

Let's Smile and Say "Hello"

～ 笑顔でひと声かけよう ～

サンプラザ

第 6 1 号

平成26年10月10日発行



慢性腎臓病 (CKD) について

腎臓内科部長 清水 栄一

第14回 北海道病院学会参加

消火・避難訓練

救急蘇生講習会

リレーマラソンに参加しました

レクリエーション活動日誌「藻岩山登山」

医事課主任 上林 勝利

食事の噂?? ～肥満は食べ過ぎだから?～

栄養科主任 平山 美奈江

『脳卒中』市民公開講座が開催されました

金博士の『本音で語ろう』"受診目と変更"

総合診療科 金 有世

お知らせ「インフルエンザワクチン予防接種」

医療法人サンプラザ 新札幌循環器病院

慢性腎臓病 (CKD)について

腎臓内科部長 清水 栄一



数年前からマスコミなどでも取り上げられるようになり、耳にしたことがある方もいらっしゃると思いますが、慢性腎臓病（CKD）という病態が注目されています。CKDという新しい病気が見つかったわけではなく、これまでであった様々な腎臓の病気を、わかりやすいように分類し直したというのが正解です。簡単に言うと蛋白尿などの尿異常や、腎機能障害が3か月以上持続する状態といえます。

腎機能は通常血清クレアチニン値で評価されますが、体格などにも左右されるためその評価は必ずしも簡単ではありません。そこで、性別、年齢を加味した推算GFR（eGFR）という計算式が考案され、その値によりおおむね5段階にCKDを分類しています。eGFRが60以上（CKD 1, 2）であればほとんど経過観察でよく、50以下（CKD3~5）であれば、必要に応じ専門医への受診が推奨されています。最近の健康診断では、かなりの率でこのeGFR値が表示されていますので一度確認されたらよいと思います。

CKD分類の良さの一つは、スクリーニングがしやすく、専門医等への早期受診により

早期の腎疾患発見と治療が可能になったことが挙げられます。二つ目は、複雑で分かりにくかった腎臓病の分類を単純化することにより、様々な統計評価がしやすくなったことです。その結果、腎臓の予後を判断するために有用なばかりでなく、心血管疾患の発生率に強い相関がある、つまりCKDの程度が進めば進むほど、心筋梗塞などのリスクも増えるということがわかりました。また、喫煙や飲酒、睡眠不足などの生活習慣や、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病もCKDの進行に重要なリスクであることがわかりました。

腎臓病の多くは、末期の腎不全に至るまであまり症状は出ません。腎臓の組織は一度完全に障害されると再生することはできず‘後悔先に立たず’です。再生医療の研究も進んではいませんが、末期腎不全の治療としては人工透析か腎移植に頼らざるを得ないのが現状です。現在日本では血液透析患者数が30万人を超え、年々増加傾向にあるためその対策が急務となっています。CKD対策はまさにその第一歩であることは間違いなく、みなさんのCKDへの関心や、健康診断等への取り組みがその一助となるのです。



第14回 北海道病院学会参加

7月5日（土）に開催されました「第14回北海道病院学会」におきまして、当院の看護師3名が演題発表を行いました。

看護部では、より良い看護を目指し日頃より様々な取り組みを行っており、患者さまにアンケートをお願いし、日々検討・改善を続けておりますが、今回、その成果を発表させていただきました。

今後も、患者さまが安心して診療を受けていただけるよう努力してまいります。



外来看護師 高柳 美紗
「下肢静脈瘤外来における診察着の作成
～羞恥心の軽減を目指して～」



3病棟看護師 神力 陽
「入院している高齢者に対するタクト
ィールケアの有効性」

透析室看護師 花田 法恵
「透析導入期指導パンフレット改訂への
取り組み」





消火・避難訓練

今年8月に発生した、広島県広島市や北海道礼文町での土砂災害については、みなさんの記憶にも新しいことと思います。被害を受けられた皆様には、謹んでお見舞い申し上げますとともに、被災地の一刻も早い復旧を心からお祈り申し上げます。

当院では、災害が発生した際に迅速かつ安全に行動し、速やかに患者さんを避難させることができるよう、9月4日（木）に消火・避難訓練を実施いたしました。

当日は36名の職員が参加し、水消火器と緩降機（オリロー）の使い方の説明を受けたあと、実際に訓練を行いました。職員はみな真剣に取り組み、これまで以上に防災意識を高めることができました。



救急蘇生講習会

当院では、緊急時の基本的知識や技術を身につけるため、6月18日（水）に院内において救急蘇生の講習会を実施いたしました。

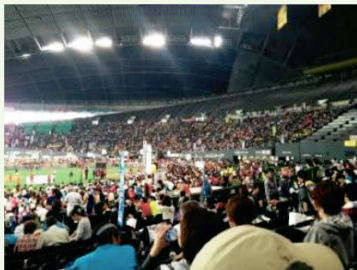
38名の職員が参加し、実際にAED（自動体外式除細動器）や、心肺蘇生訓練用の人形を使用し、実技体験を通じて救急蘇生への理解を深めることが出来ました。

全職員が、緊急時にも慌てず冷静に対処出来ることを目指して、11月にも救急蘇生の講習会を行います。





リレーマラソンに参加しました



7月6日(日)にチーム「新札幌循環器病院」として職員7名が『北ガスグループ6時間リレーマラソン in 札幌ドーム2014』に参加いたしました。「42.195km リレーマラソン (男子・男女混成の部)」にエントリーし、612チーム中24位(2時間58分49秒)という素晴らしい成績を残しました。



《参加者》 (医 師) 清水 栄一・神吉 和重・山田 陽一
(看護師) 細谷 好美・佐藤 美紗・持田 有香 (理学療法士) 高田 早矢香

レクリエーション活動日誌

「藻岩山登山」

医事課主任(レクリエーション係) 上林 勝利

7月12日(土)に、佐々木院長はじめ職員・ご家族が参加し、藻岩山登山に行ってきました。当日は雨模様でしたが、気温22度と比較的登りやすいコンディションのなか、約1時間ほどで全員無事に頂上に到着しました。参加していただいたみなさまのおかげで、大変楽しい登山となりました。



それぞれ職種は違いますが、職員がお互いに理解を深め、日常業務で良いチームワークを発揮出来るよう、今後も様々なレクリエーションを開催していきたいと思えます。



食事の噂??



～ 肥満は食べ過ぎだから? ～

栄養科主任 平山 美奈江

『食欲の秋』です。北海道の秋は特に美味しい食べ物が多いですね。秋から冬になると、どうしても食欲が抑えられずに太ってしまう、という方は多いと思います。これは、日照時間が短くなることで、体の中で作られる「セロトニン」という、食欲をコントロールする脳内の神経伝達物質が減少してしまうのが原因です。

しかし「太る＝栄養の取り過ぎ」と思われがちですが、実は、肥満といわれる方々の中にも栄養失調の方は多く、その原因は栄養バランスの悪さや普段の生活習慣に問題があります。患者さんの栄養指導をさせていただいている時に「お肉は体に悪い。油はなるべくとりません。」とおっしゃる方がいらっしゃいますが、そういった方の多くは血液検査の結果をみると、実際の体重に関係なく低栄養気味です。

長期にわたる栄養不足は、筋力の低下だけではなく心疾患・脳梗塞・認知症など様々な病気に悪影響を及ぼします。自分の体格・生活習慣に合った食事の量と栄養バランスをとり、規則正しい生活を心掛けることが「見た目の体重」よりも大切であり、理想の体重になる一番の近道でもあります。

太っているのは気になるけれど、何をどのくらい食べて、普段の生活でどのようなことを心掛ければ良いのか分からない、という方も多いと思います。当院では、毎週月曜日に1階正面玄関前にて「無料栄養相談」を行っておりますので、是非、お気軽にご相談下さい。



日光浴



良く噛む



夜更かし

『脳卒中』市民公開講座が開催されました

8月23日（土）にシェラトンホテル札幌におきまして、札幌市医師会主催の市民公開講座が開催されました。当日は、厚別区にある病院に勤務されている3名の先生が講演を行いました。

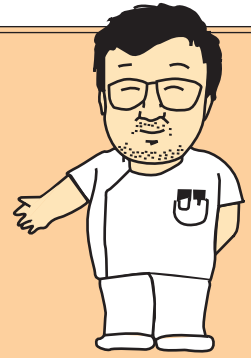
この講座では当院の佐々木院長が挨拶を務め、神吉副院長が「脳と心臓の関係」をテーマに講演をさせていただきました。

当日はたくさんの厚別区民の方がご参加され、熱心に講演を聞いていただき、病気に対する理解を深めていただけたと思います。

当院におきまして、今後、講演会を開催していきたいと考えております。

金博士の

『本音で語ろう』 59



“ 受診日 と 変更 ”

「お薬はまだあるのですが、早く来ました。すみません。」と、少し申し訳なさそうにおっしゃる外来患者さんが、時々いらっしゃいます。御自分の来院予定日に別の用事が入ったとか、外来で検査を受けたのだが結果を早く聞きたい、とかいった場合です。

お薬がなくなる時が受診日の目安にはなってはいますが、早目に受診されることはむしろ望ましいのです。受診予約をされている方は、予約変更の御一報をしていただくだけでよく、検査結果をお知りになりたい方は、結果が出る日に合わせて予約を取り直してもらえばよいのです。検査結果を急がない時は、次回受診日に結果を担当医から御報告させていただくこととなりますが、なぜかと申しますと、受診が1回増えると患者さんの経済的負担がその分だけ増えてしまうからです。

小生の外来は予約制ではないので、外来担当曜日・時間帯に合わせて御来院いただくだけでよいです。但し検査結果がいつ頃出るかだけは、事前に確認しておいていただければ結構です。

早目の受診はどの医療機関でもおすすめしています。お薬が切れてしまうことを恐れますし、患者さんがつらくなってきても、お薬がまだあるからといって我慢されることを恐れます。それが医療機関と云うものなんだと認識していただけるように、これからも心掛けますので、皆様よろしくお願い致します。

総合診療科 金 有世

お 知 ら せ

「インフルエンザワクチン予防接種」

10月20日(月)より、インフルエンザワクチン予防接種を実施いたします。
ご希望の方は当日、受付にお申し出下さい。

なお、在庫がなくなり次第終了とさせていただきますのでご了承下さい。

- 【対象】 高校生以上のすべての方 (予約不要)
- 【期間】 10月20日(月)～1月31日(土)
- 【料金】 1回 3,000円(税込)

<札幌市在住の65歳以上の方など>

1回 1,000円(税込) 12月29日(月)迄

※1月中の接種は1回3,000円(税込)となりますのでご注意下さい。



外来担当医診療予定表 (平成26年10月10日現在)

	月			火			水			木			金			土	
午前	予約制	予約制	腎臓内科 総合内科	9:30~ 予約制	9:30~ 予約制	総合 診療	予約制	予約制	腎臓内科 総合内科	9:30~ 予約制	予約制	予約制	禁煙 静脈瘤	予約制	予約制	予約制	医師交代制 総合 診療 金
	佐々木	山田	清水	佐々木	馬場	金	川村	大坪	清水	佐々木	馬場	大坪	佐々木	神吉	山田		
午後	予約制	予約制	予約制	2:00~ 予約制			出張医 予約制	予約制	予約制	出張医					腎臓内科 総合内科	消化器科 医師交代制 山田 川村 清水	
	神吉	馬場	川村	佐々木			大坪	佐々木	馬場								

診療受付時間

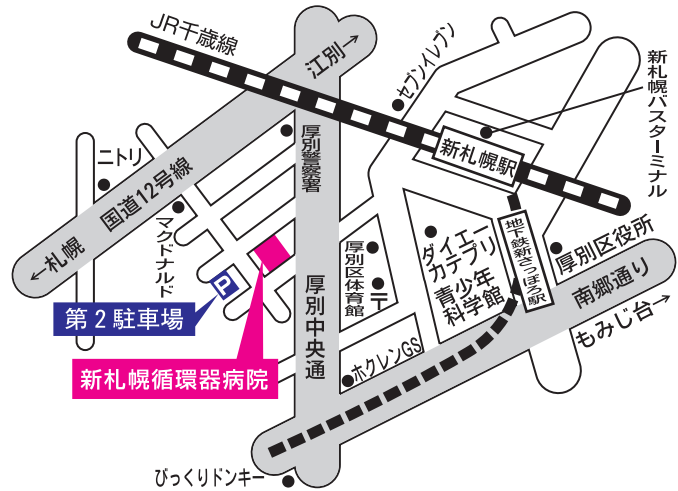
平日	午前	9:00 ~ 12:00
	午後	1:30 ~ 4:30
土曜日	午前	9:00 ~ 12:00

- * 新患受付時間 午前 9:00~11:00
午後 1:30~3:30
- * 土曜日は午前からのみの診療となります。
- * 循環器救急のお問い合わせは24時間対応しています。

診療科目

- 心臓血管外科 人工透析内科
- 循環器内科 胸部外科
- 腎臓内科 リハビリテーション科

病院案内



■ 札幌市厚別区厚別中央2条4丁目9番25号
TEL 011-892-1556

■ 地下鉄 (5番出口) ・ JR ・ バスターミナルより徒歩5分

■ 面会時間 平日 午後 2:00 ~ 午後 8:00 / 土日祝 午前 11:00 ~ 午後 8:00



お車で
ご来院の
患者様へ

病院横駐車場が満車の際にご利用いただいていた第2駐車場が、上記案内図のとおり変更となりました。

なお、コナミスポーツ立体駐車場につきましては、割引(無料)利用はできませんのでご注意下さい。

病院横駐車場 (18台) / 第2駐車場 (18台)

■ ホームページ随時更新しております。ぜひ、御覧ください。 <http://www.sshoc.jp>