川口市立医療センター広報紙

花水木

ハナミズキ

2015
Vol.22
5月10日

Kawaguchi Municipal
Medical Center

特集

患者さんとご家族のための医療教室

p2～p3

目次

p4 病院の取り組み：
新生児集中治療室の育児支援コアララ同窓会について
p5 KMMC Report：
検査データの見方－3（腎臓病の血液検査）
災害発生時の病棟への食料配布計画
p6 部署紹介：糖尿病内分泌内科、腎臓内科
p7 医師の交代のおしらせ
p8 四季の移ろい：四季の色
p8 ミニギャラリー３ヵ月

川口市立医療センター
イメージキャラクター
「みみたーズ」

基本理念

市民に信頼され、安全で質の高い医療を提供します

特集

患者さんとご家族のための医療教室

一昔前は病気になったら「病院、先生、看護師さんにすべてお任せ」という考えが普通でした。現在は患者さんが医療の中心になるべきとされ、それに伴って自分の健康は自分で守るという心構えが必要になっています。また、食事、運動、睡眠、休養、飲酒・喫煙といった生活習慣の改善で多くの病気が予防できたり、進行を遅らせたり、治療をもたらすこともできることがわかってきました。そのため、患者さんやご家族には、病気を正しく理解し、療養上の留意点を身につけ、実践していただくことが望ましいとされています。これによって病気の進行や合併症が防げ、薬や検査を減らすことができ、さらには通院回数や入院期間を少なくすることが可能になります。このような効果を期待して、当センターでは糖尿病教室や腎臓病教室などを定期的に開催しています。今後は患者さんやご家族のご希望に応じて、肝臓病や心臓病、慢性の呼吸器疾患や神経疾患に対する教室や、がんの治療を受けられた方や骨粗鬆症の方のための教室なども必要でしょう。皆様からこのような教室を開いてほしいというご希望がありましたら、当センターの研修教育センターにお知らせ下さい。現在は皆様に当センターにお出かけいただいておりますが、将来的には当センターのスタッフが出かけて行って教室を開催することや、インターネットを通じて教室を開催することも可能な時代が来ると思います。今後も当センターの医療教室をご利用いただき、皆様の健康の維持増進にお役立て下されば幸いです。

公開講座「糖尿病教室」の活動について

糖尿病教育チーム

糖尿病とは、血糖値の高い状態が続くことで全身の臓器に影響が起こる病気です。自覚症状がほとんどないことから、気づかないうちに進行してしまい、いろいろな合併症を引き起こすことが知られています。しかし、正しい知識に基づいてきちんと治療に取り組むことで、合併症の予防やその進行を遅らせることが可能なことも分かっています。

そこで、少しでも多くの方に糖尿病を理解して頂くため、一般の人を対象に平成20年3月から年に2回、院内講堂で糖尿病の勉強会すなわち「糖尿病教室」をスタートし、今年で8年目を迎え現在に至っております。当初は、糖尿病とはどんな病気か、食事療法・運動療法・薬物療法などの各治療法について、医療スタッフが各々専門分野についてお話させて頂くことからスタートしました。時には、当センターの他の科の医師に依頼したり、或いは外部から講師を招いたり、いろいろな内容が学べるように工夫しています。どの講演でも最後に質疑応答の時間を設けていますが、皆さん活発に質問されています。また講演とは別に、参加型の糖尿病教室を行うこともあります。参加者がその場でグループに分かれ、糖尿病に関するテーマについてグループごとに答えを導くというものです。もちろん医療スタッフが各グループに付きますが、毎回結構盛り上がります。何れにしても、楽しく糖尿病を知ってもらえる機会として、今後も少しずつ改善しながら継続していきたいと考えております。

糖尿病教室には、治療を受けている方だけでなく関心のある方ならどなたでも参加できます。

糖尿病をもっと知って頂き、健康的な生活を送るお手伝いをさせて頂くため、できるだけ分かりやすい内容で楽しく学べるよう、スタッフ一同皆様の参加をお待ちしております。

平成27年度の開催は、7月と12月を予定しています（多少前後します）。

これまで扱った主なテーマ

- ◆ 糖尿病とは
- ◆ 食事療法
- ◆ 運動療法
- ◆ 薬物療法
- ◆ 糖尿病の検査
- ◆ 日常生活の注意点
- ◆ 糖尿病と腎臓
- ◆ 糖尿病と歯周病
- ◆ メタボリックシンドロームについて
- ◆ 糖尿病・災害時あなたはどうする
- ◆ クイズで学ぶ糖尿病
- ◆ 運動療法の実際　　など

「じんぞう病教室」のご案内

腎臓病教育チーム

当センターでは、院内の腎臓病教育チーム（医師・看護師・薬剤師・検査技師・臨床工学技士・管理栄養士・ソーシャルワーカー）が中心となり平成15年より年２回土曜日の午前9時～ 12時に「じんぞう病教室」を開催しています。

「じんぞう病教室」は、慢性腎臓病（CKD）の患者さん、ご家族を対象に腎臓病についての知識を深め、腎機能障害の悪化を予防し、意欲的に治療に参加してもらう事を目的としています。

内容は､医師「腎臓病について」､看護師「日常生活について･透析を始めるために」薬剤師「お薬について」、検査技師「腎臓病の検査について」、臨床工学技士「血液透析について」、管理栄養士「食事について」、ソーシャルワーカー「医療費・福祉サービスについて」わかりやすくスライドを用いて説明していきます。多くの腎臓病は、様々な速度で腎機能が低下して末期腎不全へと進行していきます。自分の腎臓病の状態を正しく理解して、食事療法や、日常生活を規則正しく管理することで、腎機能障害の進行を少しでも遅延させることが重要です。腎臓病は、自覚症状が現れにくいので、異常を早期に発見するためにも定期的な健康診断や、受診が大切です。腎機能の低下がみられたら、是非腎臓専門医への受診をおすすめします。そして末期腎不全に進行しないために腎臓病に興味のある患者さん及びご家族の方の参加をお待ちしております。

平成27年度の開催
平成27年5月30日（土）、12月5日（土）
9時～ 12時　講堂にて

病院の取り組み

新生児集中治療室の育児支援コアララ同窓会について

当センターの新生児集中治療室（NICU）は、地域周産期母子医療センターとして埼玉県南部地域をエリアとして、重症新生児の急性期治療を行っています。NICUに入院される多くは、低出生体重児で入院の約7～8割を占め長期の入院期間を余儀なくされています。

コアララ同窓会は、NICUに入院し退院された2～5才までの、出生時体重が1500ｇ以下などのお子様とそのご家族を対象に育児支援の一環として毎秋季開催しています。

同窓会には、約20～40組のご家族が参加され、各ご家族からの自己紹介後にNICU部長より、参加されたお子様の成長・発達に合わせた、医学的視点からの育児に関するお話しをさせて頂いています。この際、ご家族の方がゆっくりお話しを聞けるように、病院保育士と看護学生や保育学生ボランティアがお子様をお預かりして、安全に配慮しながらボール遊びやダンス、お絵かきなど年齢などを配慮して一緒にお遊びを行っています。

部長のお話し終了後には、お子様達とご家族で一緒にパネルシアターや、ショートマジック・バルーンアートなどで楽しみ、毎年会場内はお子様たちの可愛い笑顔と歓声があふれるとても楽しいひと時となっています。また、ご家族同士の交流や情報交換なども深まり、同窓会後には連絡を取り合うようになった、いい話が聞けたなどの声が聞かれ、また参加したいという感想も頂いています。

今後も、NICUを退院した後の育児支援として、コアララ同窓会の開催を継続していきたいと考えています。

Kawaguchi Municipal Medical Center Report

検査データの見方－３（腎臓病の血液検査）

「肝腎要（かなめ）」の言葉の通り、腎臓は重要な臓器です。腎臓が老廃物や水分などを排泄し、尿を作るための臓器であることはよく知られています。また、ホルモン分泌や体内の水分量、電解質の調整も行っています。腎機能を測る指標として血液中の老廃物(クレアチニン、尿素窒素、尿酸など)の値や腎血流量検査(CCR)、貧血の検査等を総合して確認する事はできますが、血液検査から分かることは、腎機能だけではありません。例えば尿素窒素の値をみる事によって食事療法がうまくいっているのか知ることが出来ます。これはタンパク質の制限の見直しや、生活習慣、食事内容の改善にもつながります。

腎臓病の食事療法がうまくいっているのか目安となる計算方法は？

血液検査データの 尿素窒素（ＢＵＮ）÷クレアチニン（CRE） を計算します。
タンパク質制限をしていなければ、この式の答えは10を超えます。
腎臓病の食事療法がうまくいっていれば…
タンパク質制限が40gなら、およそ７
タンパク質制限が30gなら、およそ５
タンパク質制限が20gなら、およそ３

これを超えるようであれば、食事療法に何かの問題があるはずです。（ただし、大ケガや大手術の後、副腎皮質ホルモンを服用している、消化管出血がある場合などは食事に関係なく尿素窒素の値は上がるので目安に出来ません）

食事療法を全くしていなかった人が正しい食事療法を行なっていくと尿素窒素の値は目に見えて下がってくるでしょう。数字として実際に分かれば、食事療法を続けていく上で大きな励みとなると思います。

Kawaguchi Municipal Medical Center Report

災害発生時の病棟への食料配布計画

４年前の3.11以来、自治体、企業等に対して、事業継続計画（Business Continuity Planning)を立てるよう国からの指示が出ています。当センターにおいても一昨年より事業継続計画マネジメントシステム（Business Continuity Planning Management System＝BCMS）の構築に着手しているところです。BCPはある特定の災害や障害に対してより具体的な対応計画を立てる事にあります。

現在作成中のものは冬場午後に東京湾北部地震（震度7.3，川口市震度６強＞６弱）が発生した場合を想定しています。この場合、停電（自家発電）・上下水道・ガスの途絶が発生することが考えられます。その状態の時に入院患者に対してどのように食料を配布すべきかという課題があがってきました。備蓄食料の炊き出し訓練は過去にも実施されていましたが、実際に病棟に配布するような訓練は行われた事はありませんでした。そこで看護学生の協力のもと事務職員ともども実際に賞味期限切れ目前のアルファ米と水（調理用と飲用水）100食を用いて７階までの配布訓練を実施しました。リレー方式と徒歩方式、未調理品と調理品の組み合わせで実施し、それぞれ時間を計測しました。その結果、詳細は省略しますが、備蓄食料を持ち出す時間（20分）、水をくみ出す時間（20分）、調理時間（約50分）、搬送時間（約30分、必要人員30名程度の場合）と考えると、１回の食事に30人以上のスタッフがいる上で、最低２時間程度必要な事になります。それを３回の食事とすると６時間ほどを食事の準備と搬送に費やす事になります。訓練に参加した学生の感想や実際の実務労働時間等を考えると、備蓄食料品の種類や出し方など総合的に検討しなければならない事が明白となってきました。

近年災害時用食料は様々な形態のものが作られており、必要水分量をある程度食事と一緒にとれ、小児や老人も食べやすい形状のものが多くなっています。こういった食料に変更する事で、水を運搬する必要性が減少し、さらに調理などの手間も省く事ができると考えます。また病棟ごとに１回分程度の食料を備蓄する事も視野にいれて考えていきたいと思っています。

より具体的状況を設定して演習を行うことで、現実的な方法へと改善を進めて行く事ができます。このことはほかの業務にも言える事で、災害時に災害基幹病院として十分に機能できるようよりいっそうの体制強化が必要です。

部署紹介

糖尿病内分泌内科

私たち糖尿病内分泌内科は、糖尿病全般、内分泌疾患を中心に日々診療を行っています。また糖尿病と非常に密接に関連のある高血圧、脂質異常症などについても、診療を行っています。

糖尿病については、栄養指導などでの食事管理、運動療法指導に加え、必要に応じて内服薬、インスリンなどの注射薬を用い治療を行います。また神経障害、網膜症、腎症といった細小血管合併症、動脈硬化性疾患など、糖尿病に伴う慢性合併症の評価、治療についても平行して行っています。

糖尿病診療は外来診療が中心になりますが、場合によって血糖コントロール、合併症精査、また糖尿病についての知識の獲得を目指し、入院加療を行っています。血糖コントロールを行うにあたり、現在様々な薬物が使われるようになってきており、私たちもそれらを用いた患者さん一人一人に適切なオーダーメードの治療を目指しています。そのための一つの手段としてCGMS(持続血糖測定システム)があります。皮下にセンサーを挿入し、センサーに接続したレコーダーで、24時間、延べ6日間の血糖の持続モニタリングが可能です。これを用いることにより、患者さんの血糖推移の的確な把握、また薬物効果の比較検討などが可能となり、患者さんに適切な薬物選択を行うことができます。

また入院患者さんに対し、医師のみならず、看護師、栄養士、薬剤師、臨床検査技師が一体となったチームで回診し、患者さんそれぞれについての意見交換も活発に行っています。

また内分泌疾患については甲状腺、下垂体、副腎などのホルモン器官の疾患について、外来・入院で負荷試験などの精査加療を行っています。

腎臓内科

当科では、腎疾患一般(早期腎炎から慢性腎臓病、末期腎不全･透析導入に至るまでの総合的治療･管理)に関する外来および入院診療を行っています。近年、慢性腎臓病(ＣＫＤ)という疾患概念が提唱され、より早期に治療することにより腎臓病そのものを治癒できるのみならず、適切な治療を行うことにより腎不全の進行を抑制することも可能です。

疫学調査により慢性腎臓病を持つ患者さんでは脳卒中や心筋梗塞の併発が多いことも分かり早期からの治療介入が推奨されています。腎炎が疑われる患者さんでは腎生検を行い、腎病理所見により治療方針を決定します。例えば慢性腎炎の中で最も多いIgA腎症は、腎生検施行後の腎病理所見に基づいた最適な治療を行うことにより、血尿や蛋白尿の劇的な改善が期待できます。保存期腎不全患者さんでは薬物療法･食事療法等により進行を抑制し透析療法の開始を先延ばしにすることを目指します。腎不全が進行すると腎代替療法が必要ですが、当院では血液透析と腹膜透析を実施していますので、患者さんのライフスタイル等を十分考慮したうえでの治療法の選択を選択をすることができます。当センターでは透析の準備から導入までを行い、その後はかかりつけ医と綿密な連携を取りながら総合的な治療をおこなうことを特色としています。

医師の交代のおしらせ

新　任

オカベ　マサヒロ
岡部　匡裕
4月1日付
腎臓内科　医長

ミシマシン タロウ
三嶋信太郎
4月1日付
整形外科

タカムラ　ツヨシ
髙村　毅
4月1日付
腎臓内科

コバヤシ
小林あゆみ
4月1日付
小児科

カワモリタ　ツヨシ
川守田　剛
4月1日付
循環器科

イトウ　カズユキ
伊藤　一之
4月1日付
新生児集中治療科

ソダ　アキコ
曾田　瑛子
4月1日付
腎臓内科

ムラコシ　ミキ
村越　未希
4月1日付
小児科

スドウ　ミツマサ
須藤　晃正
4月1日付
循環器科

カンダ　タカヨシ
神田　貴祥
4月1日付
泌尿器科

イデ　ハナコ
井手　華子
4月1日付
糖尿病内分泌内科

シンボ　アサミ
真保　麻実
4月1日付
新生児集中治療科

エトウセイイチロウ
江藤誠一郎
4月1日付
消化器外科

タノウエ　シン
田上　晋
4月1日付
血液内科

フジワラ　クミ
藤原　久美
4月1日付
糖尿病内分泌内科

ミヤハラ　ヒロユキ
宮原　宏幸
4月1日付
新生児集中治療科

コジマ　ケイ
小島　啓
4月1日付
整形外科

ヤマウチ　ヒロフミ
山内　浩文
4月1日付
血液内科

マキタコウタロウ
槇田浩太郎
4月1日付
脳神経外科

退　任

佐藤　祥史
3月31日付
脳神経外科　副部長

渡邊　康夫
3月31日付
循環器科　医長

森山　無価
3月31日付
眼科　医長

森下　将充
3月31日付
内科

菅野　宏
3月31日付
消化器外科

鈴木　麗
3月31日付
整形外科

秋林　雅也
3月31日付
小児科

黒神　経彦
3月31日付
小児科

青木　龍
3月31日付
新生児集中治療科

前澤身江子
3月31日付
新生児集中治療科

大野　将
3月31日付
泌尿器科

津谷　恒太
3月31日付
内科

渡辺　裕樹
3月31日付
内科

大島さやか
3月31日付
内科

亀山　愛子
3月31日付
内科

川島　雅晴
3月31日付
内科

中島　理美
3月31日付
内科

本田　康介
3月31日付
内科

進藤　幸人
3月31日付
内科

遠藤　則行
3月31日付
整形外科

小野真太郎
3月31日付
小児科

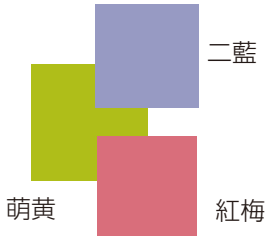
松原　直己
3月31日付
新生児集中治療科

四季の移ろい

四季の色

今年も新緑の季節がやってきました。木々の緑がきれいなグラデーションを見せてくれます。４月が桜のピンク、６月があじさいの青紫、その間に挟まれた５月は花の色のイメージよりも新緑がぴったりきます。むかし、仕事の関係で中央高速道を使う機会が多かったとき、この季節になると相模湖付近から両脇の山々の緑が鮮やかになってきます。冬場の灰色の山とはうってかわって緑のシャワーを浴びるように車を走らせます。山のなかをはしる中央高速道だからこその味わいだと思います。

ところで平安時代以降、装束の色は位を表したり、あるいは装束も表と裏の色の組み合わせを楽しんだりしていたようです。表と裏の色の組み合わせを「かさね色目」と言い、四季に応じた色を用いています。当時は４～５月は春ではなく夏となっていますが、そこで用いられるかさね色目はベースが緑系の色で、そこに白や藍色、紅、黄色などを併せます。その合わせには名前がついており、例えば、卯の花（白と青）、カキツバタ（紫と緑）、菖蒲（緑と濃いめのピンク）などです。実際の資料ではピンク、緑、などという色の名前ではなく、緑＝萌黄、紫＝二藍、ピンク＝紅梅といった表現で表しています。白にも白（最も古い色）、白練、月白、胡粉色といくつかの種類があります。いずれも何とも優雅な雰囲気を醸し出しますね。ちなみに萌黄色とは「春先に萌え出る若葉のようなさえた黄緑色」で若者向けの色として使われていたようです。また二藍とは二種類の藍（本来の藍染めの藍と紅花からの紅）を染め重ねた明るく渋い青紫色を言います。



そして中央高速道でみることができる緑は若草色、黄浅緑、柳緑、柚葉色といったところでしょうか。　（さ）

ミニギャラリー３ヵ月

２月は「つまみ絵展」、３月は「北岸淳絵画展」、４月は「和紙創作貼絵紫陽花展」でした。
つまみ絵展はシルクの布とピンセットで花や動物などを立体的に描いてくれました。北岸淳絵画展は色々な桜から春を感じさせてくれました。和紙創作貼絵紫陽花展は和紙で風景や花を一枚の絵に仕上げて、紙の暖かさを伝えてくれました。

「どの作品もとてもすばらしく、心が軽くなりました。」という感想がよせられています。

なお、ミニギャラリーの展示内容は医療センターＨＰでもご覧いただけます。

◆つまみ絵展（2月）◆

◆北岸淳絵画展（3月）◆

◆和紙創作貼絵紫陽花展（4月）◆

編集後記

風薫る5月、風にそよぐ木々の緑のまぶしい季節となりました。
花屋の店先には、色とりどりのカーネーションが並び、五月晴れの空には鯉のぼりが風に吹かれて気持ちよさそうに泳いでいます。そんな風景を眺めているととても穏やかな優しい気持ちになります。
広報委員として今年で2年目を迎えます。編集に携わることで学びも多くあるので今後とも頑張っていきたいと思います。

発行責任者　川口市立医療センター　栃木　武一
編　　集　広報委員会
〒333-0833　川口市西新井宿180
☎048-287-2525（代表）
HP http://kawaguchi-mmc.org