

自覚症状が出た時にはすでに進行

## 8人に1人が発症! 国民病と化した「腎臓病」

脱水症状によって血液が濃縮されると、血圧が低下して体内の臓器に負担がかかります。その一つが腎臓で、急性腎障害(急性腎不全)などの危険性が高まります。腎臓に対する健康意識をもちましょう。

今年の夏は、災害級と言われるほどの酷暑であり、近年の異常気象は、真夏以外でも熱中症に気を付けなくてはならない状況になっています。

体の脱水状態は、体中の「腎臓」に負担をかけます。

### 血液濃度が上がり



腎臓病には、急性と慢性があります。

急性は、腎機能が急激に低下することで、尿から老廃物を排泄できなくなる状態です。

慢性は、腎臓が急激に低下する状態で、尿から老廃物を排泄できなくなる状態です。

一方、慢性腎臓病は、血液の中の老廃物をろ過する腎臓の働きが、慢性的に低下している状態です。放置したままです。

暑さで体が脱水状態に陥ると、血液が濃縮されて血流が滞り、血圧も低下していきます。すると、腎臓に負担がかかって「急性腎障害(急性腎不全)」を発症することがあります。もともと慢性腎臓病(CKD)を患っている人で

国内の慢性腎臓病の患者数はおよそ1300万人とされ、国民の8人に1人に該当

### 腎臓病予防の大前提

## 重要なのは「eGFR」値の把握

湘南東部総合病院 腎臓内科 北川章充 医師

湘南東部総合病院には、「腎臓内科」があります。腎臓の専門的な治療のほか、予防のための検査も行なっています。同院で腎臓内科の診療科長を務める北川章充医師による、腎臓病についてのお話を紹介します。

(北川医師/取材協力)「腎臓は、腰の辺りに位置します。左右対称に2つあり、ソラマメのような形をした、握りこぶし大の臓器です。」

主な役割は、ただ尿をつくるだけでなく、血液中の老廃物や余分な水分をろ過して体内のバランスを保ち、さらに血圧の調整、赤血球の生成などにも関与しています。

近年は、腎臓に対する健康意識が大きく見直されてきていますが、直近では、サブプライムの問題で注目されました。

腎臓は、悪化してもなかなか症状が現れないという特徴をもちます。そこで重要になってくるのが、検査で把握することができる「eGFR(推算糸球体濾過量)」という値です。



北川 章充 医師  
湘南東部総合病院  
腎臓内科 診療科長

- 医学博士
- 日本腎臓学会 腎臓専門医・指導医
- 日本内科学会 総合内科専門医
- 日本透析医学会 専門医 (ほか)

腎臓は、悪化してもなかなか症状が現れないという特徴をもちます。そこで重要になってくるのが、検査で把握することができる「eGFR(推算糸球体濾過量)」という値です。

そのまま腎機能が悪化していくと30を下回り、むくみや貧血などの症状をうったえるようになります。さらに低下したら5以下では、腎機能を代

### 半減でも症状なし

(続く)「通常は、eGFRが100〜80であれば正常とされます。60を下回ると『慢性腎臓病』と言われる、腎機能が低下している状態です。60〜45になると腎臓は正常の半分ほどしかなく、腎臓内科の受診がすすめられますが、この段階でも、症状が出ない人は多くいます。」

### 健診結果の再確認を

(続く)「腎臓病の怖いところは、症状が出にくい上に、一度悪くなった腎臓は基本的に回復しないことにあります。そのため、早期の発見と予防が重要になります。」

eGFRを身近に知ることができるのは、健康診断です。eGFRが45(40歳未満は60)を下回っている方は、腎臓内科を受診してほしいと思

します(厚労省「2024年度慢性腎臓病(CKD)重症化予防のための診療体制構築及び多職種連携モデル事業公募要領」より)。

腎臓を健康的に保つためには、健全な生活習慣が大切です。食事では、塩分や脂肪分の軽めの運動を継続していくことが理想的です。

また、腎機能が低下した場合、早期に発見することが重要です。自覚症状が出た時には、腎臓はすでに悪化しているため、定期的な検査によって数値で把握し左記事を参照ししていくようにしましょう。

### ふれあい健康友の会

入会金・年会費無料で、特別優待など各種サービスが受けられます

お友だち登録募集中!!

ふれあい健康友の会 検索

### 湘南東部総合病院

0467-83-9111(代)

茅ヶ崎市西久保500

駐車場あり、無料バス運行中

### ふれあいの桜

介護福祉士 22.4万円(月給)

介護士 1300円(非常勤)

0466-86-9311

### 看護師・看護補助

を大募集

0467(86)6530

### オンライン 医学講座

日時 10月30日(水) 15:00から

講師 宮田 篤志 医師

### オンライン 医学講座

日時 10月29日(火) 14:00~15:00

講師 花田 耕治 歯科医師

### 血圧の正しいとらえ方 ~毎日の血圧からわかること~

今は家庭で手軽に血圧を測れる時代になりました。しかし、「血圧は高くてもいい」「低い方がいい」などの見解があり、そのたびに「何を信じればよいの?」と思う方は多いようです。血圧の正しいとらえ方について解説し、皆さまの疑問を解決していきます。

お問合せ 0463-22-4105(代表)

### 口腔ケアの重要性と肺炎の関係 ~誤嚥性肺炎の予防~

飲み込み機能が低下すると、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。予防には、口の中のケアを徹底して、飲み込み機能を改善させる必要があります。しかし正しい内容を実施しなくては効果がないので、今回、花田歯科医師が講座で説明していきます。

お問合せ 0467-53-4111(代表)

視聴には、事前にお申し込みが必要です

右のQRコードから、当院ホームページの「お申込みフォーム」を表示できます。

視聴希望の方は、こちらのページから事前にお申込み(ご予約)をお願いいたします。

自宅で視聴するタイプの講座です

視聴の方法は 事前にも同院へお電話でご確認ください。

細かいご不明点などもお気軽にお問合せください。







ふれあい鎌倉ホスピタル

# 変形すると自然に戻らない「膝関節」の対処法

地域病院「ふれあい鎌倉ホスピタル」の整形外科では、手術を含めた治療を行なっています。特に膝関節については、「膝専門外来」を設け、下沼寛医師(今号「この人に聞く」で紹介)をはじめとする担当医師が、受診者に専門診療を提供する時間を午後確保しています。〈取材協力〉

膝に起こる代表的な疾患の一つに、「変形性膝関節症」があります。これは、膝の関節の中でクッションの役割をしている軟骨がすり減ってしまい、骨同士が直接ぶつかり合っ痛みや炎症を起こす疾患です。痛みには波があり、歩けなくなるほどの激痛が現れることもあります。日常生活に大きな影響を及ぼします。

## 変形性膝関節症の症状

変形性膝関節症は、初期には階段の上り下りや運動時に痛みが出ます。休むと痛みが落ちますが、進行すると平地の歩行や安静にしている時でも、膝が痛むようになります。外見上の変化も著しく、O脚・X脚や、膝に水がたまってしまう場合もあります。



同院のレントゲン室(下沼医師)

## 体重や下肢筋力の適正化

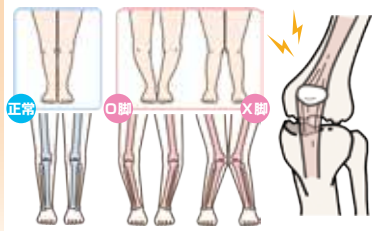
変形性膝関節症には、運動やリハビリによる下肢筋力の増強と、体重のコントロールが必要になります。痛みが強い場合は、鎮痛薬や湿布薬の処方、ヒアルロン酸の関節内注射なども行なわれます。器具や靴の中敷きを用いて痛みを緩和する方法もあります。

これらの治療を行っても効果がみられない、または痛みが悪化する場合は、手術が検討されます。変形の程度や年齢を考慮して、関節鏡を使った手術や、膝の骨を切っ

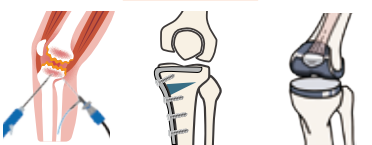
て変形を矯正する高位脛骨骨切り術、変形部分を切除して人工関節に置き換える手術などが実施されます。

## 変形性膝関節症

軟骨がすり減り、じかに骨があたって痛い



## 主な手術方法



関節鏡手術 高位脛骨骨切り術 人工関節置換術

## ふれあい鎌倉ホスピタル ☎0467-23-1111

	月	火	水	木	金	土
整形外科	AM 診	診	診	診	診	診
膝 専門外来	PM 診	診	診	診	診	診

整形外科 担当医 下沼 寛 医師 須賀 雄一 医師  
 膝 専門外来 担当医 須賀 雄一 医師 下沼 寛 医師



## ダブルチェックで高まる安全と楽しい通園時間

認定こども園みどり幼稚園

横浜市にある「幼保連携型認定こども園みどり幼稚園」では、安全確保のために、送迎バスの確認体制を強化しています。

現在、通園バスには、人の動きを検知する人感センサーや、エンジン停止後に警報音が鳴り、車内の点検を促す機能が搭載されています。到着(または出発)時も、点呼で全員の所在の確認を徹底しています。さらに人間の目で確認するだけでなく、私たちみどり幼稚園の職員は、バスの中に園児が残っていないかを、必ず人間の目で見て確認しています。そして運転手とチェックを重ねることで、園児の安全を確保しています。日々、保護者の方とコミュニケーションをとりながら、職員間で連携を深め、安全な通園環境を提供しております。

認定こども園みどり幼稚園  
 安全な通園を提供し、楽しく学べる環境をつくっています。

みどり幼稚園  
 045-881-2301  
 横浜市戸塚区汲沢2の26の14

## 学校推薦書で出願可能 評点平均の足切りなし

湘南医療大学 薬学部

薬学や看護、リハビリテーションという医療の総合大学である「湘南医療大学」では、10月25日(金)から学校推薦型選抜1期の出願受け付けを開始します。II下広告参照。

この数年の間、大学受験界では変革が続いています。国立大学は推薦制度を導入し、「進学先を早く決めたい」というような受験希望を受け、湘南医療大学では今年から、保健医療学部も1期に「学

湘南医療大学 特待生制度 薬学部

授業料 最大 **870万円** 免除  
注：6年間の全額免除が適用された場合

全ての入試区分で特待生入学に挑戦できる  
(総合型/社会人/一般/共通テスト利用/学校推薦型)

最大6年間にわたる授業料免除  
(全額または半額)

特待生の入学枠を拡大し今回は最大50名まで  
・総合型/社会人/一般/共通テスト利用…最大20名  
 ・学校推薦型(一般公募/指定校)…最大30名

湘南医療大学  
 横浜市戸塚区上品濃16-48  
 ☎045-821-0115  
 nyushi@sums.ac.jp

また同大では、保健医療学部と薬学部のそれぞれで社会人入試を行ない、幅広い年代に医療を学ぶ門戸を開いています。同大の担当者は、「あの分野をもう一度学びたい」「10代の頃は進学できなかったけれど、医療の道に憧れていた」といった学び直しを、本学は応援しております。

「10代の頃は進学できなかったけれど、医療の道に憧れていた」といった学び直しを、本学は応援しております。

また同大では、保健医療学部と薬学部のそれぞれで社会人入試を行ない、幅広い年代に医療を学ぶ門戸を開いています。同大の担当者は、「あの分野をもう一度学びたい」「10代の頃は進学できなかったけれど、医療の道に憧れていた」といった学び直しを、本学は応援しております。

ふれあい保育園

お問合せはお気軽に ☎0467-88-1263  
 hoiku-jimu@fureai-g.or.jp

保育士 1,200円~  
時給 非常勤 経験により優遇

勤務地 綾瀬市、大和市、海老名市から選べる！

待遇 社会保険、労災、雇用保険の完備！  
※就業形態による

午後の勤務、大歓迎！

湘南シルバーガーデン

介護のお仕事

未経験でも大歓迎

今時代に重要視されている職種です。現場経験がなくてもご応募を！

入所フロア担当 3名  
 通所リハビリ担当 1名

常勤/非常勤の選択可能  
 医療費の補助あり(勤務形態による)  
 ボーナス年3回(同上)  
 社会保険完備 など

給与などの詳細、ご応募はこちら▶

介護老人保健施設 湘南シルバーガーデン  
 〒平塚市袖ヶ浜1-12(平塚駅南口から徒歩12分)  
 ☎0463-23-7151 silver-g@fureai-g.or.jp

ふれあい鎌倉ホスピタル

コメディカル大募集

看護師/放射線技師/介護福祉士/ケアマネ

0467-23-1111  
 kama-hos@fureai-g.or.jp

勤務待遇

- 年休日124日
- 2020年竣工の新病院
- ブランク明け歓迎
- 鎌倉駅徒歩3分
- ボーナス年4カ月分(昨年実績) ほか

シニア活躍

おそうじ好きさん!

パート 時給1112円

常勤 要自動車免許

わたしたちと一緒に働きませんか?

勤務: 茅ヶ崎, 平塚, 鎌倉などの主に医療・介護系施設での清掃業務

お問合せ…リード商会 清掃事業部 ☎080-7646-1764(菅原)

湘南医療大学

だから、湘南医療大 を選択。

学校推薦型選抜

I期 出願期間 **10月25日(金) - 11月8日(金)**

I期 試験日 **11月17日(日)・11月24日(日)**  
※両日、またはどちらかの日を選択

特待生制度

薬学部 最大30名

授業料 免除 全額 または 半額

3つの魅力

- グループ連携 17病院 51保健福祉施設が大学教育をバックアップ
- サポート体制 少人数制を導入し 教員が一人ひとりに寄り添う
- チーム医療教育 ここにしかない横断的な学び 看護 × リハビリ × 薬学

湘南医療大学  
 〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃16-48 入試事務室 ☎045-821-0115 nyushi@sums.ac.jp





茅ヶ崎中央病院  
循環器内科 部長  
溝部 正雄 医師

Q. 閉塞性動脈硬化症の診断方法を教えてください。

A. 問診や触診などに加え、足と腕の血圧の比を測定するABI検査を行なう場合があります。血液の流れが悪くなると、ABIは低い数値を出します。また、超音波検査、造影剤を使用したCT検査、

Q. 治療では、どのような方法が行なわれるのですか?

A. 主に循環器内科が扱う「血管内治療」や、心臓血管外科医が執刀する「血管バイパス手術」などがあります。

当院には、心臓や血管の病気に専門性をもつ医療者を結集させた「ハートチーム」があり、患者さまごとに、よりベストな治療方法をチームで

Q. その「血管内治療」と「血管バイパス手術」について、簡単に教えてください。

A. 風船のようなバルーンが付いた細い管(カテーテル)を血管の中に入れて、異常な部分を内側から拡張したり、金属コイルのステントを入れて、血管の形状を治すのが「血管内治療」です。

それに対し、「血管バイパス手術」は、閉塞した血管の前後に、ご自身の足の静脈や人工血管を用いて迂回路(バイパス)をつくり、血流を確保する方法です。

血管の心配事は、当院の「循環器内科」または「心臓血管外科」にご相談ください。

■茅ヶ崎中央病院  
0467-866530(代)  
茅ヶ崎市茅ヶ崎2の2の3  
JR茅ヶ崎駅北口徒歩5分

## 閉塞性動脈硬化症 動脈硬化が襲う下肢の痛み

茅ヶ崎中央病院 溝部正雄 医師

茅ヶ崎中央病院で循環器内科の部長を務めている溝部医師に、閉塞性動脈硬化症の診療について、話を伺いました。

## 閉塞性動脈硬化症

高血圧、脂質異常症、喫煙などが引き起こす動脈硬化(血管の老化現象)によって足の血流に異常を来たす

### 血管内治療

カテーテルを使って狭窄部を内側から拡張したり、形状を整える

### 血管バイパス手術

迂回する血管を造設して、その先の血流を確保する

「閉塞性動脈硬化症」といって、主に足に起こる血管の病気があります。

初期は、足の冷感やしびれを抱え、進行すると、歩き続けることができないほど、ふくらはぎが締め付けられたり痛みが起きます。この痛みは、少し休むと軽減されて再び歩けるようになります。

足に痛みを抱えると、多くの人が「整形外科」を受診しますが、循環器内科が扱う血管の治療の必要性があるかもしれません。

## 運動器が原因でなければ 足のしびれでも循環器内科 血流悪化の可能性

が、このような状態(間欠性跛行)が繰り返されます。血管の狭窄(狭まること)がさらに悪化すると、歩行できる距離が短くなり、安静時にも痛みが継続していきま

閉塞性動脈硬化症の主な症状は足の痛みであることから「整形外科で診てもらおう」と考える人が多いのが実情です。しかし骨などの治療や手術を受けても症状が改善せず、困り果てる人もいます。

血管あるいは血液循環に対するリスク(高血圧や脂質異常症、糖尿病、喫煙、透析など)を有している場合は、この病気の可能性も考えましょう。

### 湘南さくら病院 精神科 外来

月	火	水	木	金
齊藤和郁 医師	佐々木亮 医師	宋敏鎬 院長	宋敏鎬 院長	齊藤和郁 医師

午前

湘南さくら病院  
医療法人社団 康心会  
0467-54-9600  
茅ヶ崎市下寺尾1833

新しく着任した医師は、外来診察を担当されていますか?

(宋院長・以下同)「はい。今年4月に新しく佐々木亮医師が着任し、火曜日の外来を担当しています。これまでの火曜日の外来は休診していたのですが、佐々木医師が着任したことで平日全ての曜日を通過して毎日、精神科の外来診察を行なっております」

外来診察で扱っている内容を教えてください。

「認知症を主とした老年期精神疾患の疑いがある方の診察や治療のほか、ご家族の症状にお困りの方に対する助

### 湘南さくら病院 平日どの日も外来診療 新たに医師と心理士が着任

茅ヶ崎市北部にある「湘南さくら病院」では、今年度に入ってから、新しい医師と臨床心理士が着任しました。同院で院長を務める宋敏鎬医師に話を伺いました。

新しい臨床心理士の紹介もお願いします。

「6月に新たに1名着任し、当院では臨床心理士が2名体制になりました。臨床心理士は、認知機能検査や、うつ症状・精神症状の心理検査を担当します。専門的な訓練を受けた臨床心理士が精度の高い検査を行なうことは、医師による採血検査や画像検査と合わせて精神症状を的確に診断する上で不可欠なことです。当院では、老年期精神疾患に対するより良い医療を提供できるように、さらなる充実化を行なっていきます。お困り事はぜひご相談ください」。

■湘南さくら病院  
0467-54-9600  
(医療社会サービス部)  
茅ヶ崎市下寺尾1833  
無料駐車場あり

### 湘南さくら病院 認知症の経過と治療について

家族や近い人が、「認知症」と診断されたらどうしますか?戸惑ってしまうこともあるでしょう。しかし、認知症の経過を知っておくと、その後の時間をより良いものにすることができます。講座では治療で使用する薬のほか、合併症についてもお伝えします。

お問合せ  
湘南さくら病院  
0467-54-2255(代表)  
茅ヶ崎市下寺尾1833

### ケースは当然あります。

しかしそのような事情を抱えていても、近所や地域に迷惑をかけてしまいうような症状に困っていたら、「警察に相談する」という方法も頭の片隅に置いておくとういこともありません。病状によっては直ちに医療を受けさせること(措置入院)が可能であり、警察は私たちの健康も守ってくれます。

大切な人が、火の始末ができなくなったり、手を上げたリ、徘徊するようになって、どうしようもなく困ったら支援を求めましょう。

言、入院の詳しい説明など、今後のアドバイスを含めた内容を外来診察で扱っています。当院は精神科病院として、柔軟な対応ができる環境があり、医師がもつ高い専門性を活かして、それぞれの患者さまに適切な診療を提供しております」

### ナースグローブヴィラ鎌倉

介護付有料老人ホーム

0467-42-8666  
rosevilla@fureai-g.or.jp

大募集!  
2名  
介護スタッフ

人柄重視 資格取得を支援 人に喜んでもらう仕事

### シニア応援! 植栽スタッフ募集

医療機関の敷地庭園や草花のお手入れ

ふれあいファーム

0467-88-1263  
recruit@fureai-g.or.jp

年齢制限なし 時給1112円 パート(非常勤) 必要な資格なし

### オンライン 医学講座

PC/スマホ/タブレットを使ってネットでご自宅視聴を!

日時 10月30日(水) 14:00から

講師 湘南さくら病院 精神科 佐々木 亮 医師

Zoom配信で行なう講座です。事前に当院ホームページからお申込みください。

右のQRコードを読み取ると申込みページが表示されます

※申込み締切は、10月29日11:00です。

### Web動画 医学講座

好きな時間にPC/スマホ/タブレットで何度でも!

公開 10月28日(月)から

講師 ふれあい鎌倉ホスピタル 神経・脳血管専門外来担当 小出 隆司 医師

### 神経難病を知ろう 筋萎縮性側索硬化症(ALS) その①

難病中の難病「筋萎縮性側索硬化症」は、歩く・持つ・話す・食べることが少しずつできなくなり、発症から3~5年ほどで呼吸さえも不可能になっていきます。今回はまず症状を中心に、治療法や原因の解明、社会資源の活用について順次お話し致します。

お問合せ  
ふれあい鎌倉ホスピタル  
0467-23-1111(代表)  
鎌倉市御成町9-5

当院のホームページ上に動画をアップ!  
公開日以降に、当院のホームページの中で動画を自由に視聴できます。