

透析生活で考えてほしいこと

## 治療より回数が多い「食事」は大事!

透析患者の生活では、週3回程程度の透析通院がクローズアップされがちですが、実は、同じように食事管理(食事療法)も大切です。食事は、毎日繰り返し、その内容次第で体調が大きく変わります。

「人工透析療法」は、体の中の臓器・腎臓に障害が起き、回復が不可能になった場合に、腎臓の代わりを行なう方法の一つとして、血液を一度体外に出して、専用機器によって人工的に老廃物などを除去する治療です。



### 食事療法の並行が原則

しかし、腎臓の働きを完全に代替するものではありません。人工透析を行なっている人が、健康的に過ごしていくためには、さらに「食事療法」が求められます。

人工透析の導入(治療をスタートすること)の初期は、導入前に比べて、制限されていた食事内容が、やや緩和されるケースがあります。例えば、たんぱく質の摂取基準が緩くなったりする人もいます。

しかし、個々に応じた食事の管理は必要です。リンや水分の制限が新たに必要になったり、どのくらい尿が出ているかや、余分な水分・老廃物が透析でどのくらい取り除けているかといった内容によっても、日々の食事は変わってきます。

### 相談は管理栄養士にも

透析患者に対する食事療法は、医師や管理栄養士に指導された個別の内容に基づいて、実施していくことが大切です。

医療機関には、腎臓の専門医のほか管理栄養士も、人工透析患者からの相談を受けているところがあります。栄養管理や、透析患者用の献立(透析食)については、専門知識をもつ医療スタッフから、正しい指導を受けましょう。

## ふれあい町田ホスピタルの人工透析治療

### 病院だから可能な幅広い受入れ体制

#### 食事療法の相談にも対応

東京都町田市のほか、多摩市や八王子市、神奈川県相模原市からもアクセス良好な「ふれあい町田ホスピタル」。院長を務めている小林信之医師に、同院の人工透析治療について話を伺いました。

人工透析治療を開始した患者さんの背景には、どのような病気の増加がありますか?

(小林院長・以下同)「腎臓の病気の『腎炎』などに加え、最近では、『糖尿病』や『高血圧症』といった高齢化による腎臓機能の低下の影響が...

人工透析治療において、貴院で特に配慮している点を教えてください。

「正常な腎臓は、ろ過や排泄する機能が備わっています。それを失ってしまった腎臓には、代わって人工的に血液中の老廃物や余分な水分を取り除く必要があります。患者さまが治療を受けてい



ふれあい町田ホスピタル 小林 信之 院長

る当院での時間には、少しでも気持ちよく過ごしていただくことを考え、リラクゼーション環境を大切にしております。その環境とは、具体的にどのようなものですか?

「当院の透析治療専用ベッド(全20床)においてテレビモニターを設置し、自由に鑑賞できるように整備しました。また、ご自身で通院が困難な方に対して、自宅送迎を実施しております」



「当院では、身体機能に特化した『理学療法』、生活動作や脳機能に有効な『作業療法』、言語や口腔機能(口のハリハリ)に対する『言語聴覚療法』のそれぞれを担当する専門療法士を、病棟開設とともに増員し、幅広い疾患の対応を可能にしています。

### ふれあい健康友の会

入会金・年会費無料で、特別優待など各種サービスが受けられます

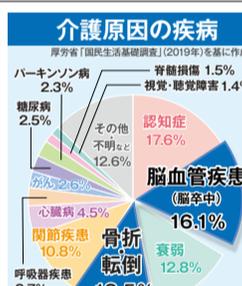
新規会員募集中

ふれあい健康友の会 検索

### 介護原因に特徴

## 脳卒中や骨折は主に後遺症 回復を目指す専門病棟も

10年前より130万人増  
全国の要介護者数は、年々増加しています。2019年の要介護者(要介護1~5)は、471万人超であり、10



年前(2009年)と比較して、130万人も増加しています(厚労省「介護保険事業状況報告月報」2019年1月・2009年1月より)。

### 突然、生活が一変

介護が必要になった主な原因としては、認知症(17.6%)が最も多く、脳血管疾患(16.1%)、衰弱(12.8%)、骨折・転倒(12.5%)と続きます。

特に、脳血管疾患や骨折・転倒は、ある日突然、起きることが多く、これまでの生活が一変してしまうものです。これらは、発症後の早期から、専門的なりハビリテーションが、機能の改善に効果的であるとされています。

最近、医療機関では、そのリハビリテーションを専門的に行なう「回復期リハビリテーション病棟」を設置するようになってきました。

## 効果ある期間に新病棟で専門リハビリを!

### さがみ野中央病院

### 取材協力

海老名市にある「さがみ野中央病院」では、「回復期リハビリテーション病棟」の開設から1周年を迎えました。同院スタッフのお話を紹介します。

「当院では、昨年4月に回復期リハビリテーション病棟を開設し、リハビリテーション室も増築しました。これにより、365日体制で、充実したリハビリを提供できるようになっていきます。

### 専門療法士も増員

「当院では、身体機能に特化した『理学療法』、生活動作や脳機能に有効な『作業療法』、言語や口腔機能(口のハリハリ)に対する『言語聴覚療法』のそれぞれを担当する専門療法士を、病棟開設とともに増員し、幅広い疾患の対応を可能にしています。

### 医学講座

会場：さがみ野中央病院 1階 リハビリテーション室

日時 6月29日(水) 13:00から

講師 さがみ野中央病院 中村 育代 管理栄養士

参加無料

### オンライン 医学講座

PC/スマホ/タブレットでネットからご自宅視聴を!

日時 6月27日(月) 15:00~15:30(予定)

講師 ふれあい町田ホスピタル 内科 張 益商 副院長

視聴無料

## あなたの食事は大丈夫?塩分の取り過ぎでは?

塩分を取り過ぎると、血管に障害を起こします。心臓や肝臓をはじめとする病気の引き金にもなるので、注意が必要です。今回の講座で、毎日の食事の塩分を上手に減らす方法や、食べ物に含まれている塩分量について、一緒に学びませんか?

お問合せ・ご予約

さがみ野中央病院  
☎046-233-5110(代表)  
神奈川県海老名市東相ヶ谷6-20-20

会場(当院)にてお聞きいただく講座です

参加にはご予約が必要です。事前にお電話でお申込みを!

「さがみ野駅」南口から徒歩5分  
「相模大塚駅」南口から徒歩8分

会場周辺の地図

## 具合が悪くなる前に考える事

年を重ねていくと、さまざまな病気にかかる可能性が高まります。「事前の備え」には、何が必要でしょうか。今回は、平均余命、健康診断、がん、アドバンス・ケア・プランニングなどにまつわるお話をいたします。多くの方にお聞きいただきたいと思います。

お問合せ

ふれあい町田ホスピタル  
☎042-798-1121(代表)  
東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

詳細はHP、または電話でお問合せを!

ご自宅でインターネット上で視聴できる講座です。

視聴方法は  
当院ホームページを参照、  
またはお電話でお問合せください。



# 再発時も、早期発見が原則

## 日頃の健康観察が大事

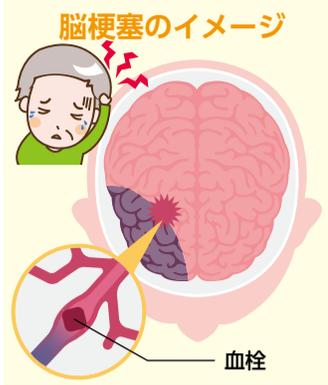
「脳梗塞」は、脳内の血管が細くなることなどが影響して、血液が固まって血栓ができてしまい、それが詰まって

### 脳細胞の壊死も

脳の血液の流れが止まると、その細胞がつかさどる機能がや感覚が損なわれてしまいます。

治療後も、身体機能に不自由さが残ったり、数年後に再発する危険性があります。

「要介護5」の認定を受けている人の中で、脳梗塞などの「脳血管障害」を患っている人の割合は、およそ3割を占めています（厚労省「人口



脳梗塞のイメージ  
血栓  
この状態が続くと、脳細胞が壊死

さらに、後遺症を最小限にして、日常生活動作ができるようになるために、身体機能の訓練などを行なう「リハビリテーション」の重要性も認識しましょう。

### 綾瀬厚生病院が母体

# リハビリとも連携！充実の看護サービス

## あやせ訪問看護ステーション

「あやせ訪問看護ステーション」では、綾瀬市を中心としたエリアで在宅療養している人に対し、看護ケアを提供しています。同ステーションの訪問看護師に、サービス内容についてお話を聞きました。

Q. 訪問看護ステーションは、訪問看護師さんがいる拠点事務所なのですか？

A. はい、そうです。訪問看護ステーションでは、幅広い年齢層の利用者に対し、自宅などのお住まいに直接訪問

して、看護サービスを提供することを専門に行っている看護師が所属しています。病気や障害を抱えた方が、お住まいで安心して生活できるように、適切な看護サービスを提供し、サポートしています。

処置を必要としている方、看護の必要がある方などです。

Q. 看護サービスには、具体的にどのような内容がありますか？

A. 血圧・体温・脈拍・呼吸の測定などの健康状態の観察のほか、医師の指示に基づいた医療的な処置（床ずれの予防や手当て、服薬管理、医療器具の管理・指導）を行ないます。また、入浴の介助、排泄のお世話・指導、食生活・栄養に関する相談など、日常生活の援助に関する内容もあ

ります。

Q. リハビリは実施しないのですか？

A. リハビリには、「訪問リハビリテーション」という専門の在宅医療サービスがあ

る方、医療

動態統計」2009年より）

この疾患は、長期的に手厚い看護が必要であり、周囲がサポートする際にも、身体的・精神的な負担が大きいものです。そして、再発の予防、または再発時の早期発見が重要になってくるので、医療者が自宅を定期訪問する支援サービス（訪問看護サービスなど）の利用ニーズが高い疾患でもあります。

### 看護師になるための第一歩

## 現役の看護学生と話せる！

# 実り多きオープンキャンパス

茅ヶ崎看護専門学校

「茅ヶ崎看護専門学校」は、オープンキャンパスを開催します（参加申込制）。

当日は、現役の看護学生が参加し、来校者の技術体験をサポートしたり、学生生活の質問などを受けます。進路を決める上で、大きなポイント

になる内容がたくさん詰まったオープンキャンパスなので、是非、友人や保護者と一緒に参加を！現在、ホームページや電話で申し込みを受け付けています。

同校は、神奈川県最大級の医療グループ「ふれあいグループ」に所属している特長を最大限に活かし、医療現場の声を反映した授業や実習を展開。知識や技術とともに、臨床で求められる即戦力を身に付けます。また、姉妹校「湘南医療大学」への編入学、研修による幅広い認定資格の取得など、キャリアアップ制度も充実しています。

看護師への夢は、茅ヶ崎看護専門学校で実現を！

■茅ヶ崎看護専門学校  
☎0467・86・6011

### 2021年開設の薬学部

## 薬学・臨床・研究の一貫教育

# 臨床に強い薬剤師へ！

湘南医療大学

横浜市戸塚区にある「湘南医療大学」は、2021年春に「薬学部医療薬学科」を開設しました。この学部では、「臨床に強い薬剤師」を養成するために、「薬学教育」「臨床現場」「研究」の3つの立場が連携する「臨床一貫型連携教育体制」があります。

この機会に新しい薬学部棟へ足を運び、臨床一貫型の薬学を体感してみてください。

■湘南医療大学入試事務室  
☎045・821・0115

今年度は、新校舎の「薬学部棟」にて、薬学を体感できるオープンキャンパスを開催します。一般的な研究室は個室であるところを、同大では、1つの大きな部屋に複数の研究者の机や実験機器を配置することで、異なる分野同士の交流を活発化させる「オープンラボ」を採用。オープンキャンパスでは、実際の研究室（ラボ）の見学や、機器、研究概要の紹介もあります。

オープンラボを体感！

### 茅ヶ崎看護専門学校

## オープンキャンパス

6月18日 13:00~16:00

7月2日 13:00~16:00

保護者の方やご友人との参加大歓迎!!

- 現役の看護学生との触れ合い
- 技術体験
- 学生生活のQ&A
- 座談会 など

参加申込みはこちらから!

申込み・問合せ  
茅ヶ崎看護専門学校  
神奈川県茅ヶ崎市今宿390  
☎0467-86-6011 (入試相談室)  
https://www.chigakan.ac.jp

### 湘南医療大学 (6年課程)

## 薬学部 医療薬学科

2021年4月 開設!

美しく機能的で、コミュニケーションが図れるキャンパスにて、皆さまをお待ちしております。

6年間の授業内容や、就職先などを質問できる個別相談のほか、在校生によるキャンパス紹介、過去問題を使った入試対策も行ないます。

申込み・問合せ  
湘南医療大学  
神奈川県横浜市戸塚区上品濃16-48  
☎045-821-0115 (入試事務室)  
https://sums.ac.jp

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
5/29	30	31	6/1	2	3	4 開催
5	6	7	8	9	10	11 開催
12	13	14	15	16	17	18 開催
19	20	21	22	23	24	25 開催

# 湘南医療大学 薬学部

## 毎週土曜日開催中! Open Campus

入試対策説明会 個別相談コーナー (教員・在学生・入試)

学科説明 ラボ見学ツアー

ご予約はこちらから  
https://form.e-v-o.jp/oc/sums ※事前予約制

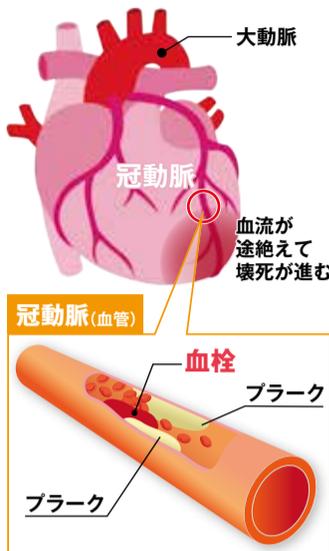
湘南医療大学  
Shonan University of Medical Sciences

公式サイト https://sums.ac.jp  
お問合わせ 入試事務室 045-821-0115

## 血液が流れず心臓が壊死する「心筋梗塞」

「急性心筋梗塞」とは、心臓の筋肉に血液を供給する「冠動脈」に血栓が形成されて閉塞し、血流が途絶えて心筋が壊死してしまう状態です。血流再開までの時間によって、治療効果に差が出てきます。

急性心筋梗塞が起きる過程には、まず、動脈硬化によって冠動脈内に「プラーク（粥腫）」が形成されます。この病変が、ある時、突然、破綻してしまい、血栓が生じます。



そして冠動脈の血流が途絶え、心筋（心臓の筋肉）の壊死が起こります。これが、急性心筋梗塞です。

心筋梗塞を発症する前の段階として多い疾患に、「狭心症」がありますが、およそ3人に1人はこの前兆（狭心症）がなく、発症しています（「日本心臓学会」より）。

時間が経てば範囲が広がる壊死が広範囲にわたっている重症の場合は、死に至るような「不整脈」が発生する可能性があります。さらには心臓の収縮力が著しく低下するので、生命を脅かす状態になります。

でも、「心臓破裂」や「乳頭筋断裂」などの心臓の構造が壊れてしまうような合併症を生じることがあります。

「がん」は、早期の発見で適切な治療を行えば、治すことができる病気です。発見のためには、がん検診の受診が大切です。

日本人の死因で最も多いのは、「がん」です。日本では、約38万もの人が命を落としています。しかし、医療の進歩によって、「治すことができるがん」も増えています。

がんを治すためには、何よりも早期に発見することが重要になります。自覚症状が出る前に発見して、早期の治療につなげなければなりません。そのためにも「がん検診」を受けることが確かな方法ですが、残念ながら国内の受診率は低迷しています。

厚労省「人口動態統計」2020年を基に作成

死因順位	10万人	20万人	30万人
がん(悪性新生物)	37万8385人	20万5596人	13万2440人
心疾患	13万2440人	7万8450人	4万2746人
老衰	10万2978人	7万8450人	4万2746人
脳血管疾患	7万8450人	4万2746人	3万8133人
肺炎	4万2746人	2万6948人	2万852人
誤嚥性肺炎	3万8133人	2万852人	2万815人
不慮の事故	2万6948人	2万852人	2万815人
腎不全	2万852人	2万815人	
アルツハイマー病	2万815人		
血管性痴呆	2万815人		

「がん」は、早期の発見で適切な治療を行えば、治すことができる病気です。発見のためには、がん検診の受診が大切です。

がんは、遺伝もありませんが、食生活や飲酒、睡眠などの普段の生活スタイルの影響が大きいとき

がんは、遺伝もありませんが、食生活や飲酒、睡眠などの普段の生活スタイルの影響が大きいとき

## よくある質問に答えます！ 心筋梗塞はなぜカテーテル治療が多いの？

大和成和病院 田畑美弥子 医師

心臓病専門の大和成和病院（大和市南林間9の8の2番046・2783911）で心臓血管外科主任部長を務める田畑美弥子医師に、心筋梗塞でよくある質問内容を紹介していただきました。（取材協力）

【よくある質問①】  
心筋梗塞の治療は、必ず手術になるのですか？

（田畑医師）「急性心筋梗塞では、心筋のダメージを小さくして、いかに早く冠血流を再開することができるかが、最も重要になります。具体的な時間ですと、胸痛の発生

から3時間以内、病院到着から90分以内は血流の再開が得られれば、後遺障害は残りません。しかし、48時間以上経過してからは、残念ながら期待される治療効果は得られず、治療は時間優先で行なうことが基本になります。そのため、急性心筋梗塞には、素早くできる「カテーテル」での治療が多く実施されます。」

【よくある質問②】  
心筋梗塞のような心臓病の治療で「冠動脈バイパス手術

を耳にしたことがありますか？

（田畑医師）「当院には、ハイブリッド手術室や高度な医療機器が備わっており、キャリアある心臓血管外科医や循環器内科医が所属しています。当然、冠動脈バイパス手術も行なっております。

【よくある質問③】  
心筋梗塞の予防に必要なことを教えてください。

（田畑医師）「大切なのは、動脈硬化の進行を防ぐことです。塩分・糖分・脂肪分の取り過ぎ、ストレスに注意し、禁煙して、規則正しい生活を

【よくある質問④】  
心筋梗塞の予防に必要なことを教えてください。

（田畑医師）「大切なのは、動脈硬化の進行を防ぐことです。塩分・糖分・脂肪分の取り過ぎ、ストレスに注意し、禁煙して、規則正しい生活を

【よくある質問⑤】  
心筋梗塞の予防に必要なことを教えてください。

（田畑医師）「大切なのは、動脈硬化の進行を防ぐことです。塩分・糖分・脂肪分の取り過ぎ、ストレスに注意し、禁煙して、規則正しい生活を



【よくある質問⑥】  
心筋梗塞のような心臓病の治療で「冠動脈バイパス手術

【よくある質問⑦】  
心筋梗塞の予防に必要なことを教えてください。



【よくある質問⑧】  
心筋梗塞の予防に必要なことを教えてください。

【よくある質問⑨】  
心筋梗塞の予防に必要なことを教えてください。

## 健康診断の重要性を認識しよう！

## 早ければ、今はがんでも治る時代

「がん」は、早期の発見で適切な治療を行えば、治すことができる病気です。発見のためには、がん検診の受診が大切です。

がんを治すためには、何よりも早期に発見することが重要になります。自覚症状が出る前に発見して、早期の治療につなげなければなりません。そのためにも「がん検診」を受けることが確かな方法ですが、残念ながら国内の受診率は低迷しています。

## 綾瀬厚生病院／取材協力

## 5月から予約開始！特定健診

綾瀬市内で唯一の総合的な病院である「綾瀬厚生病院」では、今年度の特定健康診査（特定健診）の予約を5月から開始します。名誉院長の徳永唯志医師にお話を聞きました。

Q. 「特定健診」は、何のための健康診断なのですか？

A. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断であり、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣に起因する病気の予防を目的としています。この健診の受診については、国が奨励しています。

Q. 誰でも受けられるのですか？

A. 国は、特定健診の主な対象者を40～74歳としています。綾瀬厚生病院では、お電話でご予約を承ります。

Q. 誰でも受けられるのですか？

A. 国は、特定健診の主な対象者を40～74歳としています。綾瀬厚生病院では、お電話でご予約を承ります。

Q. いつでも好きな時に受診できますか？

A. 特定健診と各種の検診は、予約制です。受診希望日の2週間前までに、お電話でご予約をお願い致します。自治体から届いた「受診券」をお手元にご用意の上、お電話ください。予約開始は今年（5月）からです。当院の医事課（0467-77-5111）でご予約を承ります。

医学講座 会場：綾瀬厚生病院 産婦人科棟4階 多目的室

日時 6月30日(木) 15:00~16:00

講師 綾瀬厚生病院 看護部 田山 春美 認知症認定看護師

参加無料

「よりそいノート」のご紹介 ～認知症の人と地域をつなぐ～

高齢者やその家族が、安心して地域で医療・介護を受けられるようにするために、神奈川県は「よりそいノート」を作成し、活用を推進しています。このノートの活用方法と、認知症を抱えながらも、在宅復帰が叶った症例を紹介いたします。是非、お聞きください。

お問合せ・ご予約 綾瀬厚生病院 ☎0467-77-5111 (代表) 神奈川県綾瀬市深谷中1-4-16

会場への入場参加もできます(事前予約制)

事前にお電話でご予約された方は会場入場が可能です。

オンライン参加は、ホームページをご覧ください。

会場周辺の地図

オンライン 医学講座 PC/スマホ/タブレットでネットからご自宅視聴を！

日時 6月29日(水) 16:00から

講師 大和成和病院 麻酔科 部長 米谷 聡 医師

視聴無料

徹底解説！麻酔の深～いお話 ～麻酔の効き方について～

「麻酔ってちゃんと効いているのかな？」 「麻酔の効力ってどんなもの？」などと思ったことはありませんか？そんな素朴な疑問にお答えするために、当院で麻酔科部長を務めている米谷医師が、麻酔についてわかりやすく解説します。是非、ご視聴ください。

お問合せ 大和成和病院 総務課 ☎046-278-3855 (直通) 神奈川県大和市南林間9-8-2

視聴方法はホームページをご覧ください

事前に当院のホームページをご覧ください。設定の準備をしてご視聴ください。

不明点などは、お気軽にお電話(左記)でお問合せください。