

自覚症状が出た時にはすでに進行

## 8人に1人が発症! 国民病と化した「腎臓病」

脱水症状によって血液が濃縮されると、血圧が低下して体内の臓器に負担がかかります。その一つが腎臓で、急性腎障害(急性腎不全)などの危険性が高まります。腎臓に対する健康意識をもちましょう。

今年の夏は、災害級と言われるほどの酷暑であり、近年の異常気象は、真夏以外でも熱中症に気を付けなくてはならない状況になっています。

### 血液濃度が上がり



腎臓病には、急性と慢性があります。急性は、腎機能が急激に低下することで、尿から老廃物を排泄できなくなる状態です。暑さで体が脱水状態に陥ると、血液が濃縮されて血流が滞り、血圧も低下していきます。すると、腎臓に負担がかかって「急性腎障害(急性腎不全)」を発症することがあります。もともと慢性腎臓病(CKD)を患っている人で

### 患者数1300万人

一方、慢性腎臓病は、血液の中の老廃物をろ過する腎臓の働きが、慢性的に低下している状態です。放置したままですと、腎不全が進みます。末期の腎不全では、生命を維持するために、人工透析や腎臓移植を受ける必要が出てきます。

### 腎臓病予防の大前提

## 重要なのは「eGFR」値の把握

湘南東部総合病院 腎臓内科 北川章充 医師

湘南東部総合病院には、「腎臓内科」があります。腎臓の専門的な治療のほか、予防のための検査も行なっています。同院で腎臓内科の診療科長を務める北川章充医師による、腎臓病についてのお話を紹介します。

(北川医師/取材協力)「腎臓は、腰の辺りに位置します。左右対称に2つあり、ソラマメのような形をした、握りこぶし大の臓器です。」

主な役割は、ただ尿をつくるだけでなく、血液中の老廃物や余分な水分をろ過して体内のバランスを保ち、さらに血圧の調整、赤血球の生成などにも関与しています。

近年は、腎臓に対する健康意識が大きく見直されてきていますが、直近では、サブプライムの問題で注目されました。



北川 章充 医師  
湘南東部総合病院  
腎臓内科 診療科長

- 医学博士
- 日本腎臓学会 腎臓専門医・指導医
- 日本内科学会 総合内科専門医
- 日本透析医学会 専門医 (ほか)

腎臓は、悪化してもなかなか症状が現れないという特徴をもちます。そこで重要になってくるのが、検査で把握することができる「eGFR(推算糸球体濾過量)」という値です。

### 半減でも症状なし

(続く)「通常は、eGFRが100〜80であれば正常とされます。60を下回ると『慢性腎臓病』と言われる、腎機能が低下している状態です。60〜45になると腎臓は正常の半分ほどしかなく、腎臓内科の受診がすすめられますが、この段階でも、症状が出ない人は多くいます。」

そのまま腎機能が悪化していくと30を下回り、むくみや貧血などの症状をうったえるようになります。さらに低下したら5以下では、腎臓を代

替する医療サポートが必要になり、人工透析などの治療の選択を検討しなくてはならない状態です。

腎臓を健康的に保つためには、健全な生活習慣が大切です。食事では、塩分や脂肪分に注意し、ウォーキングなどの軽めの運動を継続していくことが理想的です。

また、腎機能が低下した場合、早期に発見することが重要です。自覚症状が出た時には、腎臓はすでに悪化しているため、定期的な検査によって数値を把握し左記事を参照ししていくようにしましょう。

### eGFRと腎機能

eGFR (mL/97/1.73m)	腎機能の指標	腎臓の働き	腎臓の進行度
90以上	正常	正常	G1
89~60	正常または軽度低下	正常	G2
59~45	軽度~中等度低下	軽度低下	G3a
44~30	中等度~高度低下	中等度低下	G3b
29~15	高度低下	高度低下	G4
15以下	末期腎不全	末期腎不全	G5

腎臓病の怖いところは、症状が出にくい上に、一度悪くなった腎臓は基本的に回復しないことにあります。そのため、早期の発見と予防が重要になります。

eGFRを身近に知ることができるのは、健康診断です。eGFRが45(40歳未満は60)を下回っている方は、腎臓内科を受診してほしいと思

うか。

■湘南東部総合病院  
0467-83-9111(代)  
茅ヶ崎市西久保500  
駐車場あり、無料バス運行中

ふれあいの桜  
介護福祉士 22.4万円  
介護士 1300円  
0466-86-9311  
0467-53-4111(代表)

### 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

お友だち登録募集中!!

LINE 検索

### 介護士さん大募集!

年間休日124日

ボーナス(前年実績)4ヵ月分/年

緑に囲まれた、広くきれいな老健と一緒に働ませんか? プランクのある方でも、しっかりサポートいたします。

### 2023年1月オープンの新病棟

## 看護師・看護補助を大募集

ご応募は、お電話かHPから

茅ヶ崎中央病院  
茅ヶ崎駅北口から徒歩5分  
0467(86)6530

### オンライン 医学講座

日時 10月30日(水) 15:00から

講師 ふれあい平塚ホスピタル 総合診療科・内科 宮田 篤志 医師

### 血圧の正しいとらえ方 ~毎日の血圧からわかること~

今は家庭で手軽に血圧を測れる時代になりました。しかし、「血圧は高くてもいい」「低い方がいい」などの見解があり、そのたびに「何を信じればよいの?」と思う方は多いようです。血圧の正しいとらえ方について解説し、皆さまの疑問を解決していきます。

視聴には、事前にお申し込みが必要です

右のQRコードから、当院ホームページの「お申し込みフォーム」を表示できます。

視聴希望の方は、こちらのページから事前にお申し込み(ご予約)をお願いいたします。

### オンライン 医学講座

日時 10月29日(火) 14:00~15:00

講師 茅ヶ崎新北院病院 花田 耕治 歯科医師

### 口腔ケアの重要性と肺炎の関係 ~誤嚥性肺炎の予防~

飲み込み機能が低下すると、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。予防には、口の中のケアを徹底して、飲み込み機能を改善させる必要があります。しかし正しい内容を実施しなくては効果がないので、今回、花田歯科医師が講座で説明していきます。

自宅で視聴するタイプの講座です

視聴の方法は 事前にも同院へお電話でご確認ください。

細かいご不明点などもお気軽にお問合せください。

# ふれあい平塚居宅介護支援事業所

## 医療現場も理解した 的確プランの立案

### 元看護師のケアマネが在籍

介護と医療の緊密な連携によって、利用者が希望する介護を実現化させている「ふれあい平塚居宅介護支援事業所」の管理者をご紹介します。

（古川ケアマネジャー）「ケアマネジャーという職種は、自宅生活している高齢の方、適切な介護を受けられるように、専門知識を用いてサポートする専門職です。例えば、自治体から『要介護』の認定を受けるために必要な申請のお手伝いをしたり、介護サービスの利用計画書（ケアプラン）を作成し、さらに利用する介護サービス先の事業者と連絡をとって、利用者さまが十分な介護を受けられるように、細かい調整などを行っています。」

### ふれあい平塚 居宅介護支援事業所

看護師資格も持っておりますので、医療的な内容を含めた安心感のある提案ができています。地域の方の介護生活を支援していきます。

平塚駅前 徒歩5分

0463-20-5272

平塚市袖ヶ浜1-12 (ふれあい平塚ホスピタル内)

ケアマネジャーが担う在宅介護の『トータルプロデューサー』としての役割は大きく、療養生活の充実度を左右させます。そのため私たちは、利用者さまやご家族のお話をじっくり伺い、ご希望を実現化させるケアプランとなるように、努力しています。

「当事業所は、病院の中にもあります。昨今では、介護と医療の連携不足が話題になることがありますが、同じ建物内に医師や看護師、リハビリ療法士などの医療者がおり、日々顔を合わせる環境にあります。その上、当事業所は医療グループに所属し、同一建物内にあるふれあい平塚ホスピタルだけでなく、多くの病院や介護福祉施設、医療教育機関などと連携しています。ですから、例えば、病院に入院された最初の段階から状態を理解し、退院となり、いざサポートが必要というタイミングには、スムーズに支援できる体制があります。」

なお当事業所は、ふれあい平塚ホスピタルの入院患者さまに限らず、地域にお住まいの介護を必要としている方はどなたでもご利用可能です。お気軽にお尋ねください。取材協力/ふれあい平塚居宅介護支援事業所

0463-20-5272 平塚市袖ヶ浜1の12



ふれあい平塚ホスピタルの中にある

# 最新医学も余すことなく 持ち得る全てを捧げた診療

○：今夏に着任し、一般整形外科のほか、膝専門の外来を担当しています。「当院は看護師や療法士などのコメディカルスタッフが充実している、対人間だからこそ提供可能な医療を大切に

まのための現場を体現させていると実感しています。」

○：平塚で育ち、進学生た慶應義塾大学医学部でアポシジョンに携わりました。壁となる持ち場だったので、診察で大切にしていることを聞くと、「痛みや悩みの原因を追究し、正しい診断の上で、患者さまに道筋を立てて説明することです。ご本人が、その治療の必要性を納得することが大事」と即答。学会や論文の最新データなども取り入れ、「患者さまに『最近ではこのような結果も出ていますよ』と伝えながら、自分の持ち得る全ての知識を尽くし、診療しています」と精力的な言葉が響きました。

# この「人」に聞く



**下沢 寛 医師**  
(しもさわ ひろし)  
ふれあい鎌倉ホスピタル  
【整形外科】  
医学博士  
日本整形外科学会 整形外科専門医、スポーツ医

さまざまな部位に脱臼や骨折などのけがをしました。整形外科の道に進んだのは、その影響が大きかったからです。現在、救急も担当している下沢医師は、これまでに20年にわたり各所の急性期病院で活躍してきました。

## お住まいと職場をマッチング!!

ふれあいグループ ~医療・介護・福祉・教育の関連施設(主に神奈川県内)でのお仕事をご案内~

1 まずはご応募から 便利なQRコードでエントリーを!

2 ご連絡を差上げます ふれあいグループから追ってご連絡致します。

電話 ☎0467-88-1263 担当/萩原)でのお問合せ・ご応募もOK!

## 求人 湘南東部総合病院

茅ヶ崎市西久保 500

職種 **医療事務**

人数/資格 **3名/資格不問**

月給 **182,300円~**

電話 ☎0467-83-9111

インターネット QRコードから

## 急募 調理師 または 栄養士

ワークライフバランスが良好! 医療・介護施設でのお仕事です。

書類選考なしで 即、面接!

電話 ☎080(9455)2394 担当/タケシロ

## 保健師・ケアマネ (看護師) 募集

採用は1名のみ

夜勤なし! 転勤なし! 残業なし!

電話 ☎0467-84-6321

## 経験ナシ + 力仕事 自信アリ

医療用品などの仕入れ・在庫管理・配送業務!

未経験スタートの先輩多数

電話 ☎0467-84-0167

## 安定の仕事 消防設備点検

医療・介護施設での

電話 ☎0467-84-6680

## 湘南ふれあいの園 施設見学会

昼食体験付き

無料

開催期間 **10/12(土)~10/18(金)**

対象 **ご夫婦** 1日1組さま

内容 居室などを見学し、当日の施設食を体験

## 90代 対象 お得入居

この秋だけ! 特別企画

健康生活お役立ち新聞 読者限定

おすすめ居室を厳選  
お得なご利用プラン  
バス・トイレ・キッチン付き

詳しくは、お電話で。お問合せの際に、必ず「お役立ち新聞を見た」とお伝えください。

電話 ☎0467-86-6534 [9:00~17:00]

## 2食付 体験入居

ご夫婦部屋の

開催期間 **10/12(土)~10/31(木)**

対象 **ご夫婦** 1日1組さま

料金 1泊2日 2名さま分 **11,000円**

## 湘南ふれあいの園

茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3

電話 ☎0467-86-6534

新湘南バイパス 湘南東部総合病院 文化会館 中央公園 市役所 北口 茅ヶ崎駅

ふれあい鎌倉ホスピタル

# 変形すると自然に戻らない「膝関節」の対処法

地域病院「ふれあい鎌倉ホスピタル」の整形外科では、手術を含めた治療を行なっています。特に膝関節については、「膝専門外来」を設け、下沼寛医師(今号「この人に聞く」で紹介)をはじめとする担当医師が、受診者に専門診療を提供する時間を午後確保しています。〈取材協力〉

膝に起こる代表的な疾患の一つに、「変形性膝関節症」があります。これは、膝の関節の中でクッションの役割をしている軟骨がすり減ってしまい、骨同士が直接ぶつかり合っただけで痛みや炎症を起こす疾患です。痛みには波があり、歩けなくなるほどの激痛が現れることもあります。日常生活に大きな影響を及ぼします。

## 変形性膝関節症の症状

変形性膝関節症は、初期には階段の上り下りや運動時に痛みが出ます。休むと痛みが落ちますが、進むと平地の歩行や安静にしている時でも、膝が痛むようになります。外見上の変化も著しく、O脚・X脚や、膝に水がたまってしまふ場合もあります。



同院のレントゲン室(下沼医師)

## 体重や下肢筋力の適正化

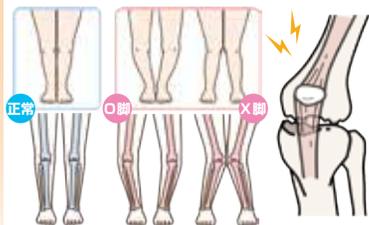
変形性膝関節症には、運動やリハビリによる下肢筋力の増強と、体重のコントロールが必要になります。痛みが強い場合は、鎮痛薬や湿布薬の処方、ヒアルロン酸の関節内注射なども行なわれます。器具や靴の中敷きを用いて痛みを緩和する方法もあります。

これらの治療を行なっても効果がみられない、または痛みが悪化する場合は、手術が検討されます。変形の程度や年齢を考慮して、関節鏡を使った手術や、膝の骨を切っ

て変形を矯正する高位脛骨骨切り術、変形部分を切除して人工関節に置き換える手術などが実施されます。

## 変形性膝関節症

軟骨がすり減り、じかに骨があたって痛い



## 主な手術方法



## ふれあい鎌倉ホスピタル ☎0467-23-1111

	月	火	水	木	金	土
整形外科	AM 診	診	診	診	診	診
膝 専門外来	PM 診	診	診	診	診	診

整形外科 担当医 下沼 寛 医師 須賀 雄一 医師  
 膝 専門外来 担当医 須賀 雄一 医師 下沼 寛 医師



## ダブルチェックで高まる安全と楽しい通園時間

認定こども園みどり幼稚園

横浜市にある「幼保連携型認定こども園みどり幼稚園」では、安全確保のために、送迎バスの確認体制を強化しています。

現在、通園バスには、人の動きを検知する人感センサーや、エンジン停止後に警報音が鳴り、車内の点検を促す機能が搭載されています。到着(または出発)時も、点呼で全員の所在の確認を徹底しています。さらに人間の目で確認するだけでなく、私たちみどり幼稚園の職員は、バスの中に園児が残っていないかを、必ず人間の目で見て確認しています。そして運転手とチェックを重ねることで、園児の安全を確保しています。日々、保護者の方とコミュニケーションをとりながら、職員間で連携を深め、安全な通園環境を提供しております。

認定こども園みどり幼稚園  
 安全な通園を提供し、楽しく学べる環境をつくっています。

みどり幼稚園  
 045-881-2301  
 横浜市戸塚区汲沢2の26の14

## 学校推薦書で出願可能 評点平均の足切りなし

湘南医療大学 薬学部

薬学や看護、リハビリテーションという医療の総合大学である「湘南医療大学」では、10月25日(金)から学校推薦型選抜1期の出願受け付けを開始します。II下広告参照。

この数年の間、大学受験界では変革が続いています。国立大学は推薦制度を導入し、「進学先を早く決めたい」というような受験希望を受け、湘南医療大学では今年から、保健医療学部も1期に「学

湘南医療大学 特待生制度 薬学部

授業料 最大 **870万円** 免除  
注：6年間の全額免除が適用された場合

全ての入試区分で特待生入学に挑戦できる  
(総合型/社会人/一般/共通テスト利用/学校推薦型)

最大6年間にわたる授業料免除  
(全額または半額)

特待生の入学枠を拡大し  
 今回は最大50名まで  
・総合型/社会人/一般/共通テスト利用…最大20名  
 ・学校推薦型(一般公募/指定校)…最大30名

湘南医療大学  
 横浜市戸塚区上品濃16-48  
 ☎045-821-0115  
 nyushi@sums.ac.jp

また同大では、保健医療学部と薬学部のそれぞれで社会人入試を行ない、幅広い年代に医療を学ぶ門戸を開いています。同大の担当者は、「あの分野をもう一度学びたい」「10代の頃は進学できなかったけれど、医療の道に憧れていた」といった学び直しを、本学は応援しております。入試や特待生制度については公式ホームページをご覧ください。学校見学も受け付けております」と話しています。

湘南医療大学 入試事務室  
 ☎045-821-0115  
 横浜市戸塚区上品濃16の48

ふれあい保育園

お問合せはお気軽に  
 ☎0467-88-1263  
 hoiku-jimu@fureai-g.or.jp

保育士 1,200円~  
時給 非常勤 経験により優遇

勤務地 綾瀬市、大和市、海老名市から選べる！

待遇 社会保険、労災、雇用保険の完備！  
※就業形態による

午後の勤務、大歓迎！

湘南シルバーガーデン

介護のお仕事

未経験でも大歓迎

今時代に重要視されている職種です。現場経験がなくてもご応募を！

入所フロア担当 3名  
 通所リハビリ担当 1名

常勤/非常勤の選択可能  
 医療費の補助あり(勤務形態による)  
 ボーナス年3回(同上)  
 社会保険完備 など

給与などの詳細、ご応募はこちら▼

介護老人保健施設  
 湘南シルバーガーデン  
 〒平塚市袖ヶ浜1-12(平塚駅南口から徒歩12分)  
 ☎0463-23-7151 silver-g@fureai-g.or.jp

ふれあい鎌倉ホスピタル

コメディカル大募集

看護師/放射線技師/介護福祉士/ケアマネ

0467-23-1111  
 鎌倉市御成町9-5  
 kama-hos@fureai-g.or.jp

勤務待遇

- 年休日124日
- 2020年竣工の新病院
- ブランク明け歓迎
- 鎌倉駅徒歩3分
- ボーナス年4カ月分(昨年実績) ほか

シニア活躍

おそうじ好きさん!

わたしたちと一緒に働きませんか?

パート 時給1112円  
 常勤 要自動車免許

勤務：茅ヶ崎、平塚、鎌倉などの主に医療・介護系施設での清掃業務

お問合せ…リード商会 清掃事業部 ☎080-7646-1764(菅原)

湘南医療大学

だから、湘南医療大 を選択。

学校推薦型選抜

I期 出願期間 **10月25日(金) - 11月8日(金)**

I期 試験日 **11月17日(日)・11月24日(日)**  
※両日、またはどちらかの日を選択

選抜試験 … 理科(化学基礎・化学)、面接、書類審査  
 評点平均値 … 基準なし

特待生制度

薬学部 最大30名

授業料 免除 全額 または 半額

3つの魅力

- グループ連携 17病院 51保健福祉施設が大学教育をバックアップ
- サポート体制 少人数制を導入し 教員が一人ひとりに寄り添う
- チーム医療教育 ここにしかない横断的な学び 看護×リハビリ×薬学

湘南医療大学  
 〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃16-48 入試事務室 ☎045-821-0115 nyushi@sums.ac.jp

