

福渡病院だより

謹賀新年



病院の理念

- ◎地域医療に努め
皆様に愛される
病院を目指します
- ◎人間愛を基本とし
最良の医療の
提供に努めます

第 17 号

2014 年 1 月発行

発行：岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院
〒709-3111 岡山市北区建部町福渡 1000 番地
<http://www.fukuwatari-hp.jp/> TEL：086-722-0525



就任のごあいさつ

岡山市久米南町国民健康保険病院組合
管理者 大森 雅夫 (岡山市長)

皆様方には日頃から福渡病院の運営につきまして、多くのご支援を賜りまして厚くお礼申し上げます。
近年、医療を取り巻く環境は以前にも増して非常に厳しいものがあります。そうした中であっても、高齢化と過疎化が同時進行する当地域にとってこの病院の果たす役割は非常に大きく、また地域の方々の寄せる

期待も大きなものがあるかと思います。
今後とも、職員が一丸となり維持発展に努め、地域医療の拠点として、皆様方のご期待に沿えますよう一層の努力をしてまいります所存でございます。
何とぞ、一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

最近、聞く慢性腎臓病 (CKD) とは？

忘年会、新年会と何かとお酒を飲む機会が多い時期ではないでしょうか。その時、ビールなどの水分を何リットル飲んでも、次の日になったら、ほぼ同じ体重になることを不思議に感じませんか？これは、腎臓が正常に働き、余分な水分を体外に排泄しているからです。逆に言うと、腎臓がかなり障害されると、摂取した水分を体外に排泄することができず、体にたまってしまいます。このように腎臓は、誰からも気付かれず、ひっそりと体の状態を一定に保つよう日夜、働いています。

正常な腎臓の働きとは、食事や飲水、日常生活などによって体に溜まったり、産生されたりした余分な水分や酸・電解質、老廃物を尿として体外に排泄することや、必要な物は再吸収し体内にとどめることなど、体の状態をいつも一定に保つように維持することです。完全に腎機能が失われてしまうと腎臓の働きを肩代わりする治療（腎代替療法）が必要になります。腎代替療法には、血液透析、腹膜透析、腎移植があります。福渡病院では、血液透析を行っており、約40名程度の患者さんがこの治療を受けておられます。

腎機能が悪くならないようにするためには、早期に腎臓病を見つけることが重要です。なぜなら、一度、悪化してしまった腎機能は元に戻すことが難しいからです。そこで、腎臓病を早期発見、早期治療を行うことを目的に慢性腎臓病 (CKD) という新たな考え方が提案されるようになってきました。

CKDとは・・・

下記のいずれか、または両方が3ヵ月以上続いている状態。

腎機能の低下

糸球体濾過量(GFR)が60ml/分/1.73m²未満。



腎障害

たんぱく尿などの尿異常をはじめ、画像診断や血液検査、病理所見で腎障害が明らか状態。

(日本腎臓学会「CKD診療ガイド」より)

慢性腎臓病とは、3ヶ月以上続く尿の異常（タンパク尿や血尿）、腎臓の形の異常又は腎臓の機能が60%未満にまで低下した状態のことを言います。腎臓の機能はかなり低下しなければ、自覚症状が出ません。よって、定期的に健康診断を受け、尿タンパク検査や血清クレアチニン検査を受ける必要があります。年齢を重ねると誰しも腎機能が低下します。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどいわゆる生活習慣病に含まれる病気の多くは慢性腎臓病を発症する危険が高いと言われていました。さらに慢性腎臓病の患者さんは、心筋梗塞や脳卒中などの病気を起こす危険が高いと言われてい

ます。このように考えると、腎臓の機能を長く保つことが長生きの秘訣ではないかと思えます。

健康維持に大変重要な役割を担っているのが腎臓です。慢性腎臓病 (CKD) を早期発見、早期治療するためにも定期的な健康診断を受けるようにしましょう。

非常勤医師 桑原篤憲 (川崎医科大学腎臓・高血圧内科学所属)

正しい検査結果を出すために！



前回（第16号）で、「採血から検査結果報告まで！」を紹介させていただきました。今回はその裏側を少しでもお知らせしてみたいと思います。

福渡病院の正面玄関に入って、突き当たりの「検査科」と書かれた扉を開けると私の仕事場があります。私たち臨床検査技師の業務範囲は多岐にわたり、大病院では多くの人々が一つの分野を専門的に受け持っています。中小病院である当院の臨床検査技師は3名です。少ない人数でも、患者さまに安心して検査を受けていただ

けるよう、日々努力を重ねています。

臨床検査技師の使命は、「迅速に正しい結果を出す」ことだと言われています。「迅速に」というのは時代と共に機械化が進んだことによる付加価値です。しかし、「正しい結果を出す」ということは、変わることのない至上命題です。

当院でもほとんどの検査項目が機械による自動測定になりました。「自動」ですが、例えば血液を機械にかけて、さあ終わり！ ではないところが、私たちの存在意義なのです。

「機械が出した検査結果は、果たして本当に正しいのか？」という意識を常に持っていなければなりません。思いもよらない出来事で、機械は正しくない検査結果を出すことがあるのです。

検査測定機器や使用している検査試薬に何らかの問題があった場合、正しくない検査結果を出してしまうことがあります。また、機械や検査試薬ではなくて、測定する血液に問題がある場合もあります。例えば採血が難しい患者さまの場合、血液中の赤血球が壊れてしまったり、血小板が凝集することがあります。機械は命令通りにしか動きませんからそのまま正しくない検査結果を出してしまいます。赤血球が壊れていれば、カリウム値が高く出ることがありますし、血小板が凝集していれば血小板数が低く出てしまいます。そのように機械は正しくても、血液の方に問題がある場合もあるのです。



常に測定機器を最善の状態に保ち、検査試薬の劣化などがいないかをチェックしなければなりません。そうした万全の態勢を保つことが業務の基本です。その上で機械が出した検査結果を疑いの目で見ること。それ



らをマニュアル化し、当院の検査結果はどこに出しても恥ずかしくない一定の品質を保っているのです。

適切な環境の整備、決められた手順の遵守、機械が出した結果を疑いの目を持って見る。その地道な作業のくり返しが私たちの誇りです。ひいては患者さまのお役に立つことと信じています。

（臨床検査科）

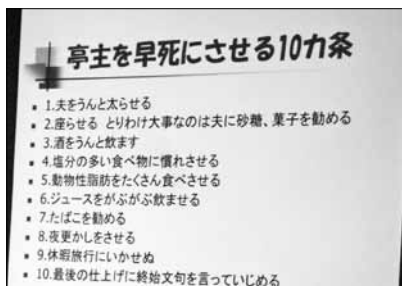
糖尿病予防

いつ始めるか、今でしょ!



第11回目を迎えた当院公開医学講座が平成25年11月9日、建部町文化センターで開催されました。今回のテーマは岡山済生会総合病院糖尿病センター長 中塔辰明先生を講師にお迎えし「糖尿病予防 いつ始めるか、今でしょ!」でした。世界的に糖尿病患者が急増しその数、すでに3億3,600万人を数えており、その深刻な状況を訪問したタイの実情や沖縄の例をあげながら聴衆約200人を前にユーモアを交えながら分かりやすく話されました。とりわけ“沖縄クライシス”と呼ばれる沖縄の状況は我々に警鐘を鳴らすものでした。沖縄県は長い間、世界に冠たる長寿地域として知られ、男性の平均寿命順位（都道府県別）は1985年（昭和60年）1位でした。それが2000年（平成12年）に26位に急落してしまいました。その原因として魚を食べなくなったアメリカ型の食生活への変化をあげられました。こうした食習慣が肥満や糖尿病、心血管病の発症リスクを高めていることをうかがわせました。

糖尿病は放っておくと「神経障害」、「網膜症」、「腎症」といった、いわゆる三大合併症を引き起こす。そうならないために日頃から適度な運動とバランスの良い食事を心がけることの大切さなどを「亭主を早死にさせる10カ条」に掲げ興味深く紹介されました。



講演の前に行われた健康測定コーナー、栄養相談コーナー、そして血管年齢を測定するブースは今年も多くの方に好評でした。また、那須鈴江さんのご厚意により、今年もすばらしい演台花が会場に華を添えました。

ワンポイント 管理栄養士からのアドバイス



材料 (4人分)

さつまいも ……240g
小豆(乾燥)……20g
砂糖 ……大さじ2
酒 ……大さじ2
濃口しょうゆ ……小さじ2

さつまいもの いとこ煮(4人分)

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、乱切りにする。
- ② 小豆はさっと水洗いし、強火にかけ一度ゆで捨てる。
- ③ 小豆がかぶるくらいの水で中火にかけ、煮立ったら弱火にしてやわらかくなるまでゆでる。
- ④ さつまいもを加えて、砂糖、酒、しょうゆを加え、落としぶたをして煮る。

食物繊維が豊富で、便秘の改善に有効なさつまいもと、たんぱく質が豊富でミネラルの多い小豆を使った料理を紹介します。



- ⑤ さつまいもに火が通ったら味を見て、火を止める。

1人分 エネルギー…123kcal
たんぱく質…1.9g
炭水化物…27.5g
カリウム…369mg
食物繊維…0.4g
塩分…2.3g

(栄養科)

建部中学校の2年生が 職場体験学習を行いました

平成25年11月12日(火)～14日(木)の3日間、建部中学校2年生の江見雨音さんが当院で職場体験学習に取り組みました。この3日間で、看護部、放射線科、検査科、薬剤部、リハビリテーション科を回り、それぞれの職場でスタッフの話を聞いたり、実際の業務を体験しました。さまざまな医療機器があることや、病院には医師や看護師だけでなく多くの職種の人が働いていることが分かり貴重な経験になったようです。また、初めての病院食に舌鼓をうち、その意外？なおいしさにちょっと驚いた様子でした。栄養科の皆さんに感謝です。



院食に舌鼓をうち、その意外？なおいしさにちょっと驚いた様子でした。栄養科の皆さんに感謝です。

◀ 血圧測定を体験

第53回国保地域医療学会 に参加しました。



平成25年10月4日(金)・5日(土)の2日間にわたって第53回国保地域医療学会が島根県松江市の島根県民会館を中心に行われました。当院からは黒瀬副院長(外科医師)が「マムシ咬傷治療の迅速化と標準化の試み」について発表しました。会場では発表前から多くの参加者がポスターを囲み、発表後も質問が次々に相次ぎ、「マムシ治療」の難しさや関心の高さを痛感しました。中山間地にある当院では、マムシ咬傷で来院する患者も多く、外科以外の当直医が初期治療を担うこともあるため、黒瀬医師が長年にわたり治療マニュアルの作成に尽力されたことも知りました。余談ですが、黒瀬医師は治療以外にも、西日本と東日本とではマムシの種類が違うことや、大分県はマムシが多い等々…マムシの知識が豊富で驚きました。(E.N)

診療予定表 (2014年1月現在)

【受付時間】 午前 8:00～11:30 午後 1:30～4:00
【診療時間】 午前 9:00～12:00 午後 2:00～4:00

※外科の診察時間は、午前9:00～12:00 午後2:30～4:30とさせていただきます。
(外科では、手術その他のため午後休診となることがあり、出来るだけ午前中の外来受診をお勧めします。)

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前のみ
内科	武進	片岡淳朗	岩崎良章	片岡淳朗	塩田哲也		塩田哲也	内科診察医	塩田哲也	内科診察医	担当医 (第1・3・5)
外科	黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		大森敏規 (第1・3・5)
整形外科	井上巴加 【予約】			三谷茂 (第2・4) 【予約】				遠藤裕介 【予約】			
形成外科				稲川喜一							
眼科				担当医 (15:00～17:00) 受付4:30まで					河田 哲宏 (15:00まで)		
循環器科			寒川昌信 (第3)								
心臓血管 外科		古川博史 (第2・4)									
脳神経 外科											難波洋一郎 (第1)
心療科											寺田整司 (第3) 【予約】
泌尿器科										小林知子 (第1)	
婦人科								山下聡美(第2) 萬 もえ(第4)			

※第2・第4土曜日の外来診察は休診いたします。(急患はこの限りではありません。)

※予約外来については、各科外来看護師・担当医師にご相談ください。

※医師の都合で診療日が変わる場合があります。あらかじめ職員にご確認ください。

編集 後記

新春とはいえ、まだまだ厳しい寒さが続いています。昔から「子供は風の子、大人は火の子」なんて言われていますが、現在はどうでしょう。“ゲームや携帯電話に忙しい子供達と健康増進に目覚めた大人達”子供と大人が逆転しているようにさえ思えます。外は寒くとも、昼庭に出れば梅や水仙などのかわいら

しい顔の花に出会え、夜空を見上げれば澄んだ空気に満天の星に出会えます。子供も大人も一緒に風の子になり、ほんの一時「心」だけでもボカボカになってみませんか。あとは流行シーズンであるインフルエンザ、感染性胃腸炎等の予防に備え『手洗い・うがい』を忘れずに!! (Y.T)