

腎臓の健康 vol.2 ~おしこの検査で何がわかる?~

臨床検査技師 石口 薫

尿は、腎臓から血液を濾過して老廃物や塩分などが尿として体の外へ排出されます。病院や健診で皆さんに採っていただいた尿で、検査技師は様々な検査を行っています。尿の検査ではどんなことが分かるのか、その検査内容を紹介します。

尿定性

尿定性検査では尿の中の様々な成分を試験紙を使って調べています。

- 色調…健康な人の尿の色は透明に近い黄色から濃い黄色をしています。
- 混濁…尿の中に血液や膿が混じるなど何らかの異常が起こると尿が濁ってきます。
- 尿蛋白…腎臓や尿の通り道に障害があると尿の中に出てくるのが蛋白質です。
- 尿糖…血液中の糖が尿中に出てきてしまうのが尿糖です。健康な人でも甘い物の取りすぎは注意が必要です。
- 潜血…腎臓や尿の通り道から出血が起こり、尿中に血液が混じってしまう状態を尿潜血といいます。目で見てわかる出血もあれば検査しないと判別できない出血もあります。

尿沈渣

尿沈渣検査では尿の成分を沈めた後、沈んだ成分を顕微鏡で観察しています。

- 赤血球…尿中に出てきた赤血球の数や形を顕微鏡で観察します。
- 白血球…腎臓や尿の通り道に何らかの感染があると尿の中に出てきます。

蓄尿

蓄尿とは24時間溜めた尿のことです。

尿は1回1回濃さが変わるので1日にどれだけ蛋白質や塩分、糖などが尿に出ているかを正確に調べるために蓄尿の検査が必要になります。

尿の検査では紹介した以外にも様々な項目を調べることができ、色々な臓器の異常を見つけることができます。

尿の検査は身体に負担のかからない検査です。定期的な受診をお勧めします。

新型コロナウイルス抗原定量検査ははじめました!!

完全予約制 会社への提出や帰省など個人利用を目的とした方が対象です。

対象	無症状の方(発熱・咳などの症状がない)
料金	20,000円(税込) ※自費診療となります
検査	月~木曜日(10:00~)
結果	翌営業日以降に郵送

抗原定量検査とは…

最も優れている検査と言われるPCR検査と同等にウイルスの検出が可能です。当院ではだ液検査を実施します。



【注意事項】

- 結果判明までにお時間を要しますので、余裕を持ってお申込ください。
- 濃厚接触の方、接触アプリCococaの接触アラートによる検査は対象外です。
- 陰性と出たとしても「採取材料にウイルスが含まれていなかった」ということであり、新型コロナウイルス感染症を完全に否定できるものではないことをご留意ください。
- 証明内容について事前に提出先へご確認ください。
- だ液採取1時間前から、飲食、歯磨き、うがいはお控えください。

★詳しくはホームページをご確認ください。

●お問い合わせ

☎043-486-1155 平日 8:30~17:00



駐車料金改定のご案内

11月1日(日)より駐車料金を下記の通り変更します。ご理解とご協力をお願いします。

改定日:令和2年11月1日(日)AM0時

変更前:入庫から8時間100円、以降100円/時間

新料金:入庫から12時間200円、以降100円/時間

【ご注意!】入庫が変更日前でも、出庫が11月1日以降だと新料金での精算になります!

当院での新型コロナウイルス感染症対策 ※10月23日現在

ご利用の皆さんに安心して受診していただけますよう、感染対策を実施しています。詳しい情報は病院ホームページをご確認ください。



面会について



■面会時間 13:00~20:00

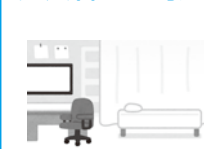
ご家族の方に限り1度に最大2名様まで15分以内、マスクの着用をお願いします。医師からの症状説明などはこの限りではありません。

入院時の体調確認

入院・検査当日には体調確認を実施しています。また、安全な入院治療を行うため、入院時は原則すべての患者さまに新型コロナウイルス検査を行っています。



発熱者への対応



発熱などの症状がある患者さんは、一般の診察室とは別の場所で診察をしています。安心してご受診ください。

※新型コロナウイルス感染症を疑う場合には必ず所轄保健所に連絡し、指示を受けてください。

人間ドックで肺のチェックをしませんか?

健診センター 放射線科 佐藤 美帆

健診センターではCTを使った肺がん検診を実施しています。胸部X線検査では発見することが難しい1cm以下の小さな病変や、心臓骨に重なって見えにくくなっている病変を発見することが可能です。

また、2020年4月より、慢性閉塞性肺疾患(COPD)についてゴダードスコアという指標で評価できるようになりました。喫煙者の15~20%がCOPDを発症します。気管支の枝分かれした先にある肺泡が破壊され肺気腫になると、元に戻ることはなく注意が必要です。



心臓の後ろに発生した肺がん



小さな淡い陰影の肺がん

【ゴダードスコアについて】

右肺・左肺それぞれの上部・中部・下部の断面ごとに、肺野領域内のCT値の低い領域の割合(LAA)により、0点(5%未満)、1点(25%未満)、2点(50%未満)、3点(75%未満)、4点(75%以上)のスコアが付けられます。6つの領域の合計点によって、正常(0点)、軽微(1~7点)、中等症(8~15点)、重症(16~24点)に分類されます。

ドックのお申込時に「肺がんCT」とお伝えいただくとスムーズにご案内できます。また、すでにドックをご予約済みの方も、**受診前日まで**にお問い合わせいただければ検査追加可能です。

●お問い合わせ

☎043-486-0006 聖隷佐倉市民病院健診センター

平日 8:30~17:00 / 土 8:30~12:00

栄養科通信

手軽に栄養、チンゲン菜

チンゲン菜は中国が原産の中華料理の定番野菜です。ビニールハウス栽培が可能のため、1年間を通して店頭に並んでいます。秋から冬にかけて旬を迎える食材です。

チンゲン菜は栄養豊富な緑黄色野菜です。カロテンやビタミンC、ビタミンEなど免疫力を高めるビタミン類が含まれ、骨粗鬆症の予防に役立つカルシウムや鉄、カリウムなどのミネラルも多く含まれます。ビタミン、ミネラルは油で調理すると体内への吸収が高くなります。アクが少ないため下茹での必要がなく加熱すると色鮮やかで、煮崩れもしないので手軽に食べることができる食材です。特に芯の部分は栄養が豊富で甘みもあるので、余すところなく食べてみてください。

今回は、チンゲン菜の中華炒めをご紹介します。チンゲン菜は生のままでも冷凍保存が可能です。食べやすい大きさに切ってストックするのもおすすめです!

チンゲン菜の中華炒め (1人分)

材料

- チンゲン菜……………80g
- にんにく(みじん切り)……………3g
- 塩……………少々
- 醤油……………2g
- 胡椒……………少々
- ごま油……………2g

- ①チンゲン菜を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンににんにくとごま油を入れ、火をつけ香りが出るまで熱する。
- ③芯の部分を入れ加熱する。
- ④葉の部分と塩、胡椒、醤油を加え、全体に火を通し味がなじむまで炒める。

【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 31Kcal ◎たんぱく質: 0.8g ◎脂質: 2.1g

◎炭水化物: 2.7g ◎食塩相当量: 0.6g

管理栄養士 船越 由衣

聖隷

11月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Nov.1.2020
発行者/ 佐藤 慎一

vol.196



9月28日に花束や花苗を贈る「緑と花づくり(佐倉市花いっぱい感謝・応援)事業の取り組みとして花のお届け式が行われました。ユリ農家「山崎農園」さん、佐倉市長よりコロナ禍で尽力する医療従事者に対し、花束と激励のメッセージをいただきました。



*腎臓の健康 vol.2/

新型コロナウイルス抗原定量検査ははじめました!!

駐車料金改定のご案内/当院での新型コロナウイルス感染症対策

*人間ドックで肺のチェックをしませんか?

*各科外来担当および診療内容

*抑肝散

*栄養科通信「手軽に栄養、チンゲン菜」

愛をテーマに、継続とともに

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/



各科外来担当および診療内容

- 診療に関するお問い合わせ……〈直通〉 **043-486-8111**
平日8:30～17:00
- 予約受付・変更……〈直通〉 **043-486-1155**
平日8:30～17:00
- 夜間受付……〈代表〉 **043-486-1151**
- 健診のお問い合わせ……〈健診センター〉 **043-486-0006**

●ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	内堀(超) 藤井(中) 中野(調)	寺崎 越坂 桐田	松永 川瀬	長谷川(調) 手塚	山内 箕輪	—

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木(理) 山内	鈴木(理) 藤井(隆) 田中	藤井(隆) 寺崎	田中 越坂	鈴木(理)	—
のう胞腎外来	午後	—	—	—	寺崎【第2・4】	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	矢挽 肥田	糸川 吉川	佐藤(調)/佐 藤(調)	佐藤(調)/矢 挽(調)	住吉 齊藤	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	金原	田辺	金原	平【第1・3・5】 大沼 佐々木(調) 藤原	—
健診後外来	午後	—	—	—	金原	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	徳山 嶋原	長谷川(鈴) 二川	徳山 藤井(正)	清川 川瀬	徳山/鈴木(調) 嶋原
ペースメーカー外来	午後	—	二川【第1】	—	川瀬	—
不整脈外来	午後	—	二川	—	—	—
虚血性心疾患大動脈弁狭窄症外来	午後	徳山/嶋原	—	徳山	—	徳山/嶋原
動脈硬化外来	午後	徳山	—	徳山	—	徳山

- 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)

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
再診	—	手塚 【午前のみ】	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	赤嶺	小澤	—	—	—
予約	午後	—	館野	—	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
再診	—	—	—	木村(潤)	木村(潤)	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	村上	—	村上	村上	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
再診	午後	—	—	—	縄田	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	森 鈴木(繁)	川村 吉田(麻)	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 吉田(麻)
予約	午後	森 吉田(麻)	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村 吉田(麻)
腎臓外来	午後	—	川村	—	森	—
低身長外来	午後	—	—	—	—	川村
アレルギー外来	午後	—	—	鈴木(繁)	—	—
線維筋痛症外来	午後	森	—	—	—	—
夜尿症外来	午後	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	午後	—	乳児健診 予防接種	—	—	乳児健診 予防接種

予約：完全予約制

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	山岸 【診察時間10:30-】	—	—	山岸 【診察時間10:30-】	—
予約	午後	山岸	—	—	山岸	—
禁煙外来	午後	山岸	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	大塚	小池	天海	大島	交替制
再診	有田 小池	天海	大島 武内 【診察10時~】	柏原 【第2・4】 有田	大塚	—
ストーマ外来	武内	—	—	—	—	—
胆石外来	—	—	小池	—	—	—
ヘルニア外来	武内	—	—	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
腎移植外来	有田	—	—	有田	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	廣橋	眞崎	廣橋	—
説明外来	午後	—	眞崎	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診	小谷/中山 飯島(脊椎)	佐々木(裕)/松 野(スポーツ) 上野(手外来)	佐久間 (脊椎)	岸田 (関節・股関節)	—	—
初診・再診	南 【診察時間10:30-】 志賀 (整形外科)	高橋 (整形一般)	南 【診察時間10:30-】 永井 (整形一般)	矢野(斉) (整形一般)	船登 (整形一般)	—
再診	佐久間 赤澤	岸田 高橋 村松	中山 飯島	佐々木(裕) 上野 吉田(有)	小谷/坂下 佐久間 高橋	—
脊椎脊髄外来	小谷/中山 飯島	—	佐久間	—	—	—
側弯症外来	午後	—	南/小谷 飯島/中山	—	—	—
スポーツ外来	午後	—	—	村松 佐々木(裕)	—	—
上肢外来	午後	—	佐々木(裕) 上野	—	—	—

※側弯症外来、スポーツ外来(村松医師のみ)、上肢外来は当日受付可

抑肝散

和漢診療科 永嶺 宏一

自律神経失調症に使用する薬のひとつである抑肝散は、16世紀明代の小児医学書に記載された薬で、日本では江戸時代後期から、小児だけでなく成人にも使われています。

生薬:抑肝散は7つの生薬、柴胡(セリ科ミシマサイコ)、釣藤鈎(アカネ科カガカズラ)、川芎(セリ科センキュウ)、当帰(セリ科カラトウキ)、茯苓(マツホドの菌核)、蒼朮(キク科ホソバオケラ)、甘草(マメ科ウルカンソウ)からなり、このうち柴胡は憂うつ・抑うつ・イライラ(肝気鬱結)に、釣藤鈎はイライラ・頭痛・怒りっぽい(肝火・肝陽上亢)、ふらつき・筋肉痙攣・手足の震え(肝風内動)に、川芎は肝気鬱結に有効であり、いずれも「肝=精神神経機能」に働きます。

症状:抑肝散は神経の高ぶりを抑え、気を落ち着かせ、体の緊張もほぐし、全身の筋肉のこわばりをほぐす効果があります。夜になると気が高ぶって眠れない、イライラして眠れない等の不眠の症状には特に効果的です。

応用としては、神経症、不眠症、心身症、偏頭痛、小児夜泣き、小児疳症(疳の虫)、てんかん、歯ざしり、更年期障害、血の道症、自律神経失調症、むずむず脚症候群などに有効で、認知症の周辺症状(興奮、怒り、徘徊、妄想)にも処方されることもあります。

抑肝散特有の内服方法に「子母同服」というものがあり、夜泣きや疳の虫がある乳児の場合、母親が抑肝散を飲んで、母乳を通じて乳児に薬を投与するという方法です。学童期などで問題となる注意欠陥/多動性障害(AD/HD)にも有効です。

副作用:抑肝散は安全性の高い薬ですが、副作用に①偽アルドステロン症(低カリウム血症・浮腫み・高血圧・手足のだるさ・しびれ・筋肉痛)、②間質性肺炎(咳・息苦しさ・息切れ・発熱)、③肝障害(だるさ・食欲不振・吐き気・発熱・発疹)、④消化器症状(胃痛・嘔気・下痢)などがあります。

抑肝散加陳皮半夏:胃腸の弱い人では当帰・川芎・釣藤鈎が胃にもたれやすく、胃腸保護作用を持った陳皮と半夏を加えた、抑肝散加陳皮半夏が使用されます。

予約：完全予約制

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	—	金岡	—	—	—
硬化療法外来	午後	—	金岡	—	—	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	木谷	川島	木谷 宮内	川島	木谷 宮内
予約	午後	川島	木谷	—	—	—
緩和説明外来	午後	—	川島	木谷	—	—
窪田吉孝外来	午後	—	—	窪田 【不定期月1】	—	—
辻直子外来	午後	—	—	辻 【不定期】	—	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ 外来	午前 午後	南	—	渡邊(建)	—	嶺嶺
予約	午後	渡邊(建)	都築	—	浅野【第2・4】	渡邊(建)

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	渡邊(建) 【受付10:30まで】	都築	都築	串原	渡邊(建) 【受付10:30まで】
物忘れ外来	午後	—	—	持田 【第2・4】	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	稲原 遠藤	五十嵐 【予約】 香村	稲原 杉崎	石橋 東	五十嵐 矢野(仁)
予約	午後	受付10:00まで				

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	藤岡 小林	落	阿部 小林	坂本 【予約】 金井 【不定期】 小林	佐藤(宏) 小林
予約	午後	山崎 小林	—	小林	阿部 小林	佐藤(宏) 小林

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	秋本 【受付15:00まで】	—	内堀(麻) 【受付15:00まで】	三津山	—

予約：完全予約制

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	宇井	—	宇井	—	宇井
予約	午後	—	宇井	—	宇井	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	津田 【予約】	—	津田 【予約】	—	津田 【予約】
予約	午後	倉持	木村(健)	牛尾	—	園部
摂食嚥下外来	午前	—	津田	—	—	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	根本	川上	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本	—	—	—

ストーマスキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	皮膚排泄ケア 認定看護師	—	—	—	—
再診	午後	皮膚排泄ケア認定看護師	—	—	—	—

生活習慣病センター(糖尿病・高脂血症)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	糖尿病看護認定看護師 糖尿病療養指導士				—

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	CKDコーディネーター 透析療法指導看護師/糖尿病看護認定看護師 ※木曜日は休診となります。				—

がん看護相談外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	—	—	—	がん化学 療法看護 認定看護師	—