

新じゃがの照り煮



今が旬!
栄養レシピ

栄養価 (1人分あたり)

● エネルギー	250	● 炭水化物	15
● たんぱく質	13	● 塩分	0.6
● 脂質	13	● ビタミンC	64

材料 (2人分)

- 新じゃがいも 160g (1個)
- 豚肩ロース 120g
- 生姜 1かけ
- きぬさや 適量
- サラダ油 小さじ1
- 出汁 120cc
- 醤油 小さじ1
- みりん 大さじ1

ミニ知識・豆知識

じゃがいも

春に旬をむかえる新じゃがいもは、一般的なじゃがいもに比べて栄養価も豊富で、特にビタミンCは約4倍含まれているといわれています。ビタミンCは免疫機能を高める効果や肌を整える効果があります。春は生活環境に変化のある方が多く、体調管理が難しい時期です。ぜひ旬の食材を取り入れた健康管理もしてみてください。

作り方

- 1 新じゃがいもを洗い、芽を取り1口大に切る
- 2 鍋に油をしき、新じゃがいもを炒める
- 3 薄くスライスした生姜と1口大に切った肉を加える
- 4 出汁、醤油、みりんを加え、落とし蓋をし15分程度煮る
- 5 煮えたら、落とし蓋をとり、10分程度中～強火にかけ、煮汁をとばす

特集

診療科紹介: 腎臓・高血圧内科/血液浄化センター
チーム紹介: 腎臓サポートチーム

聖隷'net

5月12日は看護の日!

インフォメーション

地域連携・患者支援センターの紹介
横浜市 健康診断・各種がん検診のご案内

今が旬! 栄養レシピ

季節の料理: 新じゃがの照り煮

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



腎臓・高血圧内科／血液浄化センター

【医師紹介】

氏名：^{まゆみ けんご}真弓 健吾

認定資格：日本内科学会総合内科専門医
 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
 日本集中治療医学会専門医
 日本急性血液浄化学会認定指導者



【腎臓・高血圧内科 特徴】

腎臓の主な働きは、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。

腎臓・高血圧内科 外来診療日

2024年4月時点

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	真弓	真弓	交替制	内田	野田	—

※午前外来受付時間…午前8時30分～午前11時00分まで

※診療曜日でも休診の場合あるので、代表電話045-715-3111（平日8：30～17：00）にお電話をいただきご確認ください

毎月の休診、代診など最新の外来診療日につきましては、病院ホームページをご確認ください。



【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。

◇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。

◇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ます（月水金と火木土の午前午後で行っております夜間透析は行っていません）。

また、他のご病気でご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。この透析管理は、血液浄化センターで行っています。

*透析とは…弱った腎臓の代わりに、血液から尿毒素と呼ばれる老廃物や余分な水分を取り除き、血液をきれいにする方法

【血液浄化センター】

外来透析患者さまおよび当院に入院されている透析患者さまの透析を医師・看護師・臨床工学技士・管理栄養士・薬剤師・理学療法士など医療チームで行っています。

透析導入期から維持期、終末期までの全ての期間に対応しています。総合病院のため各診療科と連携し、さまざまな病状の患者さまの治療が可能です。

◇実施可能な透析治療の種類

血液透析、オンライン血液濾過透析、腹膜透析、悪玉コレステロール吸着、血漿交換、その他各種血液浄化療法

また、ベット数は20床で午前部・午後部の2クール制となっています。

※夜間透析は行っていません



チーム医療の紹介

第3弾

腎臓サポートチーム

知っていますか？腎臓リハビリテーション

血液浄化センター看護室 透析看護認定看護師 **渡邊 和美** (わたなべ かずみ)

腎臓病の患者さまは、身体機能が健康な人に比べて7割程度であるという報告もあり、寝たきりになるリスクが高いと言われていました。そのような状態にならないためにも、近年、透析中の運動が注目されています。腎臓リハビリテーションは大きく①身体機能の向上②心臓や脳への保護効果③腎臓保護効果の可能性の3つに期待できます。私達、腎臓サポートチームは透析治療に通院されている患者さまが【元気に通い続けられる】をモットーに医師・看護師・理学療法士（腎臓リハビリテーション指導士）・栄養士・臨床工学技士でチームとなり、患者さまと相談しながら運動サポートの実践と日常生活・身体機能の評価を行う取り組みをしています。



腎臓リハビリテーションを通して、運動・食事・精神など包括的なサポート

腎臓・高血圧内科 医師 **野田 翔平** (のだ しょうへい)

慢性腎臓透析患者は、透析合併症による心臓血管・脳血管の病にかかる率が高く、さらに食事制限により身体機能が低下し、フレイル*になりやすいという報告があります。

*フレイルとは…健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと

これらの予防に取り組むことを目的として、2023年4月より腎臓サポートチームの活動を開始しました。

透析患者さまと透析に携わるスタッフが、コミュニケーションを取りながら、患者さま一人ひとりに合った腎臓リハビリテーション（運動療法や食事改善）を提供しています。

実際に透析患者さまからは「長く通っている透析治療の中で新しい目的を見つけることができた」など、前向きな意見を聞くことができ腎臓サポートチームがモットーしている、透析治療に通院されている患者さまが【元気に通い続けられる】が実現できていると実感をしています。

これからも、腎臓サポートチーム一丸となり透析患者さまへ適切な腎臓リハビリテーション（運動療法や食事改善）を提供していきます。



栄養課

管理栄養士 **鳥居 麻菜** (とりい まな)

一緒に食事と向き合しましょう！

管理栄養士は、主に栄養指導を通して食事のサポートをしています。健康意識の高い方以外は、『お食事は食べたい時に食べたいものを食べる』事が一般的だと思います。しかし腎臓病では、病期が進行するごとに求められる食事の管理が多くなります。今までやってこなかったことを急に始めるのはとても難しく、頭では理解してもできないことも多いです。様々なお悩みを少しでも解決できるよう、管理栄養士が患者さまのお話を伺い一人ひとりにあった食事改善を提案します。腎臓病の患者さまにも食事の楽しさを感じていただきながら、腎臓機能を一緒に守っていきましょう！



リハビリテーション課

理学療法士 **長澤 仁志** (ながさわ ひとし)

リハビリでは患者さまの握力やバランス、歩く速さを評価し、一人ひとりに合った運動の強さやメニューを設定しています。寝ながらできるストレッチや自転車での有酸素運動、ゴムバンドでの筋力トレーニングなどを行い、透析治療をしながらの運動ができるように工夫しています。

透析中の運動は長生きや体力、生活の質、歩く能力、透析の効率に効果があると言われており、年間約1ヶ月間も治療で寝ている透析患者さまが少しでも運動をする機会を作れるように取り組んでいきます。

実際に透析中の運動に興味のある方や、透析以外の時間にも運動してみたい方はぜひお声掛けください。



透析中も寝ながらできる自転車やゴムバンドで運動をしています！

臨床工学室

臨床工学技士 **森田 斗南** (もりた となん)

患者さまがより"自立した毎日"を送るために

私たち臨床工学技士は医療機器の専門職として多岐にわたる業務に携わっていますが、その中で透析療法とは関係性が深く、資格誕生当初から30年余り関わってきました。初期の透析療法は「救命」に重きを置かれていましたが、今は「いかに透析生活を快適に過ごせるか」という考え方に変化しています。その中で今、腎臓リハビリテーションが注目を集めており、私たちサポートチームは、日々の生活で筋肉量を落とさず、しっかり栄養を摂って、より豊かに過ごして頂くかを目標に掲げています。我々は体液量測定器という医療機器を通じ、筋肉量や栄養評価を数値化・可視化することで「客観的かつ正確」に現在の身体の状態を患者さまにお伝えすることが出来るようになりました。



体液測定器 InBody M20

そらまめチームの紹介

血液浄化センターでは、外来・入院・透析室・緩和ケアの医療従事者が、腎臓病を抱えた患者さまが納得して治療を受け、自分らしい療養生活を送れるよう、透析予防期から透析期・終末期までを支援するチームがあります。

腎臓サポートチームと連携し、透析患者さまの治療に当たっています。

腎臓がそらまめの形をしていることから「そらまめチーム」と名付けました。

そらまめチームの取り組みはホームページにて紹介をしています。ぜひ、ご覧ください。



QRコード
病院ホームページ →
そらまめチーム

テーマ 5月12日は看護の日！

日本では1990年、厚生省（現 厚労省）により、看護の心、ケアの心、助け合いの心を育むきっかけになるように「看護の日」が制定されました。

また、5月12日は、近代看護教育の母フローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。

今号は、看護の日をテーマに資格を持った看護師・患者さまの症状に合わせたケアを目的としたチームに所属する看護師を紹介します！



乳がん患者さまと共に…

乳がん看護認定看護師 外来 看護師 **武良 露華**

私は聖隷横浜病院に入職してから、主に外来化学療法室で沢山の乳がん患者さまと出会いました。乳がんは日本人女性に1番多いがんです。年間約10万人が乳がんと診断され、9人に1人が乳がんになる状況であり、今後も増え続けることが予測されています。乳がん患者さまは若い方が多く、母、妻、娘など、社会的役割を持つ女性が罹患することも特徴です。同年代の女性が闘病している姿を自分と重ね合わせて、辛い気持ちになることもあります。しかし、もっと知識を得て乳がん患者さまが必要とする看護を実践したいと思い、乳がん看護認定看護師になりました。乳がんは生存率の高いがんですが、死亡する人は年間約1万5千人もいます。原因の一つとして検診率の低さが考えられています。乳がん検診の啓発活動も乳がん看護認定看護師の使命です。女性が自分の乳房に関心を持ち、1人でも多くの方が乳がんで命を落とすことのないように、今後の乳がん診療に貢献していきたいと思っています。



安定した呼吸を目指して

呼吸器疾患看護認定看護師 急性期ケアユニット 看護師 **名倉 暁子**

呼吸器疾患を抱える患者さまから「看護師さんが家に来てくれるなら安心して帰れるよ」という言葉に、患者さまが安心して退院ができるような係わりがしたいという思いがきっかけで認定看護師を目指しました。

現在働く急性期ケアユニットでは、重症の患者さま、人工呼吸器を装着された患者さまが入院しています。息が切れる中伝えたい思いを話してくださる患者さまや、声が出ず普段のコミュニケーションがとれない苦痛、医療機器に囲まれる姿を初めてみるご家族さまの不安に対して支援のできる呼吸器に特化した認定看護師の資格を取得しました。

一緒に働く先輩方の専門的で豊富な知識から技術を学び、患者さまが安心してその人らしく過ごせる支援、患者さまの症状と向き合い、入院中に共有した大切な思いを退院後の生活の場である地域へつなぐサポートをさせていただけたらと思います。



がん看護専門看護師になるまでの道のり

がん看護専門看護師 緩和ケア病棟 看護部 **木村 ことほ**

私は大学を卒業後に聖隷横浜病院に入職しました。配属は主に呼吸器外科・内科、乳腺科の病棟で、がんに対する手術や化学療法の治療を受けている方の看護を行う一方で、終末期の患者さまのお看取りや家族支援を行ってきました。そのような現場で看護を行っている中で、徐々に自分が行っていることに自信が持てずこのままでよいのだろうかと思い悩むようになりました。もともと大学生の時からがん看護を行いたいと思い、いずれは専門看護師や認定看護師の資格をとることができればよいと思っていました。悩んでいる際と同じ職場の緩和ケア認定看護師の方が素敵な実践をされているのを目にして私も自信をもって実践したいと思う気持ちがさらに強くなりました。課長や先輩に相談し背中を押していただき、大学院に進学しがん看護専門看護師の資格を取ることが出来ました。現在は緩和ケア病棟に勤務しており、がんによる辛い症状の緩和に努め、患者さまとご家族が良い時間を過ごせるように支援しています。



排尿ケアチームとしての活動

排尿ケアチーム 東3病棟 看護師 **今村 梨沙**

2023年に排尿ケアの研修に参加し、排尿ケアチームのメンバーとして活動に参加しています。このチームは2023年立ち上がったばかりです。排尿ケアチームとは、尿道カテーテルを使用している入院患者さまで、尿道カテーテルの抜去後に頻尿、尿が出ないなどの排尿トラブルが起きそう、または排尿トラブルが起きている患者さまを対象として、1日でも早く尿道カテーテルを抜去し、自立して排尿ができるよう支援する、尿路感染を防ぐ、早期退院を支援しているチームです。メンバーは泌尿器科医師、皮膚・排泄ケア認定看護師、病棟看護師、リハビリ、薬剤師です。多職種が関わることでさまざまな角度、専門分野からの情報提供やアドバイスにより、患者さまにとってより良いケアへつなげることができました。私にとっても学びの多い1年になりました。2024年は病院内でこの活動がより拡大できるよう取り組んでいきます。



ほっと情報

運動負荷心電図検査の装置を変更しました

検査課 臨床検査技師 わきやま はるな 脇山 晴奈

普段はなんでもないので、運動中や仕事中に胸痛や不整脈、呼吸苦などの症状が出る疾患があります。こういった疾患を調べる検査が運動負荷心電図検査です。運動することで意図的に症状を誘発し、心電図に異常がでるか調べます。

当院ではトレッドミルというベルトコンベアの上を歩いたり走ったりする装置を使用していましたが、2023年末頃にエルゴメータという自転車を漕ぐ装置に変更しました。患者さまの転倒リスクが減り、足腰に不安のある方もより安全に検査を受けられるようになりました。

検査中は心電図、血圧、酸素飽和度を測定しながら自転車を漕いでもらいます。症状を誘発するのは不安かもしれませんが、検査は心臓血管センター内科の医師の立ち会いのもとに行うので安心して受けることができます。

気になる症状のある方は医師へご相談ください。



あなたのおそばに AI 技術

画像診断センター 診療放射線技師 すずき しゅんたろう 鈴木 駿太郎

近年、ChatGPTや生成AIなど身近な存在になってきたAI技術ですが、放射線機器にもAI技術が活用され当院にも続々と導入されています。

AI技術と聞くと、「仕事を効率化してくれる便利な技術」といったイメージを持たれる方が多いと思います。放射線機器においてAI技術は「効率化」よりも「画質の向上」のために用いられることが多いです。例えば、「画像のノイズを除去して鮮明にする」、「心臓など動いている臓器を撮影する際、動きを補正する」といった目的で用いられます。当院ではこれまでに2台のCT装置にAI技術が搭載されていましたが、2023年度新たにCT装置を導入したこと、MRI装置のバージョンアップをしたことにより、すべてのCT装置とMRI装置1台にAI技術が搭載されました。検査方法が変わるわけではないので気づきにくいですが、皆さんが受けられる検査にもAI技術が貢献しています。



医療機器に使う「膜」

臨床工学室 臨床工学技士 つのだ ゆうか 角田 優華

実は医療機器にはさまざまな種類の「膜」が使われています。血液透析で使われる膜は体内の不要な物質や、有害な毒素を吸着してくれますし、ECMO（体外式膜型人工肺）という機械では血液中の酸素と二酸化炭素を効率よく交換できる膜を使用しています。中でも特にコロナ禍で注目を浴びたのは「HEPAフィルタ」という膜ではないでしょうか。最近では一般的な家電にも装着されているため聞いたことがある方も多いかもしれません。HEPAフィルタは0.3μmの超微粒子を99.97%補足できると定義されており、それがコロナウイルスにも有効だとされました。特に人工呼吸器のような大気を機械内に吸い込むことで患者さまに送る空気を作り出す医療機器には必須とされ、当院でもコロナ流行初期から現在にいたるまで装着をしています。



免疫低下予防のためにも適度な運動を！

リハビリテーション課 理学療法 にいべ こゆき 新部 小雪

季節の変わり目、風邪をひかないようにするためにも生活習慣を整えることに加えて適度な運動を行なっていきましょう！

激しすぎず汗を軽くかく程度の運動がいいと言われています。

fittの原則*に基づいて、週に3回以上で、自覚的にやや強めの運動強度で、歩行や水泳などの有酸素運動を20～30分行うことで体力の向上が見込めると言われています。続けて運動が難しい場合は時間を短くし、回数を増やすなどして対応しましょう。

休憩を挟みながら、無理のないよう、少しずつ行なってみてください！

* fittの原則とは…健康づくりのための運動について、頻度・強度・持続時間・運動種類のルールのこと

薬の相互作用

薬剤課 薬剤師 こまい なぎ 駒井 凪

薬の相互作用は、薬同士の飲み合わせ・または薬と食品の組み合わせによって望ましくない影響が出ることです。

望ましくない影響とは、薬の効き目が強くなる他に薬の効果が抑えられることが挙げられます。

薬の効き目が強くなると副作用が出やすくなったり、肝臓や腎臓の機能が低下しやすくなる可能性があります。

薬の効果が抑えられてしまうと治療期間の延長が起きてしまうことも考えられます。

また一部の薬では、食品との相性が良くない例もあります。ワーファリンと納豆は、相性が悪く納豆菌によって作られる「ビタミンK」がワーファリンの効果を弱らせてしまいます。

薬剤師は相互作用を防ぐために、処方箋の確認だけでなく、過去の処方内容やお薬手帳の情報も確認しています。

医療機関に行かれる際はなるべくお薬手帳を携帯するようにはじめてはいかがでしょうか。





Information

地域連携・患者支援センターの紹介

地域連携・患者支援センター 事務 **かめた 亀田つかさ**

地域連携室は「自院と他院・他施設を繋ぐ部署」です。当院では「地域連携・患者支援センター」と称しており、地域連携担当では主に以下の業務を行っています。

- ①ご紹介患者さまの事前予約や医療機関からの受診調整
- ②紹介状に対するお返事の管理
- ③症例検討会や講演会の企画・運営
- ④近隣の診療所、病院の情報収集や当院の広報業務

ご紹介患者さまがスムーズに医療機関へ受診できるよう、繋ぐ役割を担います。なお、紹介状をお持ちになると、特定保険外併用療養費（当院では2,000円＋税）がかからず受診することができますので、かかりつけ医にご相談ください。また、受け入れ業務だけではなく、当院での治療が終了したあとのかかりつけ医を探すお手伝いもさせていただいておりますので、お気軽にご相談ください。



横浜市 健康診断・各種がん検診のご案内

ドック・健診室 事務職 **さとう ちはる 佐藤千春**

横浜市に在住で対象条件を満たす方に健康診断・各種がん検診のご予約を受付けています。

◆横浜市健診 ※予約制になります

種類	対象者	検査内容	費用
健康診査	75歳以上の方	身体測定・血圧 尿検査・血液検査	無料
特定健康診査	国保に加入中の 40歳以上の方 (受診券あり)	身体測定・血圧・腹囲 尿検査・血液検査	無料
	社保に加入中の 40歳以上の方 (受診券あり)	身体測定・血圧・腹囲 尿検査・血液検査	加入保険による
胃がん検診	50歳以上の方 (2年度に1回)	透視撮影 内視鏡検査	3,140円 (70歳以上無料)
大腸がん検診	40歳以上の方	検便(2日分)	無料
肺がん検診	40歳以上の方	胸部レントゲン	680円 (70歳以上無料)
PSA検査 (前立腺検査)	50歳以上の男性	血液検査	1,000円 (70歳以上無料)
肝炎検査	16歳以上 (1回のみ)	血液検査	無料
乳がん検診	40歳以上の女性 (2年度に1回)	視触診＋ マンモグラフィ	1,370円 (70歳以上無料)
		マンモグラフィ	680円 (70歳以上無料)
子宮がん検診	20歳以上の女性 (2年度に1回)	子宮頸部細胞診	1,360円 (70歳以上無料)

※補助制度には受診回数、対象年齢がございます。ご予約時にお問い合わせください。

※横浜市以外にお住いの方の検診もご予約を受付けています。

各種検診内容は、病院のホームページをご確認ください。



ドック・健診室のご案内

【ご予約・お問い合わせ先】 ドック・健診室 **045-715-3158**

【ご予約電話受付時間】 平日 13:00～16:30



当院公式 YouTube チャンネルでは、医師や専門職が健康を維持するために役立つ医療情報を配信しています。



チャンネル登録をお願いします！

ご登録いただくと、
次回配信のお知らせが届きます！



聖隷横浜病院公式
YouTubeチャンネル
QRコード

【視聴方法】

- ①病院ホームページから (パソコン)
トップページ
→オンライン市民公開講座
→YouTubeチャンネルへ



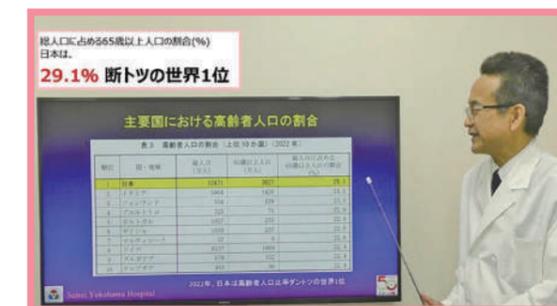
- ②QRコードから (スマートフォン、タブレット) →



専門知識を持った医師によるオンライン市民公開講座を配信中！



膠原病・リウマチ内科
関節リウマチについて正しく知ろう
～一人ひとりにあった治療選択～



泌尿器科
丈夫で長生き！
排尿からみた長寿の秘訣

