

Challenge2019年

新年おめでとうございます。

2018年、アメリカ・メジャーリーグ 大谷翔平選手の二刀流の活躍は、多くの野球ファンに感銘を与え、「三冠を追うものは一冠も得ず」との一般的常識を覆しました。夢に向かってのChallenge精神に多くの人は共鳴し、感動するのでしょうか。

私達も2018年5月に新病院へ移転し、腎不全医療、地域医療に邁進しています。一人一人のChallengeは小さくても、合わせれば大きなChallengeになるはず。Challengeする気持ちを持ちましょう。

院長 小川 洋史



写真：モザイクタイルミュージアム(岐阜県多治見市) (撮影：小川 洋史)



糖尿病の食事療法



新生会第一病院 臨床栄養科 管理栄養士 平賀恵子

糖尿病の治療の基本は、食事療法・運動療法・薬物療法です。このうち、食事療法は全ての糖尿病患者さんに必要な治療です。2型糖尿病の患者さんの場合では特に食事療法が大切です。食事療法の大きな目的は、食事の量や摂り方に気をつけることで血糖値を適切にコントロールし、合併症を予防することです。

糖尿病といっても、特別なメニューが必要なわけではありません。

次にあげるポイントを守りながら、正しい食事療法を毎日の生活に取り入れましょう。



食事療法



運動療法



薬物療法



#IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY

2019年1月1日発行 編集:患者サービス推進委員会 名古屋市天白区高宮町1302 新生会第一病院 TEL:(052)808-2100

食事療法の3つのポイント

1. 自分にあった食事量を守りましょう。

エネルギーの摂りすぎは臓器に負担をかけます。毎日の運動量から、必要なカロリーを計算し、その範囲内で食事を楽しみましょう。

- ① まずは標準体重を算出します

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)}^2 \times 22$$

<計算例>身長160cmの人は… $1.6^2(\text{m}) \times 22 = 56\text{kg}$

- ② 次に、体重1kgに労働の程度を参考に、一日に必要なエネルギーを算出します

$$\text{一日に必要なエネルギー(kcal)} = \text{標準体重(kg)} \times \text{体重1kgの必要エネルギー}$$

<計算例>身長160cmの主婦では… $56\text{kg} \times 30\text{kcal} = 1,680\text{kcal}$

「労働の程度別、体重1kgの必要エネルギー」

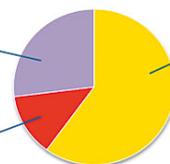
労働の程度		体重1kgに必要なエネルギー
安静臥床	寝たきりの老人／安静の必要な入院患者など	20kcal
室内起居	肥満や糖尿病などの人／お年寄りなど	25kcal
軽労働	サラリーマン／主婦／運転手／など一般的な人	30kcal
中労働	農繁期の農業従事者／操業中の船員／山林業／機械化されていない工場の工員など	35kcal
重労働	建設作業員／左官／炭鉱作業員など	40kcal

2. バランスのよい食事を心がけましょう。

好きな物ばかりを食べるのではなく、食品交換表を参考に、いろいろな食品をまんべんなく摂りましょう。一日に30品目以上摂るのが理想とされています。

また、エネルギーのもとになる栄養素のバランスも大切です。最近では、低糖質ダイエットなども流行っていますが、自分の体に合った正しい食べ方を覚えましょう。

脂質
20～25%
たんぱく質
13～15%



糖質50～60%
(減らしすぎないようにする)

3. 一日三食、決まった時間に食べましょう。

食事の時間が不規則だったり、一日三回食べなかったりすると、食後の血糖値が上昇しやすくなったり、栄養を脂肪として蓄えようとする働きが強くなります。肥満を防ぐためにも、食事は一日三回、決まった時間に食べてください。



超音波診断装置(エコー)を活用したバスキュラーアクセス管理

バスキュラーアクセス(シャント)とは・・・

週3回・1回4時間前後の血液透析で、老廃物(毒素)を血液から効率的に除去するためには、1分間に200ml前後の血流量をダイアライザに通す必要があります。

普通の採血や点滴を行う一般的な静脈からとれる血流量は、1分間に数十mlですので、これでは週3回・1回4時間前後の血液透析は不可能と言えます。そのため、血液流量が豊富な血管を手術で作成します。

この血管のことをバスキュラーアクセス(シャント)と呼びます。シャントに問題が生じれば透析が続けられなくなるため異常を早期発見する管理が重要となります。

超音波診断装置を用いたシャントエコー検査

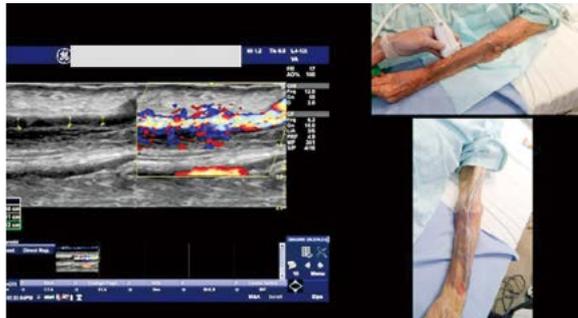
シャントエコー検査は医師及び臨床工学技士(CE)が測定を行いますが、CEが測定する場合は、院外での研修と部内での一定のトレーニングを終了した者だけが測定する独自の基準を設けています。

シャントエコー検査では、エコーとともに詳細に検査を記録する為に検査部位を動画撮影して検査を行います。

検査内容はシャントの機能評価として上腕動脈血流量(FV)、血管抵抗指数(RI)の計測と血管走行、狭窄等の形態評価を透析開始前または透析終了後に行います。



シャントエコー検査風景



シャントエコー動画



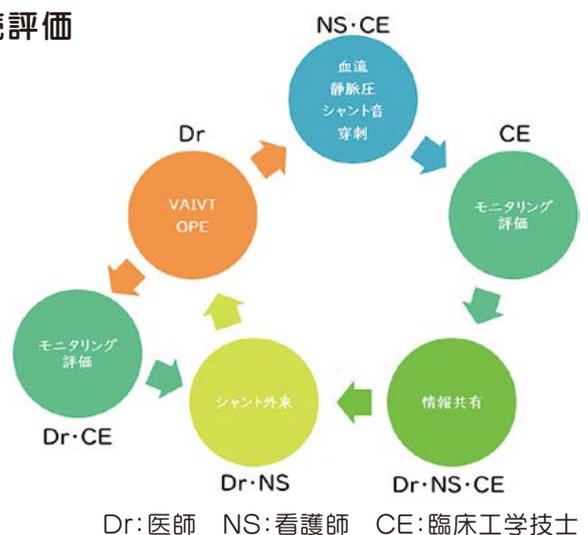
シャント超音波検査報告書

SEARCH system (Sequential Evaluation of vAscularR aCcess in Hospy)

ホスピーにおけるバスキュラーアクセスの連続評価 病変や異常を早期発見するために“探す”

HOSPHYグループでは、新生会第一病院透析室・サテライトクリニックと新生会第一病院のシャント外来との連携を病変や異常を早期発見するために“探す”という意味を込め、SEARCHシステムと名付け、チームでシャント管理を行う体制を構築いたしました。

各施設で定期的なフォローを理学所見(視診・聴診・触診)・透析時所見とシャントエコー検査などのモニタリング装置にて行い、シャントトラブルを早期に発見し、迅速に新生会第一病院のシャント外来が受診できる体制を整えています。また、シャント外来からフォローの依頼があった場合は各施設にてモニタリング評価を行い、シャント外来に情報提供を行っています。





医師のご紹介 ～新たに外来診療を担当される医師です～

火曜 午前 腎・一般内科
南部 隆行 先生

よろしくお願ひします。



◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **第29回 オープンセミナーのご案内** ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

日時 2019年2月9日(土) 13:30～15:00 (受付13:00～)

“天白区のみなさまこんにちは
～ようこそ新生会第一病院へ～”

- 第一部 講演:『新生会第一病院についての紹介』
講師:新生会第一病院 院長 小川洋史
- 第二部 講演:『腎臓の働き、腎臓病を知ろう』
講師:新生会第一病院 慢性腎臓病療養指導看護師 村瀬智恵美
- 第三部 院内見学

場所:新生会第一病院 4階集会室
お申込み・お問い合わせ:患者サービス推進委員会 (担当:久田、長田、杉浦、漸井)
Tel:052-808-2100

新生会第一病院 外来診療体制表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
一般内科	午前	○	○	△	○	○	○
腎臓内科		○	○	△	○	○	○
整形外科・リウマチ科		○	○	△	○	○	○
糖尿病・内分泌内科	午後	○	○	△	○	○	○
シャント外科	予約制	○	○	○	○	○	○
リハビリテーション科	※	○	○	△	○	○	○

診療時間:

午前 9:00～12:00 (受付時間 8:30～11:30) /
午後 13:30～16:30 (受付時間 13:00～16:00)
(曜日、科により診療時間に変動あり)

◎糖尿病・内分泌内科の日に糖尿病栄養外来、
糖尿病看護外来を実施 ◎リウマチ相談窓口あり

※リハビリ実施時間:

午前 9:00～12:00 / 午後 13:00～16:00

人工透析内科:透析ベッド100床、午前の部、午後の部あり

新生会第一病院

住所 〒468-0031 名古屋市天白区高宮町1302

電話 (052)808-2100 FAX (052)808-3232

ホームページ <http://www.hospny.or.jp/shinseikai/>

※当院外来では、予約制を実施しております。(初診の患者様、急変した再診の患者様、又、再診の方でも急に受診日を変更したい場合等は、予約がなくても受付けますので来院ください)

