



医療法人財団
きよせ旭が丘記念病院 広報誌
Kiyose Asahigaoka Memorial Hospital

Take Free

ご自由にお取りください

vol.2
2023年3月

2023年1月創刊 / 隔月発行

きよあさ通信



長命寺のしだれ桜（清瀬市下清戸）

巻頭『食事療法から学んだ食の原点』 理事長 高木 由利

コラム 佐藤潤一研究所からのお便り『朝ごはんはとても大切です』

Dr. 高橋の泌尿器科のおはなし vol.2 『血尿が出たら!!』

- イベント『2023年 新入職者研修』
- 『3年半ぶりの開催！ザ・シヨクインズ ミニライブ』
- 連載 院内さんぽ vol.2 『機能訓練室（リハビリテーション）&放射線科』
- マイナンバーカードを健康保険証として利用できます

食事療法から学んだ 食の原点

理事長・腎臓内科
高木 由利



腎不全の唯一の治療法である食事療法を始めて、そろそろ 20 年になります。これまで、管理栄養士や腎不全外来の様々なスタッフ達と協力し合い、1 年でも 2 年でも人工血液透析を先延ばしにしていこうと励んできました。

腎不全外来開設当初から指導を続けてきた患者さんの中に 15 年以上透析に入らずに頑張っている方々が 4 人いらっしゃいます。この方々の素晴らしいところは、厳密な腎不全食の食事療法を行いながら、ただの 1 度も栄養障害を起こしたことがなく、信じられないほど検査結果が悪化しないのです。何故こんなに透析を先延ばしにできるのか。その 1 つは、基礎疾患が腎硬化症という病気であることも大きく関係していると考えます。もう 1 つは、糖尿病がないことです。糖尿病は少しでも管理を怠ると全身の動脈硬化が進行し、血管の束とも言える腎臓は日々壊されていきます。もう 1 つは、肥満と高血圧です。太っている人、高血圧の人は黙っていても動脈硬化が進行するため、腎臓はジワジワ壊されていきます。今や、糖尿病・肥満・高血圧は慢性腎不全発症原因の王座を占めています。

私達の体を守り、これら恐ろしい病気を抑え込む基本は、薬ではなく食事です。食事の原点は、自分で調理することから始まります。制限のある中で、如何に美味しい食事をするかは、自分の努力にかかっていると私は考えています。宅配やマーケットのお惣菜コーナーでは、この大

きな病気を克服することは不可能です。自分でメニューを作る、買い物をする、そして作ることです。そのスタートは減塩だと私は考えています。慢性腎不全の食事療法は、食塩 1 日 5g ですが、それ以外の方々は 1 日 6g でも大丈夫です。小さなビニール袋や小さい瓶の中に 5、6g を計量して入れておきます。その 1 袋の食塩で 1 日のお料理を完成させれば減塩は成功します。但し、醤油、味噌、市販のだし、スープの素、ポン酢などにも塩が入っていますから、瓶や箱の裏に書いてある成分表示を見てください。面白いことがわかりますよ。当院の売店では、既に計量された食塩を売っています。どうか積極的にこの食の原点に立ち返ってください。

生活習慣病と呼ばれる腎不全・糖尿病・高血圧・脂質異常症は、自分の力でコントロールすべき病気達です。是非、勇気をもって初めの一步を踏み出してみてください。

コロナ感染が落ち着いてきたら調理実習会などを再開させたいと願う日々です。





朝ごはんは とても大切です

一日三食、栄養のバランスを考えた食習慣が健康を保つために大切なことは広く知られています。中でも特に朝食は一日の食事でもっと大切です。

なぜ朝食が大切か

私たちの身体は寝ている間もエネルギーを使っており、特に脳は睡眠中も休むことなく活動しています。朝起きた時は前日の夕食から 10～12 時間絶食の状態ですので、血糖値は低く、身体全体がエネルギー不足の状態になっています。朝食をしっかり摂ることで不足したエネルギーを補い脳が活性化します。その結果、身体が目覚める、体内時計がリセットされて生活のリズムを整えられる、睡眠中に低下した体温が上昇するなどの効果が現れます。

朝食抜きのリスクとは

朝食を抜くと絶食の時間がさらに長くなり、集中力や記憶力が低下するとともに、イライラや倦怠感などが起こりやすくなります。また、食欲に関するホルモンにも影響し、食べ過ぎや間食が多くなり、体重が増える傾向となります。さらに、朝食を食べない習慣が続くと、肥満、脂質異常症、高血圧、糖尿病など生活習慣病のリスクが高くなりますし、脳出血の発症率が上昇するとの報告もあります。

現代人に高い朝食欠食率

現代人は忙しく、夜型の生活パターン、睡眠不足の人が増えており、それに伴い朝食を食べない人が増加しています。我が国でも朝食欠食率は年々増加しており、2019 年の調査では男性で 14.3%、女性で 10.2%です。特に 40 歳代男性の 28.5%、30 歳代女性の 22.4%が朝食を食べないとの報告もあります。朝食を食べない理由

としては、“朝忙しくて時間がない”と“面倒くさい”が半数を占めており、“食欲がないから”と回答している人も 3 割以上となっています。

朝食を摂ることを習慣化するためには、夜更かしをしないで睡眠時間を確保すること、朝目覚めた時に雨戸やカーテンを開けて陽の光を浴びることが重要です。また、夕食の時刻が遅くなる時は、食べ過ぎを控えて身体への負担を軽くするように注意しましょう。

朝食を食べて健康寿命を延ばしましょう

朝食の内容としては、米やパンなどの炭水化物、肉、卵、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、野菜や果物などをバランスよく食べることが大切です。朝食を食べる習慣がない人は、頑張って 10 分でも早く起きて、バナナなどの果物、ヨーグルト、サンドイッチやおにぎりなど何か 1 品でも食べるようにしましょう。また、カフェなどのモーニングセットを利用することもお勧めです。

朝食をしっかり食べて健康的な一日を過ごすことは、健康寿命を延ばすことにも繋がります。朝食の重要性を改めて意識するようにしましょう。

佐藤潤一健康研究所
内分泌・代謝内科

佐藤 潤一 先生

【糖尿病外来 診療日】
毎週土曜日 午前・午後



Dr. 高橋の
泌尿器のおはなし
vol.2

血尿が出たら!!

東京大学医科学研究所附属病院
泌尿器科 科長

泌尿器科 高橋さゆり先生

東京大学大学院医学系研究科修了 医学博士取得
日本泌尿器科学会 専門医・指導医

2008年 同愛記念病院、三井記念病院医員 腹腔鏡技術認定医取得

2011年 Johns Hopkins 大学 Brady Urological Institute 研究員

2014年 東京大学医学部泌尿器科 医局長

2017年 東京大学医学部泌尿器科 講師 ロボット手術プロクター取得

2020年 東京大学医科学研究所附属病院 泌尿器科科長

当院外来診療日

毎週 土曜日

(午前)



もし真っ赤な尿が突然出てきたら皆さん驚かれることでしょう。また、血尿とまではいなくても健康診断で尿潜血が陽性になったことがある方は意外と多いのではないのでしょうか。血尿・尿潜血が出る病気で頻度の多い病気を紹介します。

女性の血尿で多い疾患は...

まず女性の血尿で多いのが膀胱炎です。膀胱炎は排尿時の痛みや頻尿、下腹部痛など伴うことがほとんどです。尿を採取して尿沈渣を調べると赤血球に加えて白血球が多量に出ていることで診断がつかます。この場合は尿培養という細菌を調べる検査を行い抗生剤で治療します。健康診断で女性が尿潜血陽性となる頻度は割と高く、精密検査で泌尿器科を受診されると自覚症状のない膀胱炎だったということがよくあります。

男性の血尿で多い疾患は...

次に男性の血尿で多いのは尿路結石です。腎臓にあれば腎結石、尿管に落ちると尿管結石、膀胱まで来ると膀胱結石となります。腎臓にある結石が尿管に落ちたときに背中に激痛が起きて尿道からは真っ赤な尿が出て「もう人生終わりだ!」と救急車で来られる患者さんをよく拝見します。結石が尿路の粘膜をこすことで出血します。排石を促進する薬や内視鏡手術など治療法は様々です。結石も腎臓で動かない時は症状に乏しいのですが放置しておくといくつと大きくなってしまふことがあります。尿路結石は男性の20人に1人が罹患すると言われるメジャーな疾患です。超音

波検査やCT検査で調べられますので男性が尿潜血を指摘された場合は泌尿器科を受診しましょう。

本当に怖い血尿は...

膀胱炎も尿路結石も痛みを伴う血尿であることが多いのですが、本当に怖いのは痛みのない血尿です。無症候性肉眼的血尿と言いますが、比較的高齢の患者さんに出現した場合は膀胱がんを第一に疑います。膀胱がんは国内罹患数が男性の第11位、女性の第16位となっています。膀胱に尿を十分にためた状態で超音波検査を行うと発見率が高まります。ただし初期の腫瘍は見つかりにくいので膀胱鏡検査を行います。また細胞診検査という尿から調べる検査も有用です。喫煙者や塗装工、ゴム工場、染料合成の従事者にリスクが高まります。初期の段階で発見できれば内視鏡手術で治療できますので血尿や尿潜血が見られた場合は早めに受診しましょう。

その他、膀胱がんの仲間に腎盂がんや尿管がんあり、造影CT検査などでスクリーニングを行います。これらは発見が遅れやすく内視鏡手術では治療できず腎臓尿管を丸ごと摘出する必要があります。また高齢男性であれば前立腺がんや血尿が出ることもあり採血でPSAを調べる必要があります。またかなり進行した腎臓がんや血尿が出ることもあります。医療の発達した現在、遭遇することは稀です。

最後に血尿・尿潜血があった場合は放置せずに泌尿器科を受診しましょう。

2023年

新入職者研修



当院では毎年2回、新入職者研修が開催されています。今年の第1回目、新病院となって初めての研修会が、3月7日(火)に行われました。各部署から計14名が参加し、理事長から『沿革・組織・経営理念』、専務理事から『ビジョンと戦略、就業規則』、院長から『安全管理』、看護科長から『接遇、看護の心・基本方針』の講義を受け、皆真剣に聴講していました。

毎回最後にアンケートを記入して終了となるのですが、今回も皆この研修会の内容をとても良く理解しており、積極的な意見も多数目に留まりました。今回参加した新入職者の皆さんの今後の活躍が期待されます。

まずは、1日も早く当院の仕事に慣れ、患者様により良い医療を提供していけるよう皆頑張ってください！皆様どうぞよろしくお願い致します。



3年半ぶりの開催!!

ザ・ショクインズ ミニライブ



2019年11月から凡そ3年半ぶりに、“ザ・ショクインズ”が帰ってきました!!

3月11日(土)、4F療養病棟のデイルームにて久しぶりの『ザ・ショクインズミニライブ』が開催されました。コロナ禍により全てのイベントが中止になって早3年。患者様やご家族、地域の皆様に足を運んで頂ける様々なイベントを積極的に開催してきた当院としては、とても寂しい時期を過ごしてきました。

まだまだ油断禁物なコロナ感染症ではありますが、演者の陰性確認やシールドなどの感染対策を行い、療養病棟の患者様限定という条件のもと、ついに今回の開催に至りました。

この日は50年代~70年代の懐かしい曲をメインに全10曲を演奏しました。30分程の短時間のライブでしたが、患者様の中には昔を思い出し涙を流される方もいらしたりと、皆様にとっても喜んで頂けました。感染状況を見ながらにはなりますが、これから少しずつ様々なイベントを再開していけたらと考えています。



機能訓練室 (リハビリテーション)



新病院の機能訓練室は、患者様にイキイキと元気にリハビリを行っていただけるよう、入口正面に位置する病院内で一番明るくて陽ざしがさんさんと注ぎ込む場所に作られました。当院では、主に脳血管疾患・運動器・呼吸器リハビリテーションを実施しています。



機能訓練室の外周にはテラスがあり、直接外へ出られる窓が設置されています。

階段を降りると遊歩道へ繋がり、暖かい日には外をお散歩をしていただけます。

今はまだ少し寂しい庭園ですが、これから色とりどりの季節のお花などを植えて患者様に楽しんでいただきたいと思います。

放射線科



CT
「Incisive CT (64列/128スライス)」
フィリップス社製



MRI
「Prodiva 1.5T CX」 フィリップス社製



操作室

新病院移転と同時に、CT装置・MRI装置など最新鋭の機器を導入し、より鮮明な画像診断が可能になりました。



X線 (一般)



X線 (透視)



マンモグラフィ



骨密度 (DXA 法)

骨密度測定の中で最も精度が高いといわれる、腰椎や大腿骨で測定できる装置を導入しました。

マイナンバーカードを 健康保険証として利用できます



当院では、**2023年4月1日**よりマイナンバーカードを利用した「オンライン資格確認システム」の運用を開始いたします。なお、マイナンバーカードをお持ちでなくても、従来通り健康保険証もご利用可能ですのでご安心ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用でできること

※ マイナポータルより引用

◎ より良い医療を受けることができます！

お薬の情報や特定健診の結果の提供に同意すると、医師等からご自身の情報に基づいた総合的な診断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。

◎ 窓口で限度額以上の支払いが不要になります！

高額な医療費が発生する場合でも、ご自身で高額な医療費を一時的に自己負担したり、役所で限度額適用認定証の書類申請手続きをする必要がなくなります。

◎ マイナポータルで確定申告の医療費控除がカンタンにできます！

マイナポータルから保険医療を受けた記録が参照できるため、領収証を保管・提出する必要がなく、簡単に医療費控除申請の手続きができます。

◎ 就職・転職・引越後も健康保険証としてずっと使えます！

新しい健康保険証の発行を待たずに、医療機関・薬局で利用できます。

ご利用方法

① マイナンバーカードを取得後、健康保険証利用の申込をする。

保険証利用登録はマイナポータルで行えます。当院でも登録できますが、混雑状況によっては時間がかかる場合がございますので予めご了承ください。

② 1階受付カウンターに設置してあるカードリーダーでマイナンバーカードを読み取る。

顔認証による本人確認（暗証番号での認証も可）、特定健診結果・薬剤情報・限度額情報を医療機関へ提供するかを選択して終了。



保険証利用登録
(マイナポータル)
はこちら

ご持参いただくもの

- ◎ マイナンバーカード
- ◎ 健康保険証
- ◎ 公費負担受給者証や医療証



- ① マイナンバーカードのカバー等は外す。
- ② カードリーダーの表示通りに置き、奥まで押し当てる。
- ③ カードリーダーの画面に表示される指示通りに操作する。

ご注意点

- ※ 公費負担受給者証・医療証についてはマイナンバーカードでは確認できませんので、必ず原本をお持ちください。
- ※ オンラインで医療保険の加入状況が確認できない場合はお声かけさせていただきます。
- ※ 毎月初めの受診日には、マイナンバーカード、健康保険証のいずれかをご持参ください。
- ※ その他、ご不明点がございましたら受付窓口までお問い合わせください。

外来診療体制

午前受付 8:30 ~ 12:00 (診療開始 9:00) / 午後受付 13:00 ~ 16:30 (診療開始 13:30)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	金原 嘉之 齋藤 圭子 後藤 園香	金原 嘉之 齋藤 圭子 坂東 興	坂東 興 奥村 昌夫 勝矢 由紀子	島田 祐輔 齋藤 圭子 矢島 愛治	金原 嘉之	金原 嘉之 (第1,3) 市川 健一郎 (第2,4,5)
	午後	担当医	金原 嘉之	坂東 興	坂東 興 矢島 愛治	島田 祐輔 金原 嘉之 西尾 康英 (第3)	市川 健一郎 (第3除) 坂東 興 (第2) 村瀬 忠 (第3)
外科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄	担当医	担当医	藤木 達雄	藤木 達雄
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	藤木 達雄	担当医
呼吸器科	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子	奥村 昌夫	齋藤 圭子		
	午後						
循環器科	午前	後藤 園香	坂東 興	坂東 興	矢島 愛治		市川 健一郎 (第2,4,5)
	午後			坂東 興	坂東 興 矢島 愛治		市川 健一郎 (第3除) 坂東 興 (第2)
消化器科	午前			勝矢 由紀子	島田 祐輔		
	午後					島田 祐輔	
腎臓内科	午前						
	午後					西尾 康英 (第3)	
血液内科	午前						
	午後						村瀬 忠 (第3)
脳神経外科	午前		佐々木 重嘉			小林 啓一	菱井 誠人 (第3)
	午後		佐々木 重嘉			小林 啓一	
整形外科	午前				森友 信彦 (第4除)	石井 良介	
	午後				森友 信彦 (第4除)		
心臓血管外科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄			藤木 達雄	藤木 達雄
	午後					藤木 達雄	
泌尿器科	午前	澤崎 晴武					高橋 さゆり
	午後						山中 優典 (第1,3)
皮膚科	午前		宮田 美穂 (第1,3)		宮田 美穂		
	午後						
内視鏡検査	午前	島田 祐輔	島田 祐輔	島田 祐輔		島田 祐輔	池田 (第4以外)・島田 (第4)
	午後						
専門外来	腎食事療法外来	午前	高木 由利	高木 由利	高木 由利		
	糖尿病外来	午前	金原 嘉之	金原 嘉之	石井 主税		佐藤 潤一 金原 嘉之 (第1,3)
		午後		金原 嘉之			金原 嘉之 佐藤 潤一
	乳腺外来	午前					中宮 紀子 (第2)
	睡眠時無呼吸外来	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子		齋藤 圭子	
	禁煙外来	午後		齋藤 圭子			
漢方外来	午前			金原 嘉之			

※ 予約のない方も受診して頂けますが、予約の方が優先となりますので予めご了承ください。

※ 赤文字は女性医師です。 ※ 腎食事療法外来は完全予約制となります。

※ 休診情報などの詳細はお電話または当院ホームページにてご確認ください。

TEL 042-491-2121
(9:00 ~ 17:00)

休診のお知らせ (3月・4月)

- ◎ 3/18 (土) 糖尿病外来 佐藤 潤一
- ◎ 3/20 (月) 午前 泌尿器科 澤崎 晴武
- ◎ 3/25 (土) 午後 循環器内科 坂東 興
- ◎ 4/20 (木) 循環器内科 矢島 愛治
- ◎ 4/21 (金) 午前 整形外科 石井 良介 ※ 4/22 (土) 午前 代診あり
- ◎ 4/22 (土) 午前 泌尿器科 高橋 さゆり
- ◎ 4/22 (土) 循環器内科 市川 健一郎 ※ 5/6 (土) 午前・午後診療



編集・発行 医療法人財団 きよせ旭が丘記念病院 広報委員会

〒204-0002 東京都清瀬市旭が丘 1-619-15 TEL 042-491-2121 (代表)

<https://kiyoasa-hosp.or.jp>

