

時間の使い方

人の使える時間は無限ではありません。
人生は有限であるということです。
人によって時間の使い方は様々であり、その人の自由でもあります。
短い時間でも、有効な使い方はあります。
——光陰矢の如し—— 若い人に伝えたい言葉です。

院長 小川 洋史

写真：平安神宮と桜（京都）（撮影：小川 洋史）



腎臓は体の肝心(腎) 要な臓器



新生会第一病院 慢性腎臓病療養指導看護師 村瀬智恵美

腎臓の構造や働き、腎臓の病気、日常生活の注意点などについてご紹介します。

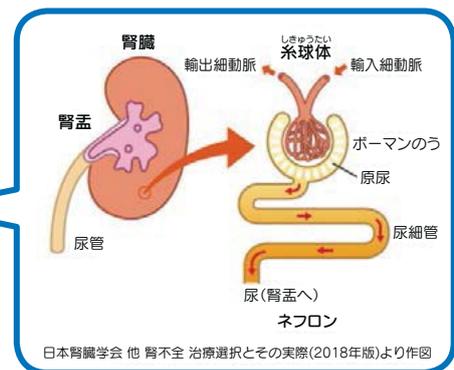
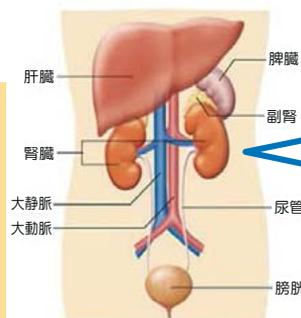
腎臓の構造と働き

腎臓は血液を濾過して、体内で不要になった水分や物質を尿として排出する臓器です。腎臓は背中側の腰のあたりに2個あり、1個の腎臓の重さは120～150gで、そら豆の形をしています。

また、1個の腎臓の中には、約100万個の糸球体があり、フィルターの役目を果たしています。腎機能を知る指標の一つにeGFRがあります。eGFRは糸球体が1分間にどれくらい血液を濾過し、尿が作れるかを表しています。健常者のeGFRは100mL/分 前後です。eGFRは腎臓病が進行するとともに低下しますが、加齢によっても低下していきます。

腎臓の働き

- ① 老廃物の排泄
- ② 水・電解質のバランス維持
- ③ 血圧の調節
- ④ 骨の健康維持
- ⑤ 血液を造る(エリスロポエチンの産生)



CKD(慢性腎臓病)とはどんな病気？

保健師 茶円美保

CKDは糖尿病、高血圧、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病が主な原因で、自覚症状がないまま進行していく病気です。心臓病や脳卒中を起こす危険が約3倍に高まり、腎不全になると透析が必要となります。2016年度の透析患者数は約33万人です(日本透析医学会編「わが国の慢性透析療法の現状」より)。CKDの患者は、現在、成人の約8人に1人だと言われています。

CKDを引き起こす代表的な病気

腎臓自身の病気

【糸球体腎炎】

腎臓の糸球体が徐々に壊される病気で、無症状で経過・進行していきます。タイプは様々で、進行の速さも異なります。それぞれの状態に合わせて治療します。職場や市が行っている定期検診を受けましょう。

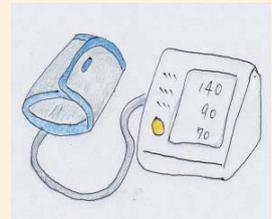
【多発性のう胞腎】

遺伝性の病気で、腎臓にたくさんのう胞が現れ腎組織が失われていきます。腎専門医への受診をお勧めします。

腎臓以外に原因がある病気

【腎硬化症】

高血圧が原因で起こる腎臓の細い血管の動脈硬化です。血圧のコントロールが重要です。



【糖尿病】

高血糖が長時間続いたことで腎臓が障害された状態です。早い段階からの血糖コントロールが重要です。

日常生活の注意点

腎臓病療養指導士 井本理沙

腎臓を守り、CKDを悪化させないためには、食生活の見直しや生活習慣を改善して、腎臓への負担を減らすことが大切です。また、先に述べたように加齢とともに腎臓機能は低下していきます。現在、CKDでない方も日々の生活を振り返り注意しましょう。

生活習慣の改善

- ①血圧のコントロール(目標: 140/90mmHg以下)
- ②塩分を控える(目標: 8g以下)
- ③体重のコントロール(BMI 25未満)
- ④適度な運動
- ⑤禁煙
- ⑥お酒は適量に(一合程度)
- ⑦過労を避け十分な睡眠と休養をとる



すでに、CKDで治療されている方は、「定期的に受診を続ける」・「医師や管理栄養士の指導に従って食事管理を行う」・「医師から処方された内服薬を指示通りに服用する」・「感染に注意する」など自己管理が必要です。

新生会第一病院では、腎臓病教室(写真)を年4回開催しています。是非、ご参加ください。

	指導内容	担当者
第1回	慢性腎臓病とは 食事療法	医師 管理栄養士
第2回	運動療法 セルフケア・検査データの見方	理学療法士 腎臓病療養指導士 看護師
第3回	薬物療法 食事療法	薬剤師 管理栄養士
第4回	透析療法の紹介 社会保障	慢性腎臓病療養指導看護師 ソーシャルワーカー





透析がから版

透析歴30年・40年表彰

透析をやるってなったときはすごくショックだった。今まで長かったような短かったような、本当に色々なことがあった。1年半で腎移植したけど熱がでてすぐにとってしまっただけで、死んだ方がいいと思ったこともあった。すごくみんなに助けられて今の自分がある。皆さんのおかげで30年。先生にも恵まれた。南部先生や長屋先生や小野先生、藤田医科大学の先生や鬼武先生にも本当にお世話になった。腰や首の手術をしたけど、後遺症もなく過ごせている。

【透析患者の皆さんへ】 やっぱり水分管理が大事。私は不良患者だったから。透析中に血圧も下がったし、酸素もしていた。えらかった。「これじゃいかん」と思って、2Lのペットボトルに飲んでいていた水の分入れてみたら1日空気で2L以上飲んでいてのに気付いた。それからは気をつけるようになったよ。



透析30年
山中登喜子様



透析30年
加藤康雄様

腹膜透析を1年やって腹膜炎でだめになって死ぬ思いをした。自分には合わなかった。腹膜透析は効率が悪くて、汗が出ないことがかゆみもあった。透析になってもかゆくて、汗がでるよう努力して段々よくなった。会社では排液交換ができなくて、工作中に一旦家に帰って排液してまた会社に戻るっていう生活だった。

日赤で通院している時は夜透析で妻がずっと送り迎えをしてくれていた。大変だったと思う。透析になって水分や食事に気を付けるようになって、350mlの缶ビールを妻と半分ずつ飲んだりした。導入の時、医者に今まで自分が思っていた生活はできないといわれた。でも、写真を仲間とやっていて、生きる目標になっていたから落ち込まなかった。昔は、患者会で、医者をよんで勉強したよ。

透析を導入した当初はほかの病院でダイライザーも使われておらず、水分や食事の管理も厳しく体調もよくありませんでした。そこで、家庭透析について当時の太田院長を尋ね、「透析患者は病院を選ばない、患者に選択肢を与えるために家庭透析を始めた。」と言われ家庭透析をやろうと決めました。40年続けてこられたのは妻の支えがあったからです。透析をすべて優先し、落ち込んでいる時はそれとなく気分を変えてくれます。また、トラブルには必ず原因があると思い、自分自身で工夫してきたからだと思います。

【奥さまからのメッセージ】

ここまで生きてこられたのは奇跡だとつくづく思います。大勢の方々に感謝の一言です。

主人が「俺、生きてていいか。」といったことがありました。

主人が生きていて良かったと思えるようにこれからも全力で支えます。



透析40年 大路雄司様

透析歴40年、30年表彰おめでとうございます。これからの透析生活がより豊かなものになるようスタッフ一同お手伝いできればと思います。
新生会第一病院スタッフ一同

満足度調査



8月実施

病棟クリスマス会



12月15日実施

一年の活動報告



オープンセミナー



2月9日実施

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。(初診や急変した場合は予約
がなくても受付けますのでご来院ください。また、予約の変更がしたい場合等
は、電話にてお問い合わせください。)

