

# 第 14 号

季刊広報誌

# にっせい

… 地域に根ざした親切医療 …

## 理念

生命の尊厳と人間性の尊重を最も基本的な価値観とし、質の高い医療を提供するため日々研鑽に励み、親切で、信頼される病院として地域社会に貢献することを目指します。

## 基本方針

病院理念に基づき、皆様から「信頼されて選ばれる」病院となるため、次の事項を基本方針とします。

1. 急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
2. 医療人としての自覚を常に持ち、最新の医療技術の維持、研鑽に努め、常に良質な医療を提供します。
3. 患者様の権利と安全を重視し、説明と同意に基づく親切医療に努めます。
4. 地域の皆様の健康、保健の向上に貢献できるよう努めます。
5. 社会常識を尊重し、常に職員の教育、研修に努めます。
6. 健全な医療経営に努め、安全な医療を続けられるよう努めます。
7. 社会医療法人としての自覚を持ち、地域社会に貢献します。

当院では患者様の権利を尊重した医療の提供を心がけています。

1. 基本的人権と人格を尊重される権利
2. 思いやりのある、良質な医療を公平に受ける権利
3. 適切な情報提供や十分な説明を受ける権利
4. 納得のもとに、検査や治療を受けるか受けないかを決定する権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 健康であるために情報を求める権利
7. 他の医師に診断を受け、治療法についての意見(セカンドオピニオン)を聞く権利

## 義務

以上の権利を守るため、患者さまは病院職員と力を合わせて医療に参加・協力する義務があります。



糖尿病で腎臓をダメにしないために

糖尿病センター医長 澤田 享 P.2

医師の紹介 羽田政平・夏井坂元基 P.3

健康レシピ P.4

平成 28 年 4 月 15 日 発行



早春の手稲山

**羽田 政平** 先生 (消化器内科・消化器内視鏡・一般内科)

**夏井坂 元基** 先生 (呼吸器・糖尿病・一般内科)

4月から二人の常勤医を迎え、更に専門性を活かした内科診療を充実し、地域に根ざした親切医療を提供いたします。



北極圏で繁殖し、欧亜大陸、北米そして北海道に生息すシロフクロウを社会医療法人延山会ペットシンボルにし十字形のシンボルの中におさめたものです。シロフクロウの様に昼夜、ネズミや害虫をじっと警戒することが、北国で人々の健康を守り、病気を管理する意味に託したものです。



# 糖尿病で腎臓をダメにしないために

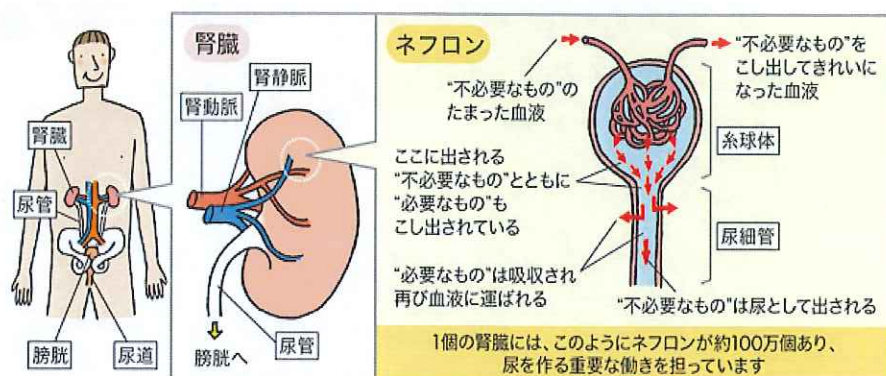


日本糖尿病学会専門医  
日本糖尿病学会研修指導医  
総合内科専門医

糖尿病センター 医長 澤田 享

「五臓六腑」の五臓のひとつである腎臓は、腰背部(腰に両拳をまわして「ドッコイショ」のポーズをとった時、ちょうど両拳があたる所)に左右1個ずつある臓器で、血液中から老廃物をこし取って尿として体外に出したり、身体の水分・電解質・酸アルカリのバランスを整えたり等々、小さな臓器ですが非常に多様かつ重要な働きを担っています。もしも腎臓を両方とも失ったり、機能しなくなるとこれらの働きが無くなり、しまいには生命を維持することが困難になってしまいます。

腎臓の内部は非常にたくさんの毛細血管が集まってできており、片方の腎臓に約100万個ある「ネフロン」と呼ばれる部分は、上記の老廃物を血液中からろ過して尿をつくる働きを担う重要な部分ですが、ネフロンの中の糸球体(しきゅうたい)の毛細血管が糖尿病によって障害されると、老廃物が体外に排出されずにどんどん身体にたまり続け、しまいには尿毒症となり人工透析が必要になってしまいます。これが「糖尿病性腎症」という、糖尿病の三大合併症の一つでもある病態ですが、2013年現在わが国で透析治療を受けている31万人中の38%、また新たに透析開始となる年間3.8万人中の44%が糖尿病性腎症が原因といわれており、その数は年々増える一方です。



## まず自分の腎臓の状態を知ろう

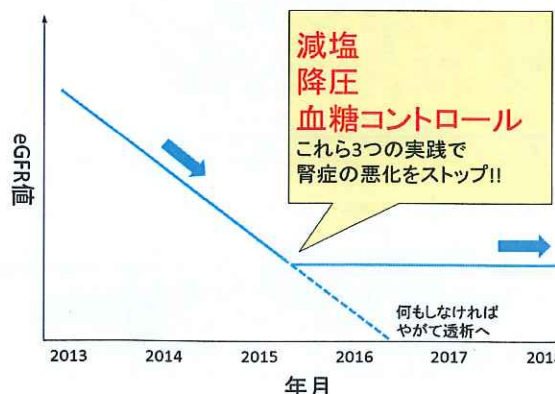
腎臓の状態を評価する上で大切な検査項目が2つあります。1つ目は尿アルブミン指数です。腎障害が始まると血液中のアルブミンという蛋白質が尿中に漏れ始めますが、それを数値化した尿アルブミン指数が30以上ですと糖尿病性腎症の発症が疑われます。2つ目は、血液中の老廃物の一種であるクレアチニンの濃度から算出されるeGFR(イージーエフアール)という指数です。学校の試験と同様、eGFRは60点を切ると腎障害あり、30点を切ると腎機能が高度に低下した状態と判定されます。尿アルブミン指数とeGFR値によって糖尿病性腎症は1期から5期まで5段階に分けられますが、糖尿病の患者さんはこれら2つの項目を定期的に検査することが必要不可欠です。

## 3つの「高」を避ける

糖尿病性腎症にならない、もしくは悪化させないためには、腎臓にダメージを与えない、負荷をかけないようにする必要がありますが、ここで重要視したいのは「高血糖」「高血圧」「高塩分」の3つの高を避けることです。血糖値が常に高い状態、あるいは食前に比して食後の血糖値が高くなる状態が続くと、腎臓の組織や細胞で炎症反応などが起こりダメージが生じます。また、高血糖状態は脂質異常症とそれに伴う動脈硬化も合併しやすく、それが腎臓の糸球体の毛細血管で生じると腎臓のろ過機能が低下してしまいます。全身の血圧が高ければ腎臓

## 糖尿病性腎症の病期

|                | 尿アルブミン指数      | eGFR           |
|----------------|---------------|----------------|
| 第1期<br>(腎症前期)  | 30未満          | 30ml/min<br>以上 |
| 第2期<br>(早期腎症期) | 30以上<br>300未満 |                |
| 第3期<br>(顕性腎症期) | 300以上         |                |
| 第4期<br>(腎不全期)  | 値に関係なし        | 30ml/min<br>未満 |
| 第5期<br>(透析療法期) | 透析療法中         |                |





にかかる負荷が大きくなりますが、とくに塩分の摂り過ぎは身体に余分な水分をため込んでしまい、血圧を上昇かつ腎臓の負荷を増大させてしまいます。

## カギを握るのは「減塩」

高血糖を是正するための薬物治療として各種内服薬・注射薬が用いられますが、「インクレチン関連薬」は血糖値が高いところで血糖値をよく下げる作用を有し、急激な血糖変動を抑制しかつ1日全体の血糖値も改善します。そればかりでなく、インクレチン関連薬には先述の腎臓のダメージ(炎症反応)を抑制する効果もあることが近年の研究で示されております。週1回だけ注射するタイプの薬も当院で採用されておりますが、こういったタイプの薬が良いかは担当医にご相談下さい。高血圧についても各種の内服薬がありますが、血糖や血圧に対してどんな薬物治療を行うにしても、食事療法とくに「減塩」をしっかり実践できなければ、これらの薬剤による腎臓へのダメージおよび負荷を軽減する効果は期待できません。逆に「減塩」「降圧」「血糖コントロール」の3つが出来れば、ある程度までの糖尿病性腎症の進行を抑制し、透析にならずに生存できる期間を延ばせるのです。

糖尿病患者さんにおいては、1日の塩分摂取量は6gまでにとどめる必要があります。高塩分の食品を摂り過ぎない、醤油をかけ過ぎない…といった様々な対策と工夫が必要になりますが、患者さん1人1人に合った方法の提案や各種相談は当院の管理栄養士がいつでも承ります。また、自分自身が1日どれくらいの塩分を摂っているのかについても、年齢・身長・体重・尿検査から推測することが出来ますので、上記のeGFRや尿アルブミン指数と同様に定期的にチェックを受けることをお勧め致します。

## ご紹介しします… 新医局員(常勤医)です！

### 羽田 政平 先生

はじめまして、4月より西成病院に勤務する事になりました羽田です。  
消化器内科・胃カメラ検査・大腸カメラ検査を中心に診療を行って参ります。苦痛を最小限に止めるカメラ検査を行っていききたいと思います。宜しくお願いします。



消化器専門医  
消化器内視鏡専門医  
消化管認定医  
認定内科医

### 夏井坂 元基 先生

はじめまして、この4月より西成病院常勤医として勤務する事となりました夏井坂です。呼吸器科・糖尿病を中心に内科全般の診療を行ってまいります。特にこれまで呼吸器専門外来がありませんでしたので、喘息や慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患に限らず、長引く咳・痰などの症状に悩まされている患者様のお力になればと思っています。宜しくお願いします。



呼吸器専門医  
認定内科医

### 外来担当医表 <平成28年4月1日 ~>

|   |                 | 月    | 火               | 水     | 木     | 金                 | 土    |
|---|-----------------|------|-----------------|-------|-------|-------------------|------|
| 午 | 診察室1<br>(糖尿病外来) | 渥美敏也 | 吉田昌弘            | 渥美敏也  | 渥美敏也  | 渥美敏也              | 吉田昌弘 |
|   | 診察室2            | 河口義憲 | 河口義憲            | 菅原恵理  | 岩野弘幸  | 河口義憲              | 小林清一 |
|   | 診察室3            | 吉田昌弘 | 澤田 享            | 澤田 享  | 夏井坂元基 | 夏井坂元基             | 澤田 享 |
|   | 診察室5            |      | 吉江浩光            | 吉江浩光  | 齋藤 昇  | 吉江浩光              |      |
|   | 診察室6<br>(肝臓科外来) | 小原雅彦 | 松下通明            |       | 勝俣一寛  | 坊垣暁之              | 松下通明 |
| 前 | 診察室7            | 羽田政平 | 齋藤 昇            |       | 西 研   | 西 研               | 西 研  |
|   | 診察室1<br>(糖尿病外来) | 吉田昌弘 | 澤田 享            | 渥美敏也  | 渥美敏也  | 吉田昌弘<br>(第2は澤田Dr) |      |
|   | 診察室2            |      | 山崎香子            | 河口義憲  | 岩野弘幸  |                   |      |
|   | 診察室3            | 小原雅彦 | 夏井坂元基           | 夏井坂元基 | 吉田昌弘  |                   |      |
|   | 診察室5            |      |                 |       | 齋藤 昇  |                   |      |
| 後 | 診察室6<br>(肝臓科外来) | 松下通明 | 齋藤 昇<br>2・4時間診療 |       | 松下通明  |                   |      |
|   | 診察室7            | 羽田政平 | 西 研             | 羽田政平  | 羽田政平  | 羽田政平              |      |

## 協会けんぽ

### 平成28年度(2016年4月~2017年3月) 生活習慣病予防健診のご案内

平成28年度 協会けんぽ 生活習慣病予防健診

| 健診の種類 | 受診対象年齢     | 受診者負担額           |
|-------|------------|------------------|
| 一般健診  | 35歳~75歳未満  | 受診者負担額 7,038 円   |
|       | 協会けんぽ加入者本人 | (※健診費用 18,522 円) |
| 付加健診  | 一般健診を受診する  |                  |
|       | 40歳の方      | 受診者負担額 4,714 円   |
|       | 50歳の方      | (※健診費用 9,428 円)  |

※1.婦人科系の健康診断は提携施設での受診となりますのでお問い合わせください。

| 健診の種類   | 受診対象年齢                         | 受診者負担額            |
|---------|--------------------------------|-------------------|
| 乳がん検診   | 一般健診を受診する                      |                   |
|         | 40歳~74歳の偶数年齢の女性の方              | 50歳以上 1,066 円     |
|         |                                | (※検診額 3,553 円)    |
| 子宮頸がん検診 | 一般健診を受診する                      |                   |
|         | 36歳~74歳の偶数年齢の女性の方              | 40歳~48歳以上 1,655 円 |
|         | ※子宮がん検診の単独受診も可能です(20~38歳の偶数年齢) | (※検診額 5,518 円)    |
|         |                                | 875 円             |
|         |                                | (※検診額 2,916 円)    |



予約・お問い合わせ。  
健診センター

TEL 011-688-7211

<http://www.nissei-hp.com/checkup/kenshin.html>

- 公立学校共済組合 人間ドック
- 北海道歯科医師国民健康保険組合
- とくく健診(札幌市特定健診)
- 各会社の定期健康診断や採用時の健康診断 にも応需いたします。



# ユッキーの健康レシピ

## 帆立とグリーンアスパラのバターライス

材料×2人分

- ・炊き立てごはん 1 台分
- ・グリーンアスパラ 3 本
- ・ベビーホタテ 150g

<調味料>

バター10g みじん切にんにく 1/2 片分  
酒 小さじ 1/2 杯 白ワイン 大さじ 1 杯  
塩 小さじ 1/3 杯 ブラックペッパー 少々



### 作り方

1. アスパラは薄く斜めにスライスにする。
2. フライパンを熱しバターを溶かしにんにくを焦がさないように炒めアスパラを軽く火を通す。
3. アスパラを取り出し同じフライパンにホタテを加え、軽くソテーをしたら白ワインを加え塩コショウをして火を止める。
4. 炊き上がったご飯にアスパラと3つのホタテのソテーを汁ごと加え混ぜ合わせたら出来上がり。

### 平成 28 年度糖尿病教室 予定表

講演内容(予定) \* 前後・変更する事もあります

| 回  | 年月          | 内容               | 講演担当者        |
|----|-------------|------------------|--------------|
| 57 | 平成28年 4月27日 | 安心して下さい、私達がいますよ。 | 澤田享(医師)      |
| 58 | 平成28年 5月26日 | 糖尿病食をたべてみよう      | 滝澤千枝子(管理栄養士) |
| 59 | 平成28年 6月22日 | 運動療法のはなし         | 酒 井 賢(理学療法士) |
| 60 | 平成28年 7月27日 | 糖尿病と神経障害         | 中山ひとみ(看護師)   |
| 61 | 平成28年 8月24日 | 糖尿病と肥満           | 津嶋美佳子(看護師)   |
| 62 | 平成28年 9月28日 | 飲み薬のお話し          | 小林英二(薬剤師)    |
| 63 | 平成28年10月26日 | 注射のお話し           | 丸山裕徳(薬剤師)    |
|    | 平成28年11月 日  | お休み              |              |
| 64 | 平成28年12月28日 |                  | 夏井坂元基(医師)    |
| 65 | 平成29年 1月25日 | 糖尿病とメタボのこと       | 佐々木ひと未(看護師)  |
| 66 | 平成29年 2月22日 | 血圧とコレステロール       | 吉田昌弘(医師)     |
| 67 | 平成29年 3月22日 | 検査について           | 中村陽子(臨床検査技師) |

※どの回から参加いただいても結構です。

### あけぼの友の会

糖尿病に対する正しい知識を共有し、行事参加によって意見交流と親睦を深め、より健康な生活を送ることを目的としています。

年会費 3,000 円

「あけぼの友の会」入会と同時に日本糖尿病協会への入会となります。  
特別価格で「さくら」をプレゼントいたします。  
患者様の暮らしを豊かにするアドバイスを特集。糖尿病療養の最新情報が掲載しております。



### 2015年のアルバム



### 編集後記

新築から早 3 年が経ちました。昼飯前の4階職員食堂への階段(全 68 段)上りにも慣れました。表紙の写真のようにまだ残雪模様の手稲山から吹く冷たい風に負けじと、たくさんの方がパークゴルフを楽しんでいらっしゃいました。これから徐々に気温も上がり、野外活動も本格的になりますね。たくさん空気を吸ってたくさん楽しみましょう。

(事務 富田 樹)

企画・編集 / 社会医療法人延山会 西成病院

発行日 / 平成 28 年 4 月 15 日

札幌市手稲区曙 2 条 2 丁目 2 番 27 号

tel 011-681-9321 fax 011-681-9250

ホームページ <http://www.nissei-hp.com/>