患者さんによりそう広報誌　東京歯科大学市川総合病院

yorisou

ご自由にお持ち帰りください

2022年7月発行
Vol.26
よりそう

＼特集／
01
内科（腎臓内科）
腎臓は体の司令塔 慢性腎臓病を知りましょう

＼特集／
02
チーム医療
院内脳卒中レスポンスチーム（SRT）
脳卒中を発症された入院患者さんのための緊急即応チーム始動！

く　くらしによりそう
知っておきたい腎臓のはたらき

ち　ちいきによりそう
地域包括ケアシステムを象徴する植木鉢

医療連携登録医院の紹介
院内リレー紹介：わたしのオフタイム
information／オモテのうら話
Dental Doctor's Talk／クローズアップ！

表紙：新人看護職員　詳細はＰ11の『オモテのうら話』へ

01 内科（腎臓内科）

腎臓は体の司令塔 慢性腎臓病を知りましょう

日本には1300万人を超す慢性腎臓病患者がいると言われています。慢性腎臓病とはどのような病気なのか、治療における取り組みなども含め、お話を聞きました。

「慢性腎臓病」とはどんな病気？

私たちは食べ物をエネルギー源にして活動をしていますが、その過程で体にとって有害な老廃物が出てきます。腎臓は血液をろ過し、こうした老廃物を余分な水分とともに尿として排出します。また、体液の濃度や血圧を一定に保つなどの重要な働きもあります。腎臓は体内の環境を整える司令塔のような役割を果たしているのです。

腎臓には糸球体という大きさ0・1～0・2㎜くらいの毛細血管の塊があり、血液のろ過はここで行われています。糸球体はひとつの腎臓に約100万個、左右合わせて約200万個あります。糸球体は、一部が失われても他の糸球体が肩代わりして腎臓の機能を維持するため、自覚症状はほとんど現れません。しかし、残った糸球体がカバーしきれなくなると、腎臓の機能は低下し、慢性腎臓病になります。慢性腎臓病が進行すると、老廃物や余分な水が体にたまり、倦怠感や食欲不振、脚のむくみ、全身のかゆみ、吐き気などの症状が現れます。

原因と治療法は？

慢性腎臓病の原因でいちばん多いのは糖尿病です。高血糖の状態が続くと糸球体に負担がかかり、次第にその機能が失われていき、腎臓機能障害が起こります。次に多いのが糸球体に炎症が起こる慢性糸球体腎炎で、3番目が高血圧性腎硬化症となります。

初期の慢性腎臓病の治療は、外来での診察と食事指導、生活指導、投薬が中心となります。まずはこまめに水分をとり、塩分の摂取は控えるなど、生活習慣の指導をしていきます。糖尿病性腎症の場合、以前は食事指導でたんぱく質摂取の制限も行っていましたが、筋力が低下するほか疲れやすいなど、生活の質が低下する場合もあり、適切な摂取量の検討が行われています。

また、くすりの治療では、近年血圧を下げたり、血糖をコントロールしたりするだけでなく、腎機能の保護を併せ持つくすり

内科（腎臓内科）のおはなし

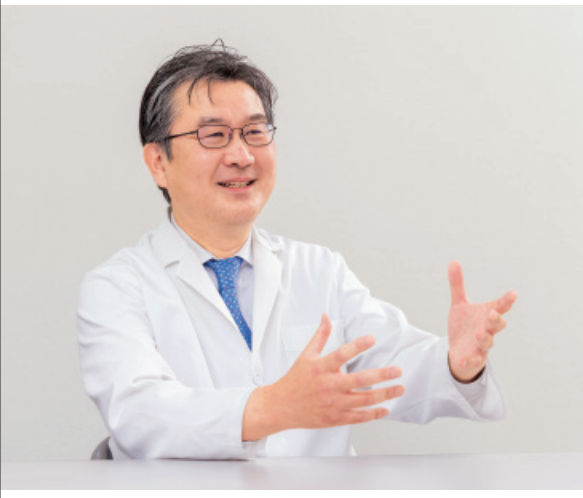
医師
徳山 博文

も出ています。

診療科横断的な診療

当院には、腎不全治療センターと透析センターがあり、泌尿器科と腎臓内科の医師が横断的に透析管理や腎不全の治療を行っています。

病状が進み、腎臓がほとんど機能しなくなる末期腎不全になると、腎臓の代わりに不要なものをろ過してくれる血液透析か腹膜透析を導入する必要があります。どちらにも長所・短所がありますので、専門スタッフが時間をかけて説明したり相談にのったりし、患者さんの状態、要望などにそって一緒に選択しています。また、当院では腎臓移植も行っており、末期腎不全患者さんの治療の選択肢のひとつとなっています。



尿は腎機能のバロメーター

慢性腎臓病の初期には自覚症状がなく、一度つぶれてしまった糸球体は、残念ながら現在の医療では元には戻りません。病気が進むとつらい症状が出て、透析や移植など大きな負担がかかる治療が必要になります。このため、予防と早期発見・早期治療が重要です。

早期発見で重要なのは、尿検査です。尿たんぱく、尿潜血などが陽性になったときには、風邪や疲れ、激しい運動などによる一時的なものなのか、腎臓疾患が隠れているのかを見極める必要があります。「ちょっと様子を見よう」と受診を先延ばしにしているうちに進行してしまうこともあります。尿検査を軽んじず、異常を指摘されたら必ずかかりつけ医を受診してください。

また、近年は肥満と慢性腎臓病の関係が注目されています。研究により、糖尿病の前段階である肥満の状態から、すでに腎臓の組織に変化が見られることがわかってきたからです。

腎臓を健康に保つために、定期的に健康診断を受け、食事を含めた規則正しい生活習慣により血糖値や血圧、体重を適正に保つようにこころがけましょう。

▲千葉県が推進するCKD（慢性腎臓病）シール。くすりの中には腎臓に負担をかけるものもあるため、当院では該当する慢性腎臓病患者さんのお薬手帳に「CKDシール」を貼っています。医療機関や薬局に行くときには、お薬手帳に貼られたCKDシールを必ず見せましょう。

※今回の「くらしによりそう」（6～7ページ）では、腎臓をとりあげています。併せてご覧ください。

Doctor's DATA

内科（腎臓内科）医師
徳山 博文

・出身地
東京都練馬区

・趣味
大学ラグビー・プロ野球観戦（ベイスターズファンです）

・スポーツ歴
大学時代はラグビー部

・医師になったきっかけ
幼少期病気がちで、かかりつけの小児科医に憧れて

02 チーム医療
院内脳卒中レスポンスチーム（SRT）

脳卒中を発症された入院患者さんのための緊急即応チーム始動！

2022年4月、当院では院内脳卒中レスポンスチーム（Stroke Response Team：SRT）が設置されました。患者さんが入院中に脳卒中を発症されても、迅速にかけつけ、早期に治療を開始することを目的としたチームを紹介します。

いち早く脳卒中に対応するために

脳卒中（英語でStroke）は、脳の血管が破れたり詰まったりして、脳の働きに障害が起こる病気です。手足の麻痺など後遺症を負うリスクを低くするためには、発症後、極力早く治療を開始することが重要であると言われています。

当院には1日平均450人の患者さんが様々な病気やケガで入院されていますが、このうち月約1～2人、年間では約20人弱の方が入院中に脳卒中を発症します。このため、脳卒中の初期症状を少しでも早く発見し、早期に治療を開始し、後遺症を最小限とできるよう、院内脳卒中レスポンスチーム（SRT）が設置されました。

SRTは脳卒中の救命チーム！

SRTは、脳神経外科・神経内科の医師と脳卒中ケアユニット（SCU）の看護師を中心に、集中治療室（ICU）、救急外来、手術室などの看護師のほか、薬剤師、診療放射線技師、理学療法士など、職種や所属を超えて集った30人ほどのメンバーで構成されています。

患者さんに脳卒中発症の兆候が見られると、院内スタッフからSRTの看護師へ直ちに連絡がきます。SRTの看護師は、SRTの医師へ報告するとともに、脳卒中の緊急対応に必要な医療用具や薬剤が入ったバッグを携行して、現場に急行します。現場では、患者さんの担当看護師から詳細な状態をヒアリングし、SRTの医師がすぐさま診察し、主治医と相談の上、CT、MRIなどの検査を指示します。

検査の結果、治療が必要と診断されたら、SRTはICUや血管撮影室、手術室などへ連絡するとともに、受け入れベッドの調整も同時進行で行います。

このようにSRTは、脳卒中発症時の

SRTのおはなし

チームリーダー：
脳神経外科医師
片山 正輝

SCU看護師長
脳卒中リハビリテーション
看護認定看護師
石山 由貴

5北病棟看護師長
若尾 笑子

SCU主任看護師
髙橋 一紗

SCU薬剤師
木本 祐香

迅速な治療開始のため、院内各部署とのスムーズな連携をはかる司令塔の役割を果たしています。

医療スタッフみんなで見守り、早期発見！

脳卒中の初期症状として、ろれつが回らない、言葉が理解できない、しゃべれない、腕が片方動かない、両眼が一側を向いているなどがあります。SRTでは啓発活動のひとつとして、これらの症状をイラストにしたマグネットを作成し、院内各所に掲示しました。マグネットには緊急連絡先も明記されており、医療スタッフが脳卒中の兆候に気づいたとき、すぐSRTに連絡できるようになっています。

また、入院患者さんが脳卒中をいつ発症してもすぐに治療開始できるよう、日々準備と鍛錬に努めています。チームでは、発症を想定したシミュレーション研修を月1回実施しているほか、SRTの看護師は、救急外来で脳卒中の初期対応研修を受けるなど、日頃から専門知識や技術の向上をはかっています。また薬剤師は、緊急出動用バッグの薬剤の投与量の調整や管理を行い、出動に備えています。

たとえ連絡があった患者さんが脳卒中でなくても、SRTがかけつけることが他の医療スタッフに安心感を与え、異変に気付いた場合はSRTへ連絡をしようという、病院全体で入院患者さんを見守る環境づくりにつながればと思っています。

皆さんも、院内で脳卒中の初期症状を示す方を見かけたときは、お近くの医療スタッフへお声がけください。

SRT啓発マグネット

SRTのメンバー は医師、看護師、薬剤師、診療放射線技師、理学療法士、医師事務作業補助者などで構成されています。

臓器シリーズ❶

知っておきたい腎臓のはたらき

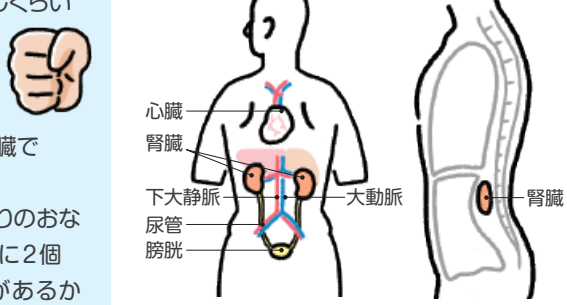
『腎臓のはたらきは何ですか？』と聞かれたら真っ先に思い浮かぶのが「尿をつくること」ではないでしょうか。しかし、腎臓には他にも大事なはたらきがあります。臓器のうち、最も酸素を消費するのが腎臓で、1日に心臓から送り出される血液の約4分の1もの量が流れ込んでいます。今回はそんな腎臓の知っておきたい機能や病気について紹介します。

腎臓でろ過される血液は

1日150L以上

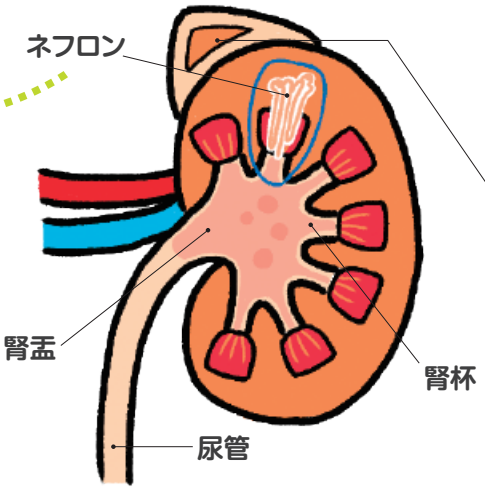
腎臓はこんな臓器

■形：そらまめのような形
■大きさ：握りこぶしくらい
直径約10cm
幅約5cm
厚さ約3cm
■重さ：ひとつの腎臓で
120～150g
■場所：腰の上あたりのおなかの後ろ側　左右に2個
右腎は上に肝臓があるから左腎より少し下にある



背面　側面

腎臓の断面図



大人は1日におよそ1.5Lの尿を排出しますが、ろ過される血液は1日150L以上です。
※一般的なお風呂（約200L）

副腎
腎臓の上にある副腎は、ステロイドホルモンやアドレナリン、ノルアドレナリンを分泌して、血圧、血糖、水分・塩分量などを一定の状態に保ち、生命の維持にはたらいています。

腎臓のはたらき

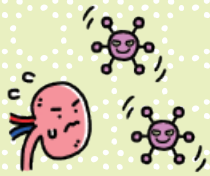
❶ **老廃物の排出**－血液をろ過して老廃物や余分な水分、塩分などを尿として排出する。

❷ **体液の調節**－ 体内の水分量やナトリウム・カリウムなどのミネラルのバランスを調節する。体液には血液も含まれ、血圧も調節している。

❸ **ホルモンの生成・分泌**

ホルモンの名前	働き
エリスロポエチン	赤血球をつくる
アンジオテンシンⅡ	血管を収縮させ血圧を上げる
ビタミンD	活性化し強い骨をつくる

腎臓の主な病気



■腎盂腎炎

腎臓に細菌が感染することで発症します。主に背中や腰の痛みがあり、他にも高熱や膀胱炎の症状があります。

■ネフローゼ症候群

尿中に大量のタンパクが排泄され、低蛋白血症になる病態で、むくみ（浮腫）がでることが多いです。

■急性腎障害

数時間～数日間に急激に腎機能が低下してしまう救急医療が必要な病気です。尿から老廃物を排泄できず、さらに体内の水分や塩分の調節ができなくなります。早急な治療が必要で、透析治療を行うこともあります。

■慢性腎臓病

腎臓のはたらきが健康な人の60%以下に低下する、タンパク尿が出るなどの腎臓の異常が3か月以上続く状態をいいます。高血圧などの合併症を発症しやすく、逆に高血圧は腎臓病を悪化させる悪循環を生み出します。また、糖尿病で血糖値が高い状態が続いて動脈硬化が進み、糸球体で血管がつまったりして老廃物がろ過できなくなる糖尿病腎症なども原因となります。

※慢性腎臓病については本号の特集1でもご紹介しています。

尿でわかる健康状態

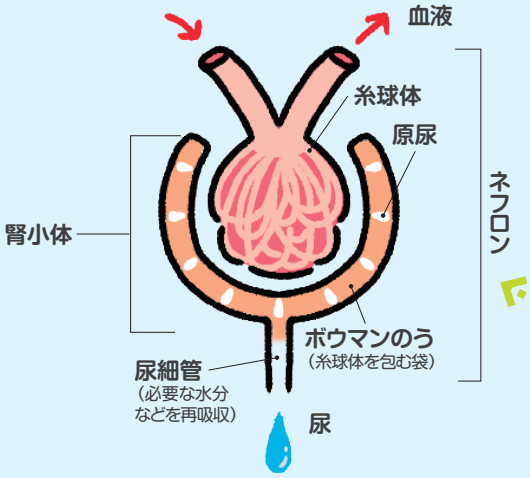
【色】

●淡い黄色褐色	健康な人
●濃い黄色褐色	水分摂取不足
●無色	尿崩症、水分摂取過多
●乳白色	腎盂腎炎、尿道炎、膀胱炎、前立腺炎
●暗褐色	熱性疾患、肝臓疾患
●赤色	腎臓疾患、腫瘍、結石

【におい・状態】

甘く、泡が立つ	糖尿病

腎臓はネフロンの集合体！ネフロンはひとつの腎臓に約100万個



一度破壊された糸球体は回復しません！　そのため腎臓に負担をかけない生活習慣を身につけましょう。

自覚症状が出にくい腎臓の病気

腎臓の病気は悪化しても自覚症状が出にくいと言われています。そのため日頃からからだのちょっとした変化に気を配ることが大切です。

まず尿の泡立ちです。本来出るはずのないタンパク質が尿に大量に含まれると、色が少し濁り、泡立つことがあります。ただし健康でも、タンパク質を多く摂った後では、尿が泡立つことや、運動後などに一時的にタンパク尿が出ることがあります。また、腎臓病の初期に赤血球が尿に混じって濃い赤褐色の血尿が出ることもあります。このように尿を観察するだけで、様々な病気を発見できるかもしれません。普段から尿の色や状態を見る習慣をつけましょう。

さらに靴下のゴムの跡が消えない、目の周囲が腫れぼったいといったむくみも腎臓のはたらきが低下している重要なサインです。むくみは日常でも出やすいので病気を疑う人は少ないのですが、腎臓病や他の病気の場合もあるので注意が必要です。

尿の色やむくみなど、異変を感じたら、痛みなどの自覚症状がなくても、早めにかかりつけ医に相談して、検査を受けるようにしてください。

腎臓内科
医師
坂巻 裕介
監修

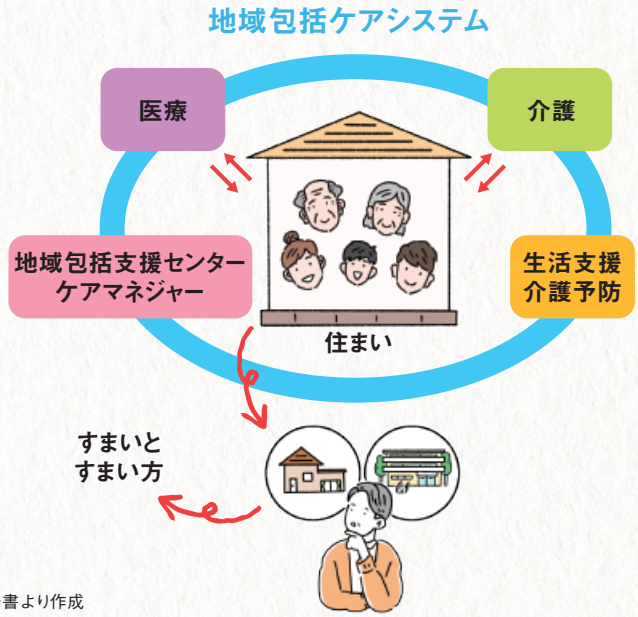
支援や介護が必要になったときのすまい

第1回 地域包括ケアシステムを象徴する植木鉢

住み慣れた地域で暮らしていくための支援「地域包括ケアシステム」は、医療・介護・住まい・介護予防・生活支援の連携システムです。
これまで yorisou vol.17～20 でも詳しくお伝えしました。

yorisou の
バックナンバーは
こちらから
ご覧ください

このシステムが円滑に機能するためには、基盤となる「すまい」が大切になります。
左下の「植木鉢」のイラストでは、よい土があっても、器となる鉢がなければ、立派な葉っぱが育たないことを表しています。この植木鉢が象徴する「支援や介護が必要となったときのすまい」を４回シリーズでご紹介します。



出典：厚生労働省　平成 28 年３月　地域包括ケア研究会報告書より作成

市総×医療連携登録医院

check

内科・外科・皮膚科・泌尿器科

メディカルプラザ市川駅

東京女子医科大学教授を退任後、2013年当院に着任しました。〝Stop慢性腎臓病〟の旗の下で専門医として生活習慣病外来を開き、今日まで生活・食事・栄養指導、薬物治療を中心として診療してまいりました。また、健診・人間ドックにも力を入れており、患者さんにはリラックスできる環境で受診して頂けるよう配慮させて頂いています。小児科、産科、耳鼻科、眼科を除く総合診療クリニックを目指しており、地域医療に貢献すべく市川総合病院の先生方のご指導も得て、密なる連携のもとで日常臨床に取り組んでおります。
ご自身の体調については、なんでもお気軽にご相談ください。

院長
佐中 孜

メディカルプラザ市川駅
〒272-0034
千葉県市川市市川1-4-10
市川ビル9階
TEL：047-326-3500

支援が必要になったときのすまい、どう選ぶ?!

～すまい選びのポイント～

◆場所
・地域や自宅 or 施設

◆費用
・公的 or 民間
・介護サービスが定額 or 積算型
・個室 or 多床室

◆自立 or 介護度
・受けられるサービスに条件がある

◆医療は受けられるか

◆終の住処となりうるか

医療や介護を必要とする日は突然やってきます。しかし医療・介護・福祉を受けるためには、その基盤となる「すまいとすまい方」のイメージが重要です。

例えば、ご自宅で過ごしたいか、もしくは設備の整った施設へ入所したいかなど、ご自身が優先したい事がらを踏まえて、様々な選択肢を考えておくことをおすすめします。

また、協力が得られる人はいるか、公的なサポートを受けられるかなど、状況を想定して、ご本人の意志や選択をまわりの方々と共有しておくことが大切です。

これらを踏まえ、次回から支援や介護が必要になったときのすまいをタイプ別に詳しくご案内いたします。

第2回「自宅型」
第3回「公的施設」
第4回「民間施設」

市総×医療連携登録医院

check

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科
河内歯科医院

当院は、2001年7月に開業しました。千葉県歯科医師会では、学校歯科の理事を担当させて頂き、今年で12年目を迎えます。

お子様からご高齢の方まで、治療した箇所が再び痛むことがないよう、細部まで徹底した治療をしています。また、健康的な口内環境を維持できるよう、ご自宅での口腔ケアに関するアドバイスにも力を入れています。市川総合病院と連携をとり、患者さんに最大のメリットを提供できるようこころがけています。不安がありましたらお気軽にご相談ください。

健康な歯と素敵な笑顔で生活して頂けるようお役にたちたいと思っています。

院長
河内 嘉道

河内歯科医院
〒272-0021
千葉県市川市八幡2-3-8
シャンポールⅢ201
TEL：047-320-1599

院内リレー紹介

わたしのオフタイム

My Off Time

市川総合病院で働く様々な職種のスタッフは、休日をどのように過ごしているのでしょうか。
スタッフの趣味をご紹介します。

車いすバスケットボール

リハビリテーション科
作業療法士
榎並 歩実
えなみ あゆみ

大学1年のとき、先輩に誘われて始めました。車いすを操作しながら競技できるようになるまでが大変でしたが、実力がついてくると競技としての魅力を感じられるようになりました。健常者と障害者の垣根がなく、誰でも参加できるところに楽しさを感じています。

大まかなルールはバスケットボールと同じです。障害の程度に応じたチーム編成上のルールがあり、それぞれの個性をどのように活かしアシストするかなど、戦術的な面白さもあります。

大学時代に全国大会で優勝し、今は母校の大学で指導もしています。学生が掲げた目標を達成できるよう、共に活動を続けていきたいです。

ボルダリング

薬剤部
薬剤師
赤羽根 純
あかはね じゅん

友人に誘われて2年半前から始め、週に1度はボルダリングのできるジムに通っています。ホールドという様々な形状の突起物を手がかり、足がかりに壁をよじ登りますが、身一つで行える手軽さが魅力の一つです。

ホールドは難易度によって色分けされています。どう攻略していくか登る前に友人と作戦を練る時間も楽しいですし、イメージ通りに登れたときの達成感は格別。手には絶えずマメができますが、それを見るとまた頑張って登ろう、とやる気がアップします。

力をつけるため、自宅でも器具を使って筋トレをしています。より難易度の高い課題に挑戦し、心身のレベルアップを図っていきたいです。

information

歯科外来の移設について

秋に歯科外来が病院敷地内の別棟に移転する予定です。移転先などの詳細は、追ってご案内いたします。また、現在の歯科外来においては、今後別機能へ改修工事を行います。患者さんやご家族の皆さんには、ご不便をおかけすることがあるかと思いますが、ご了承ください。

季節の室礼展示をお楽しみください

花や実、建具や調度類を使い、季節や場にふさわしく室内を飾る「室礼（しつらい）」。当院1階ロビー、ドトールコーヒー前に月一回、月初一週間ほど展示しています。

「室礼」とは、生活や儀式の場を整えるという意味の「しつらえる」と同じ語源ですが、単に室内を美しく飾るだけではなく、その場へお迎えする方へのおもてなしの心や、目に見えないものへの感謝の気持ちを季節の恵みや道具に託して表現することです。

6月は「水口（みなくち）まつり」をテーマに、手ぬぐいやたすき、お酒を田の神様にお供えし、早苗が元気に育ち、豊作になるよう願いました。

稲の苗と、田植えをする早乙女にちなんだ手ぬぐい・たすき・すげがさ（右奥）

酒、稲の根が根付くように願う「つくね芋」、かつて肥料にしていた「田作り」

また、6月16日にお菓子を神に供えてから食べると疫病にかからないとされた「嘉祥（かじょう）の儀」から、「嘉祥菓子」もお供えしました。

コロナ禍で不安やストレスを感じられている方も多いと思いますが、ご来院の際は、1階ロビーの「室礼」で季節を感じて頂ければと思います。

嘉祥菓子

オモテのうら話

yorisou vol.26、vol.27 は、2022 年春に入職した新人看護職員が表紙を飾ります。20 分ほどの撮影時間のなかでカメラがとらえた笑顔の中にも「患者さんに寄り添い安心感を提供できるような看護師を目指します」と志溢れる決意を感じました。

デンタル ドクターズ トーク
Dental Doctor's Talk

骨の健康をチェック！

あごの骨からわかる骨粗鬆症のサイン

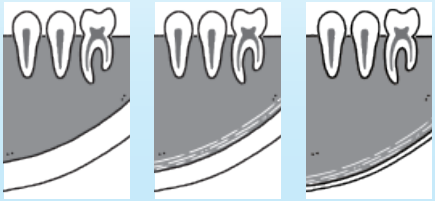
歯科医師
鈴木 大貴

骨粗鬆症は年齢と関係なく骨がもろくなる病気で、つまずいただけの軽い転倒で足の付け根や背骨を骨折してしまうことがあります。特に女性は、ホルモンの影響を強く受けるため、骨粗鬆症になりやすい傾向にあります。高齢者では寝たきりとなる原因の第４位で、介護の負担など社会的影響が大きい病気です。

しかし、骨粗鬆症検診の受診率は５%程度と言われ、骨を強くする必要がある患者さんに治療が行われていないのが現状です。残念ながら、患者さんのほとんどは、骨折してはじめて自分が骨粗鬆症であることを知るのです。そこで、骨粗鬆症を早期に発見する様々な検査方法がないか検討されています。

骨粗鬆症と歯の関係はまだわからないことも多いのですが、かかりつけ歯科医院で撮影するレントゲンの「あごの骨の変化」から、骨粗鬆症の特徴がわかると言われています。レントゲン写真を撮った際は、「あごの骨に線状のすじが出ていないか」「あごの骨の厚みが薄くなるサインが出ていないか」をかかりつけの歯科医院で聞いてみてください。

骨粗鬆症とあごの骨の関係



クラス１　クラス２　クラス３

クラス１は正常
クラス２は骨粗鬆症の疑いがある
クラス３は骨粗鬆症の可能性が高い

クローズアップ！

中央材料室　看護師長
鈴木 睦子
（中央）

中央材料室では、院内の医療材料を適切に管理し、必要な部署へお届けしています。扱う医療材料により、総勢約30名が３つの担当に分かれています。

滅菌部門担当は、再使用できる医療器材を各部署から回収し、洗浄や滅菌、消毒を行い納品しています。**SPD**※**部門担当**は包帯やガーゼなどの衛生材料や、縫合糸など診療材料と呼ばれる物品の在庫を管理し各部署へ供給しています。**看護用品担当**は、血圧計や吸引器など、看護に必要なものの貸し出しや、修理にも対応しています。

コロナ禍など諸事情により流通が滞ることもあり、対応に腐心することもありますが、院内感染を防ぎ、遅滞なく医療材料を各部署へ供給することで医療を支えています。

※SPDとはSupply（供給）、Processing（加工）、Distribution（分配）の略称で医療材料の物流管理を指します。

患者相談窓口のご案内　患者さんやご家族からのご相談をお受けしています。

- 医療費の支払いなど経済的なこと
- 社会保障制度について
- 退院後の生活や転院について
- がんについてのご相談
- 病院に対する意見・要望　など

お気軽にお声掛けください。

≪相談受付時間≫月～金曜日　9:00～17:00
土曜日　9:00～12:00（第２土曜日は休診）
≪相談受付場所≫ 患者支援センター／がん相談支援センター
≪電話番号≫ 047-322-0151（代）（内線：2215）

東京歯科大学 市川総合病院
〒272-8513
千葉県市川市菅野5-11-13
TEL 047-322-0151（代表）

【掲載写真について】感染症対策を行ったうえ、撮影時のみマスクを外しております。