

- 1  健康診断の尿検査の項目で異常を指摘されたことがある。
- 2  おしっこの色が変だと感じたことがある。
- 3  おしっこが泡立っていると感じる。
- 4  夜間に何度もトイレに行く。
- 5  自覚症状が無いからといって、定期健診を受けていない。
- 6  最近、健康診断を受けていない。
- 7  仕事が忙しく、疲れが溜まっている。
- 8  顔色が悪いと言われることがある。
- 9  疲れ易い。疲れが抜けない。息切れがする。
- 10  靴や指輪がきつくなった。むくみを感じる。

### チェックのポイント

生活習慣の歪みを映す慢性腎臓病(CKD)は、尿検査と血液検査(血清クレアチニン)で診断できます。ひとつでも当てはまる方は、病院で検査を受けましょう。



ふるさとの森

患者さんの憩いの場でもある「ふるさとの森」が黄金色に彩られ、風光明媚な景観を織りなします。



**【特集】腎臓病(CKD)について**

- 診療科紹介 循環器内科
- 「増え続ける大腸がん」について
- 声の箱(投書箱)
- 連携医療機関のご案内
- イベントのご案内・次号予告

セミナー・講演会に参加ください

## 腎臓病(CKD)について

今号の特集

### 腎臓内科からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 腎臓内科 部長 佐々木 環



### 「肝腎要な臓器、腎臓」

「肝腎(心)要」とは、それが欠けては全体が意味を失うほど大切な様子を表します。人体にとって肝臓、腎臓(心臓)は特に大切なことに由来しています。今回、紹介する腎臓は、そら豆のような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。この腎臓の働きの主たる目的は、私たちの身体、それを構成する60兆個の細胞の環境「内部環境」を守ることです。その働きぶりは、まるで「おしん」あるいは「アンパンマン」に例えることができます。身体の細胞が働く環境は、日々の暴飲、暴食により容易に乱されます。しかし、腎臓は誰にも迷惑をかけず、閑かに、黙々と働いて細胞の環境(体液)を維持してくれています。そうです、自分が倒れるまで。

具体的には腎臓の働きは、大きく次の5つに分けることができます。

- ① 老廃物を身体から追い出す
- ② 血圧を調節する
- ③ 血液をつくる
- ④ 体液量、イオンバランスを調節する
- ⑤ 強い骨をつくる

最近、よく耳にする慢性腎臓病(CKD)とは慢性に経過する腎臓病で、1千330万の患者さん(20歳以上の国民の8人に1人)が推定され、新たな国民病と言われています。腎臓が悪くなると血液透析や腹膜透析、あるいは腎移植による治療が必要となります。しかし、それ以上に怖いのは、末期腎不全に至る前に脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなることです。生活習慣病(メタボリックシンドローム)が慢性腎臓病(CKD)の予備軍であることから容易に理解できるように、慢性腎臓病(CKD)は、「生活習慣の歪みに警鐘を鳴らす」病気なのです。「肝腎要の腎臓」を守ることは、生活習慣の歪みを解消することです。定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をすることが早期発見につながります。特に尿たんばく陽性の方は要注意ですので、病院で詳しい検査を受けるようにしましょう。

### 栄養部からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 栄養部 部長 市川 和子



### 「腎臓にやさしい食生活について」

それでは、「腎臓にやさしい食生活」についてご紹介します。

#### ① 減塩生活で血圧をコントロール

血圧は130/80mmHg以下を目標にコントロールすることです。まずは減塩食を実践しましょう。減塩の料理をするためには、酢を使った料理や香辛料(カレー粉やコショウなど)や香味野菜(生姜・わさび・ゆず・木の芽など)を用いて、薄味でも美味しくいただけるように工夫しましょう。

#### ② 腹八分目で体重調整

40代になると過体重の方が急増します。肥満は「万病のもと」と言われるように、慢性腎臓病においても同様です。目標体重(kg)は、「身長(m)×身長(m)×22」で算出されます。さて、あなたはいかがですか？

#### ③ たんぱく質は腎機能に応じた量を摂取

たんぱく質(肉や魚・卵・乳製品・大豆製品など)は腎臓の働きに応じて調整します。健康者では70g程度が目安ですから、腎臓の働きが半分以下になると40~30g程度に調整しないと体内に老廃物が溜まることとなります。そこで、老廃物のもととなるたんぱく質を制限する必要があります。

#### ④ カリウムの取り過ぎにはご注意ください

カリウムってなんだろう？と思われる方も多いのではないのでしょうか。腎臓の働きが低下するとカリウムを尿の中に上手く排泄できなくなります。やむ無く制限しないといけなくなります。カリウムは細胞膜の中に多く存在しますので、生の状態で食するものに多く存在することになります。バナナやブドウといった果実やフレッシュサラダはカリウムが多いので食べ過ぎに注意しましょう。

#### ⑤ 適量な水分で体調管理

腎臓は体内が常に一定の水分状態を維持できるように調整してくれますが、腎機能が低下するとその調節がうまくできなくなり、むくんだり、脱水になり易くなります。時々尿量や体重の測定を行って体調管理に努めてください。

### 第31回

## 診療科のご紹介

循環器内科



循環器内科スタッフ  
(前列右から3番目が上村部長)

循環器疾患は中年から高齢者に多い病気で、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病がもとになっておこってきます。日本の総人口は減少に転じましたが、65歳以上の高齢者人口は増加しますので、循環器疾患の予防や治療はこれからの時代、更に重要になってきます。

循環器内科では、あらゆる循環器疾患についても安全で高度な医療を提供することをモットーにしています。特に、心エコーやCTを用いた患者さんに負担の少ない検査から血管の状態を詳細に診断できる血管内イメージング法まで、それぞれに専門家がそろっており、心不全など命にかかわる状態にはヘリコプター搬送を含めた、24時間対応できる体制が整っています。

PROFILE 循環器内科のホームページはこちら  
詳細はホームページをご覧ください。  
<https://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/dept/003.php>

# 増え続ける大腸がんについて

食道・胃腸内科からのアドバイス  
川崎医科大学附属病院 食道・胃腸内科 部長 塩谷昭子



## 「痔や便秘と間違い込んでいませんか？」

近年、食生活や生活習慣の欧米化に伴い、大腸がんが原因で死亡する人が増加しています。がん死亡率は、女性の第1位、男性の第3位となっています。肥満は大腸がんのリスクと考えられています。他に肉食中心の食事、野菜や果物の摂取不足、運動不足、喫煙、過度の飲酒、遺伝（血縁者にがん）などがリスクとされています。

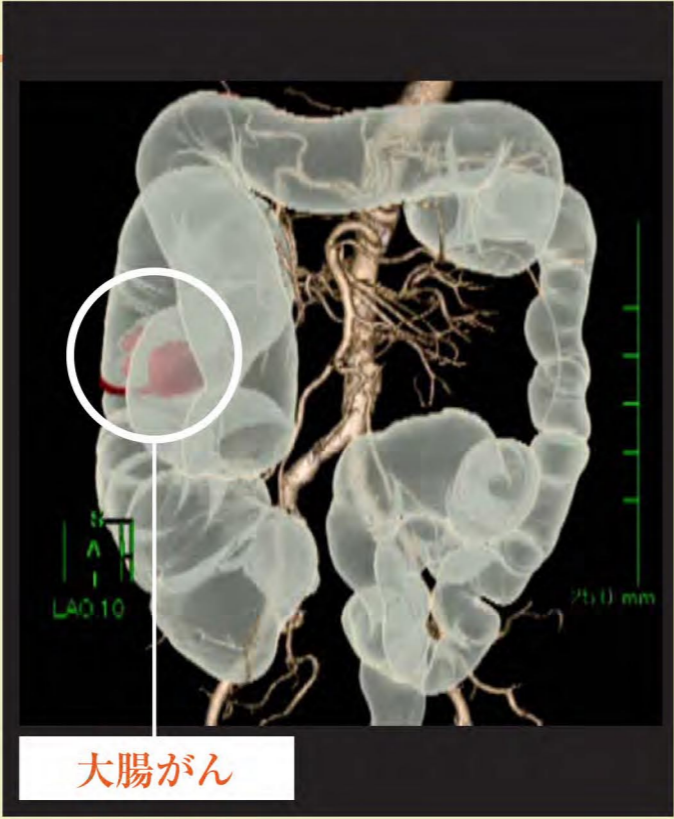
大腸がんは早期に発見できると治る病気ですが、早期には、他のがんと同様に症状が無いのが通常です。進行すると、便秘や血便や腹痛などの症状が出現します。このような症状がある方や、ご心配な方は、一度、医療機関を受診して、血液検査や便の検査をお受けください。場合によっては、更に大腸内視鏡検査をお受けになることをお勧めします。症状がなくても、1年に1回は便検査による大腸がん検診をお受けください。検診で陽性の場合は、痔と思い込まずに、できるだけ大腸内視鏡検査をお受けください。どうしても内視鏡検査に抵抗がある方は、最近では、通常の大腸内視鏡（ファイバー）を使用せずにCTやカプセル内視鏡（左図）で大腸の検査をする方法もあります。是非、当科医師にご相談ください。

## 大腸検査のすすめ

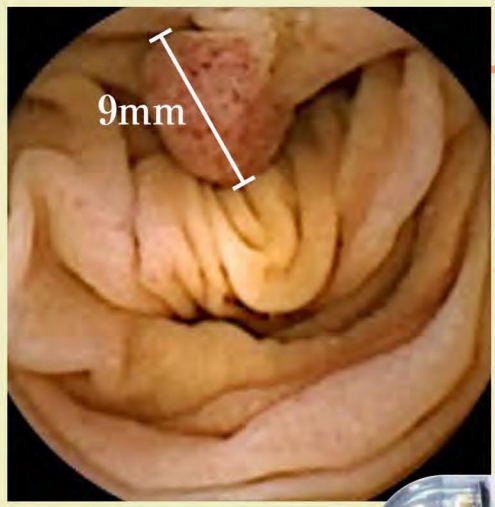
近年の医療技術の進歩により新たな検査方法が生まれ、より簡単に検査してもらえるようになってきました。ここでは、今までになかった新たな検査方法をご紹介します。

### 大腸CT検査

大腸CT検査とは、肛門から大腸ファイバーを挿入せずに大腸内視鏡画像を構築する新しい仮想内視鏡検査です。痛みが無いのが特徴で、さらに検査のために飲む下剤（腸管洗浄剤）は、通常内視鏡検査で飲む量（約2L程度）より少なく済みます（約500ml）。検査は、肛門からの送気で大腸を膨らませてCTで撮影します。その画像をコンピューターで解析します。病変の検出だけでなく、病変と血管との関係や他の臓器も一緒に検査することができます。



大腸がん



大腸カプセル

### 大腸カプセル検査

大腸疾患が疑われ、大腸内視鏡を実施したがファイバーが大腸の奥（回盲部）まで到達できなかった場合や実施が困難な場合に保険適用されています。カプセルを嚥下するだけで、通常、検査に疼痛を伴いません。しかし、通常大腸検査の約2倍量の下剤を飲むことにより、便を取り除き、カプセルを肛門まで排泄させる必要があります。小さいポリープも高率に検出できることが報告されています。

### 大腸がんチェック8項目のチェックリスト

1	<input type="checkbox"/> 大腸がん検診を受けていない。	5	<input type="checkbox"/> 運動が不足している。
2	<input type="checkbox"/> 便秘・血便・腹痛などの症状がある。	6	<input type="checkbox"/> タバコを吸っている。
3	<input type="checkbox"/> 太っている。	7	<input type="checkbox"/> 飲酒量が多い。
4	<input type="checkbox"/> 肉食が多く、野菜や果物の摂取が不足している。	8	<input type="checkbox"/> 家族ががんにかかった。

#### チェックのポイント

一つでも当てはまる方は、必ず、検診を受けましょう。

がん死亡率  
女性第1位 男性第3位

### 連携医療機関のご案内

## しおつか泌尿器科 クリニック

皆さん、はじめまして。平成27年3月に総社市で泌尿器科専門のクリニックを開院しました。塩塚しおつかと申します。5年間在籍した倉敷成人病センターをはじめ19年間の総合病院勤務では、がんや尿路結石、前立腺肥大症、尿失禁などの手術や感染症治療を中心に学ばせていただきました。せっかく医療というひとの人生に深く関わる仕事に就いたからには、もっと近くで、もっと多くの生の声を聞かせていただきたい、そういう思いから開院を決断いたしました。これまでに多くの患者さん、先輩医師から教えていただいたことを最大限に活かしながら、「ここにきてよかったあ」と心から思っていただけクリニクを皆さんと共に作っていきたいと思っています。

毎日のそのお悩み、ちよっと相談のつもりで泌尿器科を受診してみませんか？

所在地：〒719-1114 岡山県総社市金井戸168-1 お問合わせ：☎0866-90-0055

休診日：水曜日、日曜日、祝日

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:30	○	○	—	○	○	▲
15:00-18:00	●	●	—	●	●	—

※○印は一般外来診療日/●印は一般外来・専門外来の診療日  
※▲印は9:00~14:00の診療  
・月曜午後/尿路結石外来  
・火曜午後/頻尿外来  
・木曜午後/前立腺外来  
・金曜午後/尿失禁・夜尿症外来



院長 塩塚 洋一 先生

## 声の箱 (投書箱)

当院では、皆さんからいただいたご意見やご要望を反映し、良い病院作りを推進するために「声の箱」を設置しています。寄せられたご質問と回答をご紹介します。

#### 「声の箱」設置場所

病棟	階
西館	15階、13階、11階、9階
本館	14階、12階、10階
北館	5階、4階
外来	2階(入退院受付横)
	2階(エレベーターホール横)

**患者さんの声 1** 郵便局のキャッシュコーナーが大変不便利です。また、ポストは1階にあるが2階に無いのも不便です、設置するべきではないか。

キャッシュコーナーについては、手数料はかかりますが、現在設置しているATMの機械で利用できます。また、ポストは8階サービスカウンター横にも設置しています。

**患者さんの声 2** 緑のファイルに診察券を入れておくと、何度も落とします。方法を検討してください。

近年に予定しています、次期システム変更時に緑ファイルの運用を検討することとしております。今しばらくご理解とご協力をお願いします。

### イベントのご案内

**10月3日** 土曜日  
第3回 GIST患者会 『押さえておきたいGISTの診断・治療のポイント』  
～患者として持っておきたいGISTの知識～  
日時 平成27年10月3日(土) 13:30～16:00  
場所 川崎医科大学 校舎棟7階 M-702講義室  
対象 一般  
お問合わせ 患者診療支援センター 086-462-1111(内線22612)  
詳細ホームページ http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/canc/04-03.php

**10月10日** 土曜日  
平成27年度 川崎学園祭 医学講演会 『ひざと股関節の痛みの原因と対策』  
日時 平成27年10月10日(土) 13:30～15:00  
場所 川崎医科大学 現代医学教育博物館3階講義室  
対象 一般  
お問合わせ 川崎医科大学附属病院病務課 086-464-1164  
詳細ホームページ http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/document/20151010.pdf

**10月10日** 土曜日  
平成27年度 第3回 川崎医療短期大学公開講座 『身の回りにいる目に見えない微生物の不思議』  
日時 平成27年10月10日(土) 13:30～15:00  
場所 川崎医療短期大学 体育館102教室  
対象 一般  
申込み・お問合わせ 川崎医療短期大学 公開講座係 086-464-1032  
詳細ホームページ http://www.kawasaki-m.ac.jp/jc/kouza/kouza.html

**10月11日** 日曜日  
川崎医科大学 市民公開講座  
日時 平成27年10月11日(日) 10:00～11:00  
場所 川崎医科大学校舎棟9階 M-911教室  
対象 一般  
お問合わせ 川崎医科大学研究支援係 086-462-1111(内線26030)  
詳細ホームページ http://www.kawasaki-m.ac.jp/med/news/document/20151011.pdf

### 次号予告

**Main** 園尾病院長による年頭所感 認知症について  
【診療科紹介】 食道・胃腸内科  
・「循環器内科 ホットライン」  
・病院の疑問解消!あれこれ  
・連携医療機関のご案内  
・イベントのご案内・次号予告  
掲載内容は予告無く変更される場合があります。ご了承ください。

