

日鋼記念メデイカル情報

令和元年

8

月号

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

- 透析治療を支える～命と地域をつなぐ3施設 2～3
- お家でチャレンジ! 4
 - 慢性腎臓病と運動
- 栄養通信 5
 - 減塩を学ぶ! 見直す! 腎臓を守る
- 母恋インフォメーション 6～7
 - リレー・フォー・ライフ: チーム「ALL RIGHT」参加します
 - 第5回健康プラザDXデラックス 今年もやります
 - 認定看護管理者・認定看護師誕生!
 - 新着図書のご案内 ～患者図書室ぼこい
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8

今月の スナッパ



雨あがり、えがお花咲く室蘭ねりこみ (7月28日)

シンボルの白いふくろうは「わっしょい」の掛け声とともに、羽をいっぱい広げて飛び立つようでした。

透析治療を支える ～命と地域をつなぐ3施設

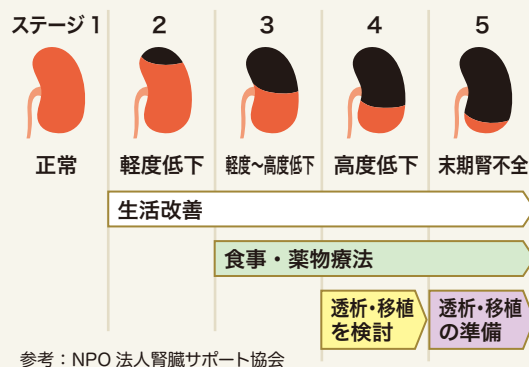
日鋼記念病院腎センター・東室蘭サテライトクリニック・登別記念病院

命を繋ぐ透析治療とは…

慢性腎不全は腎臓の機能が正常の50%以下に低下した状態のことをいいますが、慢性腎不全は無症状で進行していくことが多く、自覚症状を感じるようになる頃には、腎臓機能はもとの20%くらいに低下しています。腎臓の機能が10%以下になると、透析や腎臓移植が必要となります。腎代替療法には、血液透析、腹膜透析、腎移植の3つがあり、97%の患者さんが血液透析を行っています。

慢性腎臓病の原因の多くは、糖尿病と高血圧が大きく影響しています。現在、人工透析を受けている患者さんは33万人といわれており、毎年5000人ずつ増え続けています。末期腎不全は世界的にも増え続けており、早期発見、早期治療を行うことが最も重要だといわれています。腎臓病はひとたび病態が進行し、一定点を超えると治療できる可能性は低くなり、末期となれば生涯にわたって透析療法が必要となります。

慢性腎臓病の進行度と治療の目安



日鋼記念病院 腎センター

テーラーメイドの透析

腎センターの患者さんは、あらたに透析療法を始める方や他施設で透析を行っている患者さんの急性期疾患や合併症による検査や治療を行うなど、患者さんの状態は様々です。また、腎臓以外の様々な病気を抱える方も少なくありません。

その中で、高効率血液透析濾過から低効率な血液透析まで患者さんの年齢や身体・疾患に合わせた血液浄化療法を取り入れています。状態によってはICUでの24時間体制の管理、栄養課と連携した食事調整を行っています。

また、それぞれの患者さんには担当看護師がおり、患者さんの不安や悩みに寄り添うことを第一に考えています。臨床工学技士によるオリジナルの冊子を発行し、情報共有にも心がけています。様々な職種がチーム一丸となって患者さんの透析療法を支えています。

フットケア回診 足病変の早期発見・早期治療

透析患者さんには、末梢の血液の流れが悪くなり足病変が多く見られます。さらに糖尿病の症状として神経障害があり、末梢の神経障害が進行すると温度

や痛みを感じにくくなります。小さな傷でも悪化し、壊死や最悪、切断にいたる場合もあります。

当院では定期的に形成外科医師によるフットケア回診を行うほか、担当看護師が患者さんの足の状態を観察し、状態の変化を形成外科医に報告し、必要時は形成外来に受診するなど、患者さんの足病変の予防、早期発見、早期治療を実践しています。



運動療法 ～リハビリテーションセンターの指導のもと筋力維持を目指す

当センターで透析を受ける患者さんは、入院している患者さんがほとんどです。長時間の透析治療や入院生活から、身体活動量が低くなることで体力・筋力の低下しやすい状態にあります。

体力・筋力が低下することで、骨折の可能性が高くなり、筋力低下は寝たきりになるリスクを高めます。そのため、理学療法士の指導の下、下肢の運動療法を取り入れています。患者さんの負担にならないよう体調に合わせて、筋力維持につなげられるよう支援しています。



東室蘭サテライトクリニック

ライフスタイルに寄り添う透析治療



室蘭市東町5丁目3番5号
TEL 0143-41-2121



患者さんが自宅で生活するために自己管理できるよう様々な関わりを通じて支えています。当クリニックでは月・水・金曜日の21時30分まで行える夜間透析を実施しており、お勤めしている方の生活に合わせられるよう日時の調整を行っております。

高齢の患者さんや持病を持ちながら透析を行う方も増加しており、患者さんの状態を介護支援専門員や訪問看護師と共有しながら状態に合わせて支援しています。

また、トレーニングを受けたスタッフが簡易エコーでシャントの状態を評価するなど、合併症の早期発見に向けて定期的な検査を行い、日鋼記念病院をはじめとする総合病院と連携し早期治療に努めています。

登別記念病院

透析患者の要望に応えられる病院を目指して



登別市中央町1丁目1番地4
TEL 0143-81-3000



JR幌別駅から徒歩1分の好アクセス。登別温泉から最も近い透析施設です。生涯続けていかなければならない治療だからこそ、自宅に近い、通いやすい透析施設をという患者ニーズから生まれた病院。現在は高齢化する地域ニーズに合わせ地域の介護支援専門員らとも情報共有しながら生活支援も行っています。

また、北海道観光やビジネス、帰省等で登別や白老、洞爺湖に訪れた透析患者の受け入れも行っています。過去12年で延べ220名469件の実績があり、北海道内をはじめ国内30都府県、海外（透析患者団体含）からの旅行透析も受け入れました。旅行中であっても普段と同じ体調を維持していただけるよう、普段通院されている透析施設での透析条件を可能な限り同一の条件での治療に心がけています。

登別記念病院・東室蘭サテライトクリニック
8月1日より ホームページリニューアル!

身近に、気軽に、あなたの手元に・・・

お手元のスマートフォンでホームページをご覧いただけます!
旅行透析の申込フォームも導入しました。



日本では慢性腎臓病の患者が1,300万人以上と推計されています。それに伴い、人工透析が必要な方も年々増加しています。

慢性腎臓病の患者は健康な方と比べ、筋肉量が減少し虚弱な状態となり、体力やバランス能力が低下していることが分かっています。以前は腎機能障害を悪化させるという懸念から運動制限を推奨していました。

運動の継続で、体力向上・筋力向上で転倒予防にも!!

近年では、むしろ中等度の運動を継続することで体力や筋力の向上、貧血の改善、睡眠の質の改善、不安・うつの改善、透析効率の改善、死亡率の低下など、様々な効果があることがわかってきました。

また、透析患者では骨が脆弱になり、転倒するとすぐに骨折につながります。運動することにより筋力やバランス能力を向上することで、転倒を予防することはとても重要になります。

できる範囲で、少しずつ

運動としては有酸素運動に加え、筋力トレーニング、柔軟体操を取り入れることが推奨されています。

有酸素運動は、楽しく20～60分程度継続できる、ややきつと感じる程度の運動を週に3～5日行うことをおすすめします。もしも20分継続できないようであれば、まずは3～5分継続できる運動から始め、1日の合計で20分以上になるように頑張らしましょう。

筋力トレーニングの一例

脚筋

レベル1



床上で長座の姿勢から右脚を90度くらいに曲げる。
左脚を右膝の高さまで挙上し戻す。
戻した時、左脚を床につけず、できるだけゆっくり繰り返す。
10～12回行い、左右を交代する。

脚筋

レベル2



椅子に腰を下ろし、足は肩幅くらいに開く。
その姿勢から立ち上がり、元に戻す。
10～12回できるだけゆっくり繰り返す。

上腕・大胸筋

レベル1



両手両膝を床についた姿勢から肘を曲げ、両手の間にあごをつけ戻す。10～12回できるだけゆっくり繰り返す。

上腕・大胸筋

レベル2



両手両膝を床についた姿勢から肘を曲げ、腰を伸ばすようにして両手の前方にあごをつけ戻す。
10～12回できるだけゆっくり繰り返す。

この他にもメニューがあり、当院で開催している糖尿病教室(内容は毎号8ページに記載)でも紹介しています。ぜひ参加してみてください。

腎臓病の進行状況や合併症の状態により、運動を推奨できない状態もありますので、医師に相談しながら運動を続けましょう。



慢性腎臓病（腎臓の働きが衰えること）では、加齢や糖尿病、高血圧症などの合併症の他、塩分の摂り過ぎも大きな要因の一つと考えられています。また、慢性腎臓病の重症化予防や循環器疾患などの治療には、減塩の効果が非常に高いことが分かっており、塩分 1 日 6g 未満にすることが推奨されています。今回は減塩のポイントを考えましょう。

① 調味料の使い過ぎを防ぐ！ ～目分量から計量習慣

食塩に換算して、醤油は小さじ 1 杯 (6g) で塩分約 1g、味噌は軽く大さじ 1/2 杯 (8g) で塩分 1g です。塩分を抑えるには減塩の食品を使用することに加えて、目分量の調味ではなく計量する習慣を付けると摂り過ぎを避けることができます。また、かけ醤油よりもつけ醤油の方が塩分の取りすぎを抑えることができます。

② おかずの味付けにメリハリ

おかずの中のどれか 1 品はしっかりと味をつけ、他のものは薄めに味をつけるようにしましょう。1 品はご飯のおかずになる味付けのものと良いでしょう。

③ 酸味や辛味、うま味、香りを活かして

酢やレモンの酸味やダシのうま味、唐辛子などの辛味、スパイスや、ねぎや生姜などの薬味、ハーブなどの香りを利用することで、食塩や醤油などの量を減らすことができます。



食塩 1 日あたり

日本人の食事摂取基準 2015 年版

男性 **8g** 未満

女性 **7g** 未満

慢性腎臓病に対する食事療法基準
2014 年版ガイドライン

3～6g 未満



夏野菜の和風マリネ

材料 《約 4 人分》

- ・ なす 1 本
- ・ ブッキーニ 半分
- ・ たまねぎ 小 1 個
- ・ パプリカ 半分
- ・ 白身魚(刺身用) .. 1 冊
- ・ オリーブオイル .. 大さじ 1
- ・ パセリのみじん切り .. お好み

- ★めんつゆ 大さじ 1
- ★レモン汁 大さじ 1
- ★とうがらし .. ひとつまみ
- ★だし汁 大さじ 2

《1 人分》エネルギー **87kcal**
塩分 **0.45g**

下準備 ★の調味料を合わせておく

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、オリーブオイルと絡めてしんなりするまで電子レンジにかけ、荒熱をとる。
- ② 白身魚は 1.5cm 角に切る。
- ③ あわせておいた ★ の調味料と ①、② を混ぜ合わせる。
- ④ 盛り付けて、お好みにパセリのみじん切りを散らせば完成。



リレー・フォー・ライフ 日鋼記念病院チーム「ALL RIGHT」参加します

第1回から参加している「ALL RIGHT」は、看護師や理学療法士、放射線技師、管理栄養士など多職種で編成したチームです。会場で見かけたら、気軽に声をかけてください！

日時 8月24日(土)13:30 ~ 25日(日)11:30

場所 道の駅 みたら室蘭 隣接ひろば

※雨天決行・荒天中止



リレー・フォー・ライフ
(RFL) とは

がん患者さんやその家族を支援し、地域全体でがんに向き合い、がん征圧を目指す1年を通じたチャリティ活動です。室蘭では2008年にスタートし、毎年途切れることなく開催されています。

第5回健康プラザDXデラックス 今年もやります

家族で楽しむ健康イベント、

見て！ さわって！ 体験する！

健康も医療も身近に楽しむイベントとして年1回開催し、今年で5回目を迎えました。

普段は見られない医療の現場や医療機器、医療者とのふれあいなど、貴重な経験をしていただこうと盛り沢山の内容を凝縮してお送りします。

今号はお知らせ第一弾としてプログラムの一部をご紹介します。

開催日 9月28日(土)

内容

- 市民公開講座 … 産婦人科の藤部佑哉医師による講演
- プチ検診 … 血圧 / 視力 / 下肢筋力測定 / 握力 / 血管年齢 / ストレス測定
- ワクワク体験 … 医療機器操作体験 / 院内探検隊 / 変身!? ドクター&ナース
- なんでも相談コーナー … 健康 / 運動 / お薬 / 栄養 / 医療ソーシャルワーカー / がんピアサポーターシエスタ
- ヘルシーランチパック … 毎年恒例、完売必至の管理栄養士監修ワンコイン(500円)ランチを数量限定で販売します。



内視鏡
操作体験



相談
コーナー



変身!?
Dr&Ns



認定看護管理者・認定看護師誕生！

日本看護協会が認定する資格試験に二人が合格しました！

お二人のますますの活躍に期待が寄せられます。これで、日鋼記念病院の認定看護師は11分野15名となり、引き続き専門的な知識と実践を通じてより良い看護を提供してまいります。



認定看護管理者
斉藤亜希子 副看護部長

少子高齢化、ニーズの多様性など医療・看護を取り巻く環境は年々変化しています。病院完結型から地域完結型医療にシフトしている現状では、チーム医療が不可欠です。その中で、看護師はチーム医療のキーパーソンで統合する力が必要になります。継続したケアの提供のためには、地域との多職種連携が大切です。地域包括ケアシステムにおける当院の役割を踏まえ、これまでの経験とあわせて、学んだ知識を地域の看護の質向上に生かしてまいります。



認知症看護認定看護師
吉田有希 第8病棟看護主任

認知症の方が発症から終末期まで、残されている機能を発揮しながらその人らしく過ごすことができるよう、患者さんとその家族を支えることが認知症看護認定看護師の役割です。認知症の方にとっては、関わる私たちも環境の一部ですので、認知症の方との接し方についてのスタッフからの相談に応じながら患者さんが安心できる関わり方を一緒に探っていきます。学んだことを院内のみならず地域に生かして貢献できたらと願っています。

新着図書のご案内 ～患者図書室ぼこい

健診結果のチェック、日常に潜む病気のサインを見逃さないためのガイド本が入りました！ぜひ、ご利用ください。

最新 健康診断と検査が すべてわかる本 時事通信社

健康診断や人間ドックの検査だけでなく、病院や診療所で受ける検査を取り上げ、最新知識に基づいて解説した本。



家庭の医学 主婦の友社

『最新医学情報』『健康の知恵袋』『がんの最新情報』『食事の新常識』『気になる病気』など、インターネットでは得ることができない、体系的にまとめられた信頼できる家庭の医学書です。

開室 月～金 10:00～15:00 **休室** 土日・祝祭日・病院休日

病気や医療に関する知識を深めていただき、患者さんやご家族の積極的な医療参加を促す図書室です。

日鋼記念病院発 医療・健康情報

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を開催したり、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活用ください。

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。

- 8月20日 医師 糖尿病と合併症
- 8月27日 管理栄養士 間食のとり方を知ろう
- 9月 3日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 9月10日 薬剤師 糖尿病とお薬
- 9月17日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病

開催時間 毎週火曜日 15:00～

お問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。どなたも、自由にご参加いただけます。

マナブ!ウゴク! 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。

おしらせ 8月・9月の定期開催はお休みです。次回は10月17日(木)です。

9月28日(土)
『第5回健康プラザDX』で
お会いしましょう!

お問合せ 広報・広告室
TEL 0143-24-1331



母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 8月27日 分娩の経過 ほか
 - 9月10日 マタニティー・ヨーガ
- 《ヨーガ参加費》 500円

《両親学級》 10:00～12:00

10月13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



FM76.6MHz 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わりで医療や病気にかかわる旬の話題を取り上げます。

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

- 8月19日 いきいき健康レシピ
- 8月26日 おうちでチャレンジ
- 9月 2日 医療トピックス
- 9月 9日 医療トピックス

84.2 MHz



番組内容は予告なく変更になる場合があります。日鋼記念病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。



リスラジ
で検索!



wi-radio
77.6MHz を選局!

がんサロン 申込不要

『ほっとほーむ』



病気と向き合うからこそ分かること、伝えられること、話してほっとしませんか。

開催日時 9月4日(水) 13:30～15:30 **場所** 地域医療研修センター

内容 ミニレクチャー『知っておきたい頭皮ケアとウィッグの基礎知識』
ウィッグの試着体験会/ケアレシビ/患者さん同士の語らい

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

編集後記

今月のインフォメーションでも少し紹介しましたが、9月28日(土) 健康プラザデラックスを今年も開催します!

昨年は胆振東部地震の影響で、日程の変更を余儀なくされましたが、皆様の協力もあり開催することができました。もう、地震から1年が経つんですね。

病気も災害も、私たちが予想もしない時にやってきます。でも、予防や備えはすることができますよ! 健康・予防・運動、あれこれ楽しく触れて楽しみましょう!

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼



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