

20

# ホスピタリティコート hospitalityCourt

メディカルコート八戸西病院広報誌 TAKE FREE

《地域医療フォーラム》

## 腎臓病と透析について 正しく知ろう

八戸赤十字病院 泌尿器科

部長

佐藤 一範さん

メディカルコート八戸西病院 泌尿器科

部長

荻生 和徳



連載：社長の健康メッセージ

「ほほ笑みを大切に、女性が元気な社会へ」八戸グランドホテル 顧問 高畠 紀子さん

LIFE WORK HISTORY 人にライフあり、ワークあり、歴史あり／ チャレンジ改善委員会

もっと開こう、地域へ OPEN HOSPITAL ／ 医療と介護 miraiイノベーション

栄養士さん教えて！ いまどき時短レシピ／ Information ／イベントスケジュール



八戸赤十字病院  
泌尿器科 部長  
**佐藤 一範さん**

1977年盛岡市出身。岩手医科大学医学部大学院卒。2015年4月より八戸赤十字病院勤務。  
同7月より現職。

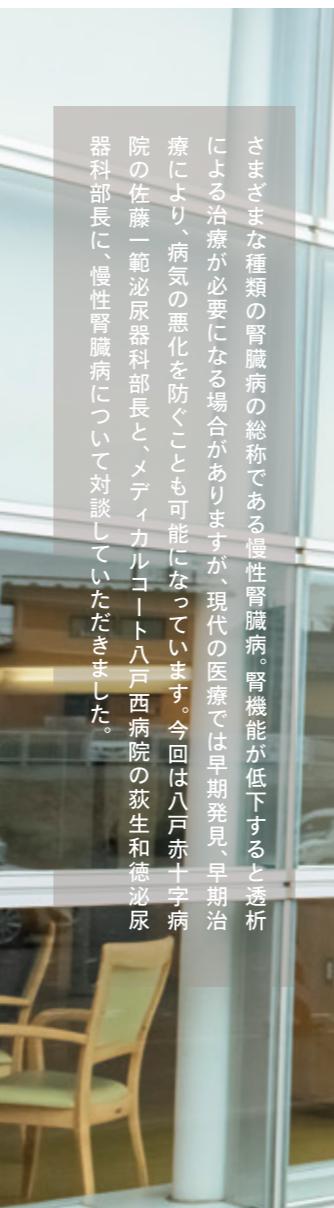


メディカルコート八戸西病院  
泌尿器科 部長  
**荻生 和徳**

1969年八戸市出身。岩手医科大学医学部大学院卒。シルバーホスピタルを経て、2009年8月よりメディカルコート八戸西病院勤務。

1. 八戸赤十字病院では、腎臓・膀胱など泌尿器疾患の治療のほか、急性・慢性腎不全に対する血液浄化法など、各専門医などによるチーム医療の充実により多角的な治療を行っている。

2. 八戸西病院では、透析専門医である荻生先生を中心に、看護師、臨床工学技士らと患者さんにとって最適な透析を行う事をを目指し定期的なカンファレンスを実施している。



さまざまな種類の腎臓病の総称である慢性腎臓病。腎機能が低下すると透析による治療が必要になる場合がありますが、現代の医療では早期発見、早期治療により、病気の悪化を防ぐことも可能になっています。今回は八戸赤十字病院の佐藤一範泌尿器科部長と、メディカルコート八戸西病院の荻生和徳泌尿器科部長に、慢性腎臓病について対談していただきました。

**ー早期発見のために日頃からできることとはありますか。**

**佐藤**

健診で尿のタンパクの有無と、腎機能を調べることです。腎

機能は筋肉に含まれているタンパク質の老廃物「クレアチニン」を探血によって測定し、年齢や性別などで補正したeGFRという値から判断します。さらに、人間ドックなどでは超音波で腎臓の形を診てもらうこともあります。このほか、家庭でも血圧を測定したり、試験紙を使って尿の潜血やタンパクの有無を確認したりすることが早期発見の契機になります。

**荻生**

一般的に、腎臓病の患者さ

んは透析が必要になる直前まで自覚症状がありません。高血圧や糖尿病などを診てもらっている「かかりつけ医」に尿検査や採血を行つてもらうとともに、早期発見のためには必要です。

## 地域医療フォーラム

# 腎臓病と透析について正しく知ろう

八戸赤十字病院

泌尿器科 部長 **佐藤 一範さん**

メディカルコート八戸西病院

泌尿器科 部長 **荻生 和徳**



**ー透析とは、どのような治療でしょうか。**

佐藤 腎臓は尿を作つて、体にたまつた老廃物や毒素を外に出す役割を担っています。この働きが正常の10分の一以下まで低下すると、末期腎不全に陥ります。そして、だるさや吐き気、呼吸困難などさまざまな症状が出る「尿毒症」になります。この時、働かなくなつた腎臓の代わりに血液をきれいにする療法が透析です。

透析には血液透析と腹膜透析があり、日本では前者を選ぶ方が圧倒的に多いです。血液透析は一回3～4時間かかり、週3回行います。基本的に一生続ける必要があり、患者さんにとっては非常に負担が大きい治療です。

荻生 日本では2018年12月末時点で約34万人が透析治療を受けています。毎年約4千人ずつ増加していて、国民の約380人に一人が透析をしているという計算になります。医療費は年間約兆6千億円に上ると推測されています。

**佐藤** 八戸赤十字病院は急性期

受けています。毎年約4千人ずつ増加していて、国民の約380人に一人が透析をしているという計算になります。医療費は年間約兆6千億円に上ると推測されています。

**荻生** 日本では2018年12月末時点で約34万人が透析治療を受けています。毎年約4千人ずつ増加していて、国民の約380人に一人が透析をしているという計算になります。医療費は年間約兆6千億円に上ると推測されています。

**ー透析が必要な疾患について教えてください。**

佐藤 一番多いのは、糖尿病の合併症である糖尿病性腎症です。2番目は尿にタンパクが出て判明する慢性糸球体腎炎、3番目は高血圧によって引き起こされる腎硬化症、4番目が腎臓に水がたまつた袋ができる多発性嚢胞腎です。

荻生 透析が必要なこれらの方々を総称し、慢性腎臓病と言います。成人の約8人に一人が患っているとされ、早期発見、早期治療が重要です。

病院として毎日のように重症の患者さんを受け入れていますが、その中には日頃から透析を受けている方も多くいます。当院で脳卒中や心疾患、骨折などの急性期治療を終えてから、回復期のリハビリーションを行う「メディカルコート八戸西病院に転院する」というケースが非常に多いです。

**ー慢性腎臓病が判明した場合、どのように治療しますか。**

佐藤 透析に至らないために、重

制の向上を目指していきたいです。

荻生 一般的に、腎臓病の患者さんは透析が必要になる直前まで自覚症状がありません。高血圧や糖尿病などを診てもらっている「かかりつけ医」に尿検査や採血を行つてもらうとともに、早期発見のためには必要です。

佐藤 医の病診連携もとても大事です。透析が必要になる前に専門医につないでもらえるよう、医療連携体制の向上を目指していきたいです。

## 姿勢の良さはバレエから

私は小さい頃から声が大きく、よく笑う子でした。ただ、東京に暮らす容姿端麗な親戚と比べ、コンプレックスを感じることも。そんな時、父が「紀子は笑顔がいいんだ」と言ってくれたのです。もしかしたら、この言葉のおかげでホテル業界に身を置き、ビジネスマナーや接客セミナーの講師も務める今の私があるかもしれません。長所を伸ばしてくれた親にはとても感謝しています。

## ほほ笑みを大切に 女性が元気な社会へ



vol.20 八戸グランドホテル  
顧問 高畠 紀子さん

## 社長の健康メッセージ リーダーの人生は健康メソッドの宝庫だ。

profile: 八戸市出身。青森県立八戸東高校出、専門学校東京スクール・オブ・ビジネス卒業。2014年6月、八戸グランドホテル顧問就任。

うな気持ちで、晴れの日は普段のような気持ちで事に当たるという、要するに平常心を意味しています。平常心を保つため、特に最近は心に留めています。

### 歩くことで気付く変化

父ががんと亡くなっていることもあります。何よりも健康が大事というのは身に染みて感じています。年一回、健康診断を受けるのも当たり前のことだという意識があります。

健康法は、歩くこととストレッチが中心です。八戸は東京に比べてマイカーを使うことが多いので、片道で徒歩15~20分

ぐらいの場所には、なるべく歩いて移動するようになります。外を歩くと季節を感じたり、街並みを見たりして変化に気付くことができます。「こうした発見を、ホテルで接客する際の話題にさせていただきます」

### 食事面では、栄養バランスに気を付け

ています。仕事柄、昼と夜は外食が多いので、朝は圧力鍋で炊いた地元の無農薬玄米などを食べています。他にも、ボリュームフルが豊富なワインは大好きです。

また、尊敬する医師から「ここ数年、血糖値が徐々に上がっている。食生活を少し変えてみては」と助言を頂いたため、最近は糖質の制限を心掛けています。健

康診断ではまだ要再検査になつてないのですが、糖尿病などの生活習慣病は予備軍の段階から予防することが大切だと思います。

### 地元で愛されるホテルに

ホテルスタッフの日々の仕事は、結構な運動量があります。以前、宴会サービス担当のスタッフに朝から晩まで万歩計を付けてもらつたことがあります。繁忙期は一日で一万歩を軽く超えていました。それ以外の期間も7千歩ぐらいは歩いているので、みんな足腰は丈夫です。ただ、勤務時間が不規則なこともあります。40代以上のスタッフは健康診断でも血圧とコレステロールがやや高めな方が多いです。私からは、夜の食生活に気を付けるよう声を掛けています。

社内の取り組みとしては、女性スタッフに婦人科検診を受診してもらうことを強化したいです。男性も女性も働いている職場では、乳がんや子宮頸がんの話をしくいかもしれません。婦人科検診を推奨し、病気の早期発見につなげたいです。

女性の健康のメンテナンスが企業の発展には重要ですし、女性が元気に活躍すると社会ももっと明るくなるのだという点を



上)ホテル内ではお客様をエレベーターで案内する時のマナーも徹底している。  
左)笑顔を大切にお客さまを迎える八戸グランドホテルのスタッフ。

data  
八戸グランドホテル  
  
八戸市番町14番地  
設立: 1966年7月

地域に根差したコミュニティーホテルとして、宿泊、各種宴会、ウエディングなどを実施。八戸市庁舎をはじめとする公共施設やショッピング・飲食店などの利用にも便利な立地にあり、ビジネスや観光の拠点として利用されている。



H	W	L
I	O	I
S	R	F
T	K	E
ORY		

当院には、さまざまな経歴や資格をもつ職員が在籍しています。その個性を生かした活躍ぶりやリアルエピソードをご紹介します。

人にライフあり、ワークあり、歴史あり。

### 経験のない私でも続けられた「看護補助者」という仕事

結婚後、専業主婦をしていましたが、子育てが落ち着いたころ、家族の勧めで働いてみようと思いました。介護の経験や専門知識はありませんでしたが、当時の募集要項に「入浴介助・おむつ交換・食事介助」と記してあり、子育ての経験から「何とかなるかな?」と、軽い気持ちでこの仕事を始めた。

当時は、介護職リーダーの先輩がいて、親切丁寧に指導してくれたので、すぐに仕事にも慣れました。患者さんと触れ合う時間が楽しくて、辛いと感じたことはありませんでした。

そして、この仕事の経験を活かして、同居していた夫の祖母を自宅で介護し、見送ることもできました。

気が付けは20年、あっという間に経過しました。今は、一定の雇用期間を過ぎていますが、年2回の職員健診を受けることができ、体調管理をしているので、特に指摘項目もなく働くことができて幸せです。

人生100年時代。若いスタッフと一緒に働き、エネルギーをもらいながら、まだまだ体が動くうちは元気に働きたいと思っています。

#### 略歴

1989年7月 シルバー病院入職  
現在に至る



※上記は2019年8月撮影の写真、取材内容は2020年3月時点のものです。

## チャレンジ改善委員会

サービス、医療安全、感染対策などをホスピタリティ目線で改善するプロジェクト展開中です。



### 新型コロナウイルス感染症に対する 当院の対応



- 当院連絡先 0178-28-4000(代表)
- 新型コロナウイルスの感染が心配な場合  
帰国者・接触者相談センター 0178-43-2291

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、当院では①面会制限②車椅子やドアノブなど高頻度接触面の清掃徹底③外来待合室の椅子を間隔を空けて設置するなどの対策を行っています。また、職員の感染予防対策をより強化しており、手洗いや手指消毒の標準予防策は勿論、体温測定と咳の有無等呼吸器症状の確認を毎出勤時に実施し、会議を行う場合には充分な座席配置や定期的な外気換気を徹底させています。37.5度以上の発熱や呼吸器症状のある方は直接ご来院せず、お電話で一度ご相談下さい。



### ハンドエルゴメーターを2台増やしました



ハンドエルゴメーターを増やしたことによりリハビリの待ち時間も減りました。

サイクリングなどの有酸素運動は体力向上だけでなく、生活習慣病や心疾患の予防も期待できるのをご存知でしょうか。当院では有酸素運動を行なうハンドエルゴメーターをリハビリーションに使用しています。座ったまま両手で駆動させるため、座る姿勢が不安定な方が車椅子に座ったままリハビリでき、持ち運びも可能なため病棟に場所を移して利用することもできます。台数増によりリハビリ回数が増え、より一層体力増進につながっています。今後も患者様のリハビリの質が向上するよう、スタッフ一同努めてまいります。

医療や介護の分野で役立っている  
新しいメソッドや資格、先端技術についてスタッフが紹介します。

### ウォーキング 療法士 とは?

「歩行」を医療・リハビリ・アスリートの視点で掛け合った新しいウォーキングメソッド。リハビリ専門職である、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のみが取得可能な資格です。

## 「歩行」を医療・リハビリ・アスリートの視点で掛け合わせたウォーキングメソッドの導入。

### 介護予防だけではなく 若年層の運動習慣にも活用

生活期リハビリに携わる中で介護予防の必要性を感じ、2019年にシドニー五輪競歩選手の柳沢哲氏の指導のもと「ウォーキング療法士」の資格を取得しました。地域の健康教室で参加者の方々にウォーキングメソッドによる歩き方のポイントを指導し実際に歩いてもらおうと、いつの間にか力を入れずに早く歩けるようになっていることに多くの方が驚かれます。今後は高齢者への介護予防だけでなく、ウォーキングを若年層の方々の運動習慣として取り入れてもらう活動や、ウォーキングを通して地域交流の場作りも考えています。



### 心疾患や骨粗しょう症など 介護予防の効果も期待される

歩き方のポイントは、基本姿勢として、かかと・腰・肩・頭を一直線に(写真①)、基本姿勢を意識しながらつま先へ体重を移動、自然と足が出るイメージ(写真②)、腕は肘を後ろに引くのを意識する(写真③)。会話はできるが歌は歌えない程度の負荷で20分歩くことです。

ポイントを意識して歩くことで心疾患、高血圧症、骨粗しょう症、糖尿病、脳卒中、認知症、うつ病など介護予防の効果が報告されています。ポイントのどれか一つでも意識して歩くことでより健康効果が高まります。



### miraiな 投稿スタッフ をご紹介



介護老人保健施設 しもだ 作業療法士 山田 隆徳

仙台青葉学院短期大学卒業。施設内のリハビリのみならず施設主催の家族会やおいらせ町での介護予防教室、ウォーキングを通して地域貢献やイベントなどで活躍中。

介護・リハビリに関するお問い合わせは右記対応施設へお気軽にどうぞ。

### 介護老人保健施設 しもだ

青森県上北郡おいらせ町山崎2592番地

TEL.0178-56-4888 <http://www.sg-shimoda.org/>

地域の医療実習生や職場体験の受入れに  
私たちは積極的に取り組んでいます。

## 言語聴覚士臨床実習

リハビリテーション部 言語療法科

### 言語視聴覚士の現場を より実践的に体験できる実習

7月～9月の期間で、弘前医療福祉大学による言語聴覚士実習が当院で行われました。

臨床実習では、症状の検査方法や評価分析・問題点の抽出・治療について、担当患者様を通じて指導していきます。

当院では、机上で神経心理学検査実施指導やリラックスした環境を整えての言語機能訓練や構音機能訓練、X線透視下で嚥下機能を診る嚥下造影検査の見学指導、間接的な嚥下機能訓練、直接的な嚥下機能訓練等の指導を行います。

指導にあたる10名の言語聴覚士の中には若いスタッフが多く、学生さんも交えながら勉強会を行うなど、日々研鑽しています。

担当した言語聴覚士は、「教えること自分で自分の中で知識の整理ができた」「仕事への向き合い方を考える機会になった」と振り返っていました。  
話すこと、聞くこと、食ぐことのリハビリテーションは難しいことも多いのですが、実際の現場で、より理解を深めてもらえるプログラムを目指して、新しい取り組みへのチャレンジを積み重ねていきたいと思います。



実際に言語聴覚士が、直接的に発声発語器官の訓練を行うところを見学して手技を習得します。

毎日の記録を確認し、足りない知識について実習生に説明します。

当院の言語聴覚士全員がケース報告を聞き、意見交換します。

実際に実習生が、絵カードを用いて理解することや話すことの練習を体験しました。



もっと開こう、  
地域へ。

# i Information

## 男性の風しん抗体検査が受けられます

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象とした風しん抗体検査が、当院と八戸西健診プラザいずれでも受けられます。健診プラザでは定期健康診断と同じ日に検査可能です。当院ではワクチン接種も行っています。事前予約と市町村発行の無料クーポン券が必要となりますので、お気軽にご相談ください。



## 看護部のユニホームをリニューアルしました

4月から看護スタッフのユニフォームをリニューアルしました。主に、ラインや生地にピンクを取り入れた服は看護師、赤・水色は補助者、ワンピースはクラークが着用しています。発色がよく明るく清潔感もあり患者様の評判も上々です。スタッフ一同、新鮮な気持ちで対応しています。お気軽にお声がけください。



## マンモグラフィーサンデーを開催します

5月17日(日)、八戸西健診プラザにおいて、子育て、介護、仕事など多忙な平日をお過ごしの女性を対象に、日曜日に乳がん検診を受けられる「マンモグラフィーサンデー」を開催いたします。併せて、子宫頸がん検診も行っておりますので、早期発見、早期治療のためにも、是非この機会をご利用ください(要予約)。



## 外来入口の血圧計が新しくなりました

外来診察室入口に車椅子に乗ったままでも安心して使用できる血圧計を設置しました。障害や麻痺がある方の体勢に合わせられる左右上下可動式腕帶になっており、音声ガイドとイラストで正しい測定姿勢のサポートもしてくれます。介助を必要とせずお一人での測定が可能になりましたので是非ご利用ください。



Quick & Healthy

毎日いそがしいアナタに  
クイック&ヘルシーなレシピを栄養士が伝授!

## 鶏手羽の照り焼き

材料  
2人分

【食材】 鶏手羽元 ..... 450g  
フリルレタス ..... 2枚  
スナップエンドウ ..... 2本  
ミニトマト(赤) ..... 2個  
ミニトマト(黄) ..... 2個  
白ゴマ ..... 適量

【調味料】 はちみつ ..... 大さじ3  
しょうゆ ..... 大さじ2  
味噌 ..... 大さじ2  
料理酒 ..... 大さじ2  
酢 ..... 大さじ1.5  
おろし生姜 ..... 小さじ1  
おろしににく ..... 小さじ1  
塩、こしょう ..... 少々

調理時間  
約20分

作り方

01 手羽元に塩こしょうで下味をつける。

02 調味料を深めの耐熱皿に入れてホイッパーでよく混ぜ、タレを絡めながら手羽元を並べ入れる。

03 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。

04 電子レンジから一度取り出し、手羽元の上下を返す。ラップをかけずに再び15分加熱する。

05 スナップエンドウを茹で、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。

06 器に鶏手羽を盛り付け、皿に残ったタレをかけ、野菜を添える。



栄養士から  
時短ポイントアドバイス

- 生姜、にんにくはすりおろしチューブを使用。
- 溶けにくい味噌はホイッパーで混ぜるのがオススメ。
- レンジ調理中に汁ものなど他の料理が作れる。
- 調理器具が少ないので後片付けがラクラク。



栄養士  
**三浦 かおり**  
profile  
福島県福島市生まれ。2019年に入職し「介護老人保健施設あだたら」の栄養士として従事。利用者様に「美味しいかったよ」と言われた時に、さらに良いものを作ろうと奮起します。

## 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う 院内イベントの休止について

当院では患者様や一般の方を対象としたイベント・教室などを開催しておりますが、  
新型コロナウイルス感染症の市中流行が懸念されている状況を踏まえまして、  
院内で開催を予定している各種イベント・教室を当面休止させていただくこととなりました。  
楽しみにしておられる皆さんには大変ご迷惑をおかけいたしますが、  
何卒ご理解のほどよろしくお願ひ申し上げます。

現在休止中です

## どなたでも無料観覧できる交流ホールイベント

当院 1F交流ホールでは、どなたでも無料でお楽しみいただけるイベントを開催しています。唄、踊り、職員有志バンドによるコンサートやえんぶり披露など、季節やテーマに合わせた多彩なプログラムのほか、写真や絵画等の展示イベントも開催しております。自然光が心地よく降り注ぐ吹抜け空間で、心穏やかになるパフォーマンスをご堪能ください。



## Note 編集ノート

### 令和2年度の新入オリエンテーションを行いました。

新年度を迎え、今年も新入職員の新入オリエンテーションを行いました。今年は新型コロナウイルス感染予防のため規模を縮小したオリエンテーションとなりましたが、看護部、リハビリテーション部、診療部等をはじめとする 33 名の職員が新しく仲間に加わり、社会人としての一歩目を元気な笑顔で踏み出すことができました。いま、世界中で新型コロナウイルス感染に関するニュースが連日報道され、ここ八戸市でも感染拡大の恐れから多くの人が不安な気持ちで過ごしていると思います。そんな気持ちを少しでも和らげられるように八戸西病院職員一丸となって地域医療に貢献していきます。

