

# みらい

唐津赤十字病院広報誌



2016 Vol.10

M A Y

第10号

We hope a "Bright Future" 地域の明るい未来を願って



02 【お医者さんに聞きました!】



## 「あなたの腎臓は大丈夫？」

新たな国民病 慢性腎臓病(CKD)成人の約8人にひとりが…

04 【トピックス】新病院紹介①～新病院までの歩み～

05 【活動報告】2月～4月

06 【各科紹介】検査技術課

07 【認定看護師紹介】緩和ケア、感染管理

08 【くすりの話】おくすりの飲み方

【役立つ健康体操】ストレッチをして身体をほぐそう!～①大腿四頭筋編～



ご自由にお持ち下さい

TAKE FREE

唐津赤十字病院

お医者さんに  
聞きました!

# 「あなたの腎臓は大丈夫？」

新たな国民病 慢性腎臓病(CKD)  
成人の約8人にひとりが…

## CKD(慢性腎臓病)とは

腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下したり、たんぱく尿が出るといった異常が3ヶ月以上続くとCKDと診断されます。

CKDは1つの病気を表す病名ではありません。(表1)

近年、CKDが注目されるようになったのは、2002年アメリカでセンセーショナルな論文が発表されたからです。腎機能の軽度低下や蛋白尿を認めた人を追跡調査すると、腎不全で透析に至るより、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患で死亡する確率が高いという内容でした。(図1)日本でも2005年に福岡県久山町の住民健診から、CKDがある人はそうでない人の3倍も心血管疾患を発症することが報告されました。(図2)

以前は「腎臓が悪いのを放っておくと透析になるよ」と言っていたのですが、今は「腎臓病を早期に見つけて治療しないと心筋梗塞や脳卒中など大変な病気になるよ」と言っています。

## 腎臓をもっとよく知ろう

腎臓は腰のあたりに左右2個あり、そら豆のような形をした握りこぶし大の臓器です。腎臓の中には小さな糸球体という「血液ろ過装置」が100~200万個詰まっており、血液をろ過して尿に老廃物を排泄します。その他にも体液量や血圧の調節、ミネラルのバランスを保つ、貧血や骨を丈夫にするホルモンを作るなどの働きがあります。

腎臓が健康かどうかは、血液検査と尿検査で調べます。血液検査で血清クレアチンを測定します。クレアチンは老廃物の一種で、腎臓の働きが悪くなると血液中に溜まっています。さらに血清クレアチンの数値と年齢・性別から1分間にどれくらいの血液をろ過できるかという糸球体ろ過量(GFR)が計算できます。

尿検査では尿蛋白の有無が重要です。糸球体のろ過装置が傷んで血液から蛋白質が尿に漏れ出しており、その量が多いと腎不全へのリスクが高くなります。

## 慢性腎臓病CKDは発見が難しい

腎臓に異常が起きても初めは自覚症状がありません。夜間頻尿、寝起き時のむくみ、倦怠感、貧血などの症状が出現するのはかなり腎障害が進行してからです。

腎臓からのサインに早く気付くため、年に1度は血液検査や尿検査を受けましょう。

特に「高血圧」「糖尿病・高血糖」「脂質異常」「肥満」などのメタボリックシンドロームの人はCKDの発症リスクを高め、腎機能低下を加速させることがわかっています。思い当たる人は、かかりつけ医に相談することをお勧めします。

「忙しくて検診に行く暇がない」という人は、お近くの薬局で尿検査試紙が購入できます(10枚で1000円前後)。簡単に尿検査ができますのでセルフチェックをしてみてください。(図3)

## CKDとは?

表1

下記のいずれか、または両方が3ヶ月以上続いている状態。

### 腎障害

たんぱく尿(微量アルブミン尿を含む)などの尿異常、画像診断や血液検査、病理所見で腎障害が明らかである状態

### 腎機能の低下

血清クレアチン値をもとに推算した糸球体濾過量(eGFR)が60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満の状態

(日本腎臓学会編「CKD診療ガイド」,2007より)

## CKDにならないために

生活習慣を見直すことが大切です。塩分のとりすぎは高血圧の原因となるだけでなく、腎臓に大きな負担をかけますので減塩を心がけましょう。喫煙、多量の飲酒も危険因子となるので注意しましょう。適度な運動、肥満の改善、ストレスをためないことも大切です。腎臓と血圧は密接に関係しており家庭での血圧を知ることも大切です。家庭血圧が135/85mmHg以上ならば、かかりつけ医を受診してください。すでに降圧薬を服用されている方は年齢や疾患によって目標値が異なりますので表2を参考にしてください。

## もしもCKDと診断されたら

万が一腎機能が低下したら、進行を遅らせる対策を行います。病気の進行度(ステージ)や症状に応じて食事療法や薬物治療、生活指導など総合的な治療が必要になります。かかりつけ医と腎臓専門医、栄養士が協力し合ってみなで一緒に治療にあたります。

## さいごに

唐津市では国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人を対象に特定健診が実施されています。その結果でCKDの重症化リスクの高い人に対しては、医師、保健師、栄養士による個別相談会が開催されています。自分は健康だと思っているあなたも、年に1回は特定健診を受けてください。

唐津赤十字病院 第2内科部長

# 長嶋 昭憲

プロフィール

profile

唐津市出身

唐津東高校卒業

長崎大学医学部卒業(昭和62年)

総合内科専門医、腎臓専門医、透析専門医

平成9年4月より唐津赤十字病院(腎内科)勤務

## 降圧薬を服用している方の

### 血圧の目標値(病気や年齢によって異なります)

表2

	家庭血圧
若年 中年	135/85mmHg未満
高齢者(75歳以上)	145/85mmHg未満
高齢者 CKD の病気のある方	125/75mmHg未満
脳血管 冠動脈 の病気のある方	135/85mmHg未満

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」を改訂

図1

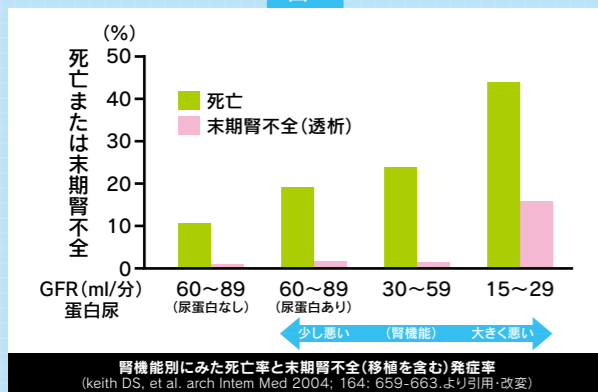


図2

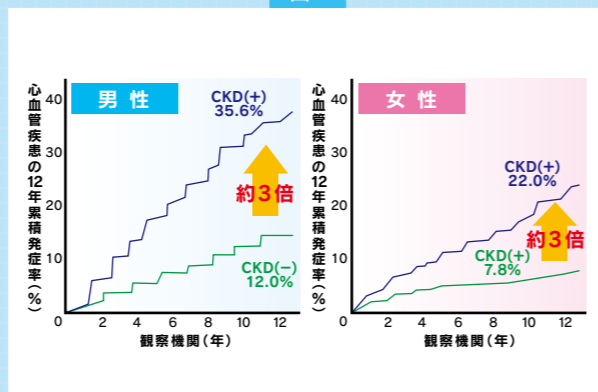


図3



# 新病院紹介①～新病院までの歩み～



唐津赤十字病院の前身、唐津市立病院。



昭和32年、唐津市立病院から唐津赤十字病院へと移管される。



昭和45年頃の唐津赤十字病院、昭和54年から改築が始まる。



昭和56年、改築後の唐津赤十字病院。



平成3年、現在の管理棟が完成。



平成15年、南病棟が完成。



正面玄関側からの外観



ホスピタルギャラリー



スタッフステーション



外来受付



手術室

## 平成28年8月1日 新病院がオープン!

住所：〒847-8588  
唐津市和多田2430(予定)  
電話番号：0955-72-5111(現在と同じ)  
敷地面積：約29,700㎡  
構造：鉄筋コンクリート造7階建(免震構造)  
病床数：304床(一般300床、感染症4床)  
診療科：28科



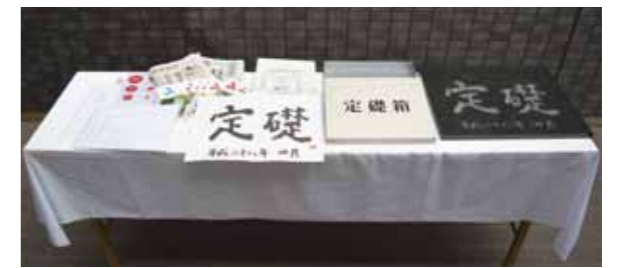
## 病院の経営状況を報告 唐津赤十字病院運営協議会を開催!

**2月2日(火)** 平成28年2月2日(火)、当院にて運営協議会を開催しました。これは、唐津赤十字病院の運営に関する重要事項について委員と幹事の方々に審議していただき、経営の健全化と医療水準の向上を図り、県西北部の地域医療の発展に寄与するため行っているものです。  
今回は、平成27年度運営状況や平成28年度事業計画(案)、平成28年度医療施設特別会計予算(案)の協議のほか、新病院建設について報告を行いました。



## 未来へのタイムカプセル! 新病院に定礎板を埋め込みました

**3月7日(月)** 現在建設中の新唐津赤十字病院において、定礎板の埋め込みを行いました。  
定礎板には、当院の50年史や広報誌「みらい」など、現在の病院の状況を窺い知ることができるものを入れました。  
取り壊されるまで中身を見ることはできないので、この定礎板は「未来へのタイムカプセル」となりそうです。  
8月の新病院開院に向け、ラストスパート突っ走ります!



ACTIVITY REPORT

# 活動報告

2月～4月

## チーム医療で挑む大腸癌治療! 特別講演会を開催!

**3月11日(金)** 平成28年3月11日(金)唐津シーサイドホテルにて、第9回地域がん診療連携拠点病院特別講演会を開催しました。  
今回は、「チーム医療で挑む大腸癌治療～更なる治療成績向上に向けて～」を演題とし、岐阜大学大学院医学系研究科腫瘍外科学の高橋孝夫先生に講演いただきました。  
チーム医療の中で、医師以外の職員が積極的に発言をされて、よりよいチーム作りが行えていることや、岐阜県が力を入れているがん地域連携バスについても詳しく説明をしていただきました。  
チーム医療はどこの病院においても必要なことであり、当院でも更なるチーム医療に取り組めていければと思います。



## 災害救護出動! 熊本へ救護班・DMATを派遣

**4月15日(金)** 平成28年4月14日午後9時26分に熊本地方で震度7の地震が発生しました。当院では翌15日午前1時30分に救護第1班を、同日午前3時30分にDMAT(災害医療派遣チーム)第1班を熊本に派遣しました。  
その後も4月16日にそれぞれ第2班を、4月20日には救護第3班を派遣しました。  
各班はそれぞれ現地の救護所等において被災者の診療に当たっています。また、4月20日には熊本赤十字病院支援のため、医師1名を派遣。今後も引き続き支援活動を行います。



益城町総合運動公園の避難所にて活動中の救護第1班

益城町役場にて活動中のDMAT第1班

# 検査技術課

各科の紹介

## ■スタッフ紹介

木下 政憲 (昭和54年卒)	医療技術部技師長
永石 信二 (昭和57年卒)	検査技術課長
尾形 正也 (昭和58年卒)	病理検査係長
川内 保彦 (昭和63年卒)	臨床検査係長
成村 和子 (平成4年卒)	生理検査係長
増本 和隆 (昭和58年卒)	臨床検査技師
井手 理恵 (昭和55年卒)	臨床検査技師
寺田 克也 (昭和62年卒)	臨床検査技師
鬼木 孝弘 (平成元年卒)	臨床検査技師
宮原 美幸 (平成元年卒)	臨床検査技師
井上 慎介 (平成15年卒)	臨床検査技師
峯 悠太郎 (平成21年卒)	臨床検査技師
高田 知佳 (平成23年卒)	臨床検査技師
霧田 有紗 (平成15年卒)	臨床検査技師
鶴田 志穂 (平成26年卒)	臨床検査技師
徳田英理子 (平成27年卒)	臨床検査技師
吉田 萌子 (平成28年卒)	臨床検査技師
横尾亜矢子 (平成7年卒)	臨床検査技師(嘱託)

## ✦業務実績

平成27年4月～平成28年3月
生化学検査 ……929,975件
血液検査 ……191,267件
免疫血清検査 ……117,961件
血中濃度 ……577件
輸血検査 ……1,531件
一般検査 ……27,223件
細菌検査 ……48,917件
病理検査 ……6,723件
生理検査 ……15,626件

\*上記件数は項目件数です。



## 検査技術課の紹介

検査技術課は医師の指示のもと、チーム医療の一員として、診断・治療に必要な検体検査や生体検査の結果情報を正確に分析評価し、迅速に報告できるようスタッフ18名で対応しています。時間外夜間は技師1名が当直し、緊急心臓カテーテル検査の補助に呼び出し体制を整えています。また休日明けの検体が多い日には技師1名が早出して入院検査の迅速な報告を行っています。

## 主な検査内容

- 生化学検査 …… 生化学の項目は血液中の肝機能、腎機能、脂質、炎症の有無などの測定を行っています。
- 血液検査 …… 血液中の白血球、赤血球、血小板数の算定や血液疾患における末梢血や骨髄の細胞分類と凝固・線溶系の検査を行っています。
- 免疫血清検査 …… 感染症、腫瘍マーカー、甲状腺や心機能などの測定を行っています。
- 輸血検査 …… 血液型、不規則抗体の検出や院内輸血の交差適合試験や時間内の院内外輸血用血液の払い出し業務を行っています。
- 一般検査 …… 尿・便や体腔液・髄液などの穿刺液について生化学的検査や尿沈渣検体で尿中の細胞や結晶などの鏡検を行っています。
- 細菌検査 …… 感染症における起因菌の同定・薬剤感受性の判定および耐性菌の検出や感染対策の支援を行っています。
- 病理検査 …… 切除・生検組織、術中迅速診断や病理解剖などの組織診断と細胞診断の為に標本作製を行っています。
- 生理検査 …… 心電図・脳波や誘発電位などの電気生理検査と心臓・腹部・血管・表在の超音波検査を行っています。

## みなさまへ

超音波検査の新しい機種(東芝 Aplio 400)が増設されました。この機種は心臓、腹部、表在、血管など幅広く対応が可能で、少しでも患者さんの待ち時間を短縮できるよう技術アップに努めております。緊急時の対応で予約時間通りに検査ができない事がありますが、ご理解のほどお願い致します。



超音波検査機器

# 認定看護師紹介

## ✦緩和ケア認定看護師

牧原 りつ子

今回、緩和ケア認定看護師の紹介の機会を頂きましたので、そもそも緩和ケアってなんだろう?ということも含めてお話をさせていただきます。唐津赤十字病院は、地域がん診療連携拠点病院でこの指定のひとつに、緩和ケアチームが設置されていることの要件があり、私は、その緩和ケアチームの専従として、病棟や外来で組織横断的に活動をしています。



緩和ケアは、終末期の看取りのイメージを持たれている方も多いのですが、治療を終えてから実施するものではありません。がんが診断された時から、診断・治療・在宅医療など様々な場面で切れ目なく提供される医療・ケアです。患者さんやご家族の、痛みや息苦しさなどの身体のつらさ・こころのつらさ・生活の上での困りごとなど様々な苦痛が早期に緩和されて、その人らしく、生活がしやすくなることを目指して、他職種とチームとなって協働して活動しています。ケースによっては地域の在宅医療スタッフと合同カンファレンスを開催して在宅支援を行っています。

緩和ケア認定看護師としては、患者さんやご家族のカウンセリングや、リンパ浮腫ケアの相談に対応したり、院内や地域の医療者に対する研修会を企画し、緩和ケアの向上をめざして活動しています。



## ✦感染管理認定看護師

西原 三重

平成22年に感染管理認定看護師資格を取得しました。

感染管理の仕事は、患者・ご家族・訪問者はもちろん、現場で働くすべての人々、施設・環境を対象に感染から守る役割を担っています。病院全体で感染対策に取り組めるように教育・相談を行っています。病院という組織の中で、看護以外の職種と連携しながら、感染管理を行っています。病院内で医師をはじめ各部門の職員で感染対策チーム(ICT)を作り、病院内の感染が広がらないように活動しています。ICTは週1回集まり、部署内で感染症の問題が出てきていないか、感染症の回診をしています。問題があるときは、現場のスタッフと一緒に具体的な感染予防策を話し合いながら取り組んでいます。



安心して患者・ご家族が入院できるようスタッフの感染対策の教育を行い、また、感染拡大をしないように現場のスタッフと協働して感染対策を行っています。感染は、社会全般からも厳しく評価されています。当院に受診される患者が安心して医療や看護を受けられるように感染対策に努めています。また、地域の医療施設と連携して、効果的な感染対策ができるように活動しています。

安心して患者・ご家族が入院できるようスタッフの感染対策の教育を行い、また、感染拡大をしないように現場のスタッフと協働して感染対策を行っています。

感染は、社会全般からも厳しく評価されています。当院に受診される患者が安心して医療や看護を受けられるように感染対策に努めています。また、地域の医療施設と連携して、効果的な感染対策ができるように活動しています。





## おくすりの飲み方



おくすりによっては、決められた用法で飲まない、効果が弱まったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。また、「食間」などの聞き慣れない用法の場合は、思い違いをしていることもよくあります。おくすりを有効にかつ安全に使っていただくためにも、用量だけでなく用法も正しく飲みましょう。

食前	食事の20～30分前	食べ物に吸着されずに吸収しやすい状態。 食事の影響を受けやすいおくすり、吐気止め、漢方薬、制酸剤、消化管運動調整薬など。
食直前	食事の前10分以内	他の服用方法では無効のおくすり。 食事内の成分の吸収に影響を与えるためのおくすり。食後の過血糖を抑える薬など。
食後	食事のおよそ30分後	胃の血流がよくなっている状態。また、食事と結びつけて飲み忘れないようにする場合もある。 胃に負担がかかりやすいおくすり、脂溶性のおくすりなど。
食直後	食事の後10分以内	食直後の服用で最も効果を発揮するおくすり。 高リン血症のおくすり、高脂血症のおくすり(EPA・DHA)、消化酵素剤など。
食間	食事と食事の間、 食後およそ2時間	食事に影響されて吸収が悪くなったり、空腹時の方が効果が増大するおくすり。 胃粘膜保護薬、漢方薬など。
就寝前	眠りにつくおよそ30分前	就寝中や朝方の発作予防のためのおくすり。効果発現時間には個人差があり、服用時間の調節が必要。 睡眠薬、便秘薬、喘息発作予防薬など。

※その他、食事ではなくおくすりの飲み合わせなどの影響で飲み方が決まっている場合もあります。わからない場合は医師・薬剤師にお尋ねください。

## ✿ 役立つ健康体操

# ストレッチをして 身体をほぐそう！

### ～①大腿四頭筋編～

春になり、少しずつ暖かくなってきましたね！運動を始めるのに、いい季節になりました。しかし、運動前・後のストレッチを怠ると、ケガの原因や痛みが生じる可能性があります。

今回は、ももの前の筋肉『大腿四頭筋』のストレッチ方法をご紹介します！



おしりが浮かないようにしましょう。  
膝が痛い場合は無理しないようにしましょう。



悪い例  
仰向けで行うと、腰や膝を痛める  
可能性があるのをやめましょう。



ゆっくり後ろ方向へ  
持っていきます。

ポイント

- ①ももの前面に、心地よい程の張りを感じるところで保持しましょう
- ②20秒～60秒程度
- ③呼吸を止めないように注意しましょう
- ④反動を付けずにゆっくりと行いましょう



## 唐津赤十字病院

日本赤十字社

〒847-8588 佐賀県唐津市二女子1-5-1 TEL.0955-72-5111

唐津赤十字病院

検索



[編集・発行] 唐津赤十字病院広報推進室  
[表紙のひと] 地域医療連携室のみなさん

## ✿ 編集後記

8月1日の新病院開院まで残すところ3か月を切りました。建設会社からの引き渡しを受け、5月から7月にかけて医療機器や什器などを搬入していきます。4ページで写真と併せてご紹介していますが、これまで以上に地域医療に貢献できる素晴らしい病院となっています。7月には地域のみなさんをお招きして新病院の内覧会を実施する予定ですので、ぜひご参加ください。私たち広報推進室メンバーも、もっともっと新病院開院を盛り上げていけるようがんばります。

広報推進室 大松 万佐也