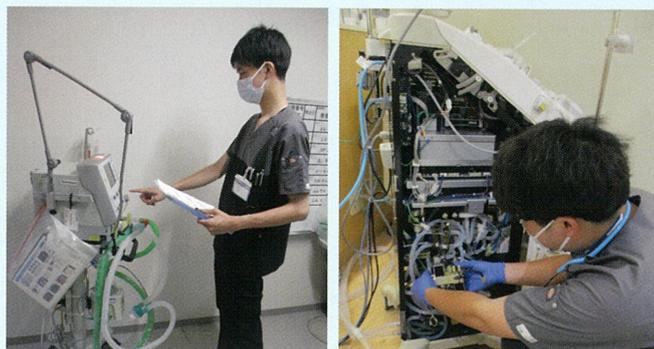
当院、臨床工学科は、臨床工学技士10名で業務を行っています。臨床「工学」技士と、「工学」という文字が入っていますが、「患者様」「機械」の両方を見る仕事であり、医療の知識と工学の知識を持ち合わせている資格となります。

業務内容は、人工透析、中央管理(医療機器の管理、保守点検)人工呼吸器、ペースメーカー管理となっています。

人工透析は、透析に関する機械の準備から開始終了操作、透析中の患者様への対応等全て行っています。中央管理は、医療機器(輸液・シリンジポンプや人工呼吸器等)を安全かつ効率よく貸し出しできるように日常点検や定期点検を行い、透析装置に関しては、自分達で定期的にオーバーホール(分解点検・修理)も行っています。

ペースメーカー業務は、機械が正常に動作しているか、設定が今の患者様の状況に適しているか等をチェックしています。

写真は、透析装置のメンテナンスと人工呼吸器の点検の様子です。このように、日々安全に使用できるように心掛けております。



# 1 今年の園芸療法のご報告

今年の園芸療法は特に実りがよく、連日丸々と実った野菜たちの世話をする患者様の笑顔を見ることが出来ました。特にナスが豊作で、患者様と我々に、育てる・収穫する・味わうと様々な喜びを与えてくれました。

一方、徐々に挑戦した花畑はペチュニアとコスモスを植えました。程なくして小さな芽が現れ、喜んで一生懸命水をやり、1カ月が経った頃…。そう、我々は「スベリヒコ」という名の雑草をペチュニアと勘違いし、大切に育てていたのです。ペチュニアは芽吹くことも許されずスベリヒコに惨敗してしまいました。それからは辛うじて育ててくれたコスモスを守るため何度も草むしりを行った結果、8月下旬にはピンク色のかわいいコスモスが咲いてくれました。

成功だけが園芸療法の成果ではありません。こうした失敗も次回の園芸療法へと生かされる為、全ての体験が「良い体験」なのです。来年は満開の花畑を作ることが出来るだろうと患者様と話しています。



## MINAMI 1 JO HOSPITAL INFORMATION

南一条病院インフォメーション



# 2 ワクチン接種案内

带状疱疹・RSウイルスワクチン接種予約受付中です。ワクチン接種は、予約から約1週間後に実施できます。  
接種可能日:月～金曜日 9時～11時30分、13時30分～15時

### 带状疱疹ワクチン(シングリックス)

対象者: 50歳以上の方  
接種方法: 0.5mL 筋肉注射  
接種回数: 2回 ※2ヶ月以上6ヶ月未満に2回目の接種  
接種後観察時間: 15～30分 ※病院内での待機をお願いします

### RSウイルスワクチン(アレックスビー)

対象者: 60歳以上の方  
接種方法: 0.5mL 筋肉注射  
接種回数: 1回  
接種後観察時間: 30分 ※病院内での待機をお願いします

ご予約・お問い合わせはお電話または外来受付で承ります。  
【完全予約制】(月～金曜日 9時～16時30分)

■外来予約専用 TEL.011-271-3712  
■地域連携室 TEL.011-271-6050

外来担当医一覧

※令和6年10月1日より変更

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・糖尿病内科	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	土田 (セカンドオピニオン)	
	午後	土田	工藤	高木	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)	三浦 (循環器専門外来)	陳	
		陳	占部	鳥井※3 (透析専門外来)	鳥井		
呼吸器内科	午前	田垣	田垣	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	本田	休診
	午後	高畠	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	—	田垣	—	休診
消化器内科	午前	小林	小林 (ドックのみ)	小林	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診

- ※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日外来は第1・3・5週のみ。再診のみ(新患の受付は行っていません)。
- ※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 禁煙外来の新規の受付は現在休止しております。
- ※6 【非常勤医師】月曜日午後 札幌南三条病院 呼吸器内科部長 高畠 博嗣  
金曜日午前 札幌南三条病院 呼吸器内科 本田 泰人
- ※7 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とドックのみとなります。

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

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.43

〈発行日〉 令和6年(2024)10月11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/>

