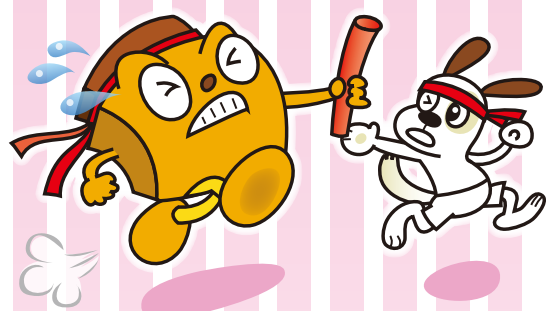


社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 想像を絶する痛み、尿路結石 2～3
- ヨムクスリ 4
 - アブナイ飲み忘れ
- 栄養通信 5
 - 尿路結石予防のカギ カルシウム
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! 6
 - 万全の態勢で治療に臨むために「周術期口腔ケア」
- 母恋インフォメーション 7
 - New Face ～6月着任医師のご紹介
 - 自治体発行無料クーポン届きましたか？
 - 5月の行事報告
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今月の
スナッフ

笑顔はじける運動会

5月26日、療養病棟で行われた運動会。
玉入れ、綱引きなど笑顔と拍手が病棟いっぱいに響きました。

想像を絶する痛み、尿管結石

え なみ のぶ やす
副院長 / 泌尿器科 科長 榎並 宣裕 医師

昭和61年 北海道大学医学部卒 / 日本泌尿器科学会 指導医・認定専門医



ある日突然、激しい腹痛、背中の痛みを襲われ、吐き気や嘔吐を伴い救急外来を受診し、「尿管結石の痙攣発作」と診断されたという方もいるのではないのでしょうか。4月に副院長に就任した榎並宣裕医師にお話を伺いました。

尿管結石は他人事ではない

尿管結石は腎臓から尿管、膀胱、尿道までの尿管で、尿中に排出されたカルシウムやリン、尿酸などの物質が結晶化して固まったものです。結石がどんなに大きくても、そのままでは痛みなどの症状はありませんが、ひとたび、結石が尿管にはまり尿を堰き止めると、たまった尿が尿管を押し広げ“激痛”を感じるのです。逆に結石が動いて尿が流れ出ると嘘のようにスーッと痛みが消えてしまいます。



日本ではこの40年間で約3倍に増加しており、男性患者が女性の約2.5倍と多い傾向にあります。食生活様式の欧米化、診断技術の向上、人口構成の高齢化がその主原因と言われています。

治療の方法は？ 入院するの？

結石の長径が5ミリ以下では、重い合併症の危険や早期解決を望まなければ手術せず、自然に排泄（排石）する経過をみます。症状もなく検診などで偶然見つかる腎結石も含めると手術を受けられる方は40%くらいと言われています。

手術の方法は体の外から結石に衝撃波エネルギーを照射して砕き、排石させる「体外衝撃波碎石術（ESWL）」、内視鏡を使い体内から結石を砕く「経尿道的結石破碎術（TUL）」、経皮的結石破碎術（PNL）」でいずれも“おなかを切らない手術”です。

当院は日胆、道南地域でいち早く1990年から「入院や麻酔を要さない」ESWLを導入し、治療して参りました。近年は内視鏡の改良、ホロミウム・ヤグレーザー碎石装置の開発などにより、内視鏡手術の割合が増加しています。患者さんの病態のみならず、社会的な状況も勘案して、外来で治療可能なESWL、碎石効率のよい入院治療を選んでいただくことになります。



当院の体外衝撃波結石破碎装置（ESWL）

あの痛みはもうこりごり！ 水分と食生活改善で予防を

結石痙攣発作を経験された方は誰もが「もう嫌です！」とおっしゃいますが、残念ながら、カルシウム結石の5年以内の再発率は45%と非常に高い確率です。でも、あきらめてはいけません。生活習慣の見直しで再発率を下げることができます。

水分摂取で目標尿量 2000ml/1日

尿量を増やすことは結石成分、発生原因の如何にかかわらず有効な再発予防の基本です。食事以外に2000ml以上の飲水が推奨されます。

シュウ酸を含む食べ物・飲み物

結石成分であるシュウ酸の多くは食事由来です。シュウ酸は葉物野菜に多く、ほうれん草は有名です。ゆでこぼす、カルシウムと一緒に食べる（おひたしに鰹節）などの工夫でシュウ酸摂取量を減らせます。ほうれん草は毎日食べることはないかもしれませんが、毎日のお茶、コーヒーからのシュウ酸は無視できません。多量に飲むことは避けるべきです。

プリン体・糖分・アルコールに注意

体内で尿酸に変わる食品中のプリン体、ショ糖、果糖などの糖分、アルコールの過剰摂取は血液中の尿酸値をあげ、結石の再発を促進する可能性が高くおすすめできません。高尿酸血症、痛風患者さんに対する食事指導と同様にプリン体摂取制限だけではなく、総エネルギーの制限も重要だとわかってきました。特に肥満傾向の患者さんでは糖尿病治療に準じた摂取カロリーの適正化が重要です。



食品で尿のアルカリ化を促して！

乳製品は尿酸値を上げずにタンパク質を摂取でき、緑黄色野菜、海藻類は尿のアルカリ化を促し、尿酸が尿へ溶けやすくなり再発予防に非常に有効です。

食塩の取り過ぎも尿へのカルシウム排泄を増やして結石を作りやすくします。逆に、食塩を制限すると、結石を作りにくくするクエン酸の尿への排泄が増加するので再発予防に有効と考えられています。

カルシウム結石ではカルシウムの多量摂取を控えるべきと言われていましたが、近年の大規模研究から、現時点では1日600~800mgのカルシウム摂取を推奨しています。例えば牛乳、豆腐100gで約100mg、牛乳を多く摂るなら過剰な脂肪摂取を考慮し低脂肪乳を推奨します。

尿路結石はメタボのサイン？

ここまで読んでいただいて何となく気がついた方も多いかもしれません。いくつかの研究から肥満、糖尿病、高血圧症といった個々の生活習慣病や、そのリスクの集積が尿路結石症に関連しており、尿路結石症はメタボリックシンドロームの一疾患と捉えることができると言われています。食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎ、夜型の食生活は危険です。生活習慣を見直し、改善することが重要です。

副院長就任のご挨拶

この度、4月に副院長に就任いたしました榎並宣裕です。私は1986年に北海道大学医学部を卒業し、同大学病院、市立小樽、滝川市立、苫小牧市立、JR札幌などでの勤務を経て1997年から当院泌尿器科に赴任しています。当院泌尿器科は、病院100年の歴史の中では比較的歴史が浅く1990年、当時卒後5年目の私が北大から初代科長として赴任しその開設から関わることができた思い入れのある診療科です。

今回、これまでの泌尿器科医という役割だけではなく、副院長として医療連携部門、情報管理部門の統括もお引き受けしました。その立場から、日々の院内業務が円滑にすすみ、職員が楽しく働き、結果地域住民への保健医療サービスがより質の高いものとなるべく貢献していこうと考えております。

室蘭に住んで現在19年目（通算22年目）となります。縁あってお世話になってまいりましたこの地域に微力ながらも貢献できれば幸いです。どうぞ宜しくお願いいたします。



ヨムクスリ アブナイ飲み忘れ

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

薬剤部
調剤科

かま だ けい こ
鎌田 恵子

薬を飲むのを忘れて気が付いた時には指示された時間をとっくに過ぎていた。
そんな経験ありませんか？ 今日はその「お薬あるある」の一つ、飲み忘れに注目です。



お薬を飲み忘れたときは…



飲み忘れた時の対応は1日何回飲む薬かと、気づいた時間によって違います。
一般的には、飲み忘れに気づいた時に1回分のお薬をすぐ飲みます。

以下のようなお薬は、あらかじめ主治医・薬剤師に飲み忘れた際の対応を確認しておきましょう。

- 決められた時間に飲まない **効果が得られないお薬**（糖尿病薬・骨粗しょう症薬など）
- 決められた時間に飲まない **副作用が出やすいお薬**（解熱鎮痛剤など）

ぜったい
ダメ!

お薬を飲み忘れた場合に、2回分を一度に服用することは絶対にしないでください。
お薬が効きすぎて副作用などがあらわれることがあります。



お薬を飲み忘れないための工夫

スマートフォン向けの
「飲み忘れ防止アプリ」も
登場しています。



お薬の飲み忘れを防止するグッズは薬局やドラッグストアなどで購入することが
でき、自分にあった使いやすいものを使うことが飲み忘れ防止につながります。

- ① 服用状況を確認できるようにお薬ケースを活用したり、お薬を飲んだらカレンダーに印をつける。
- ② お薬を飲む時間にタイマーをセットしておく。
- ③ 食前後に飲むお薬は、あらかじめ食卓に出しておく。
- ④ 外出する際に持ち歩くバックに1日分のお薬を入れておく。



それでも、お薬を飲み忘れてしまう場合は…

お薬を飲む回数を1日1回のように少なく変更したり、服用時間毎で袋にまとめ
たり（一包化）できることもあります。主治医・薬剤師にぜひご相談ください。

FMびゅー (84.2MHz)
ラジオ健康プラザ放送中

放送日：毎週金曜日 9:30～9:40
第3金曜日 『健康クスリ箱 教えて! 薬剤師さん』
今回の内容は6月19日(金)に放送予定です。



尿路結石予防のカギ カルシウム

栄養課
管理栄養士

さいじょう みさと
西條 美郷



日本人に多いカルシウム結石の予防にはシュウ酸の摂取を控えたり、カルシウムと一緒に摂ることで体内の吸収が抑えられ効果的です。

シュウ酸とカルシウムの組み合わせ

バランスのとれた美味しい組み合わせをお好みの調理方法で探してみましょう！

ほうれん草
たけのこ
アスパラガス
ナッツ類、チョコレート
茶（紅茶、緑茶）
コーヒー

シュウ酸の
多い食品

チーズ
牛乳
ヨーグルト
しらす干し、桜エビ
かつお節
木綿豆腐

カルシウムの
多い食品



《おひたし》
ほうれん草+しらす干し・桜えび・かつお節

《白和え》
たけのこ+木綿豆腐

《ミルク煮・グラタン》
アスパラガス + 牛乳・チーズ

《カフェオレ・ミルクティー》
コーヒー・紅茶 + 牛乳（お砂糖は控えめに）

バランス&低塩 こだわりレシピ

材料 《2人分》

- ・豚ひき肉 …… 80 g
- ・ほうれん草 …… 1 束
- ・じゃがいも …… 1/2 個
- ・にんじん …… 小 1/8 本
- ・玉ねぎ …… 小 1/2 個
- ・油 …… 小さじ 1
- ・牛乳 …… 150 cc
- ・木綿豆腐 …… 100 g
- ・ご飯 …… 茶碗一杯

- A[カレー粉 …… 適量
塩 …… ひとつまみ

- B[薄力粉 …… 10 g
バター …… 10 g
カレー粉 …… 適量
塩 …… ひとつまみ

お豆腐カレードリア

1人分の成分値 エネルギー：548kcal
カルシウム：181mg
塩分：1.0g

下準備 ほうれん草は一口大にカットし茹でておく。

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎを角切りにし、油で炒めて A で下味をつける。
- ② 耐熱ボウルに B を入れ、レンジで 30 秒加熱。牛乳を加え 5 分加熱。その間 2～3 回レンジから取り出し混ぜる。水切りした木綿豆腐をつぶしながら混ぜ合わせる。
- ③ グラタン皿にご飯、②のソース、①の野菜類、ほうれん草をのせて焼き目がつくまでオーブンで焼いたら完成。



産科 夏のお祝い膳が始まりました

… 6月15日から …

見た目も食感も“涼”にこだわったメニューです。和食・洋食からお選びいただけます。お楽しみに。



和 洋

院内探検隊

万全の態勢で治療に臨むために
「周術期口腔ケア」



ハギウダが行く!!

はぎうだきくみ
広報・広告室 萩生田貴久美

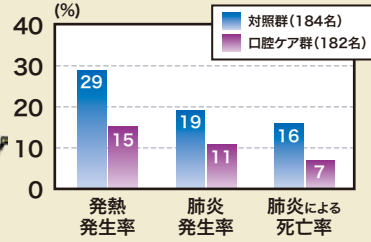
術後の経過や治療に伴う合併症の有無を左右するといわれ、注目を浴びている「周術期口腔ケア」。お口のケアが、からだに及ぼす効果について歯科口腔外科 加藤卓己先生にお話しを伺いました。

口の中にはたくさんの細菌がいます。健康な時はおとなしい細菌が、手術やがん治療によって抵抗力が弱ると、ここぞとばかりに悪さをします。治療前後の適切な口腔ケアによってこれらのリスクを軽減することができます!

加藤先生

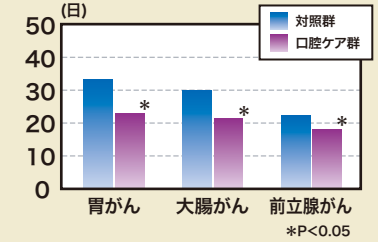


口腔ケアの誤嚥性肺炎に対する予防効果



口腔ケアで合併症の一つ「誤嚥性肺炎」の発生率が減少!

口腔ケア実施に伴う術後在院日数の変化



口腔ケアをした人はしない人より入院日数が短い!

どんなことを
するのかな!?

『周術期口腔ケア』を体験してみました。



お口を大きく
あけてくださーい

お口チェックと
クリーニング

クリーニング後は、歯がツルツルで気持ちいいー (*^。^*)



ブラッシング指導

歯垢(細菌の塊)や歯石を取り除くなど、専門的なケアでお口の環境を整えることが大切です!

初診時

- ① 口の中の記録、歯周病の検査、クリーニング
むし歯、歯周病、入れ歯のチェックと必要に応じて応急処置をします。
- ② ブラッシング指導
手鏡を用いて磨き残しの確認など歯磨きの仕方、舌清掃の指導や口腔乾燥対策として保湿剤の指導など。

手術前日

- ・ 歯石とり (スケーリング)

術後

- ※化学療法、放射線治療は治療開始前から
- ・ 術後の口腔ケア、口腔内管理

状態や症状に応じて、口腔ケアの回数や頻度は変わります。

時間にして約20分。実生活にそったわかりやすい指導で、ホッとしました。日々の健康にも深くかわる口腔ケアは、手術やがん治療の前はなおいっそう大切なんだ、と実感したハギウダです。(^^)

New Face ～6月着任医師のご紹介



産婦人科
 新開 翔太（しんかい しょうた）医師
 平成22年 札幌医科大学卒

よろしく申し上げます。

自治体発行無料クーポン届きましたか？

室蘭市・登別市で発行している各種検診無料クーポンが、平成27年現在の対象年齢の方に直接郵送されています。申込期間が決まっているので、お早めに申し込みください。

検診項目	子宮頸がん検診	乳がん検診	大腸がん検診	肝炎ウイルス検診
検診内容	頸部細胞診	視触診 マンモグラフィー	便潜血検査 (2日法)	血液検査
検診日	月～金曜日 8:30～午前中			
申込期間	平成27年6月1日～11月30日	平成27年6月1日～平成28年1月31日		

申込・予約 健診センター (フリーダイヤル) 0120-257-457 平日 9:00～16:00

*** 5月の行事報告 ***

日鋼記念病院で開催 北海道がん診療連携協議会がん相談部会



5月22日金曜日、全道各地から国(道)の定めるがん連携拠点(指定)病院に所属するがん相談に関わる専門職が一堂に会して会議が行われました。

会議に先立ち、歯科口腔外科 榊原主任科長が西胆振地域のがん診療の医科歯科連携についての講義。続いて、道内の各地域が抱える課題など、がん患者・家族のがん相談が円滑な実施にむけた意見交換が熱心に行われました。

お口の習慣改善、決意新たに 食事体験講座『食べて、学ぼう!』



5月29日金曜日、今年度第1回目の食事療法体験講座を開催しました。「大改造、お口の習慣」をテーマに、正しい歯磨きなどの口腔ケアのコツ、間食についての講義が行われました。

メニューはサンドイッチとサラダ、スープ、ケーキがついた「アレンジサドプレート」。食事に舌鼓を打ちながらも、メモを取るなど熱心に講義に耳を傾けていました。

次回の開催は8月28日(金)です。お楽しみに。

日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご利用ください。皆様のご参加お待ちしております。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 6月16日 理学療法士 運動療法
- 6月23日 薬剤師 お薬の話
- 6月30日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 7月 7日 医師 糖尿病の病気の話
- 7月14日 認定看護師 糖尿病連携手帳を活用しよう

開催時間 15:00～ ※医師の回は14:00～

申込・問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講演のタイトル、講師のスケジュールは変更になる場合があります。

健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 7月30日(木)13:30～ ※身体測定は13:00より

場 所 地域医療研修センター

テーマ 頑張りすぎない在宅介護 パート2

講師 平鍋真由美(居宅介護支援事業所所長)
井脇真澄美(地域包括支援センター看護課長)

持ち物 体力手帳

申込・問合せ 地域医療連携センター
TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》13:30～15:00

- 6月23日 分娩の経過 ほか
- 7月14日 マタニティ・ヨガ

ヨガ参加費 500円

《両親学級》10:00～12:00

8月 9日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331



M7 ラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、週替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

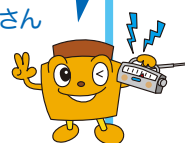
- 6月19日 健康クスリ箱・教えて薬剤師さん
- 6月26日 いきいき健康レシピ
- 7月 3日 医療トピックス
- 7月10日 医療トピックス

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

放送時間 毎週金曜日 9:30～9:40

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています！ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

84.2
MHz



編集後記

朝、通勤途中、病院前の花や緑の香りが鼻をくすぐります。いい季節になってきましたね。

5月29日に放送されたラジオ健康プラザ「イカワが行く」の収録でFMびゅー 井川さんが8病棟の音楽療法の取材に訪れました。患者さんとスタッフが笑顔で音楽を楽しむ様子に「こちらまで元気になりますね」と言っていたのが印象的でした。まさに「音を楽しむ」音楽療法。みんなで暖かな気持ちになったひと時でした。

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼記念



日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ <http://www.nikko-kinen.or.jp>

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘