



社会医療法人 松藤会 広報誌

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

まほろば

「地域にいきる」を支えます

Vol. 72

2022 SPRING

特集 慢性腎臓病のお話 ～腎臓は黙ったまま。喋りません。～



表紙のおはなし

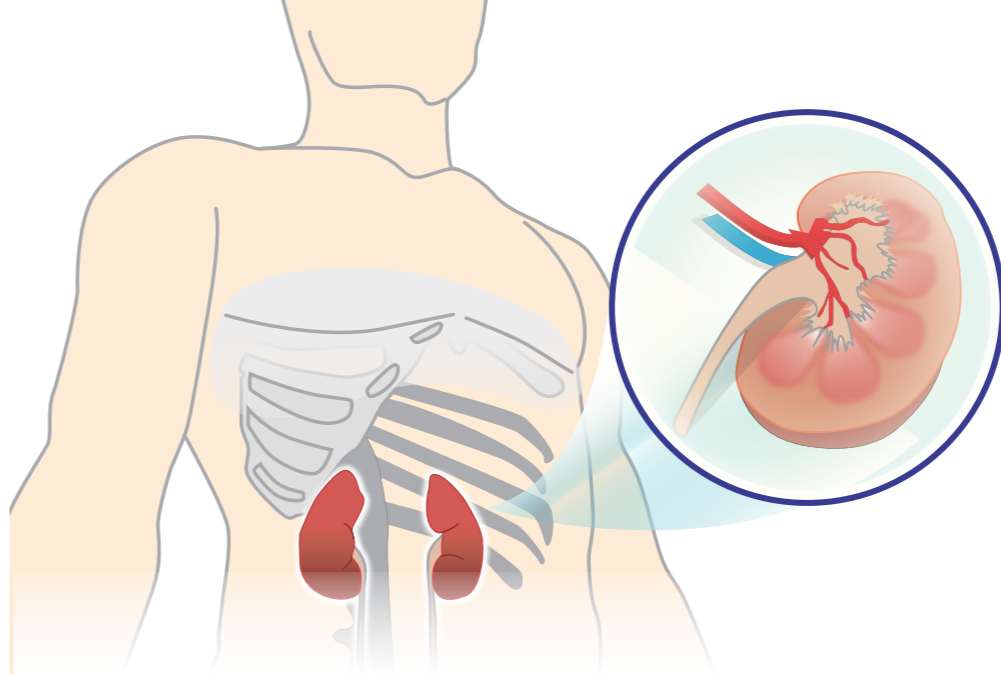
地域が健康でありますように

肝腎要の腎臓

腎臓は、黙ったまま。喋りません。

腎臓内科

【かんじんかなめ】
肝心要／肝腎要。肝臓と心臓、あるいは肝臓と腎臓は、人体にとってきわめて重要な部位であることから、「特に大切なこと」をこのように言う。



慢性腎臓病のお話 Chronic Kidney Disease

慢性腎臓病(CKD)とは、1つの病名ではなく慢性的に経過していく、様々な腎臓病の総称です。
日本には実は患者さんは1,330万人。
20歳以上の成人の8人に1人いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。



腎臓病はなぜ怖い？

腎臓は肝臓と同様に沈黙の臓器と呼ばれ、初期の腎臓病は自覚症状がほとんどなく、現れても見過ごされがちです。また、慢性疾患でゆっくりと進行するため、体の異変に気付きにくいという特徴があります。

そのために発見が遅れ、治療を開始した時には腎不全が進行しており、慢性腎不全の状態、透析導入の一手前というケースも珍しくありません。腎臓病の恐いところは、慢性化した腎臓病の行き着く先は慢性腎不全であり、一度失われた腎臓の機能を取り戻すことはできません。また、狭心症や心筋梗塞といった心疾患や、脳梗塞などの脳血管疾患を発症するリスクが高くなることがわかっています。

腎臓病の早期発見・早期治療のためにも、健康診断を定期的に受診し、異常が認められた場合は腎臓専門医の診察を受けるようにしましょう。

腎臓ってどんな臓器？

腎臓は、腰の上辺りの背中側にあり、背骨を挟んで左右にあります。ソラマメのような形をしていて、大きさは約10センチぐらいの臓器です。

左の図をご覧ください。心臓から送り出された血液は大動脈から腎動脈を通り、1分間に約1リットルものスピードで腎臓の中へ流れ込みます。腎臓1個の中には約100万個のネフロン(糸球体と尿細管)と呼ばれる血液のろ過装置があり、流れてきた血液をろ過して、体に必要なものは尿細管で再吸収し、老廃物や余分な水分、塩分などを尿として体外へ排泄しています。

その他にナトリウムなどのイオンの調節、酸性・アルカリ性のバランスの調節、赤血球産生の調節、ビタミンDの活性化など多彩な働きをしています。

慢性腎臓病の原因は？

慢性腎臓病の原因は多岐にわたりますが、主な原因疾患は糖尿病性腎症、慢性糸球体腎炎、腎硬化症の3つが挙げられます。

糖尿病性腎症は、糖尿病による高血糖状態が続くことにより腎臓の働きが低下します。透析導入の原因疾患で最も多いのが糖尿病性腎症によるものです。慢性糸球体腎炎は、糸球体の慢性的な炎症によって、たんぱく尿や血尿が出る疾患の総称です。腎硬化症は高血圧が原因で起こる腎臓病で、高血圧の影響で腎臓の結果に動脈硬化が起こり、腎臓の働きが低下します。

この3つの疾患を悪化させる共通の因子は高血圧です。高血圧の方が糖尿病になるリスクも2倍〜3倍高いと言われます。つまり、慢性腎臓病を予防するためには生活習慣病を防ぐことが肝腎です。

予防のための4ポイント

Point 1
減塩しましょう
塩分の過剰摂取は高血圧のリスクを高めます。余分な塩分は腎臓でろ過されて排泄されますが、過剰な塩分摂取は腎臓への負担を大きくします。

Point 2
禁煙しましょう
たばこは腎臓だけでなく、全身の血管の動脈硬化の原因となり、腎臓の機能を低下させます。

Point 3
肥満を解消しましょう
肥満は高血圧や糖尿病を引き起こす原因となります。肥満の原因はカロリーの過剰摂取です。食事の量や献立を見直し、適度な運動を心がけましょう。

Point 4
飲みすぎ注意
アルコールも高血圧や糖尿病の原因となります。コロナ禍でいわゆる、「家飲み」が増え、飲酒量が増加しているというデータもあります。休肝日は週2日以上。おつまみも食べすぎには注意しましょう。

[腎臓の構造]

老廃物 (Old waste) ● 赤血球 (Red blood cells) ● たんぱく質 (Protein)

- 糸球体で血液をろ過して老廃物などの不必要なものをこし出す
- 尿細管で水や電解質など必要なものを再吸収する
- 不必要なものは尿管を通り尿として排泄される

舌のケアについて

準備する器具



保湿剤
(必要に応じて)



マウスウォッシュ
(必要に応じて)

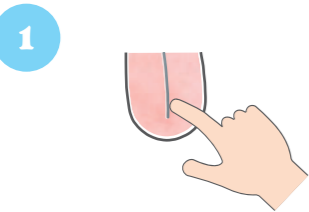


スポンジブラシ

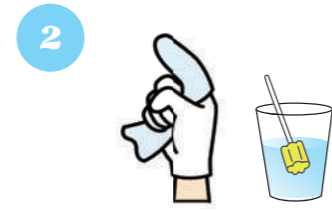


口腔ケアウェッティーか
舌ブラシのいずれか

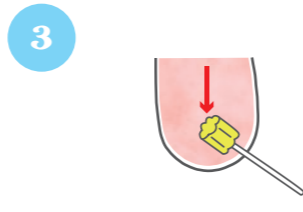
舌のケア方法 手順



1 舌の口腔内が乾燥している場合、保湿剤を塗布する。

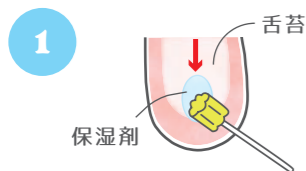


2 スポンジブラシは水につけ、水気はしぼる。口腔ケアウェッティーは指に巻く。※乾燥が目立つ場合には、スポンジブラシに保湿剤をつけるか、水の代わりに保湿効果の高いマウスウォッシュを使うと良いでしょう。

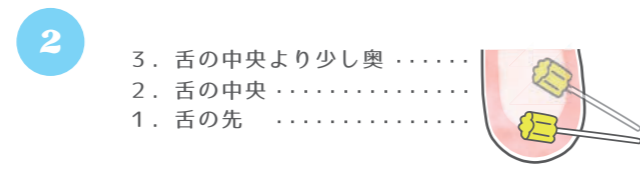


3 舌の中央部分から手前に、やさしく5回ほどかき出す。※力いっぱいこすってしまうと舌を傷つける恐れがあるため、注意しましょう。

舌苔のケア方法 手順



1 舌(舌苔)を湿らせる。舌に保湿剤を多めに塗布し、10～20秒おいて、舌苔をふやかします。



2 舌苔がやわらかくなってきたら、舌苔を少しずつ取り除くイメージで、舌の奥から手前にかき出すように動かします。

※1か所5回を目安に、舌の先から触り、徐々に奥を触るようにしましょう。



今回教えてくれたのは…

相田美穂さん
老健ゆめさき 歯科衛生士

老健ゆめさきでは、利用者さんの口腔ケアに取り組んでいます。お口の環境を良くすることで健康を維持し、いつまでも食べるよろこびを感じて頂きたいと思っています。



お口の“ささいな衰え”見逃さないで オーラルフレイルとは

もしかするとこれらの症状は
オーラルフレイルの
サインかもしれません！

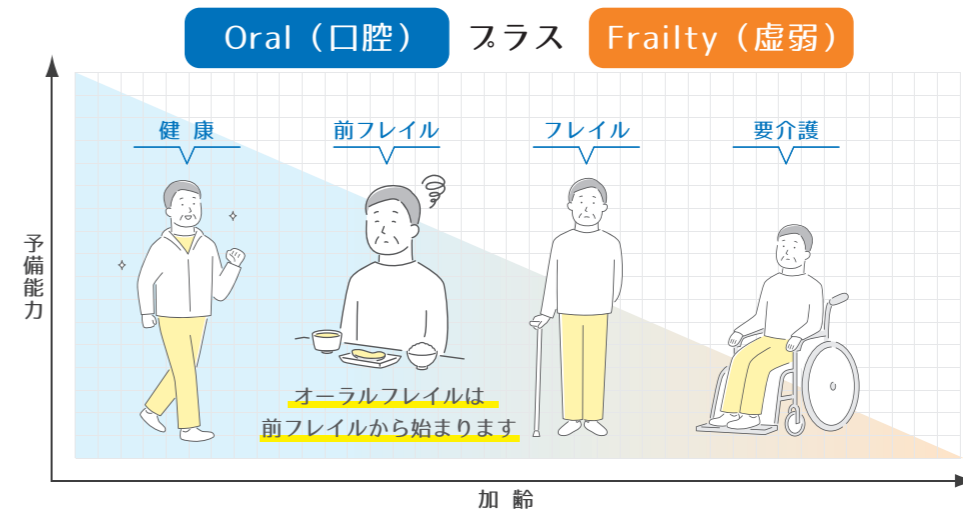
チェックしましょう
Let's check

こんなことはありませんか？

- むせる、食べこぼす
- 食欲がない・少ししか食べない
- やわらかいものばかり食べる
- 活舌が悪い・舌が回らない
- 口が乾く・臭いが気になる
- 自分の歯がない・あごの力が弱い

オーラルフレイルとは

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。



「英語で「オーラル」とは「口腔」、「フレイル」とは「虚弱」という意味で、「オーラルフレイル」とは、口腔機能の衰えが全身機能の衰えにつながるという考え方です。

このオーラルフレイルは、健康とフレイル(虚弱)との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。つまり、早めに気づき適切な対応をすることで機能低下を防ぐことができます。

オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。

オーラルフレイルの状態に陥ると、人生の大きな楽しみのひとつである食事への満足度が低下したり、他者との交流が円滑に行えなくなったりするため、精神面で大きなダメージを受けることも少なくありません。そして、それが活動性の低下につながり、さらなる口腔機能の低下を誘発することで、食事量の著しい低下などによって低栄養状態につながりやすくとされています。

今号より、オーラルフレイル予防について紹介します。是非、ご覧のうえご自身の健康にお役立てください。



Information



一人での生活は不安...
でも、施設には入りたくない
自由な生活がしたい

サービス付き高齢者向け住宅リリーフあがほ
自由な生活に安心をプラス

このようなお悩みに
リリーフあがほはいかがですか？

目の前が入江病院なので安心！
職員は24時間常駐！
外出も外泊も自由！
介護サービスもそのまま利用可能！



気軽にお問合せください
TEL 079-238-5855
[平日 9:00 ~ 17:00]



Doctor

新入職医師のご案内

消化器外科 辰巳 嘉章 (たつみ よしあき)

日本外科学会専門医

日本消化器内視鏡学会専門医

外来診察の日程

- 火曜日 午前診察
- 金曜日 午前診察 / 夜診察



今月の食材

新たまねぎ

＼ちょっとええよ～／

管理栄養士の おすすめ食材&レシピ

栄養は「元気」の源です

新玉ねぎのクリーム煮

1年でこの時期だけに出回る“新玉ねぎ”
皮が薄くて柔らかく、みずみずしいのが特徴です。辛みがなく甘みが強いので、生のままでも食べやすいですが、火を通すことによってさらに甘みが増すので、煮物にもオススメです。



[材料 / 4皿分]		
新玉ねぎ	4個	(添え:お好みで)
鶏もも肉	120g	ブロッコリー
じゃがいも	1個	パプリカ
人参	1/2本	ウインナー
サラダ油	大さじ1	コーン
シチューのルー	80g	
塩コショウ	適量	
牛乳	カップ1杯	

料理に欠かせない玉ねぎ!栄養も満点!

- 糖代謝を促し、エネルギーを生み出す効果を持続させることで疲労回復効果に期待できます。
- 抗菌作用と体温を上げる作用があり、免疫力アップに。
- 抗酸化力があり、生活習慣病の要因とされる活性酸素によるダメージを抑えてくれます。
- 香りには、唾液や胃液といった消化液の分泌を促し、胃腸の働きを活発にさせる作用があり、食欲を増進させ、消化吸収を高める効果があります。

[作り方]

- 1 厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った鶏肉、じゃがいも、人参を炒める
- 2 水を加え、皮をむいた新玉ねぎをまるごと入れる
- 3 あくを取り、具材がやわらかくなるまで弱火～中火で約15分程度煮る
- 4 いったん火を止め、ルーを入れてから溶かし、再び弱火でやさしくかき混ぜながらとろみがつくまで5分程度煮る
- 5 牛乳を入れてさらに5分程度煮る
- 6 深めの皿に盛り、塩茹でしたお好みの彩り野菜を添えて出来上がり



表紙の おはなし

VOL. 014

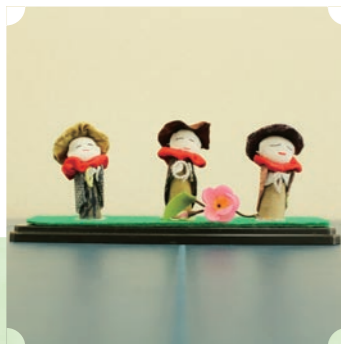
今号の表紙は「園芸クラフト結 (ゆい)」の皆さんにご協力いただきました。表紙の写真は取材当日に作製された、傘地蔵を撮影しました。お地蔵さんの穏やかな表情に、心が「ほっ」と和みます。

この園芸クラフト結は「物づくりに通じて交流の機会をもち、皆さんの地域で活動を広げていただくリーダーを育成する」という趣旨で活動されています。半期ごとに「誰でも簡単にできること」を基本に、興味あるテーマを持ち寄り、採用されたテーマの提案者がリーダーとなって毎月開催します。さらに、その輪が地域に広がっていくよう取り組んでおられます。

参加されていた方は「手先を動かすことで認知症予防につなが

り、笑うことで免疫力のアップにもなりますよ」と。別の参加者さんは「声をかけてもらった時は断っていたんだけど、参加してみるとハマってしまっ。皆さん良い人の集まりだから」と話してくださいました。

地域の方々と多く関わると、様々な場所でそれぞれ特色ある活動が行われていることを知ることができます。コロナ禍で制限はありますが、新たな春を迎えて、新しいことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。



NEW(乳)プラスワンプロジェクト

新型コロナウイルスの影響により、学校給食や外食産業における乳製品の需要が落ち込んでいます。乳牛の病気を防ぐために搾乳は毎日必要です。さらに牛にとって過ごしやすい春の季節は生乳生産量が最も多くなります。乳製品は栄養満点!!カルシウムだけでなく、良質なたんぱく質や炭水化物、ビタミンを多く含みます。栄養士としても、健康づくりにオススメです。(アレルギーや飲みすぎには注意)



たまねぎのクリーム煮も作ってね



Information

糖尿病健康教室のご案内

糖尿病は1人ひとりの生活習慣が大きく影響します。
糖尿病にならないために、糖尿病になったときのこと、
一緒に考えましょう。

日時：2022年5月26日(木) 13:30～

場所：英賀保公民館

内容：糖尿病と〇〇シリーズ

参加：参加費不要。どなたでもご参加いただけます

※新型コロナの感染状況により中止となる場合があります

表紙のおはなし

当法人では「**地域にいきる**」を**支えます**を合言葉に地域医療・福祉に取り組んでいます。

そして、広報誌まほろばでも地域の皆さまとのコミュニケーション、繋がりを大切にしたいと思っています。

中面にインタビュー記事がありますので、どうぞご覧ください。

今号の表紙：園芸クラフト 結(ゆい)

入江病院ホームページ

診察担当表や各診療科のご案内、
健康にお役立ていただける情報を
掲載しています。



老健ゆめさきホームページ

施設の受け入れ体制や空室状況、
その他各種イベントの情報などを
掲載しています。



「地域にいきる」を支えます

急性期医療から回復期リハビリ、施設介護、そして在宅医療まで。

「安心と満足」の医療・介護で地域を支えます。

社会医療法人 松藤会

入江病院

〒672-8092 姫路市飾磨区英賀春日町2丁目25番地

TEL.079-239-3121 (代)

併設事業所：短時間型通所リハビリテーション

訪問看護ステーション ゆめさき

介護老人保健施設 ゆめさき

〒671-1103 姫路市広畑区西夢前台6丁目56-1

TEL.079-237-8735 (代)

併設事業所：居宅介護支援事業所

サービス付き高齢者向け住宅 リリーフあがほ

〒672-8092 姫路市飾磨区春日町2丁目11番地

TEL.079-238-5855

