

新札幌循環器病院広報誌

サンパラザ

<https://sshoc.jp>



vol. **93**
2023.Autumn

- 腎臓は脱水に弱い？
- 下肢閉塞性動脈硬化症と食事



腎臓は脱水に弱い？

腎臓内科 清水 栄一

消防庁によると2023年8月21～27日の1週間での熱中症搬送者は北海道が全国で最多であったそうです。道民は猛暑に慣れていない事と、クーラー等の普及率が低いことなどが原因かもしれません。軽症であれば冷却や、点滴等で改善しますが、重症になると腎不全や多臓器不全を来し、死に至ることもあります。今回は急性の腎不全のお話をしたいと思います。

最近、急激な腎機能低下を来す状態を急性腎障害と呼ぶことになっていますが、一般の方には急性腎不全のほうが馴染み深いと思われます。その原因により、腎前性、腎性、腎後性と分類されており、腎前性は、腎臓に流れる血液が減少する病態で、大量の発汗や下痢、嘔吐、出血等による脱水、ショックによる血圧低下、高度の低アルブミン血症（ネフローゼ症候群等）などがあります。腎性は、腎血流低下が持続した場合や腎毒性のある薬物投与、横紋筋融解症等に伴う急性尿細管壊死、腎炎等による糸球体、尿細管障害等があります。腎後性は、前立腺肥大等の泌尿器科疾患や婦人科疾患等による尿管、尿道の閉塞によるものがあげられます。

最初にお話ししたように高度の熱中症では、腎前性の急性腎不全を来すことがありますが、当然全ての人が腎不全になるわけではありません。8月27日開催された北海道マラソンでは、猛暑の中約1万8千人のランナーが出走し、完走率は81.1%、熱中症の搬送者は10名とのことでした。もともと健康で、トレーニングを積んでいれば意外に大丈夫な感じのする数字ではないでしょうか。急性腎不全になりやすいリスクファクターとしては、高血圧症、糖尿病、慢性腎臓病、悪性疾患等の基礎疾患がある方、加齢による動脈硬化等が挙げられます。実際は、もともとリスクのある方が、脱水や血圧低下、鎮痛剤等の薬物投与といった複数の要因が重なることで発症することが多いと考えられます。

日頃から健康に気遣い、適度なトレーニングを行い、リスクのある方はその危険を認識することにより、腎不全の発症を避けることができるのではないのでしょうか。



かしへいそくせいどうみやくこうかしょう

下肢閉塞性動脈硬化症と食事

下肢閉塞性動脈硬化症は、下肢の血管が動脈硬化によって詰まっている状態ですが、動脈硬化は下肢だけでなく、

心筋梗塞、狭心症、脳卒中などさまざまな病気の要因となります。
糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、運動不足などの危険因子が重なることで発症しやすくなりますので、日々の食事でこれらの生活習慣病を予防していくことが大切です。



食物繊維が重要!

- 毎食、たんぱく質の2倍の野菜!
- 根菜など固い野菜には食物繊維も豊富に含まれます、柔らかく調理しても繊維は無くなりません
- スムージーなど飲むより噛んで食べることで、満腹感アップ
- 生でなくても大丈夫!



毎食たんぱく質を

- 肉・魚・卵・大豆製品を毎日バランス良く食べましょう
- たんぱく質は血管を治す材料ですが、脂身の多い肉や、たんぱく質の食べすぎは動脈硬化の要因に
- 大豆製品や魚も食べすぎると肥満の原因になります



お肉や魚の下味にニンニクや生姜で血行促進!

しっかり噛んで早食い・肥満防止

付け合わせに酢橘などの酸味は減塩の味方!

適量の炭水化物

- 極端な炭水化物制限は、間食やおかずの食べすぎの原因に
- 麺類やパンは塩分、脂肪分が多いので食べる回数を減らしましょう
- 雑穀米や麦などで食物繊維アップ



汁物は野菜たっぷりに

- 汁物は、野菜やカロリーの低い茸、海藻などをたっぷり入れましょう
- 薄味でも汁物の塩分は1g程度になります、1日1杯までにしましょう
- ポタージュやスープも塩分は同じ位あります



お食事の適量は、疾患、身長、活動強度などで異なります、適量が知りたい方、お食事でお困りの方は栄養指導をご利用ください。 診察日に合わせたご予約も可能です。

病院のご案内

診療科目

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

専門外来

睡眠時無呼吸症候群

病床数

一般病床／99床(急性期一般1／99床 透析／22床)

指定機関

けが(災害)救急告示病院・第二次救急指定病院・
札幌市ACSネットワーク参加病院・各種健康保険・生活保護法・
結核予防法・労働災害保険法・身体障害者福祉法・更生医療・
育成医療・原子爆弾被害者に対する援護に関する法・
特定疾患委託機関

施設認定

- 循環器専門医研修施設
- 日本外科学会外科専門医制度関連施設
- 胸部ステントグラフト実施施設
- 腹部ステントグラフト実施施設
- 下肢静脈瘤に対する血管内治療実施基準による実施施設
- 一般社団法人National Clinical Database(NCD)参加施設
- 日本成人心臓血管外科手術データベース(JACVSD)参加施設
- 日本心血管インターベンション治療学会研修施設

<外来担当医診療予定表>(令和5年10月1日より)

	月			火			水			木			金			土
午前	循環器科 予約制 縄手	循環器科 予約制 山田	循環器科 予約制 原田	循環器科 予約制 縄手	循環器科 予約制 馬場	循環器科 予約制 大坪	循環器科 予約制 大坪	循環器科 予約制 加藤(出張医)	循環器科 予約制 佐藤(出張医)	循環器科 予約制 大坪	総合内科 予約制 清水	循環器科 予約制 縄手	循環器科 予約制 山田	循環器科 予約制 中島(出張医)	循環器科 交代制 循環器担当医	
	循環器科 予約制 藤井	総合内科 予約制 清水	腎臓内科 交代制 循環器担当医	循環器科 予約制 丹(出張医)	循環器科 予約制 馬場	総合内科 予約制 清水	循環器科 予約制 加藤(出張医)	循環器科 予約制 佐藤(出張医)	循環器科 予約制 小原(出張医)	循環器科 予約制 山田	循環器科 予約制 馬場	循環器科 予約制 藤井	循環器科 予約制 原田			
午後																

診療受付時間

●平日 8:45~11:30/13:30~16:30 ●土曜日 8:45~11:30 ●休診日 日曜・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)

●新患受付時間 平日 8:45~11:00/13:30~15:30

(新患の方は上記新患受付時間内に受診ください。※当日の予約で診ている外来担当医が診察します。)

※予約制は再診の方が対象です。 ※土曜日は午前のみ診療です。 ※午前・午後の受付時間は、入院患者処置、救急患者対応等の為に遅れる場合もございます。

※火曜日午後の馬場医師は入院患者対応のため15:00までの診療となります。

※土曜日の循環器担当医は、1ヶ月前の予定を当院ホームページ等に掲載しておりますので、担当医の診療日をご確認のうえ受診ください。

※月曜日の循環器担当医は、手術等の都合により各医師が交代制となっており、担当医の指定はお受けいたしかねますのでご了承ください。

◎診察のご予約・変更は892-4895(平日12時30分~16時30分)へお電話ください。



医療法人 サンプラザ 新札幌循環器病院

〒004-0052

札幌市厚別区厚別中央2条4丁目9-25

TEL 011-892-1556 FAX 011-894-5220

予約専用 TEL 011-892-4895

ホームページ <https://www.sshoc.jp>