

# 小れ愛にいのう。

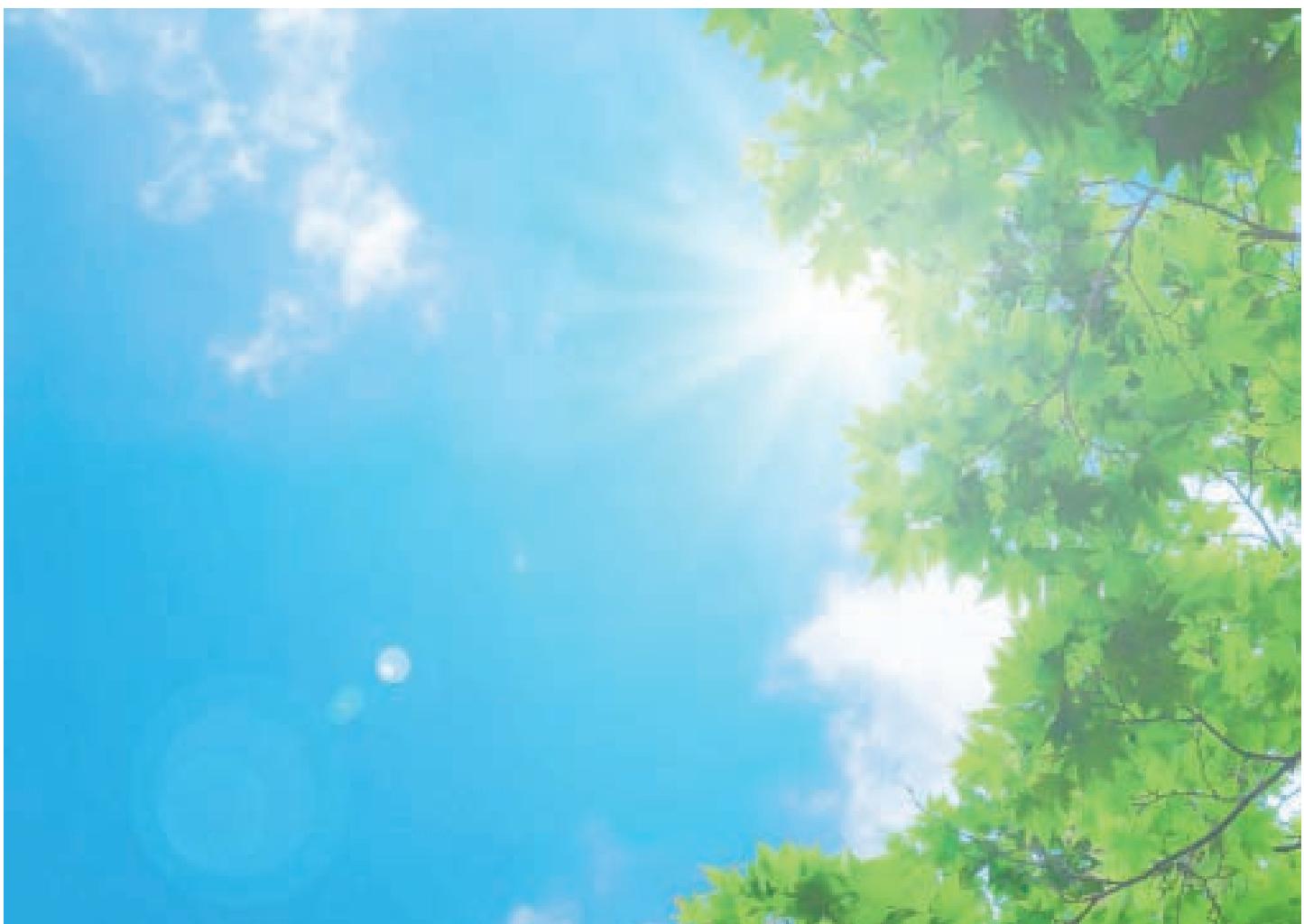
太田西ノ内病院広報誌

発 行／一般財団法人 太田総合病院附属太田西ノ内病院  
編 集／太田西ノ内病院広報委員会  
住 所／郡山市西ノ内2丁目5番20号 TEL.(024)925-1188

Vol.

40

発行日／2019年6月



## ～病院理念～

### 基本理念

生命の尊厳・平等な人間愛

### 基本方針

- 急性期医療をになう病院として、高度医療、救急医療を提供します。
- 地域の病院および診療所などと連携し、地域社会に貢献し、信頼される中核病院を目指します。
- 患者さまの人格を尊重し、基本的人権を守り、優しい思いやりのある医療を目指します。
- 診療に関わる情報開示、インフォームド・コンセントの実施、ならびにプライバシーを守ることに最大限の努力を致します。
- 質の高い医療、安全な医療の提供に努めます。
- 経営基盤の確立を図り、安定した病院経営を目指します。
- 組織を支える人材の育成に努めます。

### Contents

特集 腎センター	2
摂食嚥下外来開設	5
観桜会開催しました	5
気になる病気のはなし ～夏かぜについて～	6
七夕会開催します	6
街のお医者さん	7
彩食健美	8
編集後記	8



日本医療機能評価機構

認定第 GB39 号

当院は日本医療機能評価  
機構の認定病院です。

当院の腎センターは、主に保存期腎疾患の診断と治療をする腎臓内科と、透析医療を行う人工透析内科に分けられます。が、実質両診療科は医師が一貫して診療し、コメディカルのスタッフ（病棟および透析担当看護師、臨床工学技士、薬剤師、管理栄養士）とともに診療を行っています。



腎センタースタッフ

腎臓では、尿を生成する糸球体という微細になつた血管の塊があり、一個の腎臓に約100万個に老廃物や水がろ過され、更にその後、体に必要なものは再

## 2 腎生検

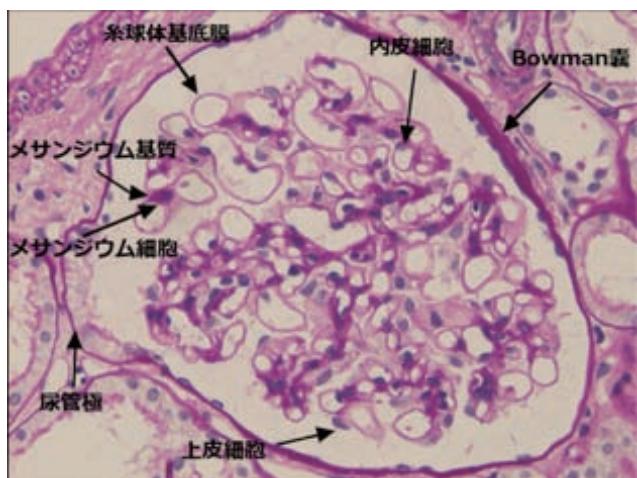
腎セントーが扱う腎疾患の多くは、腎臓内の微細な異常により起こるため、組織診断の上、その疾患に最適な治療を行っています。

このうち、全身浮腫を起こしてしまった疾患や、尿に出るはずの毒素が排泄されず、腎不全／尿毒症になり、人工透析や腎移植が必要になる疾患に関しては、正確な診断と治療が必要になります。最終診断に使われるものは腎生検で、腎臓の組織を採取し、顕微鏡で診断します。



腎生検時の様子

腎臓病は、その臨床的特徴から最終的には人工透析や腎移植が必要になります。腎生検は安静が必要なため、入院の上、糸球体を採取し、免疫蛍光染色や電子顕微鏡検査を行い診断します。当院では、県内の腎臓専門医などと、一緒に組織読影会を毎月行い、診断の精度を高めています。



腎生検像

### 3 進行性腎疾患

1998年頃より透析治療に入れる最も多い疾患は、糖尿病性腎臓病（腎症）になっています。全糖尿病患者さんの4割近くが腎症を起こし、その4割近くが透析になるといわれるほど多い疾患です。当院では、糖尿病内科の患者さんが非常に多く、その結果、腎症の患者さんも多くなっています。

糖尿病治療薬は、近年多く開発され、中でもSGLT2阻害薬、GLP-1作動薬は腎症予防が期待されていますが、腎症が発症、進展後は特効薬はなく、血糖、血圧、脂質、貧血などの管理で進行を抑制することになります。従来の腎症は、蛋白尿が出現、悪化し、むくみが現れ、その後腎不全になるのが特徴的でしたが、寿命が長くなつたこともあり、蛋白尿が軽微な腎硬化症の合併による腎全の患者さんが増えています。



タンパク尿がある方では、家庭血圧を重視しながら家庭血圧125～75 mmHg以下、診察室血圧130～80 mmHg以下を目指していますが、過度の降圧は避けることが推奨されています。腎症予防に用いられる降圧薬で高カリウム血症が出現することがあり、定期的な検査が必要です。現在、糖尿病性腎症重症化予防プログラムの策定、実施が行われつつあり、今後、腎症が減少するように多職種間で管理していくことになります。

#### 慢性腎臓病(CKD)の重症度分類

原疾患		蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病		尿アルブミン定量 (mg/日)		正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
		尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)		30未満	30～299	300以上
高血圧 腎炎 多発性囊胞腎 腎移植 不明 その他		尿蛋白定量 (g/日)		正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
		尿蛋白/Cr比 (g/gCr)		0.15未満	0.15～0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分 /1.73m <sup>2</sup> )	G1	正常または高値	≥90			
	G2	正常または軽度低下	60～89			
	G3a	軽度～中等度低下	45～59			
	G3b	中等度～高度低下	30～44			
	G4	高度低下	15～29			
	G5	末期腎不全 (ESKD)	<15			

重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。

CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを

緑 ■ のステージを基準に、黄 ■ 、オレンジ ■ 、赤 ■ の順に

ステージが上昇するほどリスクは上昇する。

GFR 糸球体濾過量の略で、フィルターの役目を果たす糸球体が1分間にどれくらいの血液を濾過し、尿をつくれるかを表す指標。

(KDIGO CKD guideline 2012を日本人用に改変)

出典 日本腎臓学会編:CKD診療ガイド2012.東京医学社.2012:3

#### 4 腎不全治療

eGFR 100 ml／分前後、の1／3以下になると高血圧、腎性貧血などの異常所見が見られるようになり、禁煙、肥満予防、蛋白質制限食、高血糖・高血圧・高脂血症および腎性貧血対策（エリスロポエチン注射）などで治療します。しかし、これらの保存的治療を行っても腎臓の働きが悪化し、正常の腎機能の1／10以下になった場合、人工透析治療が必要になります。



透析室スタッフ

当院でも、30年以上透析を続けながら社会で活躍されている患者さんがいらっしゃいます。シャント管理、透析間の生活管理が生活の質を良好に保つために重要になります。



#### 5 腎疾患を悪化させないために

腎疾患の原因として

- ① 糖尿病
- ② 慢性腎炎
- ③ 腎硬化症
- ④ 多発性囊胞腎

などが挙げられます。

進展すると原因に関わらず悪化し、末期に至るまで自覚症状が出ないことが多いため、早期発見、定期検査（検尿、腎機能、電解質検査など）が重要になります。生活習慣では、禁煙、肥満の是正が重要です。腎障害は進行すると、腎機能の状態によっては蛋白制限、塩分制限、カリウム制限食などの食事療法が必要になり、運動の制限も必要になってしまいます。自覚症状がなく、症状が出にくい疾患であるため、気になる方は、腎臓内科に相談ください。



# 摂食嚥下外来開設

「食べる」と「飲む」ことに対する不安はありませんか？

摂食嚥下とは、食べ物を見て認識し、口に取り込み、咀嚼して飲み込むまでの一連の運動のことを指します。このいずれかに異常が起ることを「摂食嚥下障害」といいます。

主な症状としては、食べ物でむせる、うまく噛めない、飲み込めないなどがあります。

当院では、このような摂食嚥下障害に対し、検査や相談を行う「摂食嚥下外来」を2019年4月に開設いたしました。

摂食嚥下外来は「歯科口腔外科」と「耳鼻咽喉科」の2つの診療科で診察を行います。

歯科口腔外科では、歯牙の状態、舌の乾燥度、舌の力の測定、咀嚼力検査など、お口の機能がどの程度であるかを評価します。必要に応じて口腔ケアや義歯調整なども行います。

完全予約制となっていますので、まずはご連絡ください。

毎週水曜日

歯科口腔外科 13時半～

\*完全予約制

窓口、電話にて「摂食嚥下外来希望」とお伝えください。



耳鼻咽喉科では、鼻から内視鏡カメラを入れて喉の状態を検査します。声を出して声帯の動きを確認し、喉の感覚が保たれているのかを調べます。また、食べ物を食べていただき、飲み込みの状態や、喉に食べ物が残らないかななどを確認します。摂食嚥下外来に予約をいただければ、双方の診療科で診察を受けることができます。



言語聴覚士

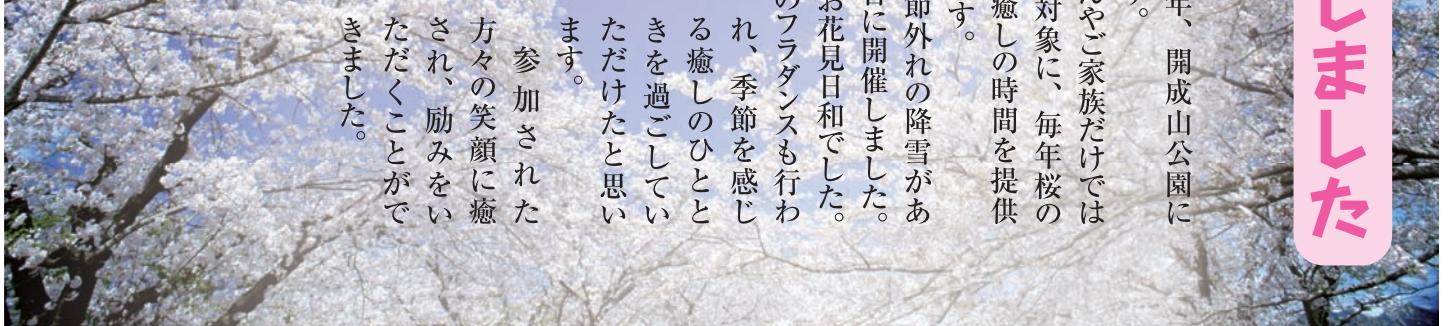
から、その方に合った食べ物の選択や、食べ方の工夫、摂食嚥下のリハビリなどについても、お話ししさせていただきますので、食べる、飲みこむことに不安のある方は一度ご相談ください。

緩和ケア委員会では、毎年、開成山公園にて観桜会を開催しております。

観桜会とは、主に患者さんやご家族だけでは外出が困難な入院中の方を対象に、毎年桜の咲く頃、季節を感じられる癒しの時間を提供することを目的としております。

今年の開催予定日には季節外れの降雪があり、一週間延期して4月18日に開催しました。当日は天候に恵まれ、絶好のお花見日和でした。お団子をほおばり、余興のフラダンスも行われ、季節を感じる癒しのひとときを過ごしていました。ただけたと思ひます。

参加された方々の笑顔に癒され、励みをいたくことができました。



## 観桜会開催しました

# 気になる病気のはなし

## 夏かぜについて



手足口病



ほとんどであります。特効薬やワクチンはありません。

ヘルパンギーナの喉(のど)



ほとんどであります。特効薬やワクチンはありません。

梅雨の時期から夏にかけて、子どもに流行する感染症を「夏かぜ」と呼んでいます。子どもに多く見られる「夏かぜ」の主なものは、手足口病とヘルパンギーナの2つです。

### ●手足口病

コクサッキーウィルスやエンテロウイルスの感染によって起こります。患者さんの涙や便などから感染します。38～39℃台の発熱に伴い、手のひらや足、口の粘膜（肘やひざ、お尻など）にできることがあります）などに4～8mm程度の小さな水ぶくれができる病気です。

### ●ヘルパンギーナ

コクサッキーア群ウィルスの感染によって起こり、感染した人の中液や便などからうつります。38～39℃台の高熱が出て、のどの奥に赤く小さな水ぶくれが数個～十数個できます。のどの痛みがしばらく続き、食事や水分をとりにくくなることがあります。熱は1～3日で下がり、のどの痛みも1週間ほどで治ることが多いです。特効薬やワクチンはありません。

安静と水分補給が治療の基本です。口の中に水ぶくれができると痛くて水分がとりにくくなるため、脱水症状に注意が必要です。

どちらの病気も、水分補給と安静が治療の中心です。食事は無理してまで取らせなくともよいので、水分補給に気を付けてください。糖分やナトリウムを補給することができる経口補水液（ORS-1<sup>®</sup>、アクアライトなど）をおすすめします。

2つの「夏かぜ」は、症状が治まったあと数週間は便にウイルスが含まれています。お子さんのトイレやおむつ替えのあとなどはていねいに手洗いをして、使用済みのおむつは密封して捨てるように気をつけてください。予防が一番の治療です。

対症療法が治療の中心です。どの痛みにより水分摂取不足になることがあります。脱水症状に注意が必要です。



周産期センター次長  
兼 小児科部長  
**生井 良幸**



七夕会開催します

入院中の患者さんやそのご家族を主な対象に、短冊に願いを託しささやかな催し事を行う七夕会を開催しています。

例年ではマンドリンやハンドベルの演奏、フラダンスなどの余興を準備しています。今年は7月6日の開催を予定しております。

入院中にはなかなか感じられない季節らしさを楽しんでいただければと思います。



## まつやまクリニック

平成29年5月1日に矢吹町で、旧「おおほりクリニック」を継承し「まつやまクリニック」を開院しました。

前職は、二本松市の辰星会病院で主に外科担当として勤務しておりました。

また総合診療医として、風邪等の感染症や高血圧症等

の内科的疾患、痛風や帶状疱疹、外傷等の外科的疾

患、高齢者医療、緩和医療、在宅医療等、多岐にわたり担当しておりました。

これまで培ってきた総合診療医としての知識や経験を生かし、病診連携を通して中核病院の専門医の先生

方や幅広いスタッフの方々にお世話になりながら、地域の「次医療を担うべく一生懸命努めさせて頂きます。

『健康のお手伝い』をコンセプトに、地域の一員として色々と相談に応じられるかかりつけ医として寄り添っていきたいと存じます。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



院長 松山真一 先生

医学博士  
日本外科学会認定登録医  
日本消化器外科認定医  
日本医師会認定産業医

平成5年／福島県立医科大学卒業  
平成5年／福島県立医科大学旧第一外科入局  
県内外病院で研修(公立岩瀬病院、旧泉崎村立病院等)  
平成16年10月／辰星会病院勤務  
平成29年 3月／おおほりクリニック勤務  
平成29年 5月／まつやまクリニック開業



### まつやまクリニック

所在地／〒969-0222

福島県西白河郡矢吹町八幡町562-1

電話／0248-41-2311

FAX／0248-42-5611

診療科／内科、外科、胃腸科

休診日／日曜日、祝日、木曜日午後、土曜日午後

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00	○	○	○	◎	○	○	休
14:15~17:45	○	○	○	休	○	休	休

◎ 診療時間：木曜日のみ9:00~12:00

事前予約制による内視鏡検査外来のみを行っております。

一般診療は行っておりません。



# 健彩美食

マグカップとレンジがあれば作れる

## 簡単マグカップ・クッキング！

### 肉じゃが



栄養価1人分  
カロリー 260kcal  
たんぱく質 19.4g  
脂質 10.8g  
炭水化物 15.1g

栄養価1人分  
カロリー 289kcal  
たんぱく質 20.6g  
脂質 8.0g  
炭水化物 29.3g

春から新生活が始まり、一人暮らしを始めた方も多いのではないでしょうか。新生活は楽しい反面、環境の変化による不安や緊張で体が疲れやすい時期です。慣れない生活のなか、毎日料理をするのは大変ですよね。そんな時に活躍するのが電子レンジです。

料理の際の「茹でる」「炒める」「揚げる」といった加熱は、どれも食品の表面から中心に向けて熱が伝わっていく為、内部まで加熱されるのに時間がかかります。一方、電子レンジのマイクロ波は、食品の表面だけでなく内部まで到達するので、短時間で加熱が可能です。また、電子レンジ加熱は、水や油を使わないので、栄養素が溶けて流れ出にくいという特徴があります。

今回は電子レンジを活用して、料理初心者の方から料理が億劫な方まで必見の手軽に作れるマグカップレシピを2つご紹介いたします。マグカップを使用することでそのまま器としても使うことができ、後片付けも簡単です。※今回使用するマグカップは、耐熱の350mlのものを使用します。(普段の使用する物より少し大きめです)

### サバの味噌煮 材料(1人分)

サバ ..... 80g a 味噌、砂糖・酒・水 ..... 各大さじ1  
ピーマン ..... 2個(60g)

#### POINT

★電子レンジを使用し、短時間で仕上げる事で、下処理無しでも魚の臭みがありません。



三枚におろしたサバを2~3つに切り、中央に1本切り目を入れる。



ピーマンは縦4等分に切り、へたと種を除く。



マグカップにaを入れて滑らかになるまで混ぜ、サバを1切れずつ加えて絡め、ピーマンをのせる。



ラップを落としつぶした代わりにのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。  
※500wなら4分40秒、700wなら3分20秒  
目安です。

### 肉じゃが

#### 材料(1人分)

じゃが芋 ..... 小1個(100g)  
牛切り落とし ..... 80g a 醤油・砂糖・酒 ..... 各大さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1

#### POINT

★肉に調味料を良く絡めると、香ばしく、肉同士もくつきにくくなります。



皮をむいたじゃが芋を2cm角に切る。



牛肉は2~3cm幅に切る。



マグカップにaを入れ、牛肉を加えて絡め、じゃが芋をのせる。  
吹きこぼれた時の為に受け皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で6分加熱する。  
※500Wなら7分10秒、700Wなら6分10秒目安に加熱。



管理栄養士  
三瓶 美雪

幹事	委員長	委員	太田西ノ内病院広報委員会
伊藤 永久 芳朗 (地域医療連携室)	須美智文 (放射線部) (生検部)	柳沼 幸子 (栄養部) (生理検査科)	高久田 幸平 佐藤 岩崎 (看護部)
大西 理博 (IT管理課)	大西 理博 (地域医療連携室)	佐藤 敦子 (薬剤部)	橋本 由美 (看護部)
柳沼 幸子 (放射線部) (生検部)	柳沼 幸子 (放射線部) (生検部)	佐藤 敦子 (薬剤部)	佐藤 敦子 (薬剤部)
高久田 幸平 (生検部)	高久田 幸平 (生検部)	岩崎 岩崎 (看護部)	岩崎 岩崎 (看護部)

是非、みなさんも自分にあった筋肉トレーニング方法を見つけ出し、運動を生じてみると、筋肉トレーイングは、ありましたが、腕立て伏せ、懸垂、腹筋運動、スクワットです。ながらもスクワットは体の中でも一番大きい筋肉(太もも)を鍛えることができ、効果があると聞きます。でも、筋肉トレーニングは、ありましたが、筋肉をコントロールしてくれたり、免疫機能向上させる力も秘めている筋肉トレーニングは、あります。また、筋肉は、エネルギーの貯蔵庫で血糖値をコントロールしてくれます。筋肉を減らさず、つける運動が必要です。筋肉を減らすと言われており、筋肉を保つ秘訣として、私が気を付けてい

る1つは、筋肉をつけるということです。普通に生活をしていると30歳を過ぎたあたりから徐々に減ると言われております。また、筋肉は、エネルギーの貯蔵庫で血糖値をコントロールしてくれます。筋肉を減らさず、つける運動が必要です。筋肉を減らすと言われており、筋肉を保つ秘訣として、私が気を付けてい

## 編集 後記



HP

一般財団法人 太田総合病院 ホームページ  
<http://www.ohta-hp.or.jp/>



一般財団法人 太田総合病院 Facebook  
<http://www.facebook.com/0088ohtahp>