

ウォームハート

教えて!ドクター「腎臓は沈黙の臓器」



院長就任挨拶

杉循環器科内科病院 院長
大内田 昌直

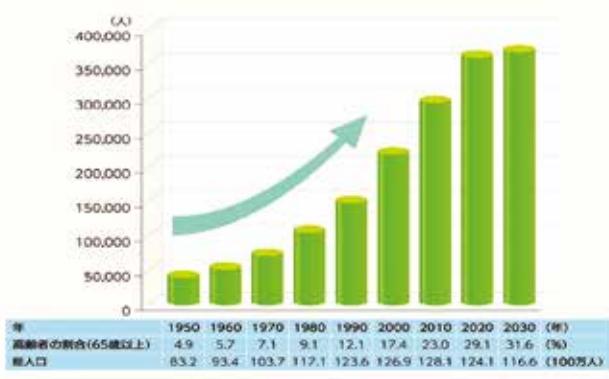


2023年5月1日付けをもちまして、杉循環器科内科病院の院長に就任致しました。私は福岡県立三池高等学校の32回生であり大牟田には三十数年ぶりの帰郷となりました。大牟田川や五月橋、聳え立つ煙突などを眺めると今でも懐かしく子供の頃を思い出します。昭和62年に久留米大学医学部を卒業し、同第三内科（現在の内科学講座 心臓・血管内科部門）に入局しましたので杉理事長や池田法人統括院長の後輩になります。その後、大学院へ進学し病理学専攻で動脈硬化の研究に携わりました。研修医時代には大牟田市立病院で1年ほど勤務した経験があります。平成6年から10年間は久留米大学病院高度救命救急センターに勤務し救急医療に明け暮れました。その後は大学病院で病棟医長や医局長を勤め、平成23年からこの春までは筑後市立病院に勤務しました。筑後市は人口約5万人のまちで大牟田市より小さいのですがソフトバンクのファーム球場タマホームスタジアムが整備され、にわかに活気付いていました。しかし市内で唯一の総合病院でしたから急性期から亜急性期まで幅広い対応が求められました。その点、大牟田市は病院やクリニックの数も多く、非常に恵まれた町だと感じます。ただ高齢化率が37.7%、高齢者単身世帯数も15000人を超えており（令和5年4月1日現在）、今後は医療需要より介護需要が大きく上回る地域と予測されています。ここに示す図は、高齢化の一途をたどる我が国では心不全患者が爆発的に増加することを予測した「心不全パンデミック」です。心不全患者は生涯入退院を繰り返すことが特徴的な疾患で長いスパンでのフォローが必要です。

当院もこれまで循環器専門の急性期病院として地域医療に力を注いで参りましたが、今後は病院理念に掲げたように、心臓血管病の患者さんを入院から在宅まで途切れることなく良質な医療提供ができるように取り組んで参りたいと思います。

どうぞ宜しくお願ひ致します。

図：我が国における新規心不全発症数の推移
(日本心臓財団ホームページより)



教えて! ドクター

「腎臓は沈黙の臓器」

腎臓内科・内科
山本 遼



「腎臓は沈黙の臓器」……。最近、テレビのCMのこのような言葉を聞いたことはあるでしょうか?ここでいう『沈黙』の意味は、『腎臓は機能が悪くなっても、症状が出にくい』ということです。

そもそも腎臓の大きな役割は尿を作り出すことです。尿には体に不要となった毒素や水分が含まれるので、腎臓が悪くなつて尿が出にくくなると毒素や水分が体に溜まります。毒素が溜まると体のだるさ・食欲低下・吐き気などが現われ、水が溜まると足にむくみが出て最終的には肺に水が溜ります。このような症状が出た時は、腎臓の機能としてはほとんど末期の状態です。

症状が出てから病院に行けばいいかなと思う方もいらっしゃるかもしれません、ゆっくりとした経過で悪くなつた腎臓を、薬や手術で治療する方法は残念ながらありません。言い換えると、症状が出る前に対策をとる必要があります。

沈黙の腎臓が弱っているサインを見つける方法は、血液検査と尿検査です。血液検査ではまずクレアチニンを確認しましょう。年齢や性別によってクレアチニンの正常値は前後しますが、腎臓が正常であれば基本的にクレアチニンは1mg/dL未満です。クレアチニンが高ければ高いほど腎機能は悪いですが、どの程度悪いか、もっと分かりやすくした検査値がGFRです。最もいい腎機能は100程度であり、テストの点数と同じイメージです。このGFRが60未満になったときに、慢性腎臓病(CKD)と呼びます。また、腎機能が悪くなる前のサインとして尿検査に異常が現わることがあります。通常では尿に検出されない微量な血尿や蛋白尿を見つけることができれば、早期に治療ができるかもしれません。

腎臓の検査のための、血液・尿検査は健診でも受けることができます。定期的に健診に行きましょう!何か異常を指摘されたら、ご面倒かもしれませんがあなたが二次検診に行きましょう!沈黙の臓器:腎臓からの声に耳を傾けていただけた幸いです。

慢性腎臓病(CKD)ってどんな病気?

CKDは、自覚症状がないまま徐々に

腎臓の機能が低下する病気です。

GFRが60未満





外来担当医のご案内

〈杉循環器科内科病院〉



診察室		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	第1診察室	大内田 昌直 (循環器内科)	香月 与志夫 (循環器内科)	大内田 昌直 (循環器内科)	池田 久雄 (循環器内科)	香月 与志夫 (循環器内科)	江口 裕之 (循環器内科)
	第2診察室	吉賀 巧 (循環器内科)	吉賀 巧 (循環器内科)	名取 省一 (内分泌代謝内科)	吉田 典子 (循環器内科)	鬼塚 健太郎 (循環器内科)	前田 高暢 1,3,5週 (循環器内科)
	第3診察室	向坂 健秀 (消化器内科)	川崎 修平 (循環器内科)	松島 慶央 (循環器内科)	川崎 修平 (循環器内科)	鶴田 耕三 (消化器内科)	内山 高輔 2,4週 (循環器内科)
	第4診察室	内山 高輔 (循環器内科)	井口 志洋 (内分泌代謝内科)	前田 高暢 (循環器内科)	内山 高輔 (循環器内科)	前田 高暢 (循環器内科)	血管外科非常勤 第5週除く
	第5診察室						甲斐田 裕介 2,4週 (腎臓内科)
午後	第1診察室	大内田 昌直 (循環器内科)	香月 与志夫 (循環器内科)	大内田 昌直 (循環器内科)	吉田 典子 (循環器内科)	香月 与志夫 (循環器内科)	
	第2診察室	吉賀 巧 (循環器内科)	吉賀 巧 (循環器内科)	名取 省一 (内分泌代謝内科)	前田 高暢 (循環器内科)	鬼塚 健太郎 (循環器内科)	
	第3診察室	向坂 健秀 (消化器内科)	川崎 修平 (循環器内科)	松島 慶央 (循環器内科)	山本 遼 (腎臓内科)	川崎 修平 (循環器内科)	※血管外科 第1週：中村 英司 第2週：高木 数実 第3週：庄嶋 賢弘 第4週：大塚 裕之
	第4診察室	河野 雄平 (循環器内科)	井口 志洋 (内分泌代謝内科)	内山 高輔 (循環器内科)		深水 圭 (腎臓内科)	
	第5診察室	児玉 豪 (腎臓内科)				鶴田 耕三 (消化器内科)	



循環器内科 前田 高暢

2023年4月から杉循環器科内科病院に配属となりました前田高暢と申します。昨年は佐世保共済病院にて診療を行っておりました。地域医療に貢献できるよう一所懸命頑張ってまいります。今後もよろしくお願い致します。

杉病院 糖尿病教室かわらばん

当院では透析予防診療チームが主体となって毎月“杉病院糖尿病教室かわらばん”を作成し、院内掲示にて情報の発信を行っております。糖尿病でなくとも、普段の生活に取り入れられる情報が盛りだくさんです。杉病院へ来院された際は是非ご覧ください。

糖尿病教室

7月 杉病院かわらばん

糖尿病の治療では、有酸素運動や筋肉トレーニングなどの運動を行うことが推奨されています。

特に有酸素運動が効果的です

有酸素運動

- エアロバイク
- ウォーキング
- 階段昇降
- 体操
- 水泳

筋肉トレーニング

- スクワット
- 膝伸ばし
- ダンベルや重複負荷の運動
- 立ち上がり

Q.どのくらいの強さの運動がいいの？
自分で「楽である」または「ややきつい」と感じる程度が指標です。
※強すぎる運動は、血管筋が上昇することがあります。

Q.どのくらいの時間、運動をすればいいの？
20分以上、持続して運動することが望ましいです。
※運動は食後1~2時間に行なうのが最適です。

運動はムリの無い範囲で行って下さい！

杉循環器科内科病院
透析予防診療チーム（リハビリ室）

令和4年7月

糖尿病教室

8月 杉病院かわらばん

～脱水・熱中症を防ごう～

夏場は、過度の発汗により脱水症の危険が高まります
しっかり水分補給を行い
脱水・熱中症予防に努めましょう！

脱水かなと思ったら…

脱水時の身体の変化5つのチェック

- 目がしみている
- 口が乾いていて、喉が痛い
- 頭痛や頭暁
- 尿量が少なく、濃い色
- 皮膚が引き攣る

熱中症にならないために気を付けること

暑さを避けましょう
水と一緒に飲むとさらによい
ごまねに水分補給をしましょう
エナジードリンクを飲むとよくなる
暑さに慣れてから運動を始めよう

水と塩分の補給と涼しい場所での休憩を

涼しい場所での休憩 & 嘔吐時の液体

糖尿病

歯周病

杉病院かわらばん

糖尿病と歯周病の深い関係

歯周病は以前から糖尿病の合併症の一つと言われています。

糖尿病をお持ちの方は歯周病が悪化しやすく、歯周病になると糖尿病が悪化しやすくなります。

つまり、歯周病は糖尿病と相互に悪い影響を及ぼしているのです。

歯周病 **糖尿病** **負の相互関係**

歯周病は歯肉の炎症です。歯周病菌は腫れた歯肉から、簡単に体内に侵入します。この炎症物質が血液にのり、遡ると、体の中でインスリンを効かにくくなっています。そのため、糖尿病が発症・進行しやすくなるのです。

この負のスパイラルを断ち切るには、歯周病と糖尿病をきちんと治療することが大切です。

歯周病の治療をして、歯肉炎症をコントロールできれば、インスリンの効きにくい体质が改善し、血糖コントロールも改善します。

杉循環器科内科病院
透析予防診療チーム 病院 2023年8月

糖尿病教室

4月 杉病院かわらばん

「緑茶」で糖尿病を改善

日本茶を飲むスタイルが心臓病や脳卒中のリスクを低下

緑茶の健康効果は世界中で注目されています

緑茶に含まれるカテキンには抗酸化作用があります。カテキンを摂取し続けると、血圧や体脂肪、脂質の調節や、血糖の改善効果を期待できるという報告があります。

緑茶を飲んでいる人は心臓病の死亡リスクが低下

緑茶に肥満や2型糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症などの予防・改善効果があることが、世界のさまざまな研究で明らかにされています。

糖尿病の人が緑茶を飲むと死亡リスクが低下

緑茶を1日2~3杯飲んでいる人は死亡リスクが27%低く、1日4杯以上飲んでいる人は40%低いという研究結果があります。

緑茶を飲んでいる人は
心臓病や脳卒中のリスクが20%低下

中国では、お茶を飲む習慣のある50歳以上の人では、飲まない人に比べて、虚血性心疾患と脳卒中の発症が1.42年遅く、1.26年長生きだったとの報告があります。

脳内ドバミンの神経回路を活性化
「抹茶」にもメンタルヘルスを改善する効果が

熊本大学は抹茶にうつ症状を軽減する効果があることを解明

杉循環器科内科病院
透析予防診療チーム
診療科 鮎澤洋
糖尿病ネットワーク ニュースより引用し作成

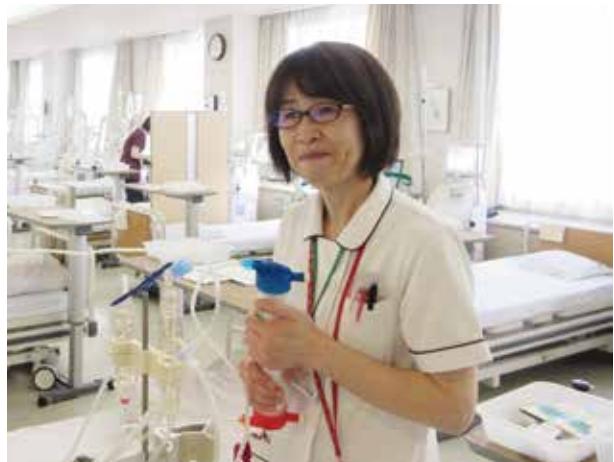


ウォームハートな人

輝いている職員に
境編集員がインタビュー!
熱い声をお届けしていきます!!

園田 佳枝

透析室師長兼安全管理責任者 1987年12月入職



(編) 杉循環器科内科病院は昨年12月で開院36年目を迎えるました。開院当初より勤務し永年勤続35年の表彰を受けられました。先ずはおめでとうございます。35年は素晴らしいですね。

(園) ありがとうございます。あつという間に過ぎていきました。看護学校に通いながら開院前よりお手伝いをさせていただきました。同期の学生仲間と寮に入つてお互い励ましあいながら働いていましたよ。寮では誕生日会や忘年会の余興の練習など楽しかったです!騒がしくて苦情も出ましたけど‥(苦笑)
看護師の免許を取得し、透析室・病棟・外来部門と部署の異動を繰り返しながら業務を行ってきました。現場が変わるのは大変ですが若い時から経験出来たのは良かったですね。
家族の理解も大きかったです。子供が小学校・中学校時代に主人がPTA会長、私がPTA役員と携わっていた時は一番大変でした。でも今となってみればいい思い出です。

(編) 看護師になるきっかけは何かありましたか?

(園) 私が6才の時に母親がくも膜下出血で亡くなりました。お世話して頂いた職員さんをみていて『人の役に立ちたい!』との思いが強かったです。それがきっかけですね。



(編) 看護師として働いている中でやりがいは何でしょうか?

(園) やりがいというか楽しみなのは、患者さんとの関わりですね。患者さんと対話することにより私自身とても元気がもらえます。どんな難しい局面でも同じですね。近年は同じ看護師業務でも文書や記録に割く時間がが多くなり患者さんとの対話が少なくなり残念に思います。また最近では、私より若い職員たちが頑張っておりきちんと面倒をみてあげないといけないと感じが強くなっていますね。

(編) 園田さんに座布団1枚!!ですね~(笑)

息抜きできる趣味などありますか?

(園) 好きな歌手は、浜田省吾さん(通称ハマショー)です。ハマショーのコンサートチケット取るたびに夜通し並びました。ネットなど普及していない時代でしたから並ぶしかなかったんです。大牟田文化会館での開催は良い思い出です。お笑い番組も好きでよく見ます。また、最近は走れてはいないのですが有明レディースロードレースなどよく出場していました。走って爽やかになる自分が好き~って感じです。(笑)

(編) 人生の半分以上を当院で過ごされましたが生まれ変わったらまた看護師になりたいと思いますか?

(園) 嫌とも言い切れないですね。今までの35年間とても充実していました。私はどんな事にでもコツコツとしか出来ないタイプです。「継続は力なり」私なりにこれからも頑張っていきます!

境編集員のこれが決め手!!

園田佳枝さんの他に畠田弘子さん(外来看護師長)、牛島洋子さん(透析室准看護師)が永年勤続35年で表彰されました。あっぱれじゃ~(祝)



コーヒーブレイク



Coffee Break

リハビリテーション室のご紹介

リハビリ室主任 理学療法士 田中 良平

当院のリハビリ室は理学療法士8名、作業療法士3名、言語聴覚士2名となり(2023年4月現在)、急性期から早期のリハビリを提供できるよう拡充してきました。また、当院リハビリ室の特徴として心臓リハビリを中心にリハビリを提供しています。心臓に疾患がある方に対し、再発や再入院を予防し、社会復帰や自宅退院を目指し日々リハビリをおこなっています。今年4月からは新たに地域包括ケア病棟が新設されました。地域包括ケア病棟とは、急性期治療を経過し、病状が安定した患者さんに対して在宅や介護施設への復帰支援に向けた医療や支援を行う病棟です。病棟には、看護・介護スタッフに加えて医療ソーシャルワーカーやリハビリスタッフなどの専門職員があり、在宅復帰に向けての治療・リハビリを行います。



●施設基準等

- 心大血管疾患リハビリテーションⅠ
- 運動器リハビリテーションⅠ
- 呼吸器リハビリテーションⅠ
- 脳血管疾患等リハビリテーションⅡ
- 摂食機能療法
- 初期加算
- 早期加算
- リハビリテーション総合実施計画書料
- 退院時リハビリテーション指導料
- 退院前訪問指導料

●スタッフと関連資格

心臓リハビリテーション指導士	3名
心不全療養指導士	2名
サルコペニア・フレイル指導士	1名
呼吸療法認定士	1名
呼吸ケア指導士	1名
糖尿病療養指導士	1名
介護支援専門員	1名
福祉住環境コーディネーター2級	5名
上級心理カウンセラー	1名

関連施設たより

社会福祉法人 木犀会 ケアハウスやぶつばき

入居定員：50名（夫婦部屋もあります）

対象者：60歳以上

（夫婦2人の場合、どちらかが60歳以上であれば入居可）

ケアハウスでは、60歳以上で身の回りのことがご自身でできる方がご入居頂いています。1日2回の部屋を訪室し、体調等の変化がないか確認しながら、安心した毎日を過ごして頂けるよう努めています。また、日々の食事や季節行事食を厨房職員が腕を振るい手作りの食事を提供しご好評頂いています。

※ケアハウスの居室は、介護保険上、「自宅」とみなされますので。下記の介護サービス等を利用しながら、生活することも可能です。

連絡先：0944-55-6666 吉原・大橋



併設事業所

やぶつばきホームヘルプサービス

内容：自宅での生活（身体・家事）を支援する

やぶつばきデイサービスセンター

内容：センターに通って機能訓練や入浴、レクリエーションなどを行う

小規模多機能ホームこどう

内容：通いのサービスを中心に、訪問や泊りのサービスを組み合わせながら生活を支える

やぶつばきケアプランセンター

介護予防・相談センターやぶつばき

内容：介護保険に関する相談や地域の総合相談などに対応する窓口

野球の活動報告



当院では今年で「杉病院軟式野球部」が結成して10年になります。

現在も、月3~4回の練習を若手からベテランまで楽しく活動しています。

看護師や理学療法士、臨床工学技士など多職種で活動しており、日常業務では関わることのない他部署とのコミュニケーションの場となっています。

野球の経験は全くなかった私ですが、先輩からの手厚い指導により少しづつ上達し、試合にも出してもらえるようになりました。(笑)

昨年は新型コロナウィルスの流行により活動自粛を余儀なくされ、杉病院野球部の活動も少なくなっていましたが、今年こそ公式戦優勝を目指に日々の練習に励んでいきますので、応援の程よろしくお願いします。



医療機器管理室 山本 遼平

おすすめレシピ

タンドリーポーク

材料：2人前



豚肉	200 g
(とんかつ用・生姜焼き用・細切れなんでも良い)		
塩	2 g
こしょう	適量
プレーンヨーグルト	50 g
ケチャップ	30 g
カレー粉	2 g

作り方

- ① 豚肉はフォークで数か所穴をあけ塩・こしょうをまぶす。
- ② 調味料をすべて混ぜ、30分程度豚肉を漬け込む。
- ③ フライパンに油を入れ両面を焦げないように焼く。焦げる場合はアルミホイルに包んでトースターで焼いてもいいです。



蒸し暑い日が続くと「身体がだるい」「食欲が出ない」「疲れやすい」といった症状の夏バテになってしまうことがあります。

夏バテ予防に効果的な食べ物は豚肉です。豚肉には疲労回復に必要なビタミンB1が牛肉や鶏肉に比べて約10倍と豊富に含まれています。脂身が少ないモモやヒレの部位を選ぶとたんぱく質も多くお勧めです。

また、カレー粉やニンニクなどの香辛料は胃酸の分泌を促進し食欲増進の働きがあります。

タンドリーチキンが一般的ですが、食欲がない時、疲れた時はタンドリー pocukにしてみてはいかがですか？





医療法人シーエムエス 杉循環器科内科病院

〒837-0916 大牟田市大字田隈950-1(誠修高校前)

TEL:0944-56-1119 FAX:0944-56-2077

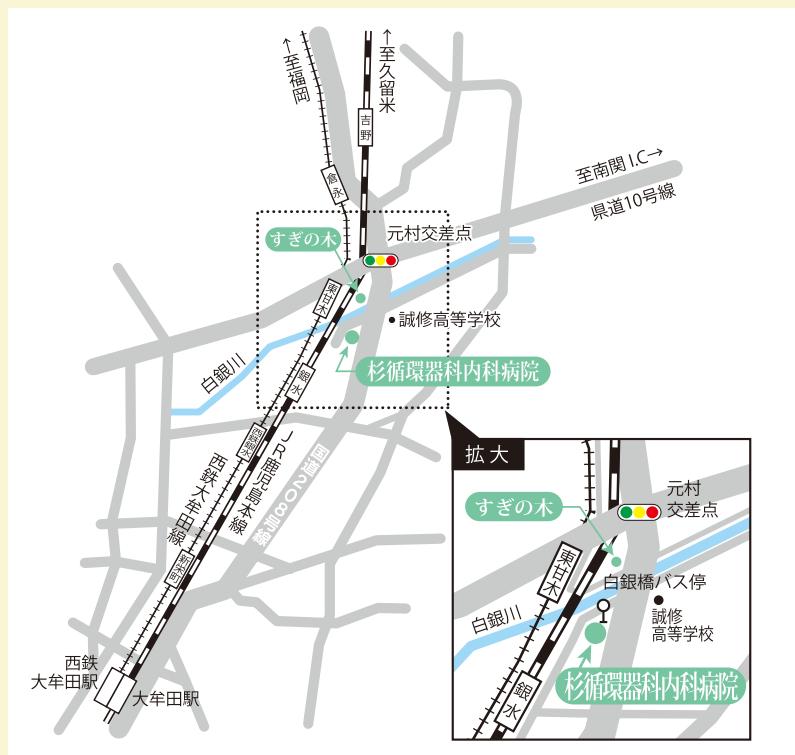
E-mail:info@sugi-hosp.jp

URL http://sugi-hosp.jp



交通のご案内

- JR大牟田駅よりバスで約15分
- 西鉄新栄町よりバスで約10分
- JR大牟田駅よりタクシーで約8分
- 西鉄新栄町よりタクシーで約7分
- 九州新幹線 新大牟田駅より
タクシーで約5分



関連施設



〒836-0806 大牟田市東新町2-2-5 TEL:0944-55-3000

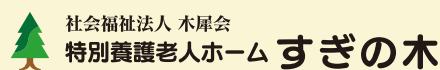


社会福祉法人 木犀会

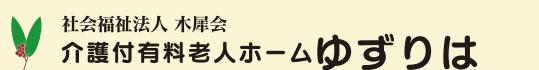
ケアハウス やぶつばき

- デイサービスセンター
- 介護予防・相談センター
- 小規模多機能ホーム こどう
- ホームヘルプサービス
- ケアプランセンター
- 地域交流センター ぱるす

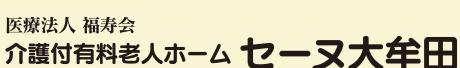
〒836-0897 大牟田市青葉町130-2 TEL:0944-55-6666



〒837-0905 大牟田市大字甘木44-1 TEL:0944-58-1112



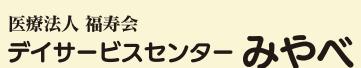
〒836-0806 大牟田市東新町2丁目1-1 TEL:0944-41-2250



〒837-0914 福岡県大牟田市宮部174-1 TEL:0120-605-825



〒837-0914 福岡県大牟田市大字宮部172-1 TEL:0944-51-0555



〒837-0914 福岡県大牟田市宮部174-1 TEL:0944-51-0226