TOPICS

地域の一員としてイベントに参加（第35回北区民カーニバル）

2023年10月15日、扇町公園（大阪市北区）にて「第35回北区民カーニバル」が4年ぶりに開催され、当院も地域の一員として同イベントに参加しました。

「北野メディカルワンダーランド2023」を開催

2023年11月11日、コロナ禍を乗り越えて4年ぶりとなる医療のお仕事体験イベント「北野メディカルワンダーランド2023」を開催しました。

南海トラフ地震の発生を想定した「大規模災害対応訓練」を実施

有事においても災害対応能力を持つ医療施設としての役割を果たすことで地域貢献ができるように、2023年10月15日に南海トラフ地震を想定した「大規模災害対応訓練」を実施。当日の模様はTBS系列のニュース番組でも取り上げられました。

毎月第2月曜日にがん患者サロン「ほっこり会」を開催中

がん患者さんが自分らしく少しでも快適な生活が送れるように、患者さん同士で入院中の過ごし方、退院後の生活、現在の不安などを患者同士で遠慮なく話せる場です。お申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。※1月のみ第3月曜日に開催します。

次回　1月15日（月）11:00〜12:00
場所　本館5階 第1会議室

「みんなの医療セミナー」開催

要申し込み

定期的に市民向けの講演会を行っています。どなた様でもご参加できますので、お気軽にお越しください。

詳しくはホームページをご覧ください

寄附者一覧（2023年9月〜11月）

［法人］株式会社アームフィールド 様　共英製鋼株式会社 様　株式会社安藤忠雄建築研究所 様　社会医療法人ささき会 様
匿名：6社 様

［個人］西村 浩明 様　藤田 功 様　中條 憲治 様　門田 孝三郎 様　藤本 佳秀 様　藤本 佳子 様　西田 好治 様
久保 恒彦 様　牧 博之 様　西田 和裕 様　安藤 善人 様　吉村 豊 様　星島 弥生 様　田附 いく子 様
石田 たつ子 様　和田 悦治 様　森野 泰明 様　不藤 哲郎 様　西村 良一 様　佐々木 重子 様
長田 洋介 様　発 剛士 様　高 潤姫 様　匿名：12名 様

当院では医学の進歩を通して一層の公益増進と活力ある社会の実現に寄与するため、医学研究資金のご寄附をお願いしております。金額の多寡にかかわらずご支援を賜りますようお願い申し上げます。

QUESTIONNAIRE

読者アンケート募集！

「きたの広報」では、読者の方からのご意見・ご感想を募集しています。
皆さんの率直なご意見を伺いたいと思っていますので、ご協力をよろしくお願いします。

X（旧Twitter）

お気軽にフォローしてください。
https://twitter.com/kitano_koho

LINE

北野病院からのお知らせなどを配信させていただきます。
https://page.line.me/kitano-hp

YouTube

新着動画をいち早くチェック！
https://www.youtube.com/@KitanoPR

公益財団法人田附興風会
医学研究所北野病院

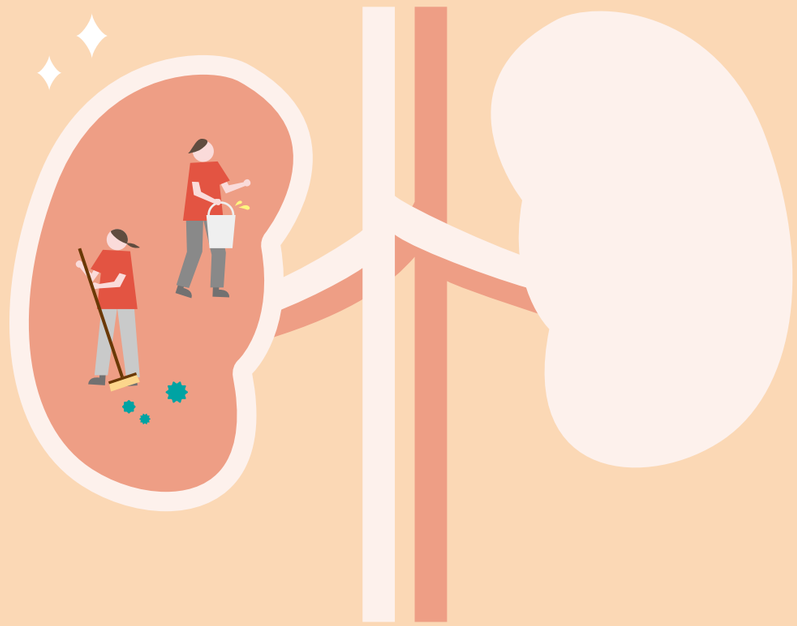
〒530-8480 大阪市北区扇町 2-4-20　［TEL］06-6312-1221
［初診外来受付時間］8：45〜11：30　［休診日］土曜、日曜、祝日、年末年始
※診療科によって異なる場合もありますので、ホームページの外来受診のご案内をご確認ください。
※2023年4月より、土曜日は毎週休診日になりました（小児外科外来・漏斗胸外来を除く）。

バックナンバーもご覧いただけます

公益財団法人田附興風会
医学研究所北野病院

VOL.10　2024.1.1

KITANO きたの広報



［特集］
見逃さないで！腎のサイン

www.kitano-hp.or.jp

見逃さないで！

腎のサイン

腎臓は、機能が相当低下しても
自覚症状の現れにくい沈黙の臓器です。
ここにあげたような病状に気づいて受診したら、
すでに腎不全が進行している場合も…。
体が示すサインを見逃さず、
腎臓のことを知って気をつけましょう。

【血圧上昇】

腎機能低下を招く悪循環に

腎臓が悪くなると体内の塩分を排出できず、血圧が上昇します。血圧が急に上昇したという人は、腎機能に黄色信号が灯っているかも!?

【むくみ】

老廃物が溜まったせいかも？

「夕方になると足がむくんで靴が履きにくい」「靴下の跡が消えない」などのむくみは、腎臓機能の低下によっても起きます。体重も増えてきたという場合はご注意を。

【貧血】

酸素を運ぶ血球が減ってる？

腎臓は「血液をつくりなさい」と指令を出す大切な臓器です。腎機能が低下することでその指令が出されず、造血が滞り、貧血につながることも…。

【骨粗鬆症】

ビタミンD活性の障害かも？

摂取したカルシウムを身体に取り込むのは、腎臓がつくり出すビタミンDのお仕事。腎機能が低下すると、骨の量・質ともに低下し、骨粗鬆症になる場合が。

【疲れ・だるさ】

貧血と関連し、だるさ発生！

貧血と関わってきますが、ヘモグロビンや赤血球が減ることで全身が酸素欠乏の状態に。その結果、「少し動いただけで息があがる」「いつもだるい」「しんどい」という症状が出現することに。

不要なものを排出する役割

腎臓は、背中側の腰の上辺りに通常は左右で2つあります。ソラマメのような形で、サイズはこぶし大程度、2つ合わせても300gほどの重さです。そんな小さな臓器に、1分間に約1L、心臓から全身に送り出される約5分の1の量にあたる血液が毎日流れ込んでいます。腎臓は流入してきた血液中にある老廃物や塩分をろ過し、尿として体外に排出しています。そうして、きれいになった血液をまた体に戻すという重要な役割をしています。

必要なものもつくり出す腎臓

一方で、体に必要なものをつくり出す働きも担います。腎臓内には血液中の酸素濃度を敏感に察知するセンサーのようなものがあり、血中酸素濃度が減ると反応して造血指令を出します。腎臓が悪くなると、このセンサーが働かなくなるので貧血に至ります。さらに、食事から摂取したカルシウムを吸収させるために必要なビタミンDを活性化させ、骨を健康に保つのも腎臓の仕事。また、腎臓が悪いとタンパク尿が出るのは知られていますが、本来、体に必要なタンパク質が誤って排出されたものです。このように、腎機能が低下すると不要なものと必要なものの選択がうまくいかず、さまざまな不調が全身に及びます。

他の疾患の影響も受けやすいから注意が必要

腎臓は、さまざまな病気の影響を受けて障害が起こりやすい臓器です。例えば、尿に大量のタンパク質が排出されるネフローゼ症候群や、尿をつくる部分に炎症が起きる慢性糸球体腎炎などは、腎臓単体の病気とされてきました。しかし、昨今では自己免疫疾患との関連性が指摘されています。

全身を冒す疾患の一症状として腎障害が生じることの多い病気の代表例には、「糖尿病」と「心臓疾患」があげられます。前者は血液中の糖によって血管が傷むことで腎臓に影響し、後者は高血圧が続くことで腎臓の血管が動脈硬化を起こして腎硬化症を招きます。とりわけ心臓と腎臓は、心腎連関という言葉があるほど関係が密接で、「心臓が悪くなることで腎臓も悪くなる」、あるいはその逆も起こりやすく、治療においては互いの臓器のバランスを取るのが非常に難しいという特徴があります。この2つの疾患以外にも、リウマチや膠原病、悪性腫瘍なども腎障害を招きやすいため注意が必要です。他の病気との関連性が密接にある臓器だけに、腎臓が悪くなった場合には腎臓だけではなく全身を診る必要が生じます。

教えて先生

正しく知って

腎臓を守る

日本人の約8人に1人はいるとされる「慢性腎臓病」をはじめとして、腎臓病の患者さんは増え続けています。北野病院の腎臓内科では、チーム全員が一丸となって患者さんとともに歩む医療を実践しています。

1 【腎臓が悪くなる原因を知ろう】

軽度の検尿異常から早期に診断し、適切な治療に繋ぎます。

健康診断や人間ドックの検査で一般的に行われているのは、スクリーニング検査です。あくまで「体に要るもの、要らないものを腎臓がどれだけ選り分けられているか」をみているだけですので、異常が指摘された場合、できるだけ早くに専門医にかかることが大切です。当院では、軽度の検尿異常から早期に的確な診断をして治療を開始し、腎機能低下の進行を最小限に抑えるよう努めています。何よりもまず、腎臓はさまざまな病気の影響を受けて悪くなっている場合が多いので、潜んでいる疾患が何かを調べることは腎臓の適切な治療のためにも重要です。当院は総合病院として、心臓センターをはじめ他診療科と密接に連携し、患者さんの腎障害の原因究明から治療までを速やかに行っています。

腎臓内科　主任部長 兼
血液浄化センター長
塚本（つかもと）　達雄（たつお）

2 【すべて選択可能な腎代替療法】

お一人ごとに最適化した治療で患者さんとともに歩みます。

早期の患者さんや透析療法を必要としない患者さんには、腎臓病療養指導士5名を含む多職種が協力して腎機能の低下を予防し、進行を遅らせる治療を提供しています。腎臓が悪くなった場合の代替療法としては、病院で行う「血液透析」、ご自宅で行う「腹膜透析」に加えて「腎移植」も行っています。患者さんのご希望を丁寧に伺った上で、一人ひとりに最適化した治療を提供することで、社会復帰をめざす患者さんとともに歩む医療を心がけています。

血液透析

血液浄化センターでは20床のベッドを備え、血液透析を行っています。患者さんは週3回4時間の時間をかけて、人工腎臓のフィルターを介して血液になる老廃物や余分な水分を取り除きます。

血液浄化機器

血液浄化センターでは血液透析専用の機器の他にも、さまざまな機器が備わっています。

腎臓病患者さんに寄り添う看護体制

腎臓内科では看護師外来を開設

腎臓病は、生活スタイルが病態に大きく影響する疾患です。そのため、腎臓内科では医師の診察に加えて日常生活でのセルフケアに重点を置いた看護師外来を設けています。日頃の生活について丁寧にヒアリングし、患者さんの不安を払拭して安心して治療を受けていただける環境づくりに努めています。とりわけ、腎臓病においては塩分コントロールなど食生活面での留意点が初期段階から重要となります。そこで、栄養部としっかりと連携を行い、外来においても栄養指導の助言など必要に応じて実践しています。その他、血圧の定期測定や脱水への注意など腎臓を保護するアドバイスを幅広く行っています。30分から1時間をかけて行う面談は、患者さんからも「じっくりと話を聞いてもらえる」と好評をいただいています。

透析中は「フットケア」を実践

当院の血液浄化センターでは、血液透析患者さん・腹膜透析患者さんを対象に医師・看護師によるフットケアを行っています。透析患者さんの足は、感染や循環障害から病気を引き起こしやすい状況にあります。そのため、軽微な巻き爪や鶏眼(けいがん：魚の目)、胼胝(べんち：たこ)から潰瘍（かいよう）や壊疽（えそ）に進行してしまうことも。そうした病態に陥ることを防ぐために入念なフットケアを実施しており、異常の早期発見・悪化予防に取り組んでいます。
症状によっては、心臓センター、皮膚科あるいは形成外科とも連携を取りながら、患者さんの足を守るようにスタッフがチームとなってしっかりとサポートさせていただきます。

地域と連携
だからできること

腎臓病患者さんを 2人主治医体制で見守る

北野病院では「かかりつけ医」と「北野病院」で「2人主治医制」を展開しています。

患者さんにとっても負担が少なく安心の治療体制

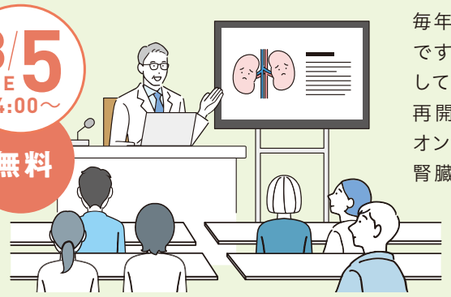
当院では、患者さんを中心にして地域医療機関の方々と緊密な関係を築き、患者さんとそのご家族が安心して治療や療養ができるような医療・看護体制に努めています。そうした取り組みの一環として、地域のかかりつけ医の先生と当院の専門医が協力して1人の患者さんを診る「2人主治医制」を展開しています。腎臓は、さまざまな病気に合併して悪くなることが多い臓器です。そのため腎臓に障害が見つかった際には、すでに持病として「糖尿病」や「心臓疾患」を発症している方が多くいらっしゃいます。そうした患者さんにはすでに地域にかかりつけの先生がいらっしゃいますので、その先生と患者さんの全体的な治療計画（地域連携クリニカルパス）を共有し、継続して共に患者さんの診療にあたります。その際、慢性腎臓病や糖尿病性腎症の患者さんには、体の状態を記録する冊子をお渡しし、体の状態を理解してもらっています。また、腎炎やネフローゼ症候群で当院を受診していた患者さんが免疫抑制剤やステロイド剤により腎機能が安定した場合には、地域医療サービスセンターを通じて地元の先生にご紹介させていただくこともあります。この体制は、医療者にとっては患者さんを多面的にフォローすることで、微妙な状態変化にも迅速に対応しやすいという利点があります。一方で、患者さんにとっては長い待ち時間や通院の負担が軽減でき、また、ご自身の治療計画が病院ごとに断絶せず一貫して続くため、安心して継続的な治療を受けられるメリットがあります。

2009年からスタートしたこの制度ですが、現在約600名の患者さんが参加されていて、地域と連携をした、切れ目のない治療を受けていただいています。

INFORMATION

「きたのキドニーデー 2024」開催！ 会場での対面開催とYouTube配信でのオンデマンド配信

3/5 TUE 14:00～ 無料



毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー（World Kidney Day）」です。当院でも「きたのキドニーデー」として毎年講演会を開催しており、2024年はコロナ禍で中断していた対面での開催を再開することになりました。また開催後には、YouTubeにてオンデマンド配信も予定しています。これを機に、ぜひ皆さんも腎臓病について考えてみましょう！

詳細は、ホームページにてご確認ください

VOL. 8

food and health advice

健康のヒント あれこれ

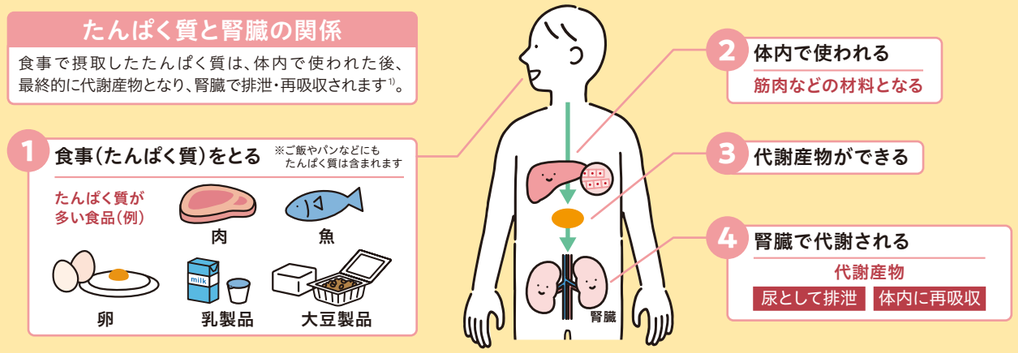
管理栄養士ならではの健康情報や豆知識、食べ方のワンポイントなど、あれこれ紹介します。管理栄養士だから知っている!? 管理栄養士からアドバイス！

慢性腎臓病の方のたんぱく質のとり方 ～最近の話題～

慢性腎臓病では、「たんぱく質摂取量を減らす」という食事療法が長年実施されてきました。
しかし、最近では一律に減らすことは勧められなくなってきました。

たんぱく質と腎臓の関係

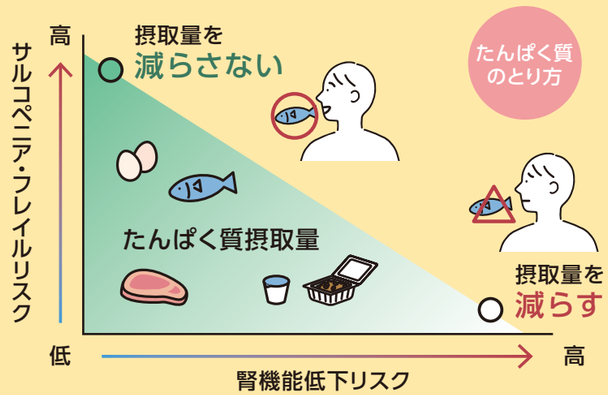
食事で摂取したたんぱく質は、体内で使われた後、最終的に代謝産物となり、腎臓で排泄・再吸収されます[1]。



慢性腎臓病の食事療法は、腎臓の負担を軽減するために、代謝産物の元であるたんぱく質摂取量を減らすことが主流でした。近年、高齢化が進み、サルコペニア（筋肉量・筋力の低下）[2]やフレイル（心身の活力が低下した状態）[3]の方が増加しています。このサルコペニア・フレイルの改善には、慢性腎臓病の食事療法とは相反して、たんぱく質をとることが有効とされています。

したがって、サルコペニア・フレイルのリスクが腎機能低下のリスクより上回る場合は、一律にたんぱく質摂取量を減らさないと考えられるようになってきています[4) 5)]。

※食事療法の詳細は、医師・管理栄養士にご相談ください。



栄養部　管理栄養士　石濱 美夕　高山 祐美

［参考文献］1）植田浩司ほか. 代謝臓器のしくみとはたらき④腎臓. ニュートリションケア. 7(4): 340-343, 2014
2）日本サルコペニア・フレイル学会. サルコペニア診療ガイドライン2017年版 一部改訂. 2020
3）国立長寿医療研究センター・東浦町. 健康長寿教室テキスト第2版. p.1, 2020
4）日本腎臓学会. サルコペニア・フレイルを合併した保存期CKDの食事療法の提言. 日腎会誌. 61(5): 525-556, 2019
5）日本腎臓学会. エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023. p.89, 2023