

# 広報 第二十一号

## さくら前線

ごあいさつ



透析室師長兼  
外来看護師長

高橋 真弓

皆様、こんにちは。透析室師長の高橋です。6月より外来看護師長も兼務させて頂いておられます。私が外来勤務をしていたのは、かれこれ25年も前ですが、その頃より通院されている患者様にお会いする機会があり、とても懐かしくお話をさせて頂いていただきました。

当院では、いろいろな委員会を立ち上げ、医療安全にも取り組んでおり、その代表も務めています。皆様の安全を第一に考え、一つ一つ改善し、より良い医療が提供できますよう、努力してまいりますので、これからも、よろしくお願いたします。

### 【医療安全委員会とは】

当院における医療事故を防止し、安全かつ適切な医療の供給体制を確立することを目的として活動する委員会です。

毎月の委員会では、各部署から提出されたヒヤリハット・事故報告書の分析を行い、再発防止のための対策を検討し、その結果を各部署へ配布し実践しております。

### 医療情報

#### 【慢性腎不全】

腎臓の慢性の病気のために腎臓の機能が低下し、機能が正常時の30%以下程度に落ちた状態を慢性腎不全といえます。腎臓が尿をつくって老廃物、水分、電解質などを排泄することで、体の中の恒常性が保たれていますから、この機能がうまく働かなくなると、さまざまな症状が起きてきます。また、腎臓でのホルモン分泌、ビタミンDの活性化も阻害されます。慢性腎不全は何年もかかって腎臓の機能が低下して行くので、腎臓が障害される程度によって症状の出方、治療法も異なります。

慢性腎不全の症状は徐々に現れるか、急性腎不全から発展して起こります。軽症から中等度の腎不全の人では、尿素など血液中の代謝性老廃物の値が高くなっていくのにもかかわらず、軽い症状しか現れないことがあります。この段階では、夜間に何度も尿意を感じて排尿するようになります（夜間多尿症）。正常な腎臓は夜間に尿から水分を再吸収し、尿の量を減らして濃縮しますが、腎不全の人ではその能力が低下しているためこうした現象が起こります。

腎不全が進行して代謝性老廃物が血液中に蓄積すると、疲労感や脱力感を感じるようになり、注意力が低下します。こうした症状は、血液の酸性度が高くなるアシドーシスという状態になるに伴って悪化します。食欲減退や息切れが起こることもあります。疲労感や脱力感、赤血球の産生量が減少して貧血になっていることでも生じます。

慢性腎不全の人はあざがでやすくなったり、切り傷などのけがをすると、出血が簡単に止まらなくなったりする傾向があります。感染に対する体の抵抗力も低下します。代謝性老廃物が血液中に蓄積していくと、筋肉や神経が損傷を受けるため、筋肉のひきつり、筋力低下、けいれん、痛みなどが起こります。腕や足にチクチクするような感覚が生じたり、特定の部分の感覚がなくなったりします。さらには、脳がうまく機能しなくなる脳障害の状態になり、意識混濁、無気力、けいれん発作を起こします。

腎機能が慢性的に低下し、尿を作る腎臓の糸球体という部分の毛細血管が悪くなり、だんだんに尿が作れなくなると、人工透析といって機械で血液の不要な成分をろ過して、機械で尿を作らなければなりません。週に2〜3回、病院などで透析を受けなければなりませんので、日常生活に大きな影響を及ぼします。

### 病棟だより

#### 【内装工事終えて】

4階療養病棟では廊下幅を拡げる工事の実施に伴い、病室も一部改装いたしました。



広いフナマ安  
戸アにいで  
幅の引きバ  
りーっす心  
す。



栄養課だより

【ハロウィン】

管理栄養士 齊藤 恵子

10月31日は、ハロウィンになります。二千年前のケルト人の習わしが起源といわれており、後にキリスト教に伝わりました。

11月1日が、死者を弔う「万聖節」にあたるため、亡くなった家族が家に帰る、悪霊が悪さをするために下界に降りてくるといわれており、かぼちやを顔の形にくり抜いて提灯の様にしたり「ジャック・オ・ランタン」を魔除けに飾ります。日本のお盆に似ている行事といえます。

かぼちやは、冬至に食べる習慣があることから、冬の野菜のイメージがありますが、旬は6〜9月になります。品種によって、収穫後すぐに食べた方がいいもの、数カ月置くと甘味が増すので、長期に保存することができるもの等、食べ頃は様々です。

アメリカでは、ジャック・オ・ランタンに使用したかぼちやは、ハロウィン終了後にパンプキンパイにして食する習慣がありましたが、近年では観賞用の為、味が良くないかぼちやに品種改良されました。そのためハロウィン後は腐るまで放置されるケースもあるそうです。腐ったかぼちやの風貌は、さながら魔除けにピッタリかもしれません。当院では10月28日にかぼちやプリンを提供する予定です。



【生活習慣病ってなあに?】 第17回

今回は、脂質異常症の治療法について説明します。心臓の冠動脈の病気などの明らかな動脈硬化の病気がない場合には、脂質異常症の治療は生活習慣の改善と薬物療法が基本です。

生活習慣の改善は、血中脂質を下げるだけでなく、動脈硬化が進むのを防ぐのが目的です。そのため、動脈硬化を促進するほかの要素、**高血圧**、**耐糖能異常**、**肥満**なども改善できるように生活を改善します。そのおもな内容は、**①禁煙** **②食生活の是正** **③適正体重の維持** **④運動の増加**です。

なかでも特に重要なのが食事(食事療法)で、これは適正体重の維持とも深く関わってきます。食事療法に関して気になる方は、外来でお問い合わせください。予約制で栄養管理師による説明を受けることができます。どうしても生活習慣が改善できない人や、生活習慣を改善しても血中脂質の数字が高いまま下がらないときには、薬物療法も行うことになります。薬を飲み始めるとそれに頼ってしまう人がいますが、それではいけません。生活習慣の改善や食事療法、運動療法等を行うことの効果は、コレステロールの合成や処理のシステムを調節し、正しい状態に戻そうというものです。だからそれらは薬を始めても、基本として続ける必要があります。薬を飲んでいて、長い時間をかけてじっくりつき合う覚悟が大事です。

今回は、肥満について説明します。

診療案内

Table with columns for Clinic (診療科), Day (日), and Doctor/Time (医師/時間). Rows include Internal Medicine (内科), Surgery (外科), and Cardiology (心療内科).

- ※1 月曜日の第2・4・5の診療となります。第1・3は休診となります。
※2 第1・3火曜日の午後は休診となります。
※3 第2・第4水曜日となります。
※4 第1・第3・第5水曜日と第4土曜日の診療となります。第2・第4水曜は院長診察となります
※5 土曜日の外科は第2の午前のみとなります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)

※ 宮本Drの10月外来診療は3日・17日・27日・31日となります。

※ 中田理事長の診察(内科)は10月15日(月)のPM1時~4時となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会
吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL: 0279-75-3011
FAX: 0279-75-3299
URL: http://www.a-sakurahosp.com
e-mail: info@a-sakurahosp.com