



にじいろ 第13号

発行：公立宋栗総合病院
編集：広報委員会

〒671-2576 兵庫県宋栗市山崎町鹿沢 93 番地
TEL 0790-62-2410 FAX 0790-62-0676 公式サイト <http://www.shiso-hp.jp>

慢性腎臓病ってどんな病気



山城副院長
兼透析センター長

新しい国民病として、“CKD＝慢性腎臓病”が注目されています。慢性腎臓病とは、腎臓の働きが低下したり、たんぱく尿が出るなど、腎臓の異常がつづく状態です。腎臓は、常に多量の血液が流れ込んでいるため、血液や血管の状態に大変影響を受けやすい臓器です。CKD患者は日本の成人人口の約13%（8人に1人）1,300万人といわれています。CKDは心臓病や脳卒中を起こす危険が高くなり、また腎臓が悪くなると腎不全になり、人工透析治療が必要になります。CKDは、生活習慣の乱れ、糖尿病、高血圧、肥満・脂質異常などをきっかけに発病することがあります。

CKDの治療は、腎障害の進展を阻止・遅延させ、可能であれば可逆的に改善させることを目標に、食事療法・薬物療法・生活習慣の改善等を行います。特に、糖尿病・高血圧・高脂血症、喫煙の習慣などの基礎疾患のある場合は、これらをしっかりと治療・管理することが重要になります。

CKDの初期には、ほとんど自覚症状がなく、自覚症状が出た場合には病状が進行している可能性があります。定期的に健康診断を受けて、尿検査や血液検査で自分の腎臓の状態を確認しましょう。



透析センタースタッフ

(もくじ)

P.1 慢性腎臓病ってどんな病気 P.2 認定看護師紹介
P.4 駐車場の整備が終わりました/おすすめメニュー

P.3 職場紹介 地域連携室

「認知症」とは

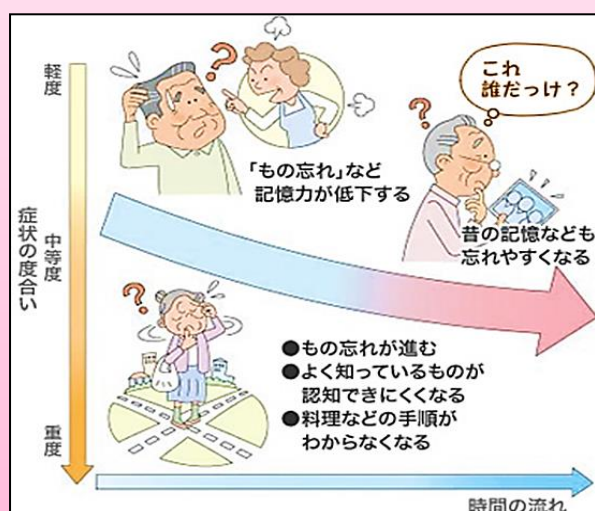
認知症は病名ではなく、何らかの原因で脳に障害がおこり、記憶力や判断力などが低下して、『日常生活に困難が出る状態』のことを言います。認知症は単なる老化ではなくその原因は様々です。代表的な認知症にアルツハイマー型認知症があり、認知症の約半数を占めています。

認知症は早期に発見して治療を開始し適切なケアを行うことで、よい状態を維持することができます。また、認知症の中には、ビタミンの欠乏や甲状腺ホルモンの低下で起こるものなど治るものもあります。認知症を早期に発見するには、ご家族や周りの人が認知症の症状に気付くことが大切になります。下記の認知症チェックリストをお役立て下さい。

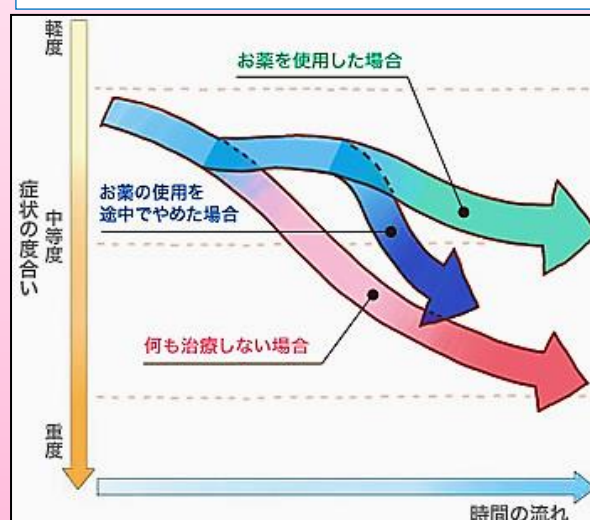


認知症認定看護師
福井 香里

アルツハイマー型認知症の経過



★アルツハイマー型認知症には、お薬があり進行を遅らせることができます。



ご家族のための認知症チェックリスト

～ 認知症 初期症状に気づくための 11 の質問 ～

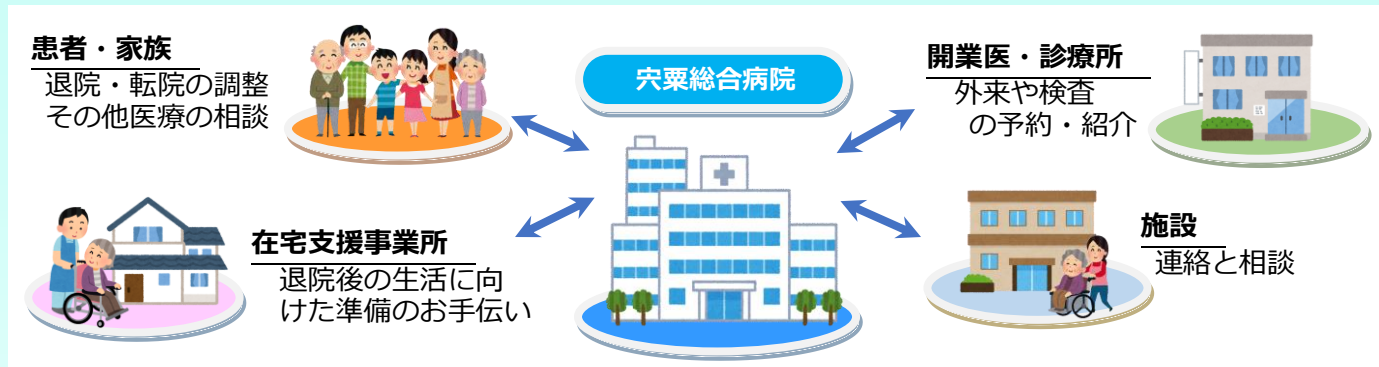
- ☐ 同じ事を何回も話したり、尋ねたりする
- ☐ 出来事の前後の関係がわからなくなった
- ☐ 服装など身の回りに無頓着になった
- ☐ 水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなった
- ☐ 同時に二つの作業を行うと一つを忘れる
- ☐ 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- ☐ 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
- ☐ 計画を立てられなくなった
- ☐ 複雑な話を理解できない
- ☐ 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
- ☐ 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった



判定：ご家族が評価して4項目以上にチェックが付くと認知症が疑われます。結果は目安でありすぐに認知症というわけではありませんが、まずは、かかりつけ医の先生に相談しましょう！

地域連携室とは

地域のかかりつけ医からの入院や他の病院からの転院・当院での退院調整など、相談業務を行っています。



森下事務員 山根社会福祉士 上田副看護部兼副室長
田村事務員 佐竹副院長兼室長

当院ではより一層、連携の充実を図るために、平成 17 年 10 月に地域連携室を設置し、地域との医療機関や事業所との連携を大切にし、患者さんとのパイプ役として業務を行っています。

主な業務は、

- ①他の医療機関からの外来診察・検査の予約
- ②紹介患者の受け入れ登録・管理
- ③地域の医療機関や施設等の連絡調整
- ③退院・転院・施設入所に関する相談
- ④医療相談（医療・福祉制度、経済的問題について）

などを行っています。

地域連携室を通じての受診・検査について

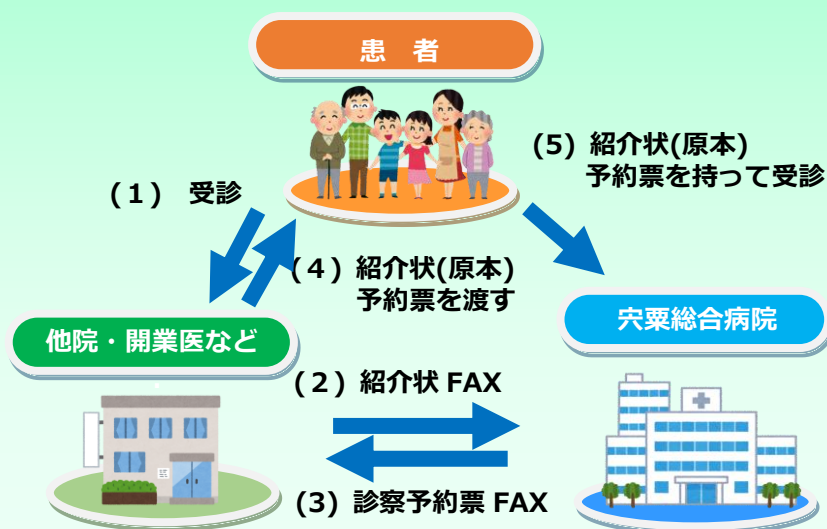
地域連携室では、外来診療・検査予約システムにより他の医療機関からの紹介による事前予約を行っています。

【診察当日お持ちいただくもの】

- ・診察予約受付票
- ・保険証
- ・当院の診察券(お持ちの方のみ)
- ・紹介状
- ・現在、内服されているお薬に関するもの(お薬手帳・お薬の説明書・お薬自体など)

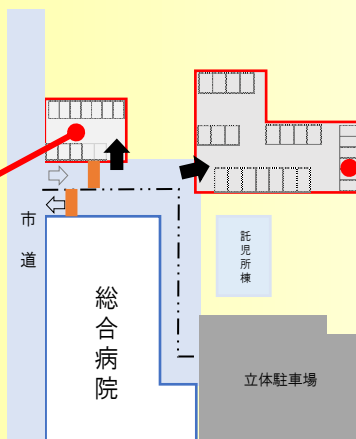
ご予約の流れは

- (1) 医療機関(紹介元)を受診
- (2) 紹介元から総合病院に紹介状を送付
- (3) 診察予約票を紹介元へ送付
- (4) 紹介医院から患者さんへ
 - ①予約票 ②紹介状(原本)を渡す。
- (5) ①予約票・②紹介状
を持って予約日に受診



駐車場の整備が終わりました。

9月よりご迷惑をおかけしておりました駐車場整備が完了しました。今回の舗装により、新たに26台の駐車枠を整備しました。



おすすめメニュー 挑戦！青魚克服



給食科
小林 管理栄養士

最近では、魚は「骨がある」「食べにくい」「調理が大変」など敬遠されつつあるといわれています。しかし、栄養面から見ると、脂質異常症や動脈硬化等の改善効果が期待できるDHA,EPAなどの多価不飽和脂肪酸が魚には多く含まれます。今回は、魚の中でもお手軽なお値段のさばといわしを使った簡単で魚嫌いでも食べやすいちょっとおしゃれなメニューを紹介します。

さばのカレーソテーオイスターソース 1食分 エネルギー211kcal、たんぱく質17.2g、脂質13.5g、塩分1.4g



- | 材料 | 分量 (2人分) |
|---------------------|----------|
| ・さば(骨無し)・・・半身(160g) | |
| ・塩、こしょう・・・少々 | |
| ・カレー粉・・・小さじ1/4 | |
| ・オリーブ油・・・小さじ1 | |
| ・トマト小(角切り)1個 | |
| ・オイスターソース・・・大さじ1/2 | |
| ・水・・・大さじ1/2 | |
| ・濃口醤油・・・小さじ1 | |

作り方

- ① さばは4等分に切り、皮に切り目を入れて塩こしょうとカレー粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、さばを皮目から中火で焼き、裏返して火が通るまで焼く。
- ③ トマトと調味料は耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ④ 焼きあがったさばにトマトソースをかける。

いわしの塩焼きアーリオオーリオソース 1食分 エネルギー160kcal、たんぱく質15.7g、脂質9.4g、塩分0.9g



- | 材料 | 分量 (2人分) |
|------------------|----------|
| ・いわし中4尾(160g) | |
| ・塩、こしょう・・・少々 | |
| ・サラダ油大さじ・・・1/2 | |
| ・オリーブ油・・・大さじ1/2 | |
| ・にんにく・・・みじん切り1かけ | |
| ・赤唐辛子・・・小口切り・1本 | |
| ・水・・・大さじ1 | |
| ・レモン汁・・・大さじ1/2 | |
| ・こいくち醤油・・・小さじ1 | |
| ・バジル・・・少々 | |

作り方

- ① いわしは塩こしょうをふり、サラダ油を敷いたフライパンで中火で焼く。
- ② 焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火で3～4分焼き取り出す。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、赤とうがらしを炒め調味料を加えて一煮立ちさせ、いわしにかける。