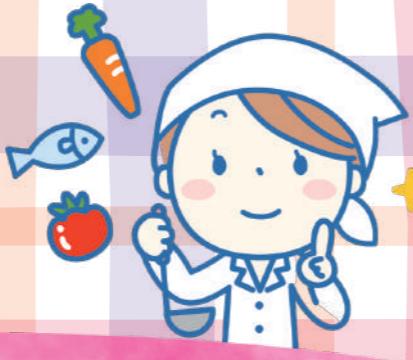


今が旬！栄養レシピ



菜の花とホタルイカのソテー



▶材料(2人分)

- ・菜の花 【1束】
- ・ホタルイカ(ボイル) 【200g】
- ・椎茸 【4個】
- ・にんにく 【1かけ】
- ・生姜 【1かけ】
- ・オリーブオイル 【大さじ2】
- ・塩 【少々】

▶作り方

- ① 食材の下処理：にんにく、生姜はみじん切り、椎茸は斜め切りにする。
ホタルイカは目玉、くちばし、軟骨を取り外す。
- ② 菜の花は洗ってから熱湯で茹で、水で冷まし、水気を切り、長さ3cmに切る。
(アワが気にならない方は、下茹でせずにそのままご使用ください)
- ③ 加熱前のフライパンにオリーブオイルをひき、にんにく、生姜を入れ、中火にかける。
香りが立つたら、菜の花と椎茸を入れ炒める。
- ④ 食材に火が通つたら、ホタルイカを加えてさらに炒める。
- ⑤ 全体が馴染んできたら器に盛り付けて完成。

※ホタルイカに塩分があるため味付けは少なめにしています。お好みで塩を足して調整して下さい。

▶栄養価(1人分あたり)

- | | | | |
|----------------|--------------|-----------|------------|
| ・エネルギー 237kcal | ・たんぱく質 20.0g | ・脂質 15.1g | ・炭水化物 5.0g |
| ・ビタミンA 1956μg | ・ビタミンE 6.3mg | ・塩分 1.0g | |

ホタルイカ

ミニ知識・豆知識

3~4月が旬のホタルイカは、タウリンを多く含む食材です。タウリンは血糖値やコレステロールを下げ、肝機能の改善が期待できます。また抗酸化ビタミンが豊富で、ビタミンAはホタルイカを5匹程度摂れば、1日の推奨量を満たすことができます。目の健康を支える作用、粘膜や肌の健康を保つ効果、免疫力の向上などが期待できます。



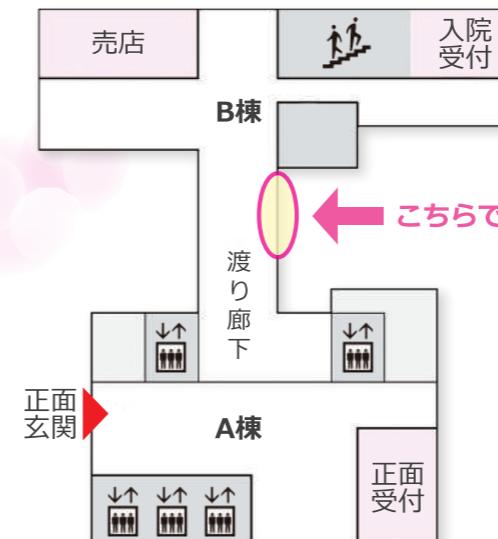
聖隸横浜病院広報誌

せいれい

聖隸よこはま

2021春号
No.132

- 診療科紹介
腎臓・高血圧内科
- 心不全教育入院の紹介
ハートサポートチームによる、心不全を悪くしないためのコツをご案内！
- もの忘れ外来とは・・・
「もの忘れ外来」の取り組み
- インフォメーション
泌尿器科外来 オンライン診療開始のご案内
- 最新トピックス
聖隸'net「花粉症」
- 今が旬！栄養レシピ
菜の花とホタルイカのソテー



A棟とB棟の渡り廊下（2階）スペースに展示しています。



縫製ボランティアさん作成

病院理念

私たちは、隣人愛の精神のもと、
安全で良質な医療を提供し、地域に貢献し続けます



診療科紹介

腎臓・高血圧内科



腎臓・高血圧内科
医師 大石 真理子

【専門認定資格】

日本内科学会 認定内科医
日本腎臓学会 腎臓専門医
日本透析医学会 透析専門医



【概要】

腎臓の主なはたらきは、尿をつくり、老廃物や余分な水分を体の外に出し、体のバランスを一定に保つことです。腎臓が悪くなると、食欲の低下、吐き気、むくみ、息切れ、貧血の症状が出てきますが、このような症状が出るのは腎臓が相当悪くなっているからです。初期の腎臓病では自覚症状はほとんどありません。しかし腎臓病は多くの場合、ある程度まで病気が進行してしまうと、元に戻らなくなってしまうという特徴があります。そのため、健康診断で尿の異常や腎機能の異常を指摘された方、かかりつけの病院で腎臓が悪いと言われたことのある方は、一度当科を受診していただき、調べる必要があります。多くの病気と同じく、腎臓病も早期発見、早期治療介入がとても大切です。

当院の腎臓・高血圧内科は今年度から常勤2名体制となり、休止していた入院での検査や治療も再開いたします。

【特徴】

◆通院を続けやすい外来を目指しています

腎臓病は初期に自覚症状がないため、検査を受けないと、今腎臓がどのような状態かわかりません。そのため症状がなくても、継続的に通院し検査を受けることが大切です。通院の大切さをお話しさせていただくとともに、事前検査による待ち時間の軽減やかかりつけの先生との連携による通院間隔の延長など、患者様の生活スタイルにあわせた通院しやすい外来をこころがけています。

◆患者さま一人ひとりに合わせた療養相談を行っています

腎臓・高血圧内科に通院されている方の多くは、ご自宅での血圧測定や体重測定、むくみのチェックなどのセルフモニタリング、食事療法（減塩や蛋白質の制限など）や運動療法が必要です。とても重要なことなのですが、これまでの生活を変え、それを続けていくことはとても難しく根気のいることです。なにから始めたらいいのか、どうしたら続けられるのか、看護師、管理栄養士とともに患者さま一人ひとりに合わせて療養の相談を行っています。その他、病気や生活で不安なことについてもあわせてご相談いただけます。

【主な対象疾患】

◆高血圧症

高血圧症は心臓病や脳卒中の大きな原因でもあります、腎臓とも大きな関わりがあります。主な原因は家系と生活習慣ですが、ホルモンの異常で血圧が高くなることもあります。食事をはじめとする生活習慣改善とともに、必要な方には薬の処方、調整も行っています。

◆検尿異常

尿蛋白や尿潜血がある場合、腎臓病の可能性があります。必要に応じて、腎臓の組織検査（腎生検）を行い、適切な治療法を提案致します。検尿異常の原因が膀胱や尿路結石などが疑われる場合は泌尿器科に紹介させていただきます。

◆慢性腎臓病

腎臓のはたらきが悪くなる原因の多くは、糖尿病や高血圧といった生活習慣病ですが、中には全身の病気と関連のある方もいらっしゃいます。原因となる病気を探す検査を行うとともに、腎保護を目指して、高血圧や糖尿病の管理、腎機能にあわせた食事療法の指導も行っています。病状が進行し、ミネラルバランスの崩れや貧血を起こした場合には、飲み薬や注射薬で対応します。腎臓病の進行抑制のためには自覚症状の無いときから治療を行うことが重要です。

◆末期腎不全（透析）

腎臓病が進行し、自分の腎臓では、老廃物や水の排泄ができなくなってしまった方は、透析治療が必要になります。当院では基本的な透析の準備から透析の開始まで対応可能です。透析を開始したあと、継続的に通院する外来血液透析も行っており、現在41名の方が通院しています。また、他の病気で入院される透析患者さまの入院中の透析管理も行っています。血液浄化センターの専属看護師10名、臨床工学技士11名とともに安全な透析治療の提供を目指しております。

透析室の集合写真



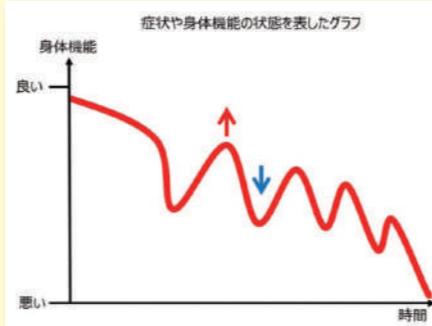
心不全教育入院

心不全とは？

心不全とは、心臓の機能が悪いために息切れやむくみが起こり、**だんだんと悪くなり生命を縮める病気**です。心不全を発症しても適切な治療によって一旦、症状は改善します。しかし、残念ながら、心不全そのものが完全に治ることはなく、ぶり返すことがあります。

また、過労、塩分や水分の摂りすぎ、風邪、ストレスや薬の飲み忘れなどにより心不全症状が悪化、あるいは再発することがあります。このように**悪化と改善を繰り返しながら進行していくのが病気の特徴**です。

心不全再発予防のために、患者さん自身のヘルスケア、ご家族、あるいは医療、介護関係者、地域でのケアが心不全の予防では特に重要です。



良い状況（上矢印）、悪い状況（下矢印）を繰り返し、悪い状況が続くと心不全になる原因につながる

心不全教育入院とは？

心不全を悪くしないためのコツを知り、上手に付き合いながら生活をすることが大切です。この教育入院では、4泊5日（火曜日入院、土曜日退院）の中で自己管理に必要な知識と病状の評価を行う入院です。退院後は、外来にて入院で得た効果を継続できるようケアいたします。

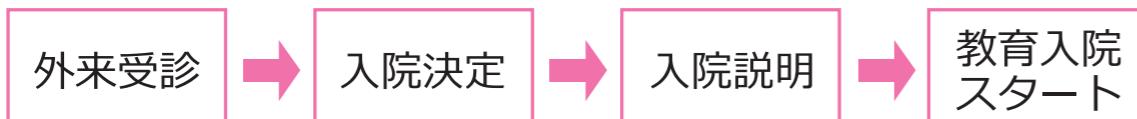
当院の心不全教育入院では、以下の効果が期待できます。

- ・心不全による再入院を回避
- ・減塩など食事改善
- ・適切な運動プログラムによる運動不足の改善
- ・飲んでいる薬の管理の仕方や薬の効能、副作用を理解できる

〈対象〉

- ・心不全の治療を受けている方
- ・過去に心不全で入院された方
- ・ご自宅の療養で不安や心配事がある方

心不全教育入院までの流れ



心臓血管センター内科医の診察後、入院説明をいたします。

外来は、平日の午前・午後、第2・4土曜日の午前に受付ています。

〈受付時間〉 午前8:30~11:00 午後1:00~3:00

心臓血管センター内科の外来診療日は、毎月発刊の外来診療担当表をご覧ください。

心不全教育入院の内容

患者さま一人ひとりに合わせたプログラムを提案し、心臓に負担をかけない生活を学んでいただきます。カウンセリングには、心不全療養指導士*の資格を持った看護師が担当します。

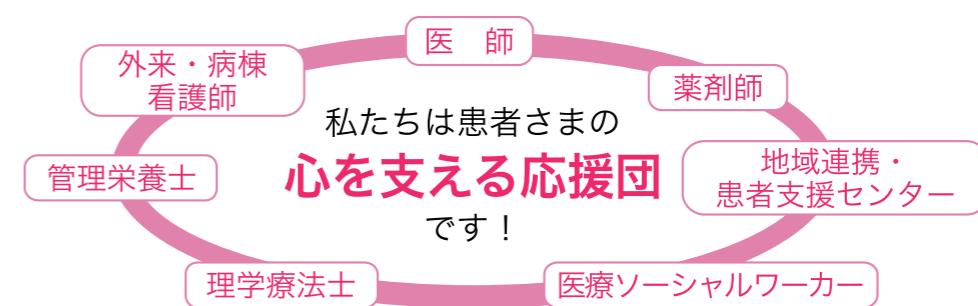
	実施項目	内 容	担当職種
1日目	カウンセリング	今までの生活を振り返り自分合った心不全との上手なつきあい方と一緒に考える	医師 病棟看護師
	リハビリ検査	心不全に対抗し得る筋肉量のチェック（握力・バランス・歩行測定など）	理学療法士
2日目	カウンセリング	心不全の症状、合併症について	医師 病棟看護師
	栄養相談	おいしく簡単な減塩食の作り方	管理栄養士
3日目	運動療法	筋肉量チェックの結果に合わせたリハビリプログラムの実施①	理学療法士
	カウンセリング	日常生活での注意事項について	医師 病棟看護師
4日目	薬剤相談	飲んでいるお薬の効果や注意点	薬剤師
	運動療法	筋肉量チェックの結果に合わせたリハビリプログラムの実施②	理学療法士
5日目	カウンセリング	教育入院を通して学んだ知識の再確認や退院後の目標設定 もしもの時に備えて【人生会議】についてお話しします	病棟看護師 外来看護師
	退院（午前）	初回 外来受診	外来看護師
		初回外来で退院後の生活について状況の確認（入院時におこなった質問票にそったアンケートを実施）	

心不全療養指導士とは・・・

医師以外の医療専門職がもつ専門知識と技術を活用しながら、心不全患者に対して最適な療養指導を行うことができる。2021年度から始まる新しい資格であり、当院では9名のスタッフが心不全療養指導士の資格を取得しました。

ハートサポートチーム

ハートサポートチームとは、多職種がチームとなり入院中の患者さまをサポートします。



脳神経血管・高次脳機能センター

「もの忘れ外来」 の取り組み



2019年に100歳以上の高齢者は8万人を超える急速に高齢化が進んでいます。それに伴い認知症の患者数も増加しています。2012年に認知症患者数は約460万人でしたが、2025年には5人に1人、実に高齢者の20%が認知症になるという推計もあります。また、高齢者の4人に1人は認知症の一歩手前の状態である軽度認知障害(MCI)であるとも言われています。

認知症とは記憶障害のほかに、失語・失行・失認・実行機能障害などの脳機能障害が1つ以上加わり、その結果、社会生活あるいは仕事上に明らかに支障をきたしている状態と定義されています。認知症が多いのは、アルツハイマー型認知症・脳血管性認知症・レビー小体型認知症などです。

認知症にならないためにも日常生活での予防が必要であり、早期に発見して対処することが重要です。当院では昨年から日本認知症学会指導医による「もの忘れ外来」を開設しています。専門スタッフによる検査や相談なども含め、包括的に対応する専門外来です。患者さまは家族から「認知症かどうか調べに行こう」といっても受診を拒否されることが多いです。「知らないうちに脳梗塞になっているかもしれないから検査しよう」となどと説得すれば受診を拒否されないこともあります。早期に診断して進行予防を行うことがとても重要です。

当院の「もの忘れ外来」は、患者さまの増加により、4月から予約枠を増設しました。多くの方の受診をお待ちしています。

日本認知症学会 指導医 鈴木 祥生

スタッフ紹介

もの忘れ外来

●院長補佐
鈴木 祥生
(日本認知症学会指導医/専門医)

●看護師
新城 佑樹 (認知症看護認定看護師)
川上 陽子 (認知症看護認定看護師)

●言語聴覚士
前田 広士
中野 夕子
提坂 由紀

●医師事務作業補助者
小宮 早苗
大西 はるか



もの忘れ外来実績

2019年10月～2021年2月までの受診患者数：75名

もの忘れ外来の流れ

- ①来院後、認知症看護認定看護師の問診と生活レベルなどの検査
- ②認知症専門医から問診と診察
- ③言語聴覚士による認知機能の検査と日常生活におけるアドバイスや指導
- ④MRI検査
- ⑤認知症専門医から検査結果の説明と治療や生活指導
- ⑥認知症看護認定看護師とご家族との生活相談

*これらの内容は状況によって順番が変わることがあります。外来担当の医師事務が患者さまの負担が少なくなるように臨機応変にスケジュールを調整します。



認知症看護認定看護師の役割と取り組み

認知症看護認定看護師 新城 佑樹 / 川上 陽子

認知症看護認定看護師の問診では、受診されたご本人やご家族から認知症に関わる症状やそれに伴う生活上の困り事を伺うことから始めています。

生活上の困り事の程度を知るために、いくつかの項目に関する質問を行わせていただき、医師との情報共有を行っています。

認知症の症状は中核症状と行動・心理症状の二つに大別されます。



中核症状には、記憶障害、見当識（日時や場所を把握する力の）障害、理解・判断力の障害、実行機能（物事を計画的に行う力の）障害が挙げられます。この中核症状に本人の性格や介護による人間関係の悪化などが影響し、付随して起こる症状に行動・心理症状があります。

よく、ご家族の方からご本人が「怒りっぽくて困る」「介護に疲れてしまった」などとして訴えられます。

看護師は、ご本人やご家族の不安な気持ちや大変さをお伺いし、認知症という病気について正しく理解できるようお手伝いすること、ご本人がその人らしく穏やかに過ごせるように認知症の進行時期に応じた関わり方やケアの方法について一緒に考えさせて頂きます。

またご自宅での介護の状況に応じて、当院のソーシャルワーカーとともに介護・福祉サービスとの連携に努めています。

言語聴覚士の役割と取り組み

言語聴覚士 前田 広士

言語聴覚士は高次脳機能検査を行っています。

基本的な検査は「長谷川式簡易知能評価スケール」と「ミニメンタルステート検査」です。

どちらも日本の多くの脳ドックや認知症外来で使用されています。

時間は個人差がありますが、20～30分程度です。検査中に気になった部分や 検査後にお話いただくご本人やご家族のお話から、追加で検査を行うこともあります。

検査結果はカルテに記録され、医師の診断情報となります。また、検査の点数だけでなく、どの分野が障害となっているのか、認知症以外の原因はないかなどさまざまな角度からお話を伺っています。

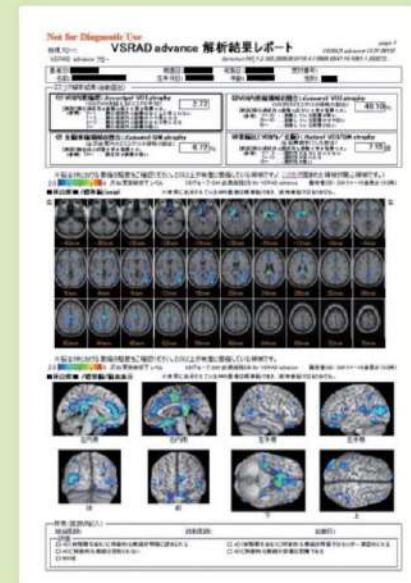


■ 外で行う認知機能検査とは

- ①HDS-R (Hasegawa's Dementia Scale-Revised:改訂長谷川式認知症スケール) (6-10分)
HDS-Rは年齢、見当識、3単語の即時記録と遅延再生、計算、数字の逆唱、物品記録、言語流暢性の9項目からなる30点満点の認知機能検査であり、20点以下が認知症疑いとされています。
- ②MMSE (Mini-Mental State Examination:ミニメンタルステート検査) (6-10分)
MMSEは時間の見当識、場所の見当識、3単語の即時再生と遅延再生、計算、物品呼称、文章復唱、3段階の口頭命令、書字命令、文章書字、図形模写の計11項目から構成される30点満点の認知機能検査であり、23点以下が認知症疑いとされています。

■ 外で行うMRI検査の説明

認知機能低下を起こす脳の病気は色々あります。脳梗塞や脳出血などの脳卒中や慢性硬膜下出血など頭部外傷によるもの、脳腫瘍や正常圧水頭症などです。まずはこれらの病気の診断が重要で脳MRI検査を行います。当院では加えて脳動脈の異常を調べるMRAや脳血流を調べるASLを行っています。また、同時にアルツハイマー型認知症の診断支援システムであるVSRAD（ブイエスラド）も行い、総合的に診断を行っています。VSRADとは、アルツハイマー型認知症でみられる海馬（海馬傍回：かいばばうかい）の萎縮の程度を確認することができる画像診断装置です。萎縮の程度はスコアで表示されます。（右図）



■ 読者のみなさまにご案内

認知症治療は進歩して、認知症の一步手前の状態である軽度認知障害(MCI)に対する治療薬が開発されてきています。当院では総合的に認知機能を調べる「認知症ドック(仮)」の開設を予定しています。
詳細は今後病院ホームページで発表します。

■ もの忘れ外来の予約方法

初診の方でも予約が取れます。 診察時にはご家族も一緒にご来院ください。

完全予約制

予約直通電話

045-715-3035

診察日

診察日：毎月第1,3月曜日 9:00～12:00

INFORMATION

結節性硬化症の患者さまを対象とした 泌尿器科外来 オンライン診療 開始のご案内



— 結節性硬化症とは —

脳、腎臓、肺、皮膚、心臓など全身のさまざまな臓器に腫瘍をつくり、機能障害を引き起こす遺伝性の希少疾患です。腎臓には60～80%の頻度で血管筋脂肪腫（けっかんきんしほうしゅ）が発生し、4cm以上に増大すると、出血や破裂するリスクが高まるため適切な治療が必要です。結節性硬化症に伴う、腎臓の血管筋脂肪腫に対し薬（アフィニートール錠の処方）による治療を積極的に行っています。

— オンライン診療とは —

タブレットやスマートフォンのアプリケーションを利用して、病院で行われている問診、診察、処方、予約までをインターネット上で行う診療形態です。インターネットの環境が整備されており、プライバシーが保たれる隔離された空間であれば、自宅や職場などでもご利用いただけます。

— オンライン診療の対象となる患者さま —

結節性硬化症の治療で初めて受診した月から3か月以上経過し、オンライン診療を実施する月の直近3か月間、対象疾患について毎月対面診療を受けている患者さま。

※医師がオンライン診療の条件を満たさないと判断した場合は、オンライン診療ではなく対面診療となります。

完全予約制

結節性硬化症オンライン診療

毎週木曜日 9:00～12:00 および 13:00～16:00

詳細は、ホームページの「結節性硬化症オンラインのご案内」をご覧ください →



テーマ 花粉症

聖隸'netでは、季節に関連すること、患者さまのニーズが高いことをテーマに情報を発信!
今号のテーマは、『花粉症』です。
今年もスギ花粉の時期が到来!
花粉症の対処法を紹介します。



花粉症と私

看護師 田口 和美

みなさんの花粉症との出会いはいつ頃からですか?
私は幼児期です。今は多くの種類のマスクや薬もあり、花粉症シーズンも快適に過ごせます。

さて、花粉症とは春だけでしょうか?花粉症は、鼻腔内に入ってきた植物の花粉に対する免疫反応によって鼻水等の症状が引き起こされるものです。
代表的な植物はスギ・ヒノキ・ブタクサなどがあります。では、私の花粉症対策をお伝えします。まずは、花粉情報をチェックします。特に花粉の飛散の多い時間は午後1時から3時頃と言われています。できる限りその時間を避けるようにしています。次に帰宅時の対策です。部屋に花粉を持ち込まないように玄関で衣類についた花粉をはらいます。換気時間も注意します。花粉の飛散の少ない朝や夜間に換気をしっかり行います。みなさんも薬とともに花粉症対策をして快適に過ごしましょう。

風邪?それとも花粉症??

臨床検査技師 一原 綾花

春の季節に鼻水が出始めると風邪なのか、花粉によるアレルギー性鼻炎なのか分からなくて困るという経験はありませんか?

花粉によるアレルギー性鼻炎なのか鑑別する検査の一つに「鼻汁好酸球検査(びじゅうこうさんきゅうけんさ)」があります。

アレルギー性鼻炎では、鼻の粘膜に白血球の一種である好酸球が増加しますが、風邪ではほとんど増加しません。

当院では、採取した鼻水を検査用ガラスに薄く塗り、染色したものを顕微鏡で見て好酸球の有無や量を検査しています。鼻汁中に好酸球を確認できれば花粉症(アレルギー性鼻炎)である可能性が高いと考えられます。

鼻炎で花粉症なのか風邪なのか迷う方は、耳鼻咽喉科にご相談することをお勧めします。



花粉症のメカニズムと治療薬

薬剤師 安田 佳世

花粉の時期になると鼻水やくしゃみなどの症状でお悩みの方が多いのではないでしょうか。花粉は体内に入ると鼻や目の粘膜にある肥満細胞に付着し、ヒスタミンやロイコトリエンといった化学物質を放出することでアレルギー反応を引き起します。

治療薬には飲み薬から点眼・点耳などの外用薬などさまざまな種類があるため、症状に合わせて薬を選択できます。飲み薬には、眠気や集中力低下といった副作用が起きやすい特徴があります。治療薬の中には副作用を抑えるため1日1回の服用ですむ薬や、症状の出る1~2週間前から薬を飲み始めることで症状が軽くなる薬があります。なお、病気によっては使用できない薬もあるため、主治医や薬剤師にご相談することをお勧めします。



花粉症予防に摂りたい食品、控えたい食品

管理栄養士 井上 麻菜

花粉症は体内に花粉(アレルゲン)が侵入し、それを排除しようとする「免疫反応」で鼻水などの症状が現れます。食事で免疫力を高める食品を摂ることで予防することができます。

〈控えたい食品〉

- ◎冷たいもの: からだの冷えは鼻の粘膜の防御機能を妨げます。
- ◎アルコール: 飲酒は鼻の粘膜の充血やうっ血を引き起こし、鼻づまりを悪化させます。
- ◎油もの: 肉などに含まれる飽和脂肪酸やマーガリン等に含まれるリノール酸はアレルギー症状を悪化させます。同じ脂肪でも魚などに含まれるEPAやDHAのオメガ3系脂肪酸は症状を緩和させる効果が期待できます。

〈積極的に摂りたい食品〉

- ◎乳酸菌: 免疫細胞の約70%が腸に存在すると言われています。腸内環境を整えるために乳酸菌を多く含む、納豆、ヨーグルトやキムチなどはおすすめです。
- ◎水溶性食物繊維: 善玉菌の増加を促します。なめこ、オクラ、めかぶに多く含まれます。

