

SaiWai

2月号

vol.10

February 10, 2012

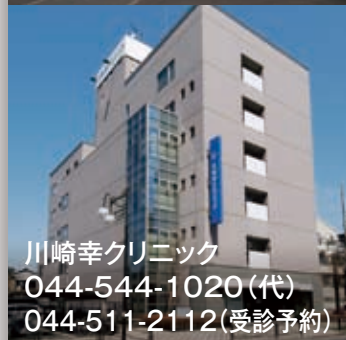
ご自由にお持ちください。



川崎幸病院
044-544-4611(代)



川崎幸病院中原分院
044-433-4343(代)
044-433-4393(受診予約)



川崎幸クリニック
044-544-1020(代)
044-511-2112(受診予約)



さいわい鹿島田クリニック
044-556-2720(代)
044-556-2722(受診予約)

川崎幸病院:市民健康講座予告企画 …… **1・2**

『人間の進歩がもたらした国民病』

～慢性腎臓病をご存知ですか?～

糖尿病認定看護師コラム …… **3**

『そうだ笑顔でいよう!』 第10回

部署紹介「救急医療を支えるプロ集団!」 …… **4**

第10回:生理検査部門

栄養科便り …… **4**

『医食同源レシピ』 第10回

皆様へのお知らせ …… **5**

『新・川崎幸病院の内部をご案内します』

『川崎幸クリニック リポート』 …… **6**

～心理相談室のご案内～

川崎幸病院 新築移転いたします!

『新病院の生理検査部門』

～石心会グループの理念～

- ・ 医学的根拠に基づく高度な医療
- ・ 患者さん主体の医療
- ・ 地域に密着した医療



2月の花:梅

花言葉は

「高潔、上品、忠義」です



21世紀型医療・福祉ネットワーク

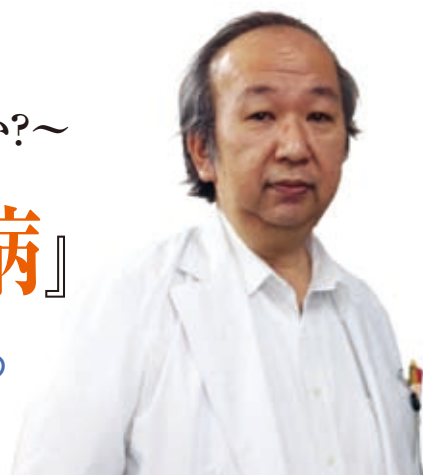
石心会グループ

『人間の**進歩**～慢性腎臓病をご存知ですか?～ がもたらした**国民病**』

強い寒波のなか皆様の体調はいかがでしょう。去年は未曾有の大地震を経験し、豊かで便利な生活のもろさと人の絆の大切さを認識することとなりました。この豊かで便利な生活は日本人の病気のありようを大きく変貌させています。

川崎幸病院 腎臓内科部長

中島 豊 医師



■豊かな生活がもたらす慢性腎臓病

今回の健康講座でお話させていただく慢性腎臓病も、豊かな生活により全国で2,000万人以上が患う国民病になっています。さらに慢性腎臓病の方は心筋梗塞や脳梗塞になる危険がメタボリック・シンドロームの2～5倍とされ、腎不全や透析になる前に命を落とすこともまれではありません。しかし**慢性腎臓病は治療が可能な病気です。**

■水と塩を体内に保持するために発達してきた腎臓

慢性腎臓病の増加には人類の進歩と環境の変化が重要な原因となっています。もともと私どものご先祖様は過酷な環境にさらされていました。水分と塩分があふれる海の中から陸に上がったときには水の確保が困難であったと思います。容易に脱水をきたし命を落とす事になりました。塩も同様に確保が困難で、容易に脱水ならぬ脱塩で命の危険にさらされていました。近年まで塩は貴重品であり、給料のサラリー (salary) が塩 (salt) に由来するのは有名な話です。**腎臓はこの貴重品である水や塩を体内に保持させるため発達してきました。**

■塩分の取りすぎが腎臓病を招く

その後、人類は進歩し豊かな暮らしを手に入れるようになってきました。水や塩の入手に困難を来すことはなくなりました。逆に塩分は摂取過剰となり高血圧を招来するようになってきています。水や塩を保持するように発達した腎臓には過剰な負担がかかるようになり、腎臓機能は低下し易くなっています。

■高齢社会における腎臓病加療の重要性

さらに高齢化が進行しています。日本の高齢化は先進国の中でもトップクラスで2025年には高齢化率が30%を超えるだろうと予測されています。来るべき高齢化社会で慢性腎疾患を診断し加療していくことは心筋梗塞や脳梗塞の合併症をおさえ生活の質を上げていくことに不可欠です。

■腎臓病を見つけるには？

ではご自身が慢性腎臓病かどうかをどのように見つけていけばよいのでしょうか。慢性腎臓病は腎臓機能 (GFRという値で表します) の低下とタンパク尿で診断していきます。**治療が開始されるべき程度に進行した慢性腎臓病でも通常は無症状**です。このため健康診断で尿タンパクの有無

市民健康講座のご案内

『人間の進歩がもたらした国民病』
～慢性腎臓病をご存知ですか？～

3月3日(土) 10:30～11:30

(於)川崎市産業振興会館1階ホール

お問い合わせ先：044-544-4611(代)

地域医療連携室

市民健康講座では、毎月、当院医師が専門分野について、わかりやすい言葉で役に立つ医療情報を地域の皆様にお伝えしています。



昨年11月より会場がミューザ川崎から川崎市産業振興会館に変更になりました。お間違えの無いようご注意ください。

席数：**478席** 参加申込：**不要** 参加料：**無料**

お気軽に会場へ直接お越しください。



「新・川崎幸病院では、慢性腎臓病の治療法である人工透析部門の大幅拡充を予定しています。（入院透析15床、外来透析35床）」

と血液検査で腎臓機能（Cr：クレアチニンで示されます）の項目で評価します。

※今回の講座に参加いただいた皆様には、Crから、さらに正確な腎臓機能（GFR）評価ができる表をお渡ししますので参考にして下さい。

■腎機能のさらなる低下によって現われる兆候

もう少し腎臓の機能が低下すると腎臓が夜間も残業して働くようになります。この状態では夜間多尿（前立腺肥大の夜間頻尿とは異なりますが鑑別が難しいことがあります）と起床時の血圧上昇がみられます。夜おしっこに起きることが多くなった方は起床時に血圧の測定をして下さい。もし**血圧が130/80mmHg以上**であれば一度腎臓専門医の受診をすることを勧めます。すでに慢性腎臓病と診断されている方は塩分の制限と

血圧のコントロールが必要です。

■腎臓を大切に守っていきましょう

現在の日本では75歳以上の方はほぼ全員が慢性腎臓病の状態です。腎臓に気をつけていただき腎臓を守る事は命を守ることになります。これからも高齢化が進む日本では、現在の若年者も慢性腎臓病が増加していきます。このような状況で慢性腎臓病の対応法を練ることは、御自身だけでなく次の世代に対する贈り物になるはずです。

中島医師より：全国で2000万人以上が患う国民病となった慢性腎臓病。市民健康講座ではその治療法や予防法について詳しくお話をさせていただきます。

病気と体の仕組みをより深く
理解していただくために。

糖尿病認定看護師コラム

『そっだ笑顔でいよう!』

第10回

物忘れしても、笑顔でいよう!

～認知症と糖尿病の関係～



川崎幸病院 看護部
糖尿病看護認定看護師
原田 浩見

寒さが身にしみる2月です。お正月、節分とイベントが過ぎ去り、もう来年の年賀状を準備したほうがいいのではないかと心配しております。というのは大げさですが、時が経つのが年々早く感じています。

●大人と子供では時間の感覚が違う!?

以前、子供と大人の時間の感覚の違いは経験だと聞いたことがあります。お正月も節分も大人は何十回と経験しているので、驚きや新鮮さが少なくさらりと過ぎてしまうけど、子供は経験が少ない分一つ一つ驚きや喜びを感じている、それが時間の感覚の違いになるそうです。私は驚きや新鮮さを失っているのかもしれませんが。(さみしい…)失っているといえば、最近言葉が出てこない、何をしようと思っていたのか忘れる…なんてことが多いのですが、驚きや新鮮さだけでなく記憶も失いつつあるのでしょうか。

●それはもしかして認知症…?!

そうは思いたくはないのですが、心配になったので今回は認知症について調べてみました。

厚生労働省のホームページによると認知症とは、「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」とありました。精神機能の減退というのはすでに始まっている気がする…

●認知症は糖尿病の合併症!?

気確かにもって!?!「糖尿病と認知症」についても調べてみました。近年、糖尿病における認知症は合併症の一つという考え方が広まってきました。それは、糖尿病を持つ人は糖尿病を持たない人と比較し、認知症の発症頻度が1.5倍、アルツハイマー病は

1.5～2倍、脳血管障害による認知症は2～3倍といわれているからです。

●認知症と糖尿病の関係

では、なぜ糖尿病であると発症頻度が高まるのでしょうか。ある文献によると糖尿病、肥満、高血圧、高脂血症などを基盤に発症する脳血管障害の多発が認知症多発の原因となっているようです。また、動脈硬化や血糖が高い状態などの要因が重なると、認知機能を低下させ、脳の加齢性の変化を加速させると考えられているのです。

●認知症を抑えるためには?

～食事療法・運動療法の重要性～

認知症を抑えるには、まず血糖値をより良い状態に維持すること、青魚など魚を週に1回以上食べることが良いとの報告があります。そして、野菜や豆などを含む多彩な献立を意識すること、定期的な運動も認知機能を改善させる作用があります。

糖尿病の治療で重要な食事・運動療法は、認知症を抑える意味でも重要なのです。

高齢化という今の時代において認知症はシビアな問題ですが、みなさんそれぞれに出来ることからやってみませんか。もちろん笑顔を忘れずに。ちょっとくらい物忘れしても、そっだ笑顔でいよう!

●食日記つけてみませんか?

実は私も今年から実行しています。記録してみて副菜類が不足している事を実感したので、夕食後に次の日のお弁当の下ごしらえをしています。

面倒に思える野菜等の調理は、時間のある時に済ませるのが得策。今は色々な便利グッズもあり

ますし、意外と短時間で済みますよ。低エネルギーで食物繊維が豊富な野菜・海草・蒟蒻・キノコ等の摂取は、糖尿病の方の食事にもお勧めです。

さあ食材を買って帰りましょう!



川崎幸クリニック
管理栄養士
宮崎 恵美子

認定看護師とは: 日本看護協会の試験に合格し、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することを認められた看護師のことです!

当院には、感染管理・集中ケア・透析看護・糖尿病看護の認定看護師が働いていますよ!

川崎幸病院 看護部長:佐藤 久美子



救急医療を支えるプロ集団【第10回】

川崎幸病院 生理検査部門：

患者さんのご不安に向き合っていきます

●どんな検査をしていますか？

超音波（エコー）検査を中心に、心電図検査・脳波検査・ABI（動脈硬化検査）・肺活量検査など、一般的な生理検査にはほぼすべて対応しております。



ABI測定装置

●超音波（エコー）検査とは？

超音波を体の表面に当て、反射してきた超音波を受信しそれを画像データに変換して、内臓の様子を見る検査です。当院では、心臓、腹部、血管、乳腺、甲状腺などほぼすべての超音波（エコー）検査が行えます。



超音波（エコー）検査装置

●救急医療を支える生理検査

寒いこの時期は特に、心臓の疾患で胸痛を訴えられ救急車で運ばれる方が増えます。心疾患の早期診断に超音波（エコー）検査や心電図検査は欠かせません。一分一秒を争う救命の現場で生理検査が果たす役割は大きいです。

●患者さんと直接向き合う検査だからこそ

生理検査は、血液検査などとは違い、実際に患者さんと直接向き合いながら行う検査です。患者さんの不安を少しでも軽くできるよう、いつも笑顔で心がけています。



栄養成分

エネルギー	290kcal
タンパク質	15g
塩分	0.6g
カルシウム	320mg

川崎幸病院
管理栄養士
加藤 真理子

<作り方>

1. ボウルに水切りした豆腐、Aを入れてよくまぜ、万能ねぎを加えてざっくりまぜる。2〜3等分にし、手にサラダ油を少々つけながら丸める。
2. フライパンに残りの油を熱し、①の両面をそれぞれ5分ほど揚げ焼きする。
▶注意：強火だと焦げ付くので、弱火〜中火でじっくり焼きます
3. 器に盛り、大根おろしを添え、好みで醤油を振る。 **完成!**

おいしく食べて健康増進!【第10回】

カルシウムたっぷり
自家製がんも

～栄養のプロの医食同源レシピ～



材料（一人分）

木綿豆腐	1/3丁
ちりめんじゃこ	大さじ1
A	10g
アーモンド	(あらく刻む)
スキムミルク	大さじ2
塩	少々
片栗粉	大さじ1
万能ねぎ	5本 (小口切り)
サラダ油	大さじ2
大根おろし	適量
醤油	適量

カルシウムをとって骨力をアップ!!

骨力が低下するとロコモティブ症候群（運動器症候群）の危険が高まります。その代表的なものに、骨粗鬆症、腰痛・膝関節症などがあります。

予防のためには、カルシウムを1日800mgとることを心がけましょう。また、カルシウムだけでなくカルシウムの吸収をサポートする栄養素（たんぱく質、ビタミンD、ビタミンK、ビタミンC、マグネシウム等）を一緒にとることが大切です。

1日にこれだけ食べたらカルシウム800mg

牛乳180ml、プロセスチーズ1切れ、
木綿豆腐1/4丁、納豆小1パック、
小松菜80g、ししゃも2尾、
お茶漬け5g、乾燥ひじき5g

川崎幸病院は、いよいよ6月1日に新築移転オープンを予定しております。ただいま、開院に向け内装工事を急ピッチで進めています。今月号は新病院の内部を少しでもご案内いたします。

新・川崎幸病院コンセプト

- 救急車を断らない病院
- 特に、専門医療の各センターについては、地域で最高の医療水準を実現する病院
- 地域の災害医療の中心になる病院



開院に向け、急ピッチで工事を進めています



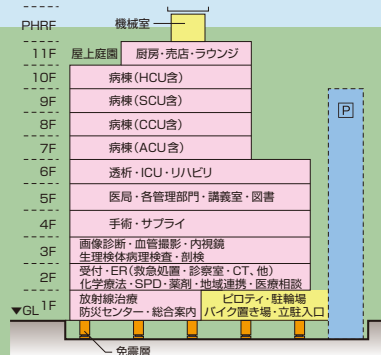
入院患者さんの憩いの場 食堂・デイルーム



こちらが病室になります



集中治療室内



新病院の核「ER」：救急救命エリア



新病院の手術室は7部屋になります

川崎幸クリニック：心理相談のご案内

川崎幸クリニック心理相談室では、お子さんから
お年よりの方まで年齢を問わず、臨床心理士に
よる専門的なカウンセリングを行っています。

●このような相談を受けています

ご自身やご家族のご病気についてのお悩み

拒食症、過食症など心療内科系のご病気について

ご家庭での悩み（子育て、介護など）

学校、職場での悩み（不登校、職場ストレスなど）

ご相談いただく内容は非常に広範囲にわたります。

●お一人で悩まず、ご相談ください。

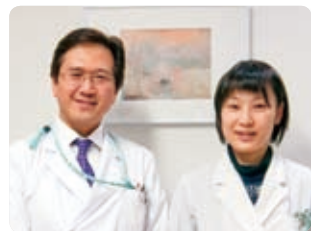
現代社会は人間関係が疎遠になり、身近に相談できる人間が少なくなっているのではないのでしょうか？そのため、お一人で悩まれ、行き詰まり、解決方法が見つけないことも



あると思います。カウンセリングとは、専門家がゆっくりとお話を伺いながら、相談者さんと一緒になって解決方法をさがすことです。

●わたしたちが大切にしていること

わたしたちは相談者さんの生き方・考え方を尊重しています。相談者さんが人生を真剣に生きてきたからこそ、悩みにぶつかり葛藤するのだと考えています。



私たちは相談者さんが抱える問題自体を解決することはできません。しかし、私たち専門家が寄り添い、問題を解決するためのお手伝いができるのではと思います。お一人で悩まれずに、一度お気軽にご相談ください。

今、救急病院に求められる臨床心理士

現在、外来患者さんを中心に心理相談を行っています。今後は、川崎幸病院に入院中の患者さんやご家族とも、より一層深く関わっていく必要があると考えます。



川崎幸クリニック
臨床心理士 稲富 正治

●入院患者さんのメンタルケアが必要です

ご病気に対する不安、手術を目前に控えた不安、退院後の生活に対する不安など、入院患者さんやご家族が抱える不安は多いと思います。しかし、医師や看護師に治療以外のことは相談しにくいこともあるでしょう。わたしたち臨床心理士が病室を回りながら、患者さんのメン

タル面のサポートができればと考えています。

●救急医療に求められる臨床心理士

拒食症が原因で救急車で運ばれる患者さんがいらっしゃいます。ご家族が急に倒れ、緊急手術が必要になり途方にくれるご家族がいらっしゃいます。救急医療の最前線でも臨床心理士が早期に関わっていかなければならないケースは多くあるのです。

●新・川崎幸病院開院に向けて

心理面の負担が軽減されることで、治療の効果が上がることもあります。今後の救急医療の中でも、私たち臨床心理士が果たす役割は大きくなっていくと感じます。新・川崎幸病院では、わたしたち臨床心理士によるメンタルケアを、より充実させていきたいと思っています。





Building Status Report Vol.10

新・川崎幸病院の生理検査

●新病院に向けて

～整形外科の検査の充実～

新病院では、現病院で行っていない「整形外科」の診療を開始します。これに伴い、生理検査部門も整形外科領域における検査を充実させていきたいと思っています。その一つに「神経伝導速度」という検査があります。手足のしびれなど末梢神経障害が疑われる場合に行う検査で、神経がどこまで機能しているか、神経の障害の有無、程度、場所などを調べる事ができます。整形外科領域においても生理検査部門の果たす役割が大きくなると思います。

●シールドルームを新たに設置します

新病院では、新たに「シールドルーム」を設けます。「シールドルーム」とは電磁波を通さない隔絶された環境をつくる特殊な部屋の事で、この部屋で検査することにより人間の生体から出る信号を正確に測定することができます。これにより脳波や神経の検査の精度が高まり、より良い検査が可能になります。この検査結果をもとに、脳疾患や整形外科疾患の治療方針やリハビリの計画を立てる事になるため、シールドルームは重要な役割を担う部屋と言えます。シールドルームを設けることでより良い治療に繋がると思います。

●新病院での青写真

～チーム医療への一層の参画～

超音波（エコー）は検査だけではなく、治療にも取り入れられてきています。その一つに放射線撮影を併用しながら、超音波（エコー）で内臓の様子を確認し、治療を行う事もあります。より良い治療を行うためにも、医師の要望に臨機応変に応え、今まで以上に「フットワークの軽い生理検査室」を目標にしています。チーム医療により参画していきたいと考えています。

●患者さんが安心できる検査を目指して

「超音波検査士」という学会の認定資格があります。スタッフ全員が積極的に資格取得を目指し、個々のスキルを一層向上させ、より患者さんが安心して検査を受けられるような生理検査部門を目指していきます！



ホームページのご案内

皆様のお役に立てるよう頑張っています、ぜひ見に来てください！！

川崎幸病院・中原分院・川崎幸クリニックの各施設も幸病院のTopページからも各施設へ移動できます。※「さいわい」のバックナンバーをホームページでも公開中！

皆様のご意見・ご感想をお待ちしております！ お気軽にご連絡下さい。

TEL.044-511-2266

広報担当 西山宛