

はつたて

◆特集／医療アクション！

腎臓内科・人工腎センター

肝腎かなめの腎(人)脈づくり

〈地域連携・多職種連携でトータルケアを目指す〉

2010春

腎臓内科・人工腎センター



肝腎かなめの腎(人)脈づくり
地域連携・多職種連携でトータルケアを目指す

慢性腎臓病は早期発見が大切!

皆さんCKD(慢性腎臓病)という言葉を知っていますか?

健康者でも加齢とともに腎機能は低下していきますが、正常の六割に低下すると尿蛋白などの検尿異常がなくてもCKDと診断されます。CKDは進行すると腎臓から水や塩分が排泄されにくくなるため、むくみや高血圧がみられ、さらに病状が進行すると心筋梗塞や脳卒中の危険性が高まります。

糖尿病が基礎疾患にある人は特に気をつけてください。今まで尿蛋白が陰性だったのに陽性になった時は黄色信号です。糖尿病性腎症の進行、最終的には透析を避けるためにも血糖のコントロールを良くすることが重要です。

腎臓は物言わぬ臓器であり、あまり自覚症状がないのが特徴です。定期検診はもちろん、疲れがとれない、だるい、むくむ、血圧の上昇など普段と少しでも症状が違ふと思ったら早めに「内科医師」に相談しましょう。当院ではかかりつけの医院からご紹介いただければ、腎保護作用のある薬で血圧を下げたり、食事指導を受けてもらいます。診断が難しく、重症の場合は必要に応じてCTや腎生検などの精密検査を実施します。

特集 医療アクション

腎臓内科・人工腎センター

理念/方針/患者権利

健康にまつわる選りすぐりの知恵。

◆ホッ得! 今回のお題【アルコール】

院内外のホットニュース

◆教えてコーナー

◆私が伝えたい!はづの魅力

◆教えてコーナー ●ご意見に答えるコーナー

◆自遊自在(花粉症のセルフケア)

◆部署紹介「医療安全対策室・メディエーション室」

◆職員が紹介する「お・す・そ・わ・けスポット」

◆連携室だより

◆外来診療担当表

栄養士が考える旬の健康食

◆おすすめ!!「季節を食す」

2~4P

肝腎かなめの腎(人)脈づくり
~地域連携・多職種連携で
トータルケアを目指す~

5・6P

7・8P

9P

10P

11P

12P

12P

13P

14・15P

16P

根気、ヤル気、保存期!

CKDの中には透析が避けられない場合もあります。しかし、血圧のコントロールや食事療法により透析までの期間を遅らせることは可能です。この期間を保存期と言います。長い人ではCKDと診断されてから20年以上透析導入を延ばした人もいます。当院ではこの大切な保存期を医師、看護師をはじめ管理栄養士、薬剤師などが連携をとり透析までの期間をサポートしています。また透析導入になっても、そのために必要な処置は泌尿器科・外科の医師が行っています。

いきいき透析ライフを目指して

透析導入になる疾患はさまざまですが、現在第1位は糖尿病性腎症、第2位慢性糸球体腎炎、第3位は腎硬化症となり、この10年間で糖尿病性腎症が第1位となりました。

全国の透析患者さんは約28万人で、年々増加の傾向をたどっています。当院でも、現在透析をうけている人は84人、腹膜透析をうけている人は6人です。その中には透析歴20年以上の患者さん15人が含まれており元気に通院されています。透析治療は、大きく分けて血液を体外で循環させ人工腎臓を通して、その間に老廃物、水分の除去を行う「血液透析」と自分の腹膜を利用して行う「腹膜透析」の2つの方法があります。血液透析は、

週3回の通院治療が必要となり、1回の治療時間は4〜5時間かかります。一方、腹膜透析は自分のお腹の中に透析液を一定時間入れることにより血液透析に近い治療効果を得られることにより血液透析に近く治療効果を得られる必要もなく、自宅や職場など治療場所を選ばないという利点があります。この他、最近では新しい免疫抑制薬が開発され腎移植の成績がさらに良くなってきました。移植を選択する方も増えていますが、当院では、患者さんの体調やライフスタイル、年齢、性格等を考慮しながらその患者さんにより合った治療の選択ができるよう支援しています。

透析導入後はセンター長である水谷先生を中心とする「医師」、透析機器の状態を管理しながら透析中の患者さんの状態を見守る「臨床工学技士」、患者さんの生活背景を考えた日常指導や心理的なサポートを行う「看護師」、食事療法の具体的な指導を担当する「管理栄養士」、調剤や服薬指導を行う「薬剤師」、社会保障制度や福祉サービスの



血液透析を行うためには、「シャント」という血管をつなく手術が必要であり、作成からメンテナンスまで一貫して行っています。

利用を考え、それら心理的、社会的な問題を解決する「ソーシャルワーカー」など多くのスタッフが患者さんの声に耳を傾け、問題があれば、その解決のためにチームで取り組んでいます。自分の腎臓に代わり血液を浄化する方法が透析治療であり、これは生涯にわたり継続していく必要があります。しかし、慢性腎不全に対する治療法は大きく進歩しました。仕事をしながら治療を続ける患者さんのために当院では夜間透析を行っています。また、透析しながらも趣味や旅行に行くなど自分らしく、無理のない生活を続けてもらうためにも多職種が連携しながら、患者さんひとり一人に寄り添い、二人三脚でサポートしていきたいと考えます。



左から3人水谷Drとスタッフです。



当院の人工腎センターは、昭和48年6月に開設。ベッドは30床。月〜土まで2クールで行っています。



病院理念

良質で安全、患者中心のゆとりのある医療・福祉の提供と保険予防活動による健康増進への貢献

基本方針

1. 職員は、奉仕の精神に徹し、自らを厳しく律し、良質かつ安全な医療福祉の提供のため、研鑽を積みみます。
2. 科学的な根拠に基づいた保健予防活動・オーダーメイド医療の提供に努めます。
3. 十分な情報提供と説明に基づく理解・同意を最重視し、自己決定権を尊重します。
4. 療養・職場環境の整備に努め、良好な病診・地域連携、職員間のチームワークを大切にします。
5. 模範的な健康保険診療を実施します。

患者さんの権利

1. 誰もが、一人の人間として、基本的な権利が尊重され、平等に、良質な医療を受ける権利があります。(基本的な権利と公平な医療)
2. 診療上得られた個人情報の秘密は守られません。(プライバシーの保護)
3. 受ける治療や検査に必要な情報は、理解しやすい言葉や方法で納得できるまで説明を受け、かつ自らの意思で、病診・治療・検査法などを選択する権利があります。(知る権利と自己決定権)
4. 診療録は、患者さんと病院の共有財産であり、治療内容、費用明細などを閲覧することができます。(診療録の共有)

生活



～健康的な宴会参加術～
宴会は 楽しく飲んで 健康に♪

春は歓送迎会やお花見など、お酒の席が多くなる季節です。楽しく健康的な毎日を過ごすために、上手な飲み方を身につけましょう。

- ① 週に2日は休肝日！
毎日飲んでいる人は、間をあけて飲んでいる人より肝機能障害を起こしやすいと言われています。週2日、できれば連続2日アルコールを抜きましょ。
- ② ゆっくり・楽しく★
会話を楽しみ、ゆっくりと自分のペースを守って飲みましょ。
- ③ 強いお酒は割って飲む
アルコール度数の高いお酒は胃の粘膜に強い刺激を与えてしまいます。
- ④ お酒と一緒に
ノンアルコールドリンクを交互に飲むことで、お酒を飲む量が控えられるペースもゆっくりになります。
- ⑤ 食べながら飲む
空腹で飲むとアルコールの吸収が早まり、肝臓で処理しきれなくなります。



著者
健康管理センター保健師
田島 輝実 (たじま てるみ)

私は「ちくわ」でおなじみの愛知県豊橋市出身の保健師です。そんな私のモットーはよく寝る・よく笑う・イヤなことは忘れる！これで日々楽しく仕事に励んでいます。皆さんもイヤなことは笑って吹き飛ばし、免疫力アップ！楽しい毎日を過ごましょ♪
休日には、三重県を満喫する温泉めぐり「いい湯だな～バババント」で疲れを癒しています。猿や鹿といい湯を楽しめる秘湯情報があれば、是非！ご紹介ください。



～ちょっとした工夫で～
おつまみは おいしく食べて ヘルシーに♪

おつまみは揚げ物やスナック菓子より、低カロリーで食物繊維が豊富な野菜・きのこ・海藻類を！野菜スティックやエリンギの串焼き・海藻サラダがお勧めです。また、豆腐・枝豆・チーズ・卵焼き・魚介類など肝機能を高めてくれるタンパク質をとりましょ。

食

適量で健康！百薬の長に

適量のお酒は、食欲増進、ストレス解消、血流がよくなる、動脈硬化を予防する等の効果があります。

お酒の飲み過ぎは肝機能障害や多くの生活習慣病の原因になります。一度に大量のお酒を飲むと、肝臓での分解が間に合わず「急性アルコール中毒」になる危険性があります。また、長い間大量のお酒を飲み続けているとお酒なしではいられなくなる「アルコール依存症」になってしまうこともあります。適量を守って、お酒を健康な体の味方に！していきましょう。



飲酒

～度を越した飲酒は万病のもと～
飲み過ぎは 体に毒よ ほどほどに♪



「アルコール」。

今回のお題
健康ロードを歩こう

お酒の適量（1日に飲む量・カロリー）

種類	適量の目安	kcal
日本酒	180ml (1合)	190
ビール	500ml (中びん1本)	200
焼酎・25度	110ml	155
ワイン	200ml (グラス2杯弱)	146
ウイスキー	60ml (ダブル)	140

☆女性やご年配の方はこの半分が適量です。

一般に女性は男性よりもアルコールの影響を受けやすいと言われています。また、年齢が進むにつれてアルコールを代謝する機能が低下して、お酒に弱くなっていきます。

☆アルコールを分解する能力は人それぞれで、遺伝による体質で決まっています。お酒を飲んですぐに顔が赤くなる人は、鍛えてもお酒に強くなりません。無理な飲酒はやめましょ。

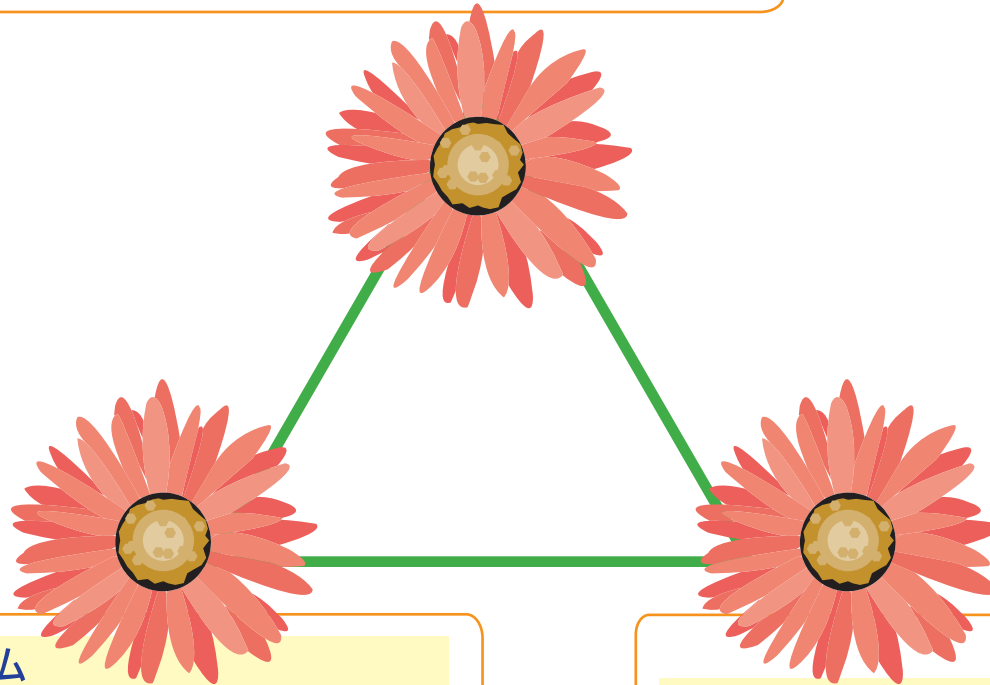
災害の拠点として

万が一災害がおきたら…

万が一の災害にそなえ、災害時給水拠点を設置しています。当院の給水は井戸水を使用しており、1時間の最大揚水量は14トンあります。病院で使用するには十分な量のため、病院と隣接する2地区の連合自治会と災害時に飲料水を提供する協定を結びました。

自家発電設備

- ・出力、750kVAのものが1基、230kVAのものが1基の合計2基。
- ・停電時に電気が必要とされる箇所(手術室の照明、コンセントやエレベーターなど)に送電する。
- ・停電時の消火栓・スプリンクラーポンプ用電源を送電する。



またエネルギー源の電力供給が停止した場合は、病院本体の自家発電装置と地下水膜ろ過システム専用の自家発電装置のどちらからでも送電できるように対策してあります。

地下水膜ろ過システム



- ・井戸本数2本。最大給水額336 (トン/日)。
- ・750kVA自家発電機からの受電と、専用の自家発電機を設置し停電時に対応。
- ・病院の給水使用量は200 (トン/日) なので、余剰水を近隣の自治会に提供する。(羽津地区連合自治会、海蔵地区連合自治会と協定を締結)

緊急地震速報受信装置



- ・対象区域は、全館。
- ・気象庁の緊急地震速報を受信し、病院での震度、到達時間を瞬時に予測演算し、全館放送を行う。

情報to通



入院中、手術後の経過とか病気に對して不安がいっぱい。特に寝ていると、ちよつとどこか痛かったり、セキが出てきただけでも転移してないかとあらぬ心配ばかりしてしまいますが、看護師さんに伝えると本当に親身になって先生に直接相談していただける時間をつくっていただきました。疑問に思ったことや心配なことに嫌な顔ひとつせず、じっくりと聞いていただいて胸のつかえがスッキリしました。本当にありがとうございます。これからもどうぞよろしくお願いします。

【40代女性】

手術が終わるのを待っている家族にとつて、たとえ簡単な手術であろうと、難しい手術であろうと心配なものです。しかも、聞いた時間より遅れることがあればなおさら…。途中で経過を報告していただけると少しは気持ちが悪く落ち着くのではないのでしょうか。ご検討よろしくお願ひいたします。

【女性】

病院より 回答

温かいお言葉ありがとうございます。今後も患者さんに、「納得」「安心」「満足」していただけるサービスを心がけてまいりますのでよろしくお願ひいたします。なお、個人を特定する文面に つきましては内容を変更させていただきます。

ご意見ありがとうございます。手術を待つてみえるご家族の気持ちは大変よく分かります。私たちも手術終了時間が遅れる場合は注意しており、ご家族へのお声がけをしているつもりですが、患者さんが急変したり急患が入院されたりすると、疎かになってしまふことがあります。そのような時はいつでもスタッフに声がけしてください。手術室へ経過を問ひ合わせご家族へ連絡させていただきます。

私が伝えたい はづの魅力

医療・看護の現場は、人の「生・病・老・死」に立ち合います。それは、厳しい場面でもあり、温かい場面でもあります。看護の世界に入つて25年になります。へこたれそうになったとき、患者さんや患者さんのお家族、病院関係者の皆さんに支えられ、そして鍛えられ今まで続けてくることができました。厳しいときにはひるむことがない強さと、温かく優しい看護を目指して、これからも頑張つていきたいと思ひます。

手術室 看護科長 伊藤 ゆかり
好きな言葉「強く、優しく、温かく」



リハビリテーションセンター
理学療法士 齋藤 友紀



当リハビリセンターの魅力は、医師・看護師と協力してリハビリを進めていくことだと思ひます。週に1度、総回診をしており医師・看護師と知識や情報を共有しています。チームとして患者さんに治療を行い、患者さんが良くなったときには、患者さんを含めチーム全体で喜びあえるそんな職場に魅力を感じています。今後も、患者さんの状態が良くなるよう、チーム一丸となつて取り組んでいきます。

好きな言葉「マイペース」

当院には、専門性の高い医師や看護師、最先端の医療機器を扱う技師やスタッフ、そのほか、笑顔の素敵な事務員など、誇れる人材が揃つています。医療崩壊と呼ばれる時代に、チーム医療の実現を目指し、職員一丸となつて頑張つています。第1線で頑張つているスタッフのために、チーム医療を支えるために、もっと働きやすい環境をもつと楽しい職場をつくつていきたいと思ひます。

庶務課 内山 美幸
好きな言葉「成長」



医療安全対策室・ メディエーション室

皆さん自動車などに乗っていて「ヒヤリ」とされたことはないでしょうか。でも、事故にならないければ何事もなくすんでいきますよね。医療の現場でも職員が「ヒヤリ」としたり「ハット」したりすることがあり、放置すれば事故につながるリスクが高まることがあります。この情報を収集、分析し、必要な安全対策を立て、患者さんが安心して治療を受けていただけるよう病院を改善していく部署として医療安全対策室が設置されました。

当院の職員は、「患者さんに病気が早く良くなっていただきたい。事実を正確に伝えたい」との思いで業務に取り組んでいます。しかし、ときにはこの思いが空回りし、患者さんにうまく伝わらず、患者さんを不快な気分にさせてしまうことがあります。このよ



うなときに患者さんが納得して治療を受けていただけるよう、患者さんのご意見をお聞きする場所として、メディエーション室が設置されました。

(稲葉 光俊)

麩まんじゅう「海蔵川」と書いて「あくらがわ」と読む。ふわふわです。



苺が仕入れられる時期だけの「たかし君のいちご大福」苺が甘ずっぱくて、こし餡の白餡とベストマッチ!



昔ながらの親しみやすいお店で、人の良さそうな、仲の良いご夫婦が笑顔で迎えてくれます。いちご大福を購入すると、「ひとことメッセージ」を大福の箱の中にそっと入れてくれます。メッセージ一覧もあるので、手土産などで購入する時は、「このメッセージを入れて欲しい」と言えば入れてくれるそうです。ほんわか春を感じます。

お・す・そ・わ・け・ス・ポ・ット

職員が紹介する

御菓子司「いしざき」

- 所在地 三重県四日市市万古町3-14
- TEL 059-331-7726
- 営業時間 8:15～19:00
- 定休日 水曜日



ご自分でできるセルフケアとしては外出時にマスク、めがねをして、原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにする努力が必要です。また花粉情報に注意し、花粉飛散が多いときには無駄な外出は避けるようにしてください。家にいる場合でも、花粉飛散の多いときには窓の開け閉めに注意をしましょう。外出から帰ってきてもすぐに顔を洗い、うがいをするをお勧めします。鼻粘膜の状態を良くするように、悪化の因子であるストレス、睡眠不足、飲みすぎなどを抑えることが必要です。軽い運動などは花粉防御をしたうえで推奨されると思われます。



花粉症に効くといわれているものの効果を教えてください

花粉症関連グッズはマスク、メガネのほか様々なものが出されていますが、実際に花粉症の症状を良くするというデータは、充分にないのが現状です。

自遊自在

『花粉症のセルフケア』

セルフケアと医師、薬剤師による治療を含め、花粉症の季節を快適に過ごせるよう努力してみてください。

※厚生労働省のホームページより引用

お茶は？

甜茶ポリフェノールはアレルギーで生じるヒスタミンの作用を和らげる効果があると言われますが、実際の患者さんでの効果は不明です。



ヨーグルトは？

腸内細菌を変化させると体内の環境がアレルギーを抑えるようになると考えられています。しかし、ヨーグルトを毎日食べるブルガリアの人でもアレルギーの病気はありますので、花粉症を完全に治すことは難しいかもしれませんが、実際の効果の程度は不明です。

鼻の穴に塗るクリームは？

鼻の穴に塗るクリームには薬効成分は入っていませんので、花粉症自体を治す効果はありません。しかし、花粉が粘膜につく前に、クリームがブロックする効果はあると考えられます。ただ、効果は十分に明らかになっていないわけではありません。

衣類の静電気防止スプレーは？

毛織物以外の衣類にはほとんど花粉がつかませんが、例えば毛皮のコートなどにスプレーをすることは効果が期待されます。

おすすめ!!



※表示カロリーは1人分

「季節を食す」

栄養士が考える旬の健康食

たけのこと厚揚げの豚ミンチ和え

たけのこと厚揚げの豚ミンチ和え レシピ

< 材料 > (2人分)

- たけのこ (茹で) 100g
- 厚揚げ 40g
- 豚ミンチ 40g
- a しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- おろし生姜 少量
- 油 小さじ1
- おろしにんにく 適量
- おろし生姜 適量
- こねぎ 1~2本
- b オイスターソース 大さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- ごま油 少量
- いりごま 小さじ1/2

< 作り方 >

- ① 豚ミンチにaで下味をつけておく。
- ② 厚揚げは5ミリほどの厚さの食べやすい大きさに切り、油抜きをしておく。
- ③ 茹でたたけのこは5ミリほどの厚さの食べやすい大きさに切っておく。
- ④ フライパンに油を熱し、おろしにんにくとおろし生姜を軽く炒める。
- ⑤ ①と②を加え 火が通ったら③とこねぎを加え軽く炒める。
- ⑥ bで味をつける。
- ⑦ ごま油といりごまで風味を加える。

★ポイント★

たけのこは食物繊維、カリウムを豊富に含みます。あまり多くはありませんがビタミンB1、B2、C、Eなどの美容によい成分も含んでいます。カリウムは、ナトリウム(塩分)の排出を促す作用から、高血圧の予防にお勧めですが、透析患者さんとはとりすぎてはいけません。水さらし、茹でこぼしでカリウムを減らしてくださいね。



栄養課 管理栄養士 川瀬 千絵

連携室便り

症状が軽い時は、まずはかかりつけ医の先生に相談しましょう!!
急性期治療の必要な患者さんを優先する為に。

全国的に医師不足が深刻になっております。当院でも、一人当たりの医師が持つ外来患者さんの数が多くなりまして。しかし、入院患者さんや急性期治療の必要な患者さんにも、十分な診察や治療をする時間を確保しなければいけません。そこで、4月より総合受付に専任看護師を配置して、軽症であれば、できるだけお近くの開業医で診察していただくようお願いしたいと思っております。手術や入院など、急性期治療の必要な患者さんを優先することで、患者さんに必要な質の高い治療を受けていただき、病状が回復して軽くなった患者さんには、かかりつけ医の先生に逆紹介して治療を続けていただきます。医療崩壊を防ぐためにも、地域の先生方と連携した医療を育てるためにも、皆さんのご協力とご理解をお願いいたします。

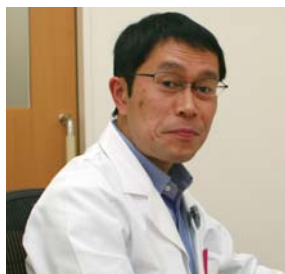


連携室よりみなさんへ

かかりつけ医のご紹介

地域の病院・クリニックをご紹介します

すえながばしクリニック

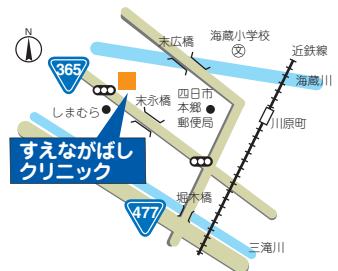


当院は、糖尿病・高血圧・脂質異常症等の生活習慣病を中心に、内科全般の診療を行っております。患者さんの話に十分耳を傾け、ひとり一人のライフスタイルにあった治療を心がけています。糖尿病療養指導士の資格をもった管理栄養士・看護師もいますので、何でも気軽に相談してください。より高度な医療が必要な場合、四日市市社会保険病院に紹介させていただきます。最新の医療機器を用いた検査はもちろん、迅速かつ丁寧な対応にはいつも感謝しております。今後も四日市市社会保険病院との連携を大切にし、地域の皆さんの健康増進に貢献できればと思います。

診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:30	●	●	●	△	●	☆	△
PM 3:30~6:30	●	●	●	△	●	△	△

☆AM 9:00~PM 1:30

休診日/木曜・土曜午後・日曜・祝日



院長 古田 雅彦

TEL059-333-6662

FAX059-333-6631

〒510-0814

四日市市清水町1-12

http://suenagabashi.web.fc2.com/

診療科目

内科

糖尿病/代謝内科

病院と地域を結ぶ

はづナビ

VOL.5

平成22年4月発行

発行：四日市社会保険病院

編集：四日市社会保険病院広報室

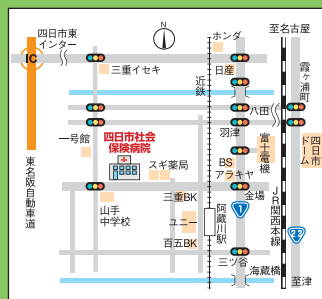
〒510-0016 三重県四日市市羽津山町10番8号

TEL 059-331-2000

URL <http://www.zensharein.or.jp/ykib/>

public_html/home.htm

編集協力：TCK Nagoya



公共交通機関のご案内

- 近鉄阿倉川駅より西へ徒歩約8分
- 近鉄四日市駅よりタクシーで約10分
- 三重交通バス羽津山経由Jヒルス行(病院前下車)
- 生活バス(四日市社会保険病院下車)
- 東名阪、四日市東インターから約10分

四日市社会保険病院

検索

掲示板

医療費改定のご案内

平成22年4月に診療報酬の改定があります。
4月1日以降の医療費に変更が生じますのでご了承ください。
医療費の内訳やご不明な点がありましたら、医事課までお問い合わせください。



編集後記

今年の冬は、新型インフルエンザの流行でマスクが品薄な状況でした。桜の花が芽吹く頃ですが、同時に花粉が飛散する時期です。まだまだマスクが手放せません！昔から「備えあれば憂い無し」と言います、何事も正しい知識と予防が大切です。皆さんも健康管理に気をつけて花粉のシーズンを乗り切りましょう。