

KYO NADESHIKO

特集

「腎臓のなみだ」
を放置しないで



当院初！ 済生会フェアを開催

COLUMN

2023年3月11日(土)に新病院竣工1年を記念し「けんこうとぼうさい」をテーマに済生会フェアを初開催！
多くの来場者で賑わったフェアの様子をレポートします。

来場者数約3100人！
当院に初めて来る人も

10時のオープンから多くのおみなさまにお越しいただきました。なかには当院に来るのが初めての人もいて、小さなお子さんから家族連れも多く、普段の外来とは違った雰囲気です。16時の閉会まで来場者数は約3100人と多くのおみなさまに楽しんでいただきました。

催しも盛りだくさん！ 団体・企業とコラボ

なでしこホールでは、当院医師による市民健康講座や向日町警察署による防犯・交通安全教室が行われ、「誰も取り残さない社会の実現のために」と題したトークセッションでは、中小路健吾 長岡京市長、済生会理事長 炭谷茂、院長吉田憲正が登壇。行政・済生会・病院、それぞれの取り組みから住み慣れた街で「暮らす」ために必要なことや医療や福祉の活動を通して地域社会のつながりを構築することについて語りました。
そのほか、当院は災害拠点病院でもあるため、

トリアージ体験や病気で倒れた人を救う一次救命体験を実施。そのほか、医療従事者やDMATのユニホームを着て記念撮影、体力測定や筋力測定、手洗いチェック、妊婦体験も行いました。

また、地元の企業や団体も参加。村田製作所はロボットチアリーディング部の応援パフォーマンスを披露。OTOKUNIレザミによるマルシェや赤ちゃんイベント、オムロンヘルスケアの血圧・心電図測定体験、ユニクロによる障害者や高齢者が脱ぎ着しやすい服の展示、乙訓地域の社会福祉協議会と共同で取り組んだフードパントリー、ココカラファイン薬局での調剤体験、向日町警察署、長岡京消防署のミニ制服体験と緊急車両との記念撮影会なども賑わいました。

来場されたみなさんからも「毎年開催してほしい」「病院を知ることができた」「健康でも病院を利用できれば嬉しい」の声が届きました。
来場いただいたみなさま、フェア開催にご協力いただいたみなさまありがとうございます！



1. トリアージ体験や病気で倒れた人を救う一次救命体験。2. DMATのユニホームを着用。3. 社会福祉協議会と共同で取り組んだフードパントリー。4. コカラファイン薬局での調剤体験。5. 向日町警察署のミニ制服を着て白バイと記念撮影。

1	2
3	4 5

INFORMATION

当院の常盤神社、魂入神事を挙行

1929年の開設当初(京都市北区)から当院と患者さん・職員を見守り続けてくれている常盤神社の魂入神事が2月7日に執り行われました。御社を新調し、神様の引越しが無事に終わりました。
常盤神社は6階リハビリ庭園に鎮座しています。これからも患者さんと職員を見守ってくれると思います。



読者アンケートにご協力ください

いつも「京なでしこ」をお読みいただきありがとうございます。「このコーナーが好き」「こんなテーマを取り上げてほしい」など、みなさまのご意見・ご感想をぜひお寄せください。

読者アンケートはこちらの二次元バーコードから



旬の食材と栄養

初鰹

目には青葉山ほととぎす初鰹―江戸時代に入々が好んだものを詠んだ句にも登場する「初鰹」。春のこの季節に黒潮ののって北上する鰹のことをそう呼びます。春が旬の「初鰹」は脂身よりも赤身が多く、身が引き締まっていてぷりっとした食感です。表面をさっとあぶって、ポン酢と薬味をかけて食べる。鰹のたたき。この季節にぴったりの料理ですね。鰹には血圧低下、血栓予防などに効果的なDHA・EPAの不飽和脂肪酸が多く含まれます。血液を作るビタミンB12と鉄分もたっぷりなので、貧血気味の方にはおすすめです。鰹は魚の中でも高たんぱく質で、良質なたんぱく質には体内で生成できない「必須アミノ酸」がすべて含まれています。この高たんぱく質が臭みになるように、臭みを消すにはワサビではなく生姜を使います。



ことばのあや

10

「日の読み方が全部違う」という話を「ご存じでしょうか。これは「日」を使った単語がたくさんあり「外国人には難しい」としてネットで話題になったものです。たとえば「今日は二月一日の日曜日では祝日、日向市では五日ぶりのいい日和です」という文章だけでも「きょうついたち・にちようび・にほん・しゅくじつ・ひゅうが・いつか・ひより」と、多数の読み方ができました。ちなみに「日」という単語は「つい・たち」や「ついた・ち」と区切らず2文字揃って「ついたり」と読むという特別な読み方「熟字訓」なのです。一つの漢字に普通の読み方が複数あり、さらに熟字訓まであるなんて、日本語は超難問すぎますね。あれ、私はどうやって日本語覚えてたんでしょう？」(S)

社会福祉法人 恩賜財団 済生会とは

済生会は、明治天皇が医療によって生活困窮者を救済しようと明治44(1911)年に設立しました。100年以上にわたる活動をふまえ、今、次の三つの目標を掲げ、日本最大の社会福祉法人として全職員約64,000人が40都道府県で医療・保健・福祉活動を展開しています。

- 生活困窮者を「済(すく)う
- 医療で地域の「生(いのち)を守る
- 医療と福祉、「会」を挙げて切れ目のないサービスを提供

病、古い、障害、境遇・・・悩むすべてのいのちの虹になりたい。済生会はそう願って、いのちに寄り添い続けます。

総裁：秋篠宮皇嗣殿下 会長：潮谷 義子 理事長：炭谷 茂

なでしこ紋章の由来



初代総裁・伏見宮貞愛(ふしみのみやさだなる)親王殿下は、明治45年、済生会の事業の精神を、野に咲く撫子(なでしこ)に託して次のように歌にお詠みになりました。

露にふす 末野の小草 いかにととあさ夕かから わがころかな
野の果てで、露に打たれてしおれるナデシコのように、生活に困窮し、社会の片隅で病んで伏している人はいないだろうか、いつも気がかかってしかなかないこの歌にちなんで、いつの世にもその趣旨を忘れないようにと、撫子の花葉に露をあしらったものを、大正1年以来、済生会の紋章としています。

saiseikai.or.jp



KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

理念
思いやり心・質の高い医療・明るい職場 ～医療を通して地域に貢献～

- 基本方針
- 患者さん本位の良質で安全・適切な医療の提供
- 地域に応える連携・救急・災害医療・健診と地域包括ケアの推進
- 多職種によるチーム医療と協働の推進
- 人材育成・確保、勤務環境改善と働き方改革の推進
- 継続的な改善活動と健全経営の確保

● 交通案内
駐車場あり(147台・有料)
● 阪急京都線「西山天王山駅」下車、西改札出口より徒歩5分
● 阪急バス：1・3・80・82系統停車(停留所：京都済生会病院)
● はっぴいバス：全ルート乗り入れ(停留所：京都済生会病院)

受診の際は必ず手帳をお忘れなく



知りたかった体のこと。 特集 「腎臓のなみだ」を放置しないで



沈黙の臓器といわれる「腎臓」
尿検査でわかる「腎臓のなみだ」を放置していませんか？
腎臓内科医が腎臓とその病気について解説します

腎臓内科医長・透析センター長 上野 里紗

腎臓は症状が全く出ない臓器です。腎臓病の早期発見には尿検査を必ず受けましょう。

みなさん、1年に1回は健診を受けていますか？その時に毎回尿検査がありますよね。なぜ尿検査が必要なのでしょう？尿検査で私たちは何を発見しているのでしょうか？

答えは、腎臓に病気がないかどうかを見ているんです。

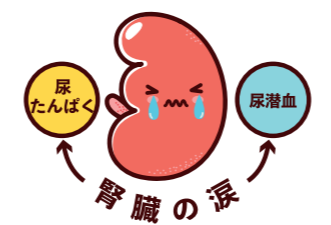
腎臓は、沈黙の臓器といわれるほど、症状が出ない臓器です。知らないうちに病気が進行し、症状が出た時には透析という経過をたどります。そのなかで唯一、尿に蛋白や血が出るのが早期発見のサインです。普段尿に出ないはずの蛋白や血が出るのは、腎臓になにかの病気があるかもしれない、私たちはそのサインを「腎臓のなみだ」と考え、すぐに検査を行い、病気を見つけていきます。早期発見すれば腎臓を治すこともできます。しかし症状がないからと放っておけば手遅れになり、治せなくなり、慢性腎不全や透析になってしまう可能性があります。

「尿潜血といわれているけど、別に痛くもないから放ってるよ」尿蛋白が出ているけど、特に何も症状はない経過を見ているよ」もしそういう方がいらっしゃれば、すくにかかりつけ医に相談してください。

血液検査のクレアチニン(Cr)をチェックしましょう。少しでも高ければかかりつけ医に相談。腎臓内科を受診してください。

では、もう腎臓が悪いといわれている方はどうでしょうか。腎臓の値は血液検査の「クレアチニン(Cr)」という項目を見ます。今一度ご自身の採血結果を見てください。「クレアチニン(Cr)」は高いのですか？クレアチニンは、体が作り出した

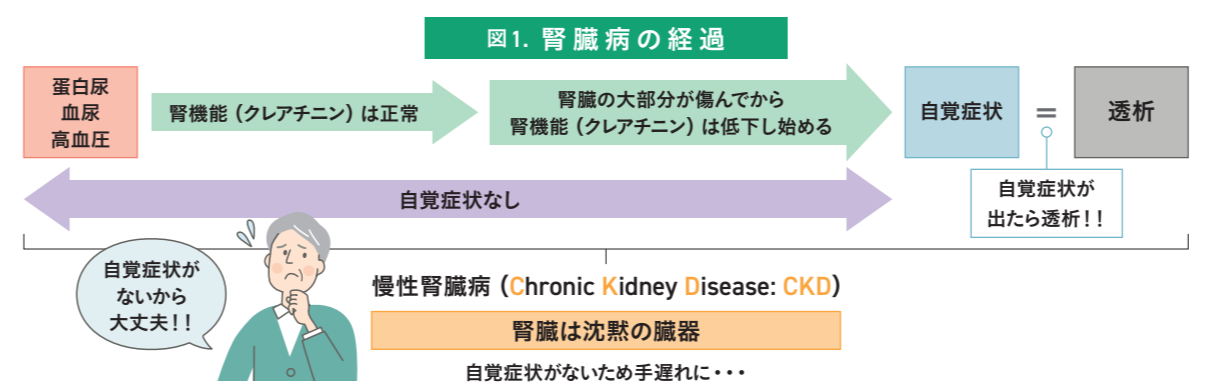
STOP! 腎臓の悲鳴を見逃さないでください!



STOP! 昔から尿潜血が出ていると言われていたし、症状もないし、体質かと思ってそのまま見ていたわ。

STOP! 昔から尿蛋白があるって言われてたけど、特に痛くもかゆくもないから、どこの病院にもかかってなかった。

STOP! 腎臓悪いと言われても自覚症状がないから大丈夫!!



一度悪くなった腎臓を元に戻すことはできません。しかし腎臓が悪くなるスピードを止めることや緩めることはできます。腎不全だからとあきらめないで

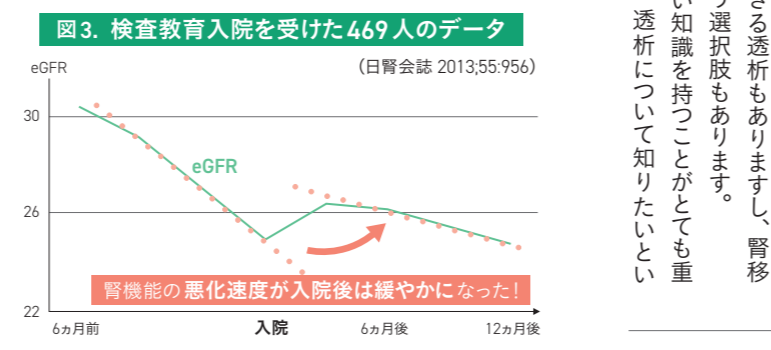
では、私たち腎臓内科は悪くなった腎臓をどのように治療しているのでしょうか？ 私たちはまずはなぜ腎臓が悪くなったのか、そしてこれからどんな悪くなる原因があるのかを精査していきます。また、同時に患者さんにも正しい知識を持っていただき、正しい療養生活をしていただくことも重要です。さらに腎臓病の患者さんは、心血管合併症の発症が正常の方より3倍高いことがわかっていて、心血管合併症を予防しなければなりません。そこで私たちの病院では、1週間の慢性腎不全検査教育入院を行っています。「減塩！減塩！」といわれるが実際にどのような食事を食べればいいのか、運動はどれくらいしていいのか、など具体的な療養生活を学びます(図2)。実際にこの教育入院で腎機能の進行が抑えられるというデータがあり、私たちもその効果を実感しています(図3)。医師・看護師の

図2. 入院(1週間)のスケジュール

水	木	金	土	日	月	火
腎不全講義	生活指導	透析の説明	外泊	栄養指導	検査結果説明	
検査	血液検査	尿検査	24時間血圧測定	頸動脈エコー		
	レントゲン	入院までに検査: 心電図	睡眠時無呼吸検査	腎エコー		

オレンジの枠で囲まれたところはご家族の方も参加できればよろしくお願ひします。(ZoomやLINEでの参加も可能です)

目的は3つ! ①腎臓が悪くなった原因を探す ②正しい知識の獲得 ③心血管合併症がないか調べる



上野 里紗 (うえの りさ) 腎臓内科医長・透析センター長

2007年国立滋賀医科大学卒業、京都府立医科大学附属病院研修医を経て2009年京都府立医科大学循環器・腎臓内科医局入局。近江八幡市立総合医療センター・京都第一赤十字病院で勤務し、2019年京都済生会病院で腎臓内科・透析センターを立ち上げる。日本内科学会認定総合内科専門医、日本腎臓学会認定腎臓専門医・指導医、日本透析医学会認定透析専門医・指導医、日本高血圧学会認定高血圧専門医、日本腹膜透析医学会認定医 など



う方はいつでも相談してください。その他、難治性高血圧や電解質異常などの診療も行っていますので、なにか心配なことや不明なことがあれば、いつでも相談ください。

みなさんが、よりよく生きられるように寄り添った診療を行っています。と思います。

日本は透析は世界一! 決して辛いことだけではありません。元気に生き生き生活されている方はたくさんいます

方が多いと思います。でも日本の透析は世界一といわれています。透析になっても10年以上生きていく方はたくさんいて、30年以上透析されている方もいます。何より、慢性腎不全でしんどかった体が透析によって楽になり、仕事を継続されたり、趣味のスポーツを楽しむんだりしている方もたくさんいます。透析は決して辛いことだけではなく、不幸なことでもありません。家での透析もありますし、腎移植という選択肢もあります。正しい知識を持つことがとても重要です。透析について知りたいとい

こんにちは 訪問看護ステーションです。



出会いと絆を大切に、想いをつなぐホームナース

訪問看護ステーションでは、看護師がお家を訪問して主治医の指示のもと、療養上のお世話や医療的ケアを行っています。病気や障害があっても、自宅で最期まで暮らせるよう多職種と協働して療養生活を支援します。乳児から超高齢者および終末期までの生きのお手伝いをします。

お家への訪問看護

利用者さんに寄り添いながら、持てる力を支え、その人らしく生活できるように看護しています。体調の確認・排便コントロール・清潔援助などの療養上のお世話や、酸素や呼吸器管理、点滴・尿管管理・麻薬管理など医療的ケアも行っています。



訪問リハビリ

小児から高齢者まで、利用者さんに合わせたリハビリを行っています。小児のリハビリでは医療的ケアが必要なお子さんがその子らしく成長できるようにサポートします。また、医師や看護師などと連携を取りながらお子さんへの援助や育児相談など幅広く取り組んでいます。



ケアマネ・看護師・リハビリなど多職種で行う担当者会議

入院時から退院後の生活に困らないように、またその人らしく暮らせるように多職種で調整しています。利用者さんの状況変化に応じて、その都度多職種が集まり情報共有し、それぞれの専門性を生かし、利用者さん・ご家族さんを支えています。

