

そよ風



【特集】

腎臓ってどんな臓器？

【TOPICS】

表紙の“あの人”

平成30年度 出前講座3月

地域医療連携 ～繋(つなぐ)～

- ・こやま整形外科・内科クリニック
- ・庄原こどもクリニック

個の力を生かす チーム医療

【特集】

腎臓ってどんな臓器？



腎臓内科
わかもと こうき
若本 晃希

Q1. 腎臓って大事？

心臓は、私たちに通常生活をおくらせるために1分間に5～6Lの血液を全身臓器に送り込んでいますが、そのうち20～25%すなわち1～1.5L程度が腎臓に流れ込んでいます。単純に考えれば5分程度ですべての血液が腎臓を通過しているのです。それを何度も繰り返すため1日に1500Lもの血液が流れ込みます。全身で必要な血液の1/5も流れ込む腎臓は、人間が生きていく上で非常に大事な臓器といえます。



Q2. 尿って水分だけ？

腎臓は体内の水分調節を司っているため、尿が水分であることは間違いありません。では、尿が過剰な水分を捨てているだけかという点と違いますが、尿の中には、生活している間にエネルギーとして使われた代謝産物や体内に過剰摂取した栄養分が混ざっています。

Q3. 腎臓の働きは、尿を作ることだけ？

先ほど述べたように、尿は腎臓によって水分だけでなく体内で必要ない物質を調節し、作られています。しかし、腎臓は尿だけでなく他の臓器に連絡（命令）するホルモンを作ったり、ホルモンによく似た生理活性物質を作っています。具体的には、血圧をコントロールするレニン、貧血や多血にならないように赤血球数を調節するエリスロポエチン、カルシウムを体内に吸収させるのに必要な活性型ビタミンDが腎臓で作られています。そのため、腎臓が悪くなってくると尿の調節障害だけでなく血圧異常や貧血、骨折をきたしやすくなります。

Q4. 腎臓が悪くなるとどうなる？

腎臓が悪くなっても自覚する症状は、かなり腎機能障害が進んでからになります。そのため、検診などで腎機能障害を指摘されれば必ず病院にかかることをお勧めします。腎機能障害進行による症状については多岐にわたっており、目のかすみ、吐き気や嘔吐、食欲不振、倦怠感、呼吸困難などが主なものになります。他にも、けいれん、精神症状などがあり、また気づかないまま進行しているといきなり心臓が止まることもあります。

Q5. 腎臓ってどうやって悪くなる？

腎臓の機能は、30歳ぐらいをピークにゆっくり悪くなり、40歳ぐらいから年1%程度腎機能は低下していきます。年をとることを避けることはできませんが、腎臓に負荷をかけないことで腎臓の寿命を延ばすことはできます。

一つ目は、暴飲暴食など極端な食事をさけたり規則正しい生活をすることです。このことで体へのストレスが減るので腎臓への負担は減ります。逆に暴飲暴食や睡眠不足など体へのストレスをかけると、高血圧、糖尿病、脂質異常などの病気を発症しやすくなり、結果腎臓へ負荷がかかっていきます。

二つ目は、喫煙があげられます。喫煙は全身の血管に負荷をかけるため、血液が多量に流れ込む血管の塊である腎臓に障害をきたします。

三つ目は、薬による影響です。薬は、病気の治療や検査などには必須です。しかし最終的には、それらは代謝され体外に排出されなければなりません。代謝する臓器の一つが腎臓であるため、腎臓機能障害をきたすことがあります。痛み止めや抗菌薬、抗がん剤、造影剤など様々な薬剤で障害を起こすことが知られており、病気にならないことや内服薬の乱用に気を付ける必要があります。その他にも腎炎など直接的に腎臓に障害を起こすことがありますが、これらは検診や病院での検査で指摘されたときに精密検査を行う必要があり、その病状に応じた対応が求められます。



◆最後に…

腎臓は、一度障害を受けると元の状態に戻りにくい臓器です。これを機に少しでも腎臓を気にしていただければ幸いです。



表紙の“あの人”



検査技術課
いながき やすお
稲垣 恵夫

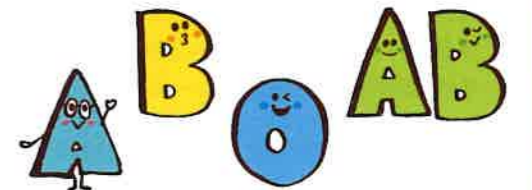
検査技術課では臨床検査技師の国家資格を持った者が勤務し検査を行っています。臨床検査は患者さまから採取されたもの（検体）を検査する検体検査と、患者さま自身を検査する生理検査に分かれます。

検査技術課では採取された検体、血液（検査する項目により様々な採血管を使います）・尿・便・組織など用いて、肝機能検査・腎機能検査・糖代謝検査・貧血の検査・血液凝固機能検査・感染症検査・尿一般検査（検尿・便潜血など）・微生物検査（病原細菌の特定、有効抗生剤の選定など）病理学的検査（がんの有無）など様々な検査を行っています。これらの検査を行うことにより身体の状態把握ができ病気の早期発見・細菌やウイルスの有無・がん細胞の発見などに役立ちます。私たちは検査で得られた情報を正確・迅速に医師に報告して病気の診断や治療に貢献しています。

やすおの ちょっとタメになる血液型のはなし

みなさん、こんにちは。ベテラン検査技師の稲垣です。私たち臨床検査技師は日々みなさんの血液と真剣に向き合い、迅速・丁寧・正確を心がけております。

ここで少し ABO 血液型検査について紹介します。赤血球の表面にある血液型の物質を“抗原”とよび、血液を遠心してできる上澄み（血清といいます）の中にある赤血球と反応する物質を“抗体”とよびます。この赤血球の検査と血清の検査を行うことで、A型、B型、O型、AB型の4種類に分類することができます。ところで日本人の ABO 式血液型の割合は、A型約40%、O型約30%、B型約20%、AB型約10%といわれています。程よく分布しているため日本では血液型占いが一般的ですが、実は欧米では血液型の分布に偏りがあり、自分の血液型に関心がなく「知らない」という人も多いそうです。



| 血液型 | 赤血球の抗原 | 血清中の抗体 |
|-----|----------|----------|
| A型 | A抗原 | 抗B |
| B型 | B抗原 | 抗A |
| O型 | A・B抗原もない | 抗Aと抗B |
| AB型 | A・B抗原両方 | 抗Aも抗Bもない |

平成30年度
出前講座（～3月末まで）

■**庄原 大腸がんについて**

開催日 平成31年3月1日(金)
13:30～15:00

場所 庄原保健福祉センター

対象者 一般市民

講師 第二消化器内科部長 吉福 良公 医師

講座お問い合わせ ■庄原市 保健医療課 健康推進 0824-73-1255



スタッフ一同

▶基本理念

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

▶患者さまの権利

患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に務めます。

- 一、だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。
- 二、思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。
- 三、治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。
- 四、診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利（セカンドオピニオン）があります。
- 五、個人のプライバシーが守られる権利があります。
- 六、自分の診療情報の開示を求める権利があります。
- 七、健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。



地域医療連携

地域の先生方は、ともに地域の皆さまの健康を支えてくださる心強いパートナー。
このコーナーでは日頃から当院と連携をとっている地域の先生方や施設を紹介します！



こやま整形外科・内科クリニック (中本町)

【整形外科 (外傷・慢性関節疾患・スポーツ整形・リウマチ・腫瘍性疾患・骨粗鬆症)・内科・その他】



●貴院の特徴を教えてください

平成20年11月、庄原市高野町に小山医院を開業し、10年目を迎えるにあたり、より広い地域の方々の安心と健康増進を図るべく「旧田淵医院」に本院を移転し整形外科・内科クリニックを開業、高野町の小山医院を分院としてこれまで通り存続させ、二院体制にさせていただきました。整形外科診療をより一層充実させ、骨粗鬆症治療やリハビリテーションを通じて幅広い年代の方々の運動器の健康と明るく生き活きたした生活の活力を確保するべく誠心誠意努めていきたいと思っております。これからも、地域の方々との触れ合いを大切にしながら、温かく・和やかに・やさしいクリニックをモットーに職員一同頑張っていきたいと思っております。

基本情報

- 院長：小山 晋一
- 住所：庄原市中本町 1-7-5
- 電話：0824-72-3900
- 診療時間：午前8:30～12:30 午後14:30～18:30
※第1・3・5水曜日午前は、西城市民病院内科医師 ※第2・4水曜日午前は、小山医師
- 休診日：火曜日、木曜日、土曜日午後、日曜日、祝日



庄原こどもクリニック (西本町) 【小児科】



●貴院の特徴を教えてください

この地で、病児病後児保育施設併設の小児科診療所を開業することができ、うれしい思いと大きな責任で身が引き締まる思いでいます。

診療所を運営するに当たっては、他の医療機関や関係機関と連携しながら、スタッフと共に、当クリニックを「育児のよりどころ」にしたいと思っています。

基本情報

- 院長：金丸 博
- 住所：庄原市西本町 2-12-9
- 電話：0824-74-6810
- 診療時間：午前 9:00～12:00 ※土曜日のみ9:00～13:00
午後14:00～15:00 (健診・予防接種)※要予約
15:00～18:00
- 休診日：水曜日・土曜日午後、日曜日、祝日



個の力を
生かす
チーム医療

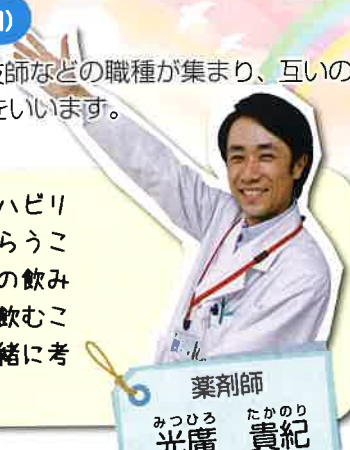
心臓リハビリチーム 編

第3回(全4回)

チーム医療とは、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・臨床検査技師などの職種が集まり、互いの専門性を生かして患者さんのために最善をつくす取り組みのことをいいます。
今回は「心臓リハビリチーム」にかかわる薬剤師を紹介します。

心臓リハビリテーションは心臓病の再発予防や生活の質向上を目的に行います。リハビリといっても運動療法だけを指すものではなく、病気や飲んでいる薬に関して知ってもらうことも含んでいます。心臓病の患者さんは多くの場合たくさんの薬を飲まれており、薬の飲み忘れが原因で病気が悪化して再入院なんてことが結構あります。毎日、薬を欠かさず飲むことはなかなか難しいことです。「服薬が患者さんの日常生活の一部」となるように一緒に考えていきたいと思っております。

今回は、外来看護師をご紹介します！



薬剤師
みつひろ たかのり
光廣 貴紀