

あなたの腎臓、大丈夫ですか



糖尿病看護認定看護師 高橋 弥生

毎年11月14日は、「世界糖尿病デー」です。一昨年から当院でも開催されている「糖尿病週間イベント」は、今年も11月19・20日に開催する予定です。今年のテーマは「チーム医療で糖尿病透析予防」です。

2011年、日本の糖尿病患者は約10,674,320人に上り、世界第6位となりました（※国際糖尿病連合「Diabetes Atlas第5版」）。

糖尿病で最も大事なことは、合併症の発症や、病気の進行を予防することです。代表的な合併症に、「し・め・じ」があります。「し」は、神経障害（糖尿病性神経障害）、「め」は、腎臓（糖尿病腎症）です。この「し・め・じ」は、体の中を流れている細い血管が、血糖値が高くなることで本来の働きが果たせなくなることから起こります。今回は、「じ」の腎臓と糖尿病との関係についてお話を



させていただきます。腎臓は、おへそよりやや上方の背中側に左右1個ずつある臓器です。腎臓は、血液の中にある必要な物質と、不必要な物質（老廃物）に分ける働きをしています。そして、必要な物質は血液と一緒に体の中に戻し、不必要な物質は、尿と一緒に体の外へ排出します。また、体の中の水分の調節や、血圧の調節なども行う重要な臓器なのです。糖尿病になり高血糖が続くと、これらの働きが低下し、体に不必要な老廃物や水分がたまり、だるくなったり、むくみが出たりします。そのため、自分の腎臓の代わりに、老廃物や水分を外に出すために、いわゆる透析療法（腎代替療法）が必要となるのです。

糖尿病から腎臓を守るためには、血糖値や血圧を正常値に近づけることが必要です。しかし、腎臓の働きが弱っている時は、血糖値を下げようと無理に運動をすることが、かえって腎臓を弱らせることもあります。そこで、まずは自分の腎臓の働きがどのような状態なのか、確認する必要があります。腎臓は、働きが弱ってきても、なかなか症状としては現れてくれません。そのため、血液で腎臓の機能を確認したり、尿から蛋白などが出ているか調べる必要があります。

そこで、今回、当院で行う「糖尿病週間イベント」では、血糖値や血圧測定に加えて、尿から、蛋白が出ているか確認できる試験紙もお渡しすることにしました。ご希望の方には、生活相談や栄養相談も実施いたします。是非、この機会に、病院にお越しただいて、自分の血糖値や腎臓の状態を確認してみてください。

当院では、2012年6月より、医師・看護師・管理栄養士などがチームを組み、通院中の患者さまの腎臓を守るべく、生活相談や栄養相談を行っています。興味のある方は、是非、お近くのスタッフへお声がけください。

栄養科通信

小さくても大きな働きをみせる栗!!

秋はたくさんの食べ物旬を迎える季節です。果物や野菜、芋や魚など様々ですが、その中でも、今回注目した食品が「栗」です。皮につやと張りがあり、ずしりと重いものが新鮮で、これからのおいしい季節になります。

栗には、ビタミンCやビタミンB群、食物繊維が多く含まれており、様々な効果が期待されます。

- ★豊富に含まれるビタミンC★
 - ・コラーゲン生成に関与するビタミンです。コラーゲンは、血管・皮膚・粘膜や歯・骨などを構成する成分であり、ビタミンCはこれらを強くする働きがあります。
 - ・ストレスを受けた際に必要性が著しく高まるビタミンでもあります。摂取することによって、ストレスに対する抵抗力を高めることができます。

- ★体に大切なビタミンB群★
 - ・疲労回復に役立つビタミンB1が含まれています。食べたものをエネルギーに変える働きを円滑にするため、疲れた体を回復しやすくする働きがあります。
 - ・ビタミンB6は、たんぱく質の構成成分であるアミノ酸の合成や、代謝に必要なビタミンです。私たちの体はもちろんのこと、体の中を流れる血球や、髪の毛などもたんぱく質からできています。健康な皮膚や髪、歯をつくり、成長を促進します。

- ★腸内環境を整える食物繊維★
 - ・大腸内で水分を保持し、軟便にするとともに排便を促進します。
 - ・体に有害な物質を、便とともに排泄します。
 - ・腸内にいる善玉菌の増殖を助け、腸内環境を整えます。

栗は、日本で古くから栽培されており、新潟県で発掘された縄文時代の遺跡からは炭化した栗が発見されています。大昔から人々に好まれ、良い栄養源であったことがわかりますね。私たち今が旬である栗を食べて、元気に過ごしましょう。

管理栄養士 渡辺 春香

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin Oct.5.2012 発行者/佐藤 慎一 vol.99



9月8日(土)に当院6階ホールにて2012年度第2回市民公開講座を開催いたしました。外科副部長 大島医師と内視鏡室担当看護師が「大腸がんの内視鏡検査」をテーマにお話をさせていただきました。当日は多くの方にご参加していただきました。

- ★ 乳腺外科外来 土曜診療開始のご案内 / 2012年度第3回市民公開講座 / 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- ★ 睡眠障害の漢方治療 (2) ★ あなたの腎臓、大丈夫ですか
- ★ 各科外来担当および診療内容 ★ どのくらい減量すればいいの?
- ★ 栄養科通信「小さくても大きな働きをみせる栗!!」

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2 Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

乳腺外科外来 土曜診療開始のご案内

10月20日(土)より乳腺外科外来は土曜診療を開始致します。受付時間は8:00~11:00になります。

2012年度第3回市民公開講座

第3回市民公開講座は「自分らしく病と生きる」がテーマです。国立がん研究センター研究所 上園 保仁 医師を講師にお招きし、お話をさせていただきます。

- 日時：2012年10月20日(土)
- 開演14:00~16:00 (開場13:30~)
- 場所：聖隷佐倉市民病院6階ホール
- 定員：先着100名 (入場無料、要申込み)

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【転ばぬ杖のご紹介】外出先で杖を立かけたとき倒れてしまい、大きな音で皆を驚かせてしまったことはありませんか?倒れた拍子に持ち手が傷ついてしまうなんてことも。そこで今回は、杖が倒れないで置ける、転ばぬ杖をご紹介します。

- 製品の特長
 - ☆取り付けが簡単 杖にはめるだけなので、テーブルなどの高さに応じて取り付け位置を調整できます。
 - ☆ラバーゴム付ですべらない グリップ性にすぐれているので、濡れた洗面台などでも、安心です。
 - ☆マグネット付 車のボディに付くので立てかけたとき倒れません。

聖隷コミュニティケアセンター(院内1階、介護用品店)にて、ヒモ付1,575円、ヒモ無945円で販売中です。是非お立ち寄りください。

各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ〈直通〉043-486-8111 月~金9:00~17:00
- 予約受付・変更……………〈直通〉043-486-1155 月~金9:00~17:00 (土は12:00まで)
- 夜間受付……………〈代表〉043-486-1151
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	徳山	山本/露崎	白井	手塚	栗原	瀧(第1・3)
再診	徳山	山本/露崎	白井	手塚	栗原	瀧(第1・3)
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木/藤井	藤井	田中	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	—	佐藤/住吉	佐藤/齋藤	住吉	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	平	佐木/石橋	平	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 美甘	長谷川	徳山	野池	丸山(完全予約制)	—
	午後 徳山	—	川原	—	丸山(完全予約制)	—
ペースメーカー外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	—	丸山(完全予約制)	—
不整脈外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	—	丸山(完全予約制)	—
健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—
専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午前・午後)	—	—	手塚	—	—	—
神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 氷室	山本	—	—	—	—
	午後 氷室	露崎	—	露崎	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 松澤	栗原	—	—	—	—
	午後 松澤	—	—	藤田	藤田	—
メンタルヘルズ科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	榎原	中里	—
和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	永瀬(午前)	永瀬(午後)	—	—
			榎田	榎田		
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	村上	—	—	—	村上	—
リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	—	—	—	—	縄田	—
小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 鈴木(紫)	川村	川村	森	川村	交替制
	午後 藤巻	鈴木(紫)	川村	鈴木(紫)	藤巻	—
腎臓外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	川村	—	森	—	—
低身長外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	森	—	—	—	—
その他	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	乳がん外来	乳がん外来	乳がん外来	乳がん外来	—
		子病外来	子病外来	子病外来	子病外来	—
外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	磯崎	大島	交替制
再診	有田	磯崎	大島/川島	柏原(第2)	—	—
	小池/川島	川島	有田/川島	有田/川島		
ストーマ外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	武内	—	—	—	—	—
胆石外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	小池	—	—	—
ヘルニア外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	武内	有田	—	—	—	—
化学療法外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	—	篠崎(英)	—
腎移植外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	有田	—	—	有田	—	—
乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	乳がん外来	乳がん外来	川島	川島	黒野	川島
	医師	医師	(完全予約制)	(完全予約制)	(完全予約制)	(完全予約制)
呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	立盛	眞崎	眞崎	—
		(完全予約制)	(完全予約制)	(完全予約制)	(完全予約制)	

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	小谷	佐藤	佐久間	根本(哲)	赤澤	—
	北村	北村	根本(哲)	佐藤	—	—
再診	月	火	水	木	金	土
初診・再診	赤澤	根本(哲)	赤澤	佐久間	根本(哲)	—
	南	赤澤	佐久間	小谷	佐久間	—
股関節外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	岸田	—	—
側弯症	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	—	—	南/小谷	—	—	—
			赤澤/佐久間			
脊椎骨髄(せぼねセンター)	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	小谷	—	佐久間	根本(哲)	赤澤	—
透析外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	—	—	—	—	—	—
腎臓外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	—	—	—	—	—	—
肩・肘外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	—	—	山崎(第2)	—	—	—
			木島(第4)			
形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井	宇井	宇井	宇井	—
リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	南	富田	—	—	富田	—
	南	富田	—	—	高橋	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	富田	記(完全予約制)	—	角南	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	神谷	五十嵐	大西	遠藤	大西	—
	大西	五十嵐	大西	遠藤	大西	—
眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	谷合	谷合	谷合	谷合	谷合	—
	(完全予約制)	(完全予約制)	(完全予約制)	(完全予約制)	(完全予約制)	—
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	三津山	—	木村	—	—	—
	(完全予約制)					
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	大熊	—	—	櫻井	—
放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川上	川上	根本(末)	川上	川上	—

どのくらい減量すればいいの?

健診センター保健師 高柳 美奈子

2008年から特定健康診査、いわゆるメタボ健診がはじまりました。4年が経過し、情報分析の結果、傾向や等しくずつ分かってきたことがありますのでご紹介します。

＜どんな生活習慣の人が肥満になりやすいか?＞

- ・いつもお腹いっぱい食べる人
- ・早食いの人
- ・夕食が一日に2回以上の人
- ・野菜不足の人
- ・運動不足の人
- ・睡眠不足の人 などを。

では、肥満の方がどのくらい減量すれば生活習慣病の数値が改善するのでしょうか? 現在の体重の4~6%の減量ができたあたりから、血糖値や中性脂肪などの検査数値が改善し始めることがわかりました。

現在の体重	減量のめやす
60kg	2.4~3.6kg
70kg	2.8~4.2kg
80kg	3.2~4.8kg
90kg	3.6~5.4kg



＜減量に成功した人が気づいたことは?＞

- ・缶コーヒーをお茶にした。
- ・アルコールを飲む回数を減らした。
- ・お菓子を食べる回数を減らした。
- ・お菓子を食べる量を減らした。
- ・肉類を食べる量を減らした。 などを。

急激なダイエットはリバウンドしやすいことも明らかになっています。普段の生活の中で何かできることから取り組んでみましょう。 今後の健康診断では良い結果になりますように...

参考文献: 保健師ジャーナル2012・2月号、産業看護2009No.2

睡眠障害の漢方治療(2)

和漢診療科 永嶺 宏一

8月号に引き続き、不眠症で使用する代表的な漢方薬について述べます。

漢方の治療では、体質・病態により漢方薬を使い分けており、虚証、中間証、実証と分けて説明します。

虚証とは、青白い顔で瘦せて元気がなく、声が小さく、胃腸が弱く下痢がち、そんなタイプです。実証とは、筋肉質で元気があり、声は大きく、胃腸が丈夫で食欲有り、便秘がち、そんなタイプで、中間証はその間のタイプになります。

虚証の人には、加味帰脾湯、酸棗仁湯などを使います。加味帰脾湯は、気持ちを穏やかにするような薬で、多くの人に効きます。ただし必要に応じて1~2包使います。酸棗仁湯は、疲れすぎて眠れないような場合に効きますが、効力が弱いので普通は2包が必要で、

中間証の人には、半夏厚朴湯、加味逍遙散、抑肝散加陳皮半夏湯などを使います。半夏厚朴湯は、喉から胸元にかけて痞えがあり、抑うつ気分、胃腸障害などのある人に有効です。加味逍遙散は更年期障害でよく使われる薬ですが、冷え症、イライラ、不安感、気分の変動などがある人に効きます。抑肝散加陳皮半夏湯は神経が高ぶり、イライラ、肩凝り、動悸などがある人に有効です。

実証の人には、柴胡加竜骨牡蛎湯、三黄瀉心湯、黄連解毒湯などが使われます。柴胡加竜骨牡蛎湯は不安、動悸、イライラなどがあり、季肋部の張りのある人に、三黄瀉心湯はのぼせて顔がほてり便秘をする人に、黄連解毒湯は暑がり、のぼせや不安などがある人に使います。

以上、主だった薬を取り上げましたが、どれ位で効くのか、どの程度効くかは人によって違います。特に睡眠薬や精神安定剤などを使用している場合は効力が強いので、漢方薬がすぐには効かないと考えた方がよいでしょう。また、依存症のような副作用もありますので、安易な薬の使用には十分に注意して下さい。