



TAKE
FREE

HOPE

ほーぷ

太田記念病院だより

vol.56
2019.11

新たな国民病“CKD”を知っていますか？



副院長ごあいさつ

かかりつけ医・
登録医ご紹介 大沢医院

診療科紹介 眼科

塩分、摂りすぎて
いませんか？

ドライスキン(乾燥肌)対策!

DMAT
SUBARU HEALTH INSURANCE SOCIETY
OTA MEMORIAL HOSPITAL

●理念

思いやりの心で行う医療

●基本方針

- 1.患者様の人格と権利を尊重し、何よりも安全を重視した医療を提供します。
- 2.常に医療の質の向上を目指し、救急医療の充実に努めて地域の医療に貢献します。
- 3.有病・病診連携を推進し、患者様がより良い医療を受けられるように努力いたします。
- 4.健康保険組合の一員として、地域住民の保健や福祉にも貢献し、信頼関係を深めるように努めます。

●患者様の権利

- 1.安全な質の高い医療を平等に受ける権利
患者様はいかなる宗教・国籍・社会的地位などにかかわらず、安全で良質な医療をどなたでも平等に受けることができます。
- 2.個人の尊厳とプライバシーが保たれる権利
患者様は人間として尊厳を保たれ、個人の情報が堅く守られながら医療を受けることができます。
- 3.個人の医療情報・開示が得られる権利
患者様は病名・治療・検査等の内容についてわかりやすい言葉で納得のいく説明を受け、診療の記録についての情報開示を受けることができます。
- 4.医療行為の選択を自ら決定する権利
患者様は十分な説明を受けたうえで、ご自分の意思により治療・検査・その他の医療行為を選択・拒否することができます。
- 5.医療行為について苦情や意見を述べる権利
患者様は病院に対しての苦情や意見を自由に述べるすることができます。また、それにより患者様が不利益を受けることは一切ありません。

●臨床研修の理念

医師としての人格を涵養し、将来専門性とする分野にかかわらず、医学及び医療の果たすべき社会的役割を認識しつつ、一般的な診療において頻繁に関わる負傷又は疾病に適切に対応できるよう、基本的な臨床能力(態度・技能・知識)を身につける。

●臨床研修の基本方針

1. 思いやりの心を持って患者さまおよびその家族に向き合い、人間として信頼される人格・素養を身につける。
2. チーム医療の一員としての役割を理解し、他職種と協調して診療することができるコミュニケーション能力を身につける。
3. プライマリ・ケアおよび救急医療に必要な基本的診療能力(態度・知識・技能)を習得する。
4. 安全で安心な医療を行うため、医療安全管理の方策を理解し習得する。
5. 地域医療の現場を経験し、その役割を理解し実践できる医師を目指す。



今年度より、当院は病院理念である
「思いやりの心で行う医療」
そして4つの基本方針のもと
長期ビジョン(10年間)を策定致しました。

しみず さちこ
太田記念病院
副院長兼看護部長 清水幸子

～安心と信頼を～

地域との連携に基づき、全ての職員がやりがいをもって、
急性期・救急医療を中心とした地域医療を支え続けられる病院

長期ビジョンのもと新中期経営計画(3年間)を策定し、現在、だれもが働きやすい「最高の職場」をつくるために全職員が一丸となって取り組んでおります。特に、「働き方改革」における長時間労働是正に向けた取り組みでは、有給休暇取得率の向上や超過勤務時間の大幅な削減といった成果に繋がっています。

また、2019年4月より「地域救命救急センター」から「救命救急センター」へと変更致しました。

救命救急センターの要件は

1. 重篤な救急患者を常に受け入れる体制をとる。
2. ICU/CCUなどを備え常時重篤な患者に対して高度な医療が可能である。
3. 医師、看護師、救急救命士など医療従事者に必要な研修を行う体制を有する。

です。そこで、これまで以上に救急医療に特化したスキルの習得に努めるとともに、RRS(Rapid Response System)を運用し、安全な療養環境の構築に努めていきたいと考えております。

今後も、当院の役割である救急医療を中心とした質の高い医療を地域の患者様に提供できるよう尽力していきたいと考えております。引き続き、地域の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

*RRS:院内迅速対応システム
(院内急変の発生を未然に防ぎ、コードブルーとなる前に適切な処置を行うための院内システム)

PICKUP CLINIC
file.29



かかりつけ医・登録医ご紹介

大沢医院

おおさわ しんご
院長 大澤真悟



診療科:内科、小児科
住 所:太田市新田木崎町817
電 話:0276-56-7639
診療時間:
(午前) 9:00~12:30
(午後)15:00~18:00
休診:木、土午後、祝日

何でも話せるような雰囲気づくりを大切にしています。

●開院のきっかけ:元々当院は「馬島医院」という診療所でした。馬島医院閉院後、当時の新田町長に父が声をかけられて、この地で大沢医院を始めました。もう42~3年前の話です。私は新潟の病院での勤務が長く、週1回程度手伝いをしていましたが、5年程前から私が引き継ぎやらせて頂いています。

●特徴:私の専門は糖尿病ですが、今は特に専門を設けず、内科全般を診

ています。患者さんは地元の方が多く、昔から当院を利用してくれている人が多くいます。中学生くらいの頃から知っている患者さんが今や立派な社会人です。

●心がけていること:何でも話せるような雰囲気づくりをしているつもりです。些細なことでも話してもらえように心がけています。そのおかげか、患者さんのご家族の身体の相談をされるこ

ともあります。

もちろん正確な診断を行うことが大前提です。その上で雰囲気というものを大切にしています。

●今後の目標:話しやすい医者であり続けたいと思っています。年を重ねても変わらず、気軽に話しかけてもらえるような人でありたいです。



診療科紹介 眼科

さの もりひこ
医長 佐野守彦



(左) 濱野利果(はまの りか)
(中央) 新井陽介(あらい ようすけ)
(右) 佐野守彦

午前中に外来診療、午後に検査、治療を行っています。

眼科では午前中に外来診療、午後に検査、治療を行っています。外来診療では主に視力検査、眼圧検査を視能訓練士が施工し、必要に応じて瞳孔を拡大させます。その後、眼科医が検査結果をもとにさらに前眼部、眼底検査を行い診断、治療方針をたてます。

午後は視野検査、斜視検査を施工したり、糖尿病性網膜症、網膜静脈閉塞症などに対して網膜光凝固術などを行っています。また、月曜日と木曜日の午後は手術室にて手術を主に

実施しています。白内障やまぶたの腫瘍切除や霰粒腫、翼状片などの手術を行います。抗VEGF治療剤の硝子体内注射も行っています。

眼科の検査は手作業によるところが多く、患者様一人あたりにかける時間が長くなります。なるべく患者様をお待たせしないよう心掛けていますが、ご理解をいただくようお願い申し上げます。今後もよりよい眼科診療が行えるよう改善できる点は改善していこうと考えています。

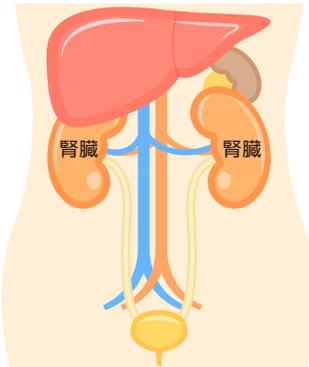


新たな国民病“CKD”を知っていますか？

CKD(Chronic Kidney Disease)とは慢性腎臓病のことを指します。CKDはさまざまな種類がある腎臓病の総称で、患者様にとっても、医療者にとっても腎臓病をわかりやすいものにしようという医学界の新しい動きです。

腎臓ってどんな働きをしているの？

腎臓は、体の中の水分を調節したり、血液をろ過し、老廃物や塩分を排出しています。そして体内のイオンバランスを保ち、また、レニンという酵素を産生し、血圧の調節を助けています。さらに赤血球の産生や骨の発育と維持といった重要な機能の調節を助けていて、生命を維持する上で欠かすことのできない働きをしています。



あなたの腎臓は大丈夫?!

なかなか症状が現れず、自覚しにくいことも慢性腎臓病(CKD)の特徴のひとつです。そこで重要となってくるのが、健康診断による定期的な検査、また、日常的な体調管理の中で異変に気づくことです。

腎臓の機能のチェックリスト

- 健康診断の尿検査の項目で異常を指摘されたことがある。
- おしっこの色が変だと感じたことがある。
- おしっこが泡立っていると感じる。
- 夜間にトイレに何度も行く。
- 顔色が悪いと言われることがある。
- 疲れやすい。疲れが抜けない。息切れがする。
- 靴や指輪がきつくなった。むくみを感じる。

1つでも当てはまる人はまずかかりつけ医で診察してもらいましょう。

慢性腎臓病とは!?

腎臓の機能が60%未満に低下することを言います。日本における患者さんは、1,330万人(20歳以上の成人の8人に1人)いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。

CKDの原因には、腎臓そのものの病気がきっかけになっている場合と、糖尿病などの生活習慣病が腎臓を刺激して起きている場合があります。

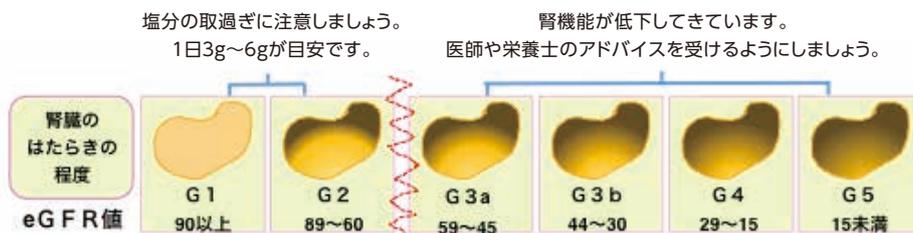
腎臓の機能は失われると回復することがない場合が多く、慢性腎不全といわれる病態になります(急性腎不全の場合は機能が回復することもあります)。しかし、近年では医療技術が進歩し、早期に治療を開始すれば、腎臓の機能の低下を防いだり、遅らせたりすることが可能になりました。

腎臓病を悪化させないために...

定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をすることが早期発見につながります。特に尿たんぱく陽性の方は要注意ですので、かかりつけ医でくわしい検査を受けるようにしましょう。

また日々の食生活で塩分を控えめにする、1日の自分に見合った摂取カロリーをすることを心掛けましょう。

この検査数値に注目!! 「eGFR」



腎臓の機能を表す指標として、血清クレアチニン値をもとに糸球体濾過量を推定した推算GFR(eGFR)が用いられます。腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しており、この値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。慢性腎臓病(CKD)は、その重症度に応じて、ステージ1からステージ5の5段階に分けられています。



腎臓内科

松清先生に聞きました！

Q1 CKDが目立つようになったのは何故ですか？

A.2007年に行われた調査で1330万人(20歳以上の成人8人に1人)がCKD患者であることが分かりました。

また、生活習慣病との関連も深く、誰でもかかる可能性のある“新たな国民病”と認識されるようになりました。さらに“末期腎不全のみならず心筋梗塞など心血管疾患の発症・進行を増加させる”ことも明らかになりました。

今日では、脳・心・腎連関をはじめとする臓器関連の重要性も知られ、認知症やサルコペニアなどもCKDと関与することも明らかにされています。一方、我が国の血液透析患者は約33万人と増加しており、医療経済へ与える影響も大きいです。このような背景があり、近年は様々なCKD発症・進展予防対策が行われています。

Q2 どのくらいの年代の人でどういう人に見られる病気ですか。

A.生活習慣病として、話題になっているメタボリックシンドローム。メタボリックシンドロームはCKDの危険因子です。

メタボリックシンドロームの症状である「糖尿病」、「高血圧症」、「脂質異常症」は腎臓の働きを低下させる要因です。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満に高血圧症、糖尿病、脂質異常症が複数合併)や、ご家族にCKDの患者さんがおられる人は比較的风险が高いといえます。また、高齢化に伴いCKDに患者の割合は増加します。加齢に伴う腎臓の老化に加えて、高血圧や糖尿病などの合併

症の頻度も高まります。さらに、薬剤による腎障害の頻度も高いです。2007年に行われた調査では、65歳以上の約30%がCKD患者だとされています。

Q3 かかりつけの先生にCKDと言われました。すぐに専門医を受診したほうが良いですか？

A.CKDの原疾患が診断(あるいは推定)されており、病状も安定している場合、すぐに専門医を受診する必要はありません。しかし、eGFRが60未満の方や、高度な蛋白尿(0.5g/日以上)を認める場合は注意が必要です。腎臓内科を受診歴がなければ、一度、腎臓内科を受診する事をお勧めします。また、血尿と蛋白尿が同時陽性の場合、慢性糸球体腎炎の可能性があります。この場合も腎臓内科を受診した方が良いでしょう。

Q4 CKDが進行するとどうなってしまうのですか。治療すれば完治しますか？

A.腎臓が十分にその役割を果たせなくなった状態を腎不全といいます。腎不全になると食事の内容や水分などを制限する必要があります。さらに腎臓の働きが低下すると腎臓の働きを代替する治療(透析や腎臓移植)を受けることになり、日常生活に大きな影響を与えることになってしまいます。腎臓は病気がある程度まで悪くなってしまうと、もとの正常な状態に回復することは難しいですが、生活習慣の改善や薬物治療により病気の進行を遅らせることが期待できます。定期的に健康診断を受けることで、CKDの早期発見と予防に努めることが重要です。



腎臓内科医長
まつきよ たつる
松清 立

腎臓内科では蛋白尿、血尿の原因となる腎炎、糖尿病が原因となる糖尿病性腎症、高血圧が原因となる腎硬化症などの慢性腎臓病に対する診療を行っています。また、腎機能障害が進行した場合には、腎代替療法として、血液透析のみならず、腹膜透析の導入を行っており、当科は腎疾患のすべての時期に対応した診療を行っています。

外科医との連携を適切に行っており、内シャント造設術、腹膜灌流カテーテル挿入術を適切な時期に行っています。

検査項目	特徴	基準値
eGFR	腎機能を評価する基準。 血清クレアチンから求められる。 腎機能の低下とともに値が低くなる。	60以上：他に腎臓病を疑わせる所見がなければ経過観察 60未満：CKDと判断できる
クレアチニン(Cr)	筋肉中のたんぱく質の老廃物、腎臓のみで排出される。 腎機能の低下とともに値が低くなる。 (筋肉量が多い人は値が高くなるので注意)	男性：0.65~0.90mg/dl 女性：0.46~0.79mg/dl
血圧	動脈硬化の進行や塩分過多で高値となり腎機能の低下に拍車をかける。	収縮期血圧：130mmHg 未満 拡張期血圧：80mmHg 未満

その他も腎臓に関係する検査数値です。

●栄養部通信

食事を変えてカラダ改善

塩分、摂りすぎていませんか？

管理栄養士
うちかわ みさ
内川 実紗

塩分の過剰摂取は高血圧を招き、この状態が長く続くと脳卒中や心筋梗塞、心不全といった病気のリスクが上昇します。

1 調味料を計量しましょう

2 主食はパンや麺より
ご飯を中心にしましょう

ご飯1杯は塩分0gに対し

6枚切り食パン1枚……………塩分0.8g

ラーメン1人前……………塩分7g

・鰹や昆布、干し椎茸などのだしを上手に使いましょう。

・酸味、香辛料、香味野菜を活用しましょう。

酸 味:レモンや酢、カボスやすだち

香 辛 料:カレー粉、唐辛子、わさび

香味野菜:ネギ、にんにく、大葉、柚子、みょうが

食パン1枚の
塩分量は
たくあん2枚と
同じ!



||



平成29年度国民健康・栄養調査より
塩分摂取量平均:1日当たり9.5g ⇒ 目標:

1日あたり
6g

※主治医より食事について指示がある場合はそちらを優先してください。

3 塩分の多い加工食品は控えましょう

調味料に 含まれる 塩分量	塩 (小さじ1)	醤油 (大さじ1)	味噌 (大さじ1)	麺つゆ3倍 (大さじ1)	ドレッシング (大さじ1)
	5g	2.6g	2.3g	1.6g	0.4g
主な 加工食品 に含まれる 塩分量	梅干し 1個	たくあん 3切れ	塩鯖干し 半身	ウインナー 3本	ちくわ 1本
	2.2g	1.3g	2.7g	1.2g	0.6g

おすすめ
料理

香ばしさとハーブで減塩! めかじきの香草パン粉焼き



1人前
塩分
0.9g

◆材料(2人前)◆

めかじき…2切れ
付け合わせの野菜…適量
☆にんにく…1/2片
☆パン粉…15g
☆乾燥パセリ…少々
☆乾燥タイム…少々
☆塩…1.5g(小さじ1/3)
☆こしょう…少々
オリーブオイル…6g(大さじ1/2)

◆作り方◆

- ① にんにくをみじん切りにし、☆印を全て合わせてよく混ぜる。オーブンを220℃に予熱しておく。
- ② 焼く直前に①にオリーブオイルを混ぜ、めかじきにまんべんなくまぶす。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き②を並べ、220℃のオーブンで10分焼く。
- ④ 付け合わせの野菜と共にお皿に盛り付ける。



~これからの季節は特に注意!~

ドライスキン(乾燥肌)対策!

やまもと あゆみ

皮膚・排泄ケア認定看護師 山本 亜由美

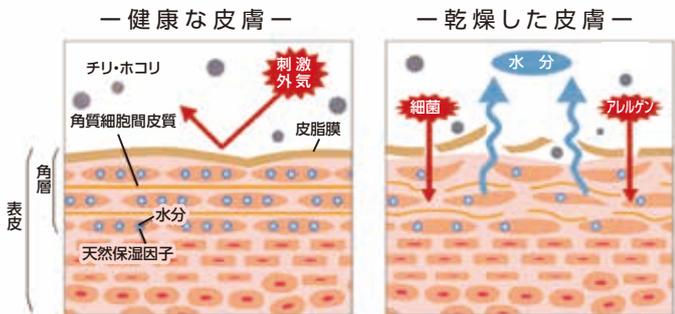


1

ドライスキン(乾燥肌)とは?

健康な皮膚の保湿機能は皮脂膜、角質細胞間脂質(セラミド)、天然保湿因子の3つで保たれています。しかし、ドライスキンになると、この保湿機能が低下し、皮膚が硬く、もろくなり、体の水分が蒸発しやすくなります。また、細菌やアレルギーが皮膚に侵入しやすい状態になるため、ささいな刺激に対しても、かゆみが発生してしまいます。

図1 健康な皮膚と、ドライスキン(乾燥肌)



健康な皮膚
— 健康な皮膚 —
皮脂膜が刺激や外気をブロックし、角層で水分を逃さないように保持しています。

— 乾燥した皮膚 —
皮脂膜や角質細胞が乱れて隙間ができ、肌の内部の水分が失われています。

2

どのような人がなりやすいの?

高齢者の場合は、年齢を重ねると共に、皮脂の分泌量の減少や、基礎疾患などからドライスキンになってしまいます。また、子供の皮膚は潤っていると思われがちですが、新生児や小児の皮膚は、生理機能が未熟であるため、皮脂の分泌量が少なく、ドライスキンになっています。

生理的ドライスキン	高齢者、新生児、小児
基礎疾患によるドライスキン	アトピー性皮膚炎、腎不全、栄養障害、ビタミンA欠乏症など

3

どんなケアを始めたらいいか?

皮膚をゴシゴシ洗ってしまうと、皮膚に傷がつき、ドライスキンが悪化してしまいます。そのため、皮膚を洗う時には強く擦らず、たっぷりの泡で優しく洗うことが大切です。また、入浴時に熱いお湯に浸かると、皮脂が取れてしまうため、入浴の温度は40℃以下くらいに設定することをお勧めします。

4

適切な保湿剤の選び方よい使い方(塗り方)

現在、保湿剤はローション、クリーム、軟膏など様々なものが市販され、同じ商品でもローションやクリームタイプのもものが販売されています。

保湿剤を季節に合わせて使い分ける方法：クリームは通年使用することができますが、軟膏はべたつきがあり、夏には不向きかもしれません。



図2 保湿剤の季節に合わせた使い分け

保湿剤を塗るタイミング：入浴後15分以内(入浴後に皮膚が乾かないうち)が皮膚に浸透しやすいと言われています。

保湿剤の適切な量の目安は：ローションの場合は1円玉の大きさ、クリームや軟膏の場合は、人差し指の第1関節までの量が両手分の広さを塗る量です。



図3 保湿剤の量の目安

5

今日からできるスキンケア対策のまとめ

ドライスキンの改善は、1日してならず。これからは気温も下がり、空気も乾燥してきます。入浴時は皮膚を優しく洗い、入浴後は必ず保湿剤を塗る習慣をつけることが、ドライスキンの改善になると思います。

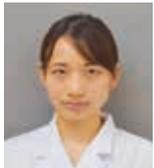
新任医師のご紹介 新しく着任いたしました。



形成外科
かとうしゅんぺい
加藤 駿平
R1年10月1日入職



整形外科
きむらゆみこ
木村 祐美子
R1年10月1日入職



小児科
うえだ あきほ
上田 明歩
R1年10月1日入職

第11回市民公開講座のお知らせ

毎回多くの方にお越し頂き、ご好評をいただいております。市民公開講座を11月16日(土)に開催いたします。講演時間は10:00~11:30です。今回は泌尿器科医長による講演となっております。テーマは「排尿障害～頻尿や残尿感等について～」になります。100名定員のイベントになります。ご参加希望の方は是非ご連絡をください。



お申込み・お問合せ **0276-55-2200**(代)地域医療連携課

電話受付時間13:00~16:00 ※土日祝日は除く

締切: **11/15**(金) ※定員になり次第終了

DMAT隊の活動報告

台風15号千葉県災害におけるDMAT隊の活動に関して

2019年9月9日に関東に上陸した台風15号は千葉県を始めとする多くの地域で甚大な被害を及ぼしました。当院では県からの要請を受け9日夜、千葉県にある千葉北総病院にDMAT隊第1陣が向かいました。活動は主に被災地域の病院調査で、電気が通らず診療の継続が難しい患者さんに関しては転院の調整を行いました。また9月11日には第2陣が出動し、東千葉メディカルセンターで病院支援業務を行いました。当病院の救急患者で入院の出来ない患者さんの転院搬送業務や、近隣地域の診療所の情報収集を行いました。できることは少なかつたですが、少しでも当院DMATの活動が被災地域の方々へのお力になれたのであれば幸いです。



※DMATとは…

災害派遣医療チームのこと。医師や看護師、その他医療職から構成され、大規模災害や多数傷病者が発生した事故などの現場に、おおむね48時間以内から活動できる機動性をもった、専門的な訓練を受けた医療チームのこと。

毎年大好評の

ふれあいフェア2019開催します!

●11月9日(土) 皆さまのご来場をお待ちしています。

2019年11月9日(土) 10:00~14:00にて毎年大好評のふれあいフェアを開催致します。昨年は過去最大人数となる1,000名近い方にご参加頂きました。太田記念病院がお送りする年に1度の大会イベントとなっています!今年は市立太田高等学校の吹奏楽部の皆様によるオープニングイベントから始まり、様々な医療に関する体験コーナーや展示・相談、講演会等を実施致します。

また野外会場では野菜直売、消防車・救急車の展示、スバル車展示、各種模擬店の出店もあります。ぐんまちゃんのふわふわドームはお子さまに大人気で、また太田市のゆるキャラおたんも来ます。イベントの詳細は近くホームページ等で公開する予定となっています。どなたでもご参加頂ける、楽しいイベントとなっておりますので、是非ご参加ください。



SUBARU健康保険組合
太田記念病院

TEL.0276-55-2200(代)

電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようお願い申し上げます。

〒373-8585 群馬県太田市大島町455番地1

太田市平日夜間
急病診療所はこちら

TEL.0276-60-3099

太田市飯田町818 太田市保健センター1階
診療日: 月・火・水・木・金・土
※日・祝日・年末年始は休診となります
受付時間: 午後6時45分~午後9時45分

太田記念

検索

ホームページアドレス
http://www.ota-hosp.or.jp



太田記念 FB

検索

フェイスブックアドレス
https://www.facebook.com/otahosp

