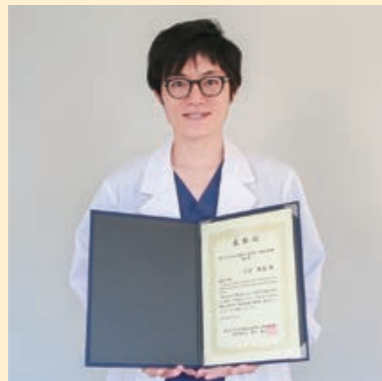


心臓内科 川治徹真担当医長が
日本不整脈心電学会奨励賞優秀賞を受賞

当院の心臓内科担当医長 川治徹真医師が、第67回日本不整脈心電学会学術集会において第26回日本不整脈心電学会奨励賞優秀賞を受賞しました。
今後も地域医療に貢献できるよう循環器医療に精進してまいります。



ACCESS



阪急電車

■京都線「桂駅」下車北へ徒歩15分、タクシーで約5分

お車の方

■京都方面からは西大橋から信号4つ目左折50m左折
■亀岡方面からは阪急のガードを越え、次の信号右折50m左折

京都市営バス

■73系統(京都駅~洛西バスターミナル) 上桂前田町下車徒歩3分
■70系統(太秦天神川駅前~JR桂川駅) 上桂東ノ口下車徒歩5分
■69系統(みぶ~桂駅東口) 上桂西居町下車徒歩10分

京阪京都交通バス

■27・21系統(桂坂中央~京都駅前) 上桂前田町下車徒歩3分
亀岡・園部方面から27・21系統への乗り継ぎは、1・2系統国道中山(下車)乗り換え

無料送迎バス

■阪急桂駅西口より約20分間隔で運行中
※開院日以外は運休しています。

【開院日】

時間	阪急桂駅西口発	三菱京都病院発
8時	00 20 40	13 33 53
9時	00 20 40	13 33 53
10時	00 20 40	13 33 53
11時	00 20 40	13 33
12時		50 43
13時	10 30 50	03 23 43
14時	10 30 50	03 23 43
15時	10 30 50	03 23 43
16時		03 23 43



※予告なく変更・中止する場合がございます。
※道路事情・その他諸事情により乗車場所が移動する場合がございます。
※定員オーバー、交通事情により遅れる場合があります。ご了承ください。
※開院日以外は運休しています。

himawari

三菱京都病院
2021 autumn Vol. 66

CONTENTS

TOPIC

透析って
どんなこと?

TOPIC

高性能の装置を導入
~CT装置のご紹介

きらめく
みつびし仕事人 第2回
手術室看護師の
平田昌之さん

TOPIC

新任医師の
ご紹介

管理栄養士の
季節のレシピ

大葉入り
きのこたっぷりつくね

理学療法士が紹介!
健康ストレッチ 第11回

『骨盤底筋』

慢性腎臓病 静かに進む 腎臓内科インタビュー

ひまわり編集部が聞く!



<http://www.mitsubishi-hp.jp>

京都府がん診療推進病院

三菱京都病院

MITSUBISHI KYOTO HOSPITAL

救急告示病院 人間ドック・健診施設機能評価認定施設
日本医療機能評価機構認定病院 厚生労働省指定臨床研修病院

〒615-8087 京都市西京区桂御所町1番地
TEL:075-381-2111 FAX:075-392-7952

予約専用ダイヤル **075-381-7811**

セカンドオピニオンをご希望の方も予約専用ダイヤルにお電話ください。

がん相談窓口(患者支援センター) 【(月~金) 10:00~16:00】
TEL:075-381-2111 FAX:075-392-7952



腎臓内科インタビュー 静かに進む慢性腎臓病

腎臓内科医長 松井 敏



近年、慢性腎臓病は増加しているといわれています。その原因や生活習慣との関連、予防、さらに治療についてひまわり編集部が聞きました。

腎臓はどのような働きをしているのですか？

腎臓は主に体内の水分や老廃物を尿として体外へ出すことで、体内の水分・ミネラルバランスの調節、尿毒素の排泄をおこなっています。その他にも血圧を調整したり、造血ホルモンを作ったり、骨を丈夫にするビタミンDの活性化を担うなど多くの働きがあります。

慢性腎臓病とは

どのような症状があるのですか？

まず、腎臓の働きと、その働きが損なわれた場合に起こる症状について見てみましょう。

腎臓の働き	(働きが損なわれた時に出る) 症状
体内水分量の調節	むくみ (悪化すれば咳・息苦しさ・心不全症状)
ミネラルバランスの調節	手足のつり・痙攣・筋力低下・倦怠感・食欲不振
尿毒素の排泄	ぼーっとするなど意識状態の変化・食欲不振・はき気など
血圧の調整	血圧上昇
造血ホルモンの産生	貧血(息切れ、倦怠感)
ビタミンDの活性化	骨粗鬆症、骨折のしやすさ

しかし腎臓は“沈黙の臓器”と呼ばれるものの一つであり、かなり悪くならないとはっきりと症状が出ないことが多いです。腎機能が30%ほどに低下して初めて軽いむくみ



に気づく方も少なくありません。10%くらいになっても自分では症状が分からない方もいます。

また、慢性腎臓病の患者さんは心臓や血管の病気になりやすいことが明らかになっており、そのために健康寿命を損ないかねないという大きな問題があります。

慢性腎臓病が増えてきている原因は生活習慣にあるのですか？

その通りです。生活習慣の欧米化にともなって、糖尿病・高血圧・肥満症などの生活習慣病が増えてきていることが一因です。また高齢化・長寿化が進んでいることも原因と考えられます。

ただし、多くの場合は1-2年の生活習慣の乱れが直ちに病気を引き起こすことはありません。生活習慣の乱れが10-30年といった長期間にわたって続くことで生活習慣病や慢性腎臓病を発症し、ひどい場合は末期の臓器障害までに至ります。



慢性腎臓病にならない予防方法を教えてください。

もっとも大切なのは生活習慣の改善です。肥満になりすぎないように食べ過ぎに注意し、適度な運動を心がけましょう。塩分を控えめにした食事も大切です。たばこを吸っている人は禁煙に努めてください。

また、自覚症状がないことが多いので、健康診断を定期的に受けて高血圧、糖尿病、尿蛋白のチェックをしておきましょう。放っておくと腎臓病になるリスクは高くなります。

特に、毎日の食事で

気を付けることはありますか？

塩分・糖質・脂質の取り過ぎ、尿酸値の上昇に注意していただく必要があります。いずれも動脈硬化を促進し、腎機能障害を進行させるといわれています。また、食べ過ぎには注意してください。いくら塩分・糖分・脂質を控えた食事をしてもしっかり食べれば取り過ぎとなります。

当院では栄養指導により腎不全の進行をできる限り遅らせるだけでなく、その先の健康寿命を考えた取り組みをおこなっています。さらに患者さんの利便性を考え、オンラインで栄養指導をおこなう取り組みも考えています。

慢性腎臓病は治療でよくなるのですか？

残念ながら治る疾患と治らない疾患があります。治療法がある疾患を早期に治療できれば根治が期待できます。しかし、その時期(早期)にはまだ症状が出ていない状態であることが多く、ご本人は治療の必要性を感じにくいことが問題です。

一方で、長い期間をかけて徐々に腎臓が傷んだ状態になる慢性腎不全については、腎臓の機能を元に戻す治療法は未だに開発されていません。したがって、傷んでしまう前に早期発見・早期治療することが重要になります。

健康診断で引っかかったときは、たとえ検査結果値(Cre(クレアチニン)、GFR(糸球体濾過量)、検尿異常)が同じでも、個々の病状によって治療の必要性が異なりますので、まずは早めに専門診療科を受診いただきたいと思います。

最後に一言、患者さんにアドバイスをお願いします。

腎臓病はかなり悪くならないと症状が出ないため、自覚症状だけでは気づきにくい疾患です。そして、慢性腎不全になると元の健康な状態に戻すことができません。早期発見・早期治療が大事な疾患ですので、定期的に健康診断を受け、適切な自己管理を実現してください。また、健康診断で引っかかった際には腎臓内科を受診してください。

自覚症状がなく静かに進行していく慢性腎臓病。若い頃からの食生活・生活習慣が10-30年後の腎機能につながる病気なんですね。健康寿命を延ばすためにも、しっかり自己管理していくことが大切であるとよくわかりました。



プロフィール



腎臓内科 医長
松井 敏
(まつい さとし)

京都市桂中学出身、平成18年神戸大学卒業。当院で後期研修を終了後大学院へ進学。京都大学IPS細胞研究所に所属して、ヒトIPS細胞を用いた分化誘導、疾患モデル作製の研究に従事。平成28年4月より三菱京都病院の腎臓内科に勤務。

公開講座「いきいき健康教室」動画配信中

リンクまたは二次元コード読み取りで
ご覧いただけます。



https://www.youtube.com/playlist?list=PLPrr2_-Zvoj2ZZaPYK1RTEWfrhg-AD4Ya

透析ってどんなこと？

透析とは、正常に機能しなくなった腎臓の代わりに体内に溜まった老廃物や毒素、余分な水分を取り除く治療です。透析の種類には血液透析と腹膜透析という2種類があります。血液透析は体内から血液を取り出してダイアライザーという人工の膜(人工腎臓)に血液を通して血液を濾過した後、体内に戻します。当院では血液透析のみおこなっています。



透析の流れ

体重測定

・透析治療は尿毒症の血液をきれいにし、体に溜まった余分な水を抜きます。体重を測って余分な水分量を知り、徐水量を決めます。

透析準備

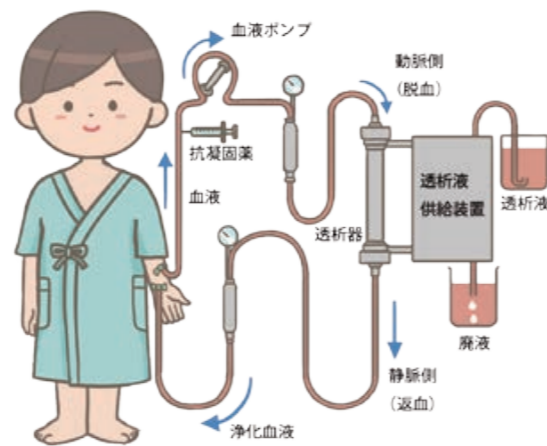
・各個人の治療条件が設定された透析装置のあるベッドへ移動する。

透析開始

・手術で作成した透析用の血管に血液を取る側と返す側の2本の針を刺します。
・透析機器とチューブで接続します。血液はチューブからダイアライザーを通り浄化されて体内に戻っていきます。

体重測定

・予定通り除水できているか？を確認します。



透析は何のためにするの？

腎臓の動きが不十分になると尿毒症という病気になります。倦怠感や食欲低下、悪心、嘔吐、頭痛といった症状が出現し、重症の場合には全身けいれんなどの症状が現れることもあります。このような状態を避けるために、腎臓の代役としての透析が必要になります。

高性能の装置を導入～CT装置のご紹介

当院では、2019年12月より320列CT装置(Canon製)を導入しています。高性能の装置であり、全身撮影から心臓・頭部などの特殊撮影まで、多種多様な検査が可能です。

当院CTの特徴

低被ばくで撮影

AI(人工知能)の技術*1を搭載していますので、低被ばく(最大80%以上の低減)で撮影しても十分に診断ができる画像を得ることができます。

高心拍でも撮影可能の心臓CT

不整脈や高心拍の患者さんでもほぼ問題なく心臓CTが可能です。石灰化やステント挿入後の患者さんの撮影にも対応しています。また、短時間で回転するため患者さんの息止め負担も軽減され、被ばくも少なくなります。

体内金属のある方も高画質で撮影

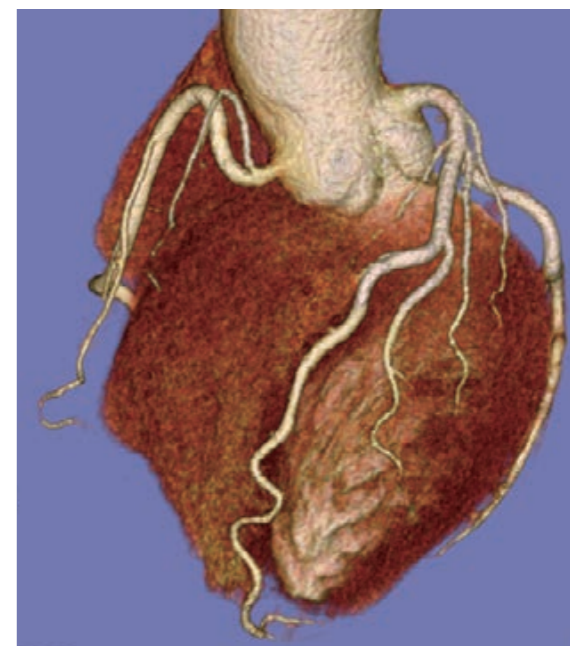
体内金属があると画質がみだれてしまいます。当院のCTは最先端のシステム*2を搭載のため、体内金属のある患者さんでも影響が大幅に低減できます。

閉所がにがてな人の負担を軽減

開口部が従来機種にくらべて6cm大きくなりましたので閉塞感が軽減し、検査がしやすくなりました。

※1 AI技術のひとつ「Deep Learning」を用いた高画質化ニューラルネットワークシステム

※2 最先端の金属アーチファクト除去システム



最新の次世代テクノロジー「デュアルエネルギー」に対応

X線出力エネルギーを超高速で切替えながらスキャンします。得られたデータを解析することで、ヨード造影剤のマッピングや任意のコントラスト選択など、次世代のCT検査に対応。

当院で働く
スタッフを
ご紹介!

きらめく★ みつびし仕事人

第2回

当院で働くスタッフを紹介するコーナー。
第2回は、手術室の看護師 平田 昌之さんをご紹介します。

安心して下さい!
私たちが手術の安全を守ります。

手術といえばドラマのワンシーンをイメージされることも多いと思いますが、手術室看護師の仕事は大きく分けて2つです。執刀医にメスやハサミを渡す「器械出し」と、麻酔医と共に患者さんの状態を守る「外回り」です。どちらもとても重要な役割です。
手術を受けることは、患者さんやご家族にとって一生に一度あるかないかの一大事です。不安を感じている患者さんやご家族が安心して手術を受けていただけるように、私たちはサポートをおこなっています。



仕事も家庭もすべて全力です!

手術室 副師長 平田 昌之 (ひらたまさゆき)

手術室看護師として働いていますが、家庭では看護師の妻と小さな息子が3人います。夫婦共に仕事と育児に奮闘しており、思っていた以上に大変ですが、それ以上にやりがいを感じています。私は仕事も家庭も手は抜きません! 手術室看護師としての責務と誇りを持ち、手術を受ける患者さんに全力で看護をおこないます。地域の皆さまに愛される病院、手術室を目指して、今後も努力していきます。



チームワークの良さは、どこにも負けません!

当院の手術室における一番の強みは、チームワークが良いことです。これはどの病院にも負けてはいません! 手術はさまざまな職種が専門性を発揮してチームでおこないます。安全で質の高い手術をおこなうには、チームの力が重要になります。その為に私が最も力を入れていることは、個々のスタッフが持つ能力を最大限に発揮できるようにサポートをして、スタッフ全員のやる気を向上させることです。そして、チームワークの更なる強化を目指しています。

TOPIC

新任医師のご紹介

産婦人科 医長

藪田 真紀 (やぶたまき)



平成16年に福井医科大学を卒業後、岸和田徳洲会病院で初期研修を終え、平成18年に京都大学産婦人科教室に入局しました。京都大学医学部附属病院および関連病院にて勤務した後、直近の約10年間は産婦人科腹腔鏡手術症例の多い病院にて勤務していました。令和3年10月より産婦人科全般の診療に携わりたく赴任いたしました。この地の地域医療に貢献できるよう精進してまいります。

専門・得意分野 産婦人科 一般 資格 日本産科婦人科学会 産婦人科専門医、日本産婦人科内視鏡学会 技術認定医

管理栄養士の 季節のレシピ

健康なからだの基本は毎日の食事です。
季節の食材を使い美味しいメニューを
ご紹介します。



管理栄養士
平野 理子
(ひらのりこ)

大葉入りきのこたっぷりつくね



作り方

- ①大葉ときこのはみじん切りし、鶏ひき肉と塩、こしょう、片栗粉と一緒によく混ぜる。
- ②混ぜ合わせた①を適量ずつ丸めておく。
- ③大根はすりおろしておく。
- ④フライパンに油をひき、つくねを並べ中火で両面焼き色がつくまで焼く。酒を入れ、蓋をして中まで火を通す。
- ⑤たれの材料を合わせておき、やや強火にしてたれを絡ませる。皿に盛りつけて完成。

栄養価(1人分)

エネルギー	288kcal	炭水化物	13.8g
たんぱく質	23.3g	塩分	1.9g
脂質	14.5g		

材料2人前(10個分)

鶏ひき肉	200g	サラダ油	大さじ1	大根	100g	たれ	
塩	小さじ1/8	大葉	10枚+飾り用2枚ほど	酒	大さじ1	砂糖	大さじ1/2
こしょう	少々	しめじ	1/4袋(50g)			こいくち醤油	大さじ1
片栗粉	大さじ1	えのきだけ	1/3袋(50g)			みりん	大さじ1/2

理学療法士が紹介!

自宅で簡単にできるストレッチ・筋トレを理学療法士がご紹介するコーナーです。
寝たきりにならないため骨・関節・筋肉を鍛え、健康寿命を延ばしましょう。

健康ストレッチ

第11回

『骨盤底筋』



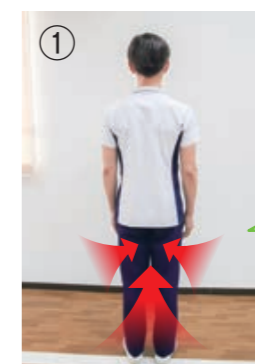
理学療法士
平山 善康
(ひらやま よしやす)

今回は、『骨盤底筋のストレッチ』をご紹介します!

骨盤の底に位置し、尿道・膣・肛門を取り囲んでいる筋肉の総称を骨盤底筋と言います。骨盤内にある臓器を正しい位置に保つ役割をしています。骨盤底筋は、出産によるダメージや加齢・生活習慣・肥満による筋力低下がおこります。今回は骨盤底筋を鍛えるストレッチをご紹介します。

効果

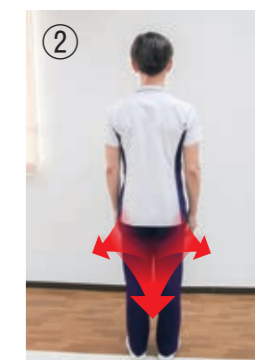
- * 尿漏れの改善
- * 骨盤内の臓器位置の保持によるダイエット効果
- * 姿勢の改善
- * ウエストのくびれ



①5秒間肛門・尿道・膣全体を引き締める。

- *力まない!
- *おならを我慢する感じ!
- *硬い便を切るような感じ!

✗ おなかを引っ込めたり
膨らませたりではない



②5秒間緩める。を繰り返します。