

そよ風



【特集】

腎臓の話

腎臓内科 ほんだ 本田 ゆみ 由美

【TOPICS】

表紙のあの人
おうちで簡単リハビリ体操
補助金でMRIを導入しました！

出前講座レポート
お知らせ イマの庄原日赤

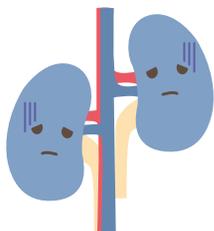
特集

腎臓の話

腎臓内科 ほんだ ゆみ 本田 由美



腎臓ってどんな臓器？ 調子が悪いとき現れる症状は？



腎機能が正常の10-20%まで低下したところに初めてむくみ、尿量減少、息切れ、夜間尿、倦怠感、食欲低下、貧血、かゆみなどの様々な症状が現れてきます。初期にはほとんど自覚症状はなく、病気がかなり進んでからようやく症状が出てくることが多いため、「沈黙の臓器」といわれる所以となっています。

どんなことが腎臓に負担がかかる？

慢性腎臓病（CKD）の発症予防には、①糖尿病、高血圧、脂質異常、高尿酸血症などの生活習慣病の治療を適切に開始し、中断しない。②適切な体重を維持する。③CKDを引き起こす生活習慣を是正するということが挙げられます。逆に言うと生活習慣病の治療を中断したり、肥満になったり、過食や過度の塩分摂取、大量飲酒、喫煙、長期にわたる鎮痛剤の常用などは腎臓に負担をかけるので避けましょう。また、発熱や下痢による脱水は腎機能を悪化させる場合がありますので、そのような時にはできるだけこまめに水分を取ってください。運動する際にも脱水にならないように水分を補給しながら行ってください。



腎臓の健康を維持する秘訣



CKDの重症化予防を実現するには、①生活習慣を見直し腎臓に不必要な負担をかけない（発症予防）、②健診でCKDを早期に発見する（早期発見）、③みつかったCKDを放置しないで、かかりつけ医や専門医によって適切な医療を実現する（重症化予防）、が重要です。

不安な方や、症状に心当たりのある方は気軽に相談してください。

▶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。



ハートちゃん

表紙の“あの人”



南6階病棟 看護師
いしかわ みなよ
石川 三奈代

私たちの勤務する場所は、軽症～中等症の新型コロナウイルス感染症患者の受け入れを行っている感染症受入病棟です。新型コロナウイルス感染症の患者様のみならず、濃厚接触者や行動歴等から感染隔離が必要な患者様の対応も行っています。

「感染しない・感染させない」をモットーに感染管理認定看護師等、病院内の感染対策を看護部と感染制御チーム（ICT）とが協働し、日々の看護を実践しています。現場は常に緊張感がありますが、少しでも

患者様の支えとなれるよう、防護具の下は常に笑顔で対応するよう心掛けています。

そして、患者様の命を感染から守ることに加えて、感染拡大を防ぐことも私たちの大切な役割であるため、基本を忠実に日々の感染対策を徹底しています。



南6階病棟スタッフ

おうちで簡単リハビリ体操！ 棒体操で動く体を作りましょう！



老化とともに運動量が徐々に低下していき、本来使えるはずの体が弱くなってしまいます。特に肩や体幹は柔軟性が必要ですので、「棒体操」を行って柔軟性を高めて動かしやすい体を作りましょう！

準備物

朝刊などの新聞紙1部、セロハンテープ

作り方

- ①新聞の開く側から閉じてある方へ筒状に丸めていく。
- ②筒状に丸めた新聞紙の3～4か所をセロハンテープで止めて、完成。

方法

- 椅子に座って、新聞紙の棒を両手で持ちます。持つ位置は、肩幅程度がベストです。
- ※コソ付き椅子は転倒の危険性がありますので、安定した椅子で行って下さい。
- 体操中は息を止めないようにして下さい。

1、ばんざい（10回）

- ▶出来る限り背中を背もたれから離して行いましょう。
- ▶無理をせず、腕が上がる所まで行います。



2、体を捻る（左右10回）

- 背中を伸ばした状態で、左右に体を捻ります。



左右交互
10回

3、前かがみ（10回）

- 無理のない範囲で、息を吐きながら足元へ棒を持って行きます。





お知らせ

地域のために、患者様に安心を…

補助金でMRIを導入しました！

従来の装置よりも高画質・高性能な撮像を短時間で検査することが可能になりました。

1検査当たりの時間が短くなり、患者様の負担軽減が可能となりました。

※MRI 装置(DLR搭載1.5テスラ超電導磁石式全身用MR装置)の導入に際し、購入費の一部を令和4年度医療施設等設備整備費補助金(へき地医療拠点病院設備整備事業)にて整備しました。

▶そよ風88号(7月発行予定)では、この度導入したMRIの「ここがすごい!」を紹介予定です。



Canon社製 Vantage Orian



出前講座
レポート

令和5年3月2日(木)レポート

演題:「え！糖尿病や高血圧から腎臓病になるの?」

当院に勤務する透析看護認定看護師の川東看護師が講師をさせていただき、出前講座を開催しました。

糖尿病とはどんな病気? 糖尿病の治療方法やお薬の種類、合併症や慢性腎臓病への対策や予防方法など、腎臓の健康について知ることができました。参加された皆さんはしっかりと相づちを打ちながら熱心に聞かれました。今後も日頃気になっていることをテーマに開催してまいります。心配なこと、気になることがありましたら是非参加してみてください。



お知らせ

イマの庄原日赤



令和5年3月現在

▶ご来院される方へ

来院時はマスクを着用していただき、入館前には必ず手指消毒と検温をお願い致します。

また、来院前に、熱・風邪症状、味覚嗅覚異常などがある場合は検温場所で職員へお声がけください。

▶病棟での面会

新型コロナウイルス感染症に伴い、「面会禁止」としておりましたが、令和5年2月20日(月)から「面会制限」に変更します。

- ◆1回の面会は2名まで。(中学生以上の家族)
- ◆当日の体温が37.5℃未満で、体調不良がないと認められた方。
- ◆面会時間は、13時から17時まで(15分以内)
- ◆受付場所は、平日(医事課窓口) / 土日祝日(ローソン前防災センター)

※荷物の受け渡しにつきましては、面会時に受け渡すか、12:00～20:00に受付していただき、病棟ナースステーションまでお越しください。

面会制限

一部制限があります
ご確認ください



お問い合わせ
☎0824-72-3111

