

きずな

基本理念

「信頼」と「貢献」

思いやりを持った医療を行い、皆様から信頼される病院を目指すことで地域社会に貢献することを基本理念といたします。

基本方針

- ◎ **患者中心の医療**
患者様の権利を尊重し、患者様の視点に立った、患者様に優しい病院となるように努めます。
- ◎ **自治体病院としての役割**
地域の中核病院として地域医療の確保と地域医療水準の向上を図り、質の高い医療の提供に努めます。
- ◎ **病院機能の充実・強化**
医療設備の充実や療養環境などの改善により、病院機能の充実・強化を図り、適切な医療サービスの提供に努めます。
- ◎ **地域連携**
地域の医療者・施設と連携を図り、地域住民の医療・保健・福祉・介護に貢献します。
- ◎ **職員の資質の向上**
職員一同が相互に協力・連携を図り、医療の安全性と医療水準の向上に積極的に取り組み、日々研鑽に励みます。
- ◎ **働きやすい職場環境**
病院職員が誇りを持ち、やりがいをもって働き続けられる職場づくりに努めます。
- ◎ **健全経営**
効率的な経営管理を行い、自立した健全経営に努めます。

クリスマスイベント

CONTENTS Mar 2016

02 血液透析について

04 糖尿病出前講座を開催して

看護部

05 看護部による出前講座

06 救急受診のかかり方についてのご案内

07 管理栄養士がすすめる健康レシピ／クリスマスイベントを開催しました

08 健康まつりのお知らせ

Vol.

26

血液透析について

臨床工学科 齋藤 智司

1.はじめに ～糖尿病・高血圧と診断された方々へ～

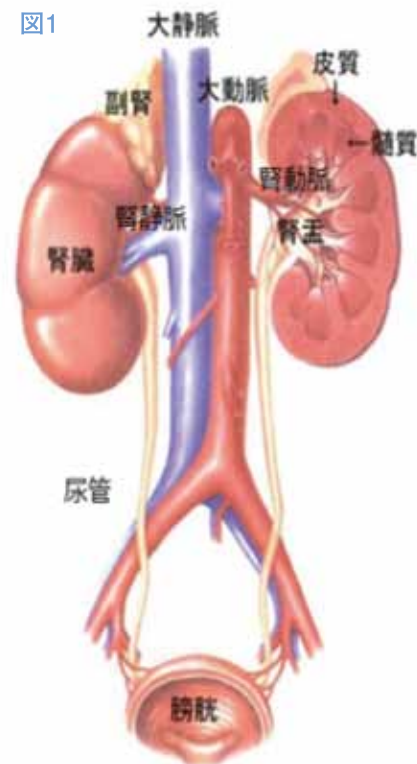
近年、糖尿病や高血圧が原因で腎不全となり、血液透析を開始している患者さんは非常に増加しています。

皆様は血液透析と聞いてどのようなイメージがありますか?「血液を洗っているの?」「腎臓の働きを全てをしているんでしょ?」「血液を外に出しているから何か怖そう…」など、様々あるとは思いますが。

これらのイメージは、多くの方が抱いており、まだまだ世間一般で周知が不足されている部分が数多くあります。

今回は、主に病院での血液透析について少しでも知っていただけたらと思います。

図1



2.腎臓の働き

腎臓は、背中側の腰の高さに左右一対あるそら豆状の形をした臓器で、人の握りこぶし1つくらいの大きさと言われています。(図1)

主な働きは、血圧の調整・血中の老廃物をろ過して尿を作る・強い骨を作る・血液を作るホルモンを出すなどです。

腎臓病になり、腎臓が正常に機能なくなると透析が必要になります。

腎臓病には、慢性腎不全と急性腎不全があり、この2つに大別されます。

腎臓の働きを慢性的に低下させてしまう慢性腎不全には、糖尿病性腎症、慢性糸球体腎炎、腎硬化症(高血圧による腎障害)、多発性のう胞腎がありますが、慢性腎不全に進行したら血液透析は生涯続けなければなりません。

急性腎不全は、感染症、大手術後、心不全時、クラッシュシンドロームなどがありますが、これらは低下した腎臓の機能を一時的に血液透析で補助することで、次第に腎臓の機能は回復します。

3.透析の種類と方法

透析には大きく分けて、人工腎臓(ダイアライザー)を使った血液透析(HD)と、自分の腹膜を使った腹膜透析(PD)の2つの療法があります。家庭腹膜透析(CAPD)は月に1,2度の通院のみで、1日4回のバック交換は本人が自宅で行えますが、その操作を取得することや、家庭で行う清潔操作など全て自分で管理しなければならず、合併症も併発しやすいというデメリットもあります。

血液透析は、当院では1回3～4時間を週に3日行う為、時間的制約を受けやすく仕事や家事を思うようにできないというデメリットがあります。しかし日本ではダイアライザーを使用した血液透析を行う人が圧倒的に多く、世界中で最も血液透析治療が普及しています。現在、専門のクリニックや病院に通院しながら透析治療を受けている患者さんの数は約30万人以上おり、約96%が血液透析で、約4%が家庭腹膜透析です。

4.ダイアライザー

ダイアライザーの筒状のケース中には、約8千～1万8千本のストロー状の管(中空糸)を束ね合わせたものが入っています。

この中空糸の中を血液が通り、透析液という体にとって必要な物質が入った液が中空糸の周りを流れていきます。

中空糸には目には見えないほどの小さな穴が開いており、この穴は水分や溶け込んでいる尿毒素や電解質など以外はほとんど通ることができません。血液と透析液は膜をはさんで、不要な物質は透析液側に押し出され、体にとって必要な物質は血液中に留まらせることが可能となります。(図2)

5.血液透析(HD)

血液透析は腕の血管(バスキュラーアクセス/シャント)に毎回2本の針を刺し、血液ポンプを使って血液を外に出し、体から外に出た血液をダイアライザーに通過させこれを連続的に循環させます。当院では1回3～4時間の血液透析治療を週3日行います。

血液透析を行う際、1分間に約200mlの血液がダイアライザーを通過しなければ高い効率が得られません。ダイアライザーと身体を循環させる血流を確保する為に動脈と静脈を直接つなぎ、血圧の高い動脈の血液が静脈の血管に流れ、静脈は太くなり血液の流れは豊富となります。この動脈と静脈をつないだ状態をシャントと言います、このシャントに針を刺して透析に必要な血流の確保が可能となります。(図3)

血液透析は働きの悪くなった腎臓の補助をする治療で、ダイアライザーの使用・薬の服用・血液透析中に注射剤を投与することによって、替わりの働きは可能となりますが、本来の腎臓の働きから言えば100%できているわけではありません。

血液透析を続けていけば尿毒症症状はある程度改善しますが、生涯血液透析は続けなければなりません。

透析を長く続けていけば合併症として様々な問題が生じますが、日本では1万2000人以上の方が20年以上血液透析を続けており、その御家族も通院のサポートや食事管理などで頑張っており腎臓病と戦っています。

透析治療から離脱できる方法として生体腎移植や献腎による腎移植もありますが、日本国内では年間数十例しか行われていません。

6.最後に

糖尿病や高血圧と診断されている方々が、血液透析治療をなるべく回避できるように日ごろから次のポイントに注意してください。

- 血圧や体重は毎日測定しましょう
- 暴飲暴食は避け、肥満防止に努めましょう
- 過度な塩分摂取は注意しましょう
- アルコールの飲みすぎや、タバコの吸いすぎには気をつけましょう
- 糖尿病の方は食事療法と運動療法を行い、血糖のコントロールをしましょう
- 検診などで「要検査」と診断されたら、すぐに受診をしましょう

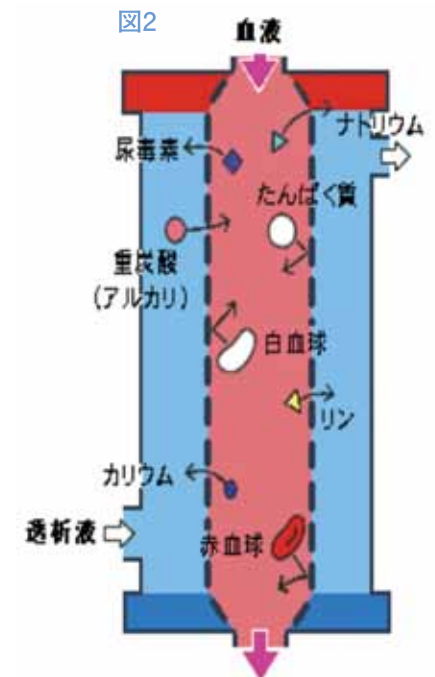
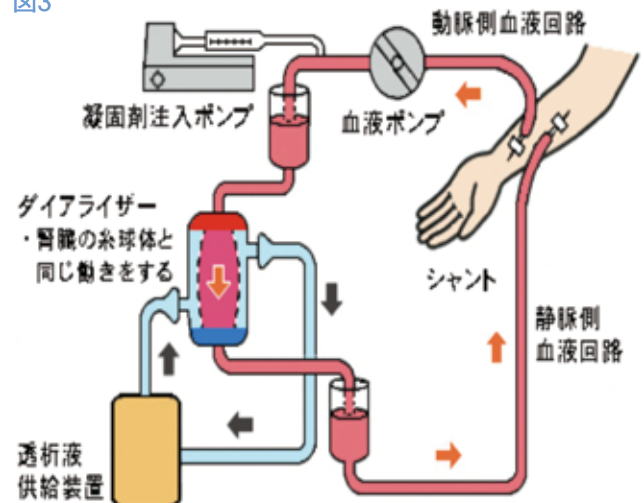


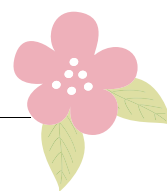
図3



参考文献

公益財団法人 循環器病研究振興財団
知っておきたい循環器病あれこれより
看護師・看護学生のためのお役立ちサイトHPより

糖尿病出前講座を開催して



日本糖尿病療養指導士 穴井 美佐

湖西病院には日本糖尿病療養指導士という糖尿病領域における専門知識を持つ有資格者が3名(看護師2名、管理栄養士1名)います。11月20日に、「なるほどTHE糖尿病」(湖西ライオンズクラブ依頼)、12月25日に、「糖尿病について知ろう」(新所寿大学依頼)とそれぞれ題しまして糖尿病出前講座を開催しました。

日々糖尿病看護を実践する中で感じている事を交えながら、一般的に糖尿病はどの程度認知されているのだろうか、皆さんに分かりやすく糖尿病の事を正しく知っていただくにはどうしたらいいのかと、資料作成の段階でも試行錯誤でした。



新所寿大学依頼による講座

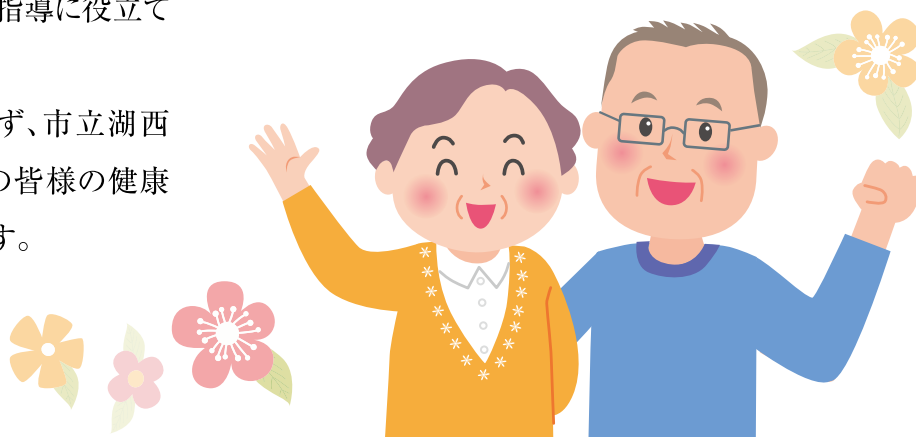
しかし、実際皆様の前で講座を開催すると、本当に真剣な眼差しで聴講してくださり、参加者の方からは「糖尿病予備軍と言われているので参考になりました」「糖尿病について、理解できました」「家族が糖尿病のため思いあたる節が多く参考になりました」などの声をいただきました。

病院では、糖尿病が悪化して入院する方、糖尿病と診断されて何十年も経過しているけれど、実は自身の病気についてあまりよく知らない方、糖尿病と診断されているもののなかなか病気と向き合う事が出来ない方など、様々な方がいます。

しかし、どうしても糖尿病というと生活習慣病というイメージがあり、患者さんは病気と孤独に向き合っている方が多い現状も確かです。

この講座を通し、糖尿病をより正しく理解していただき、自分でできる糖尿病予防の取り組みから、糖尿病を正しく理解する事が、糖尿病をわずらっている身近な家族や仲間へのサポートにつながる事を感じていただけた事は、私自身今後の療養指導に役立てられるとも感じました。

今後も糖尿病講座のみならず、市立湖西病院の出前講座を通し、市民の皆様の健康増進のお役に立てたらと思います。



看護部による出前講座



平成27年5月から平成28年1月までに、地域の皆様方の要望にお応えして12回の出前講座を実施させていただきました。参加者からは、「大変勉強になりました」「学んだことを生かしたい」などのご意見をいただいております。

看護部では、感染管理、がん性疼痛、認知症の認定看護師や日本糖尿病療養指導士、また各委員会などが積極的に活動しております。地域の皆様のお力添えになりたいと考えておりますので、ご要望がありましたら是非ご相談ください。



「命の大切さについて」 担当◎保健師 松浦興子

日時	依頼者	実施場所	参加人数
5月8日(金)13:10~14:00	湖西中学校	湖西中学校	67名
6月10日(水)13:30~14:30	新居中学校	新居中学校	498名

「災害現場におけるトリアージ・応急処置」 担当◎災害対策委員

日時	依頼者	実施場所	参加人数
5月29日(金)18:30~20:00	鷺津自主防災会	鷺津コミュニティ防災センター	21名
7月5日(日) 9:00~10:30	郷北自主防災会	郷北公民館	36名

「介護教室」 担当◎主任看護師

日時	依頼者	実施場所	参加人数
7月9日(木)10:30~12:00	湖西市民生委員児童委員協議会	おぼと	24名

「認知症について」 担当◎認知症認定看護師 高柳容子

日時	依頼者	実施場所	参加人数
1月14日(木)12:30~13:15	湖西市民生委員児童委員協議会	おぼと	26名

「感染対策について」 担当◎感染管理認定看護師 平野はる奈

日時	講座内容	依頼者	実施場所	参加人数
10月15日(木)19:00~20:00	ノロウイルスから学ぶ感染対策	湖西市社会福祉協議会	湖西病院 講堂	26名
10月23日(金)13:30~14:30	感染予防策を実践する	特別養護老人ホーム恵翔苑	恵翔苑	14名
11月7日(土)10:00~11:00	子供の感染症	真愛保育園	真愛保育園	16名
11月19日(木)10:00~11:00	家庭教育講座 子供の感染症	白須賀小学校	南部地区構造改善センター	10名

「糖尿病について」 担当◎日本糖尿病療養指導士 穴井美佐

日時	講座内容	依頼者	実施場所	参加人数
11月20日(金)12:45~13:15	なるほどTHE糖尿病	湖西ライオンズクラブ	ビラハマナコ	33名
12月25日(金)10:15~11:15	糖尿病について知ろう	新所寿大学	新所幼稚園	38名

10名以上の希望者が集まれば、出前講座を行うことができます。お気軽にご連絡ください。TEL 576-1231

急に具合が
悪くなった
時のために

平成28年3月現在

救急受診のかかり方についてご案内いたします

平日11:30～・土曜日・夜間・休日・祝日

- 名前、住所
- 年齢、性別、生年月日
- 症状(いつからどんな症状があるか)
- どこから来院されるか?
(来院までのお時間)など

事前にお電話をお願いします

TEL 053-576-1231

お電話いただくことで事前に準備などが出来るため、
救急医療が円滑に進みます。

【お持ちいただく物】

- 保険証、診察券
- 公費医療受給者証やこども医療費受給者証等
- 現在服用中のお薬があれば、内容が分かる書類(お薬手帳など)

平日11:30～17:00
総合受付にお越し下さい

左記以外の時間帯は
救急受付にお越し下さい

「先ほど電話した〇〇です」と伝えて下さい。受付手続きを行います。

※患者様の症状によって順番を入れ替えたり、緊急の
処置などで診察までに時間がかかる場合があります。

診察いたします

診察後、時間帯によって待ち場所が変わりますので、看護師の指示に従って下さい。

会計へ

- 平日の17:00以降及び土・日・祝日は救急受付にて会計します。
- お薬の処方がある場合は、時間帯によって処方先が院外院内に分かれます。

救急受診される方へのお願い

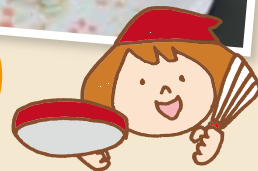
当院では、事故等によるケガや体調が急変した救急患者様を受け入れるために、救急外来を夜間・休日24時間体制で行っております。救急医療を円滑に行うため、以下のことにご理解いただきますようお願い申し上げます。

- 1 患者様の状態によって、診察の順番が決まるため、診察をお待ちいただくことがあります。
- 2 夜間・休日においては十分な検査が受けられない場合があります。
- 3 救急外来は当番医が対応をすることとなるため、患者様の症状によっては、専門医が対応できる他院への紹介をさせていただくことがあります。
- 4 お薬は応急処置のためのものとなり、処方される量は最低限となります。
- 5 保険証が確認できない場合は、自費での会計となり後日精算をお願いすることとなるため、保険証をお忘れ無いようお願いします。
- 6 何日も前から症状が出られている場合は、平日の外来診療時間での受診をお願いします。

管理栄養士がすすめる健康レシピ

お祝い事が多い季節にぴったり
栄養満点!!三色押し寿司

1人分の栄養価
430kcal
塩分2.3g
(ご飯含む)



●材料(ひし型4個分)

米	2合
昆布	5cm長1枚
人参	60g
干し椎茸	3枚
しらす干し	20g
菜の花	100g
ポン酢	小さじ2
鮭フレーク	大さじ4
酢	60cc
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
だし醤油	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
椎茸の戻し汁	60cc
卵	2個
だし汁	小さじ2
砂糖	大さじ1
油	適量
エビ	8尾
片栗粉	小さじ2
塩	適量
菜の花	適量

すし酢

A

炒り卵

飾り用

●作り方

- ①米は洗ってザルにあげて水をきり、すし飯用に水加減し、昆布を入れて炊く。
- ②卵はだし汁と砂糖を入れて混ぜ、油を熱したフライパンに流し入れ、炒り卵を作る。
- ③水で戻した椎茸と人参は千切りにし、Aを入れた鍋で汁気がなくなるまで煮、粗熱をとる。
- ④菜の花は茹で、あらみじん切り、ポン酢と和えておく。(飾り用は別にとっておく)
- ⑤エビは背ワタを取り、片栗粉で軽くもみ、一度水で洗い流した後、もう一度片栗粉をまぶし塩茹でする。
- ⑥炊きあがったご飯にすし酢を入れ、切るように混ぜ、3としらす干しを加えて4等分する。
- ⑦きれいに洗った牛乳パックは5cmの長さに切り、ラップを敷き、ごはん→鮭フレーク→ごはん→菜の花→ごはん→炒り卵の順にしっかりと敷き詰め、型を抜く。
- ⑧最後にエビと菜の花を飾り完成。

Point

- 菜の花にはβカロテンが多く含まれていて、抗発ガン作用や免疫力低下を防ぐ効果があります。また、βカロテンは体内でビタミンAに変換され、髪の毛の健康や視力の維持に効果があります。油脂と同時に摂取することで体に吸収されやすくなります。
- しらす干しにはカルシウムが多く含まれています。カルシウムはそのままと体に吸収されにくいという特徴がありますが、干し椎茸に含まれるビタミンDやお酢と一緒に摂取すると吸収しやすくなります。
- 旬の食材・地元の食材を食べて、健康を維持しましょう!!

クリスマスイベントを開催しました

平成27年12月22日(火)、中央待合ホールにてクリスマスイベントを開催しました。

会場を盛り上げていただいたのは、湖西市混声合唱団“ゼーヴェスト・コール”の皆様です。ハンドベルによるジングルベルの演奏では、子どもたちからアンコールをいただき、患者様も一体となって楽しむことができました。ご来場いただいた方には職員手作りのバルーンアートのプレゼントも行いました。

今回のイベントをはじめ、今後も地域の皆様に親しまれる病院づくりを図り、よりいっそう地域への貢献が出来るように努めてまいります。



お知らせ

開業医で受診されている方を対象に、土曜日にCT・MRI検査を受け入れています。週末の検査を希望される方は**かかりつけの医師**にご相談ください。

お詫びと訂正

広報きずな第25号の「寒くなったら心臓病に注意しましょう!」の執筆医師「宜原守」は「宣原守」の誤りでした。お詫びして訂正します。

市立湖西病院 健康まつり

平成28年3月12日(土)
13:00~16:00

1階 健康ブース

最新鋭画像診断機器見学ツアー

開催時間 ● 13:00~15:00 **先着60人 ※1**

当院の最新鋭画像診断機器を「体験ツアー方式」で紹介いたします。参加者には、CT・MRIなどを用いて、模擬実験や3D画像の作成など「見る」・「さわる」・「感動する」を体験していただけます。

リハビリなんでも相談窓口

開催時間 ● 13:30~15:00 **参加自由**

身体の不調や健康法についての指導を、実技を交え実施いたします。ブース内では、勤労者のための腰痛予防についての展示をしています。

アロマハンドマッサージ体験

開催時間 ● 13:30~15:00

オイルがなくなり次第終了

天然の精油を使ったアロマオイルでのハンドマッサージをいたします。良い香りと優しいタッチに癒されてみませんか？



※1 当日12:30から正面玄関前で整理券を配布します。(1人1枚まで、見学ツアーと糖尿病ブースとの併用はできません)

＊ミュージックベル演奏

開催時間 ● 13:00 ~ 13:30 1階 中央ホール
湖西市手をつなぐ育成会

＊講演会

開催時間 ● 15:00 ~ 16:00 2階 講堂
演題「乳がんについて」
講師 副院長 鈴木 章男

2階 健康ブース

知ってびっくり糖尿病☆ わかって安心自分のからだ

開催時間 ● 13:00 ~ 14:30 **先着10人 ※1**

糖尿病に興味のある方、もしかして自分も糖尿病ではと不安な方、看護師が簡易血糖測定や足の感覚チェックをしながら楽しく糖尿病について知っていただけます。

乳房セルフチェック

開催時間 ● 13:00 ~ 14:30 **参加自由**

1~2年に1回の乳がん検診を受ける事は大切な事です。それと併用して、検診までの間に自分でもチェックして異常の早期発見ができる方法をご紹介します。

簡易健康診断

開催時間 ● 13:00 ~ 15:00 **参加自由**

血管年齢測定 ▶ 指先をつかって血管の弾力性年齢を測定します。
骨密度測定 ▶ 手首の両側から骨密度を測定します。
体成分分析装置 ▶ 体水分量や基礎代謝量など体成分を測定します。

保健師相談窓口

開催時間 ● 13:00 ~ 14:30 **参加自由**

簡易健康診断の結果説明、今後のアドバイスなど、ご相談にお答えします。

お薬相談窓口

開催時間 ● 13:00 ~ 14:30 **参加自由**

病院で処方されるお薬について(飲み合わせ、副作用についてなど)ご相談にお答えします。

