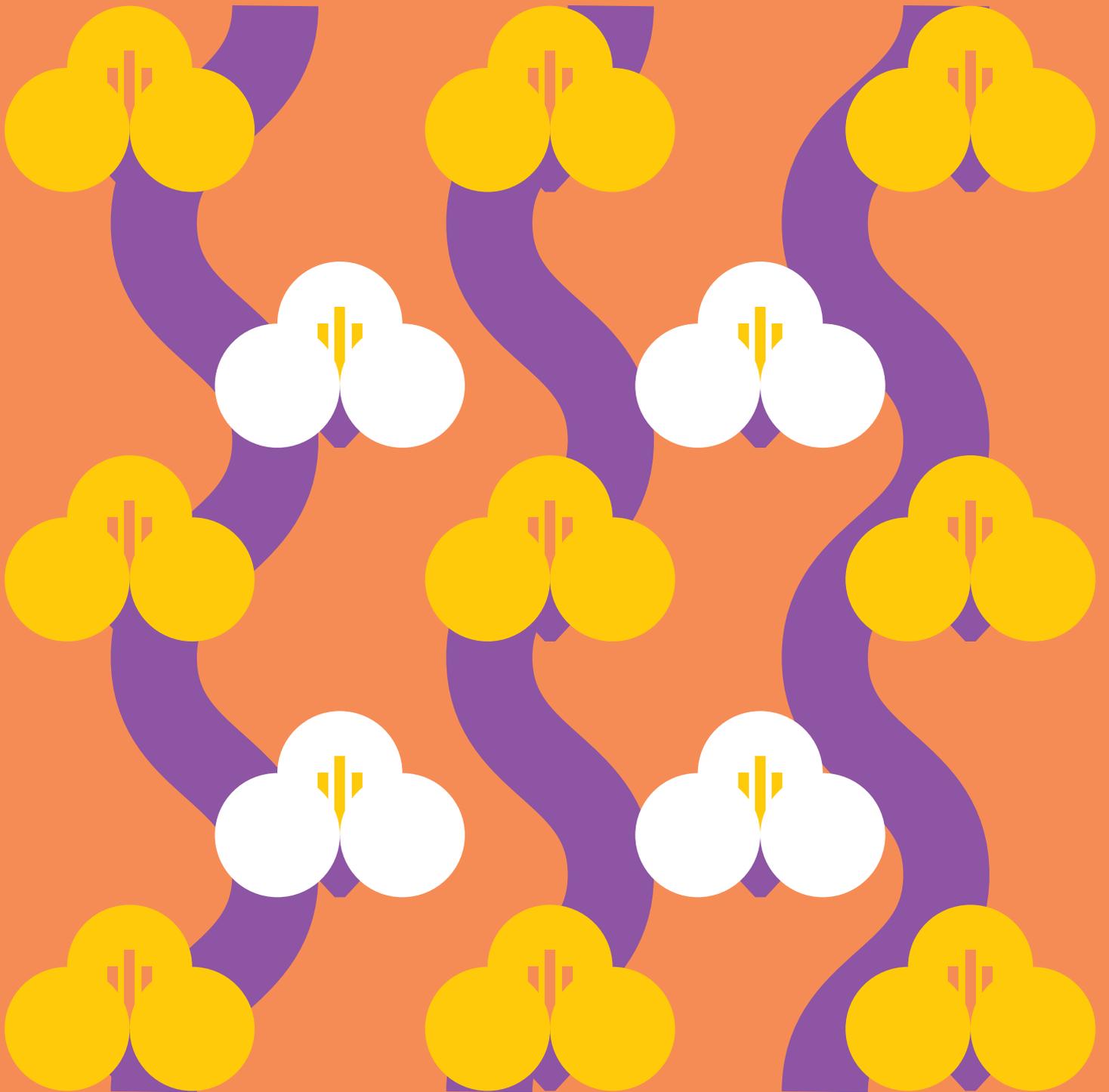


03

2022/02



# 慢性腎臓病

～腎臓の声を聴いてみよう～

「慢性腎臓病」って聞いたことありますか？「慢性腎臓病」とは、放っておくと腎臓の働きが落ちて、尿毒素が体中に回り、ひどくなると命に関わることもある病気全体をさす言葉です。そう言われると怖い病気ですよ。糖尿病や高血圧をもった高齢患者さんの腎機能低下や、若い方でも発症する腎炎(じんえん)とよばれる病気など、専門医が診るといろいろ違いがあるのですが、無症状で進行していくのが、この病気の恐ろしいところです。

早期発見のためには、おしっこの検査がとても大事になります。健診をうけて、「尿蛋白+(プラス)」とお知らせが来ていても「どうも無かけんね」と思って、そのまま放置していませんか？



MEDICAL  
HOTLINE

診療  
ホットライン

こんな時にはご用心！

そんな時は、かかりつけ医を受診して、尿検査をしてもらってください。腎炎の場合、治療で良くなることが期待できますし、糖尿病や高血圧からの腎臓病でも、早期介入で腎臓の機能を長持ちさせることができます。

コロナがひと段落したら、ご自身のからだ全体のメンテナンスについて、特に腎臓についても一度考えてみてはいかがでしょうか。

尿検査を受けてみましょう！



【腎臓内科 主任診療部長 山下 裕】

## 教えて！先生 すこやか 広場 【歯磨き】



Q 歯磨きのタイミングや、上手な歯磨きのコツを教えてください。

A 「食べたら磨く」が基本ですが、就寝前の歯磨きも誤嚥性肺炎などの予防のためには効果的です。また、テレビを見ながら、お風呂に入りながら…の「ながら磨き」もお勧めです。歯ブラシは歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間に毛先をきちんと当ててゆっくり優しく磨きましょう。(※図1参照)

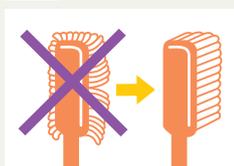
Q 歯ブラシや歯磨き粉の選び方・交換時期について教えてください。

A 歯ブラシの硬さは普通からやや柔らかめをおすすめします。硬い歯ブラシで磨くと歯ぐきを傷つけたり歯がすり減ったりすることがあります。歯ブラシは毛先が広がったら交換です。毛先の広がった歯ブラシでは汚れを落とす力が低下します。1か月を目安に、それ以上早く広がる人は力の入れすぎかもしれません。(※図2参照) 歯磨き粉は汚れを落とすのではなく、フッ素など薬用効果のため補助的に使います。

図1



図2



【歯科衛生士 猪野 恵美】

POINT

かかりつけ歯科で  
お口の定期管理を！

ご自身のお口の状態に合わせて、定期的に歯科医院で専門的なクリーニングをすることは、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療につながります。近年は、口が乾く、飲み込みにくい等の「口腔機能低下症」も歯科医院で適切に診断・管理する必要があります。かかりつけ歯科でお口の定期管理をしましょう！



## あなたのまちのお医者さん

「皆さんの病(やまい)のパートナーに」私達は一生のうちに様々な病気にかかります。中でも慢性疾患は長年付き合わなければならない病気です。少しでも苦痛なくその病と付き合えるようにサポートすることを心がけ診療します。

医療法人築町クリニック 院長  
**三島 一幸 先生**

### ■プロフィール

令和元年12月1日に旧宮城外科を内科クリニックとして継承開業しました。内科全般の診療を行います。中でも呼吸器疾患（気管支や肺の病気）が専門です。このクリニックで皆様のお役に立てるような医師人生を送りたいと思います。

### ■趣味

音楽鑑賞、プロ野球観戦、旅行

### 診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00-12:30	○	○	○	○	○	○
14:00-18:00	○	○	○	-	○	-

休診日：木・土曜午後、日曜、祝日

診療科目：内科、呼吸器内科

住所：〒850-0877 長崎市築町3番1号 宮城ビル2F

電話番号：095-827-3333

### ■医院の特徴

- ・呼吸器疾患を中心とした内科診療
- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症などの慢性疾患で通院される方へのかかりつけ医としての役割
- ・健康診断、予防接種を主とする予防医療への取り組み

この3点を重視した診療が当院の特徴です。また街中の医療機関としてかかりやすさも特徴の1つです。



## 季節の知恵袋



## ヒートショック

### 家の中の寒暖差をなくそう

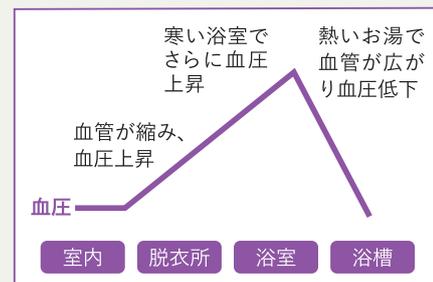
ヒートショックとは、環境の急激な温度変化が体に与えるショックのことで、これにより引き起こされる血圧の急な変動は心臓に負担をかけてしまいます。これが原因となり、中には脳卒中や心筋梗塞といった重篤な症状を引き起こす可能性もあります。特に、高血圧症や動脈硬化、糖尿病といった持病がある方や、血管が脆くなっている高齢者の方はヒートショックの影響を受けやすいと言われています。

注意が必要なのは、冬場の浴室・脱衣所・トイレです。家屋の断熱性能等にもよりますが、日頃過ごす部屋との気温差が大きくなりやすいからです。対策としては、小さな暖房器具や暖房便座を活用するなど、浴室・脱衣所・トイレを温めましょう。また、入浴前に家族へ声掛けをしておくと、浴室から長く戻らないときに家族が様子を見に行くことができます。まだまだ寒い時期が続きますので、ヒートショック対策を心掛けてみてください。

### ヒートショックの対策

#### 暖房器具を活用

- 入浴は早めの時間に、熱すぎない温度でシャワーでお湯はり（湯気で浴室を温める）
- 入浴前は家族へ声掛け（独居なら電話やメールも活用）



医療機器の管理人『臨床工学技士』と

医療機器中央管理室!



医療機器中央管理室という少し堅く聞こえるかもしれませんが、輸液ポンプやシリンジポンプ、人工呼吸器、超音波ネブライザなど様々な医療機器の保守管理を行っています。ここで管理される機器は購入から廃棄までシステムで一括管理しています。これらの医療機器の専門医療職種として、医師の指示の下に生命維持管理装置の操作・保守点検を行うのが臨床工学技士です。高度化・複雑化する医療機器を安心安全に提供しチーム医療に貢献しています。

[医療機器中央管理室]

[監修：心臓血管内科 主任診療部長 武野 正義]



## 患者さんや地域の方のために 看護師の自分ができること

令和3年12月、長崎市北消防署にて人命救助に関して表彰をしていただきました。看護師として毎日病院で働いているため人命救助も職務の一環と考え、日々看護に奮闘していましたが、どことなく自分とは縁遠いことだと感じていました。院外で傷病者の方の人命救助に携わるとは人生でも初めての経験であり、このような場面は本当に身近にあるということを感じ知らされました。初めてのことでありましたが、院内での研修や日々の看護師としての働きが原動力となり、落ち着いて人命救助に当たれたのだと思います。今回は、人の命を預かる者として、一人の人間として今回のエピソードを紹介させていただきながら、「自分の役割」について振り返りたいと思います。

ある暑い8月の夕暮れ、私は子供たちと一緒に夕食の準備をするために買い物に出かけました。店内をうろうろしていたところ、子供たちから誰かが倒れていると聞き、驚いて現場にかけつけました。そこには床に仰向けに横たわり、一人の女性から声をかけられている男性がいらっしゃいました。駆け寄った時にはすでに意識はなく、呼吸もされていない状態でした。脈も触れないため一気に看護師モードになったことを覚えています。居合わせた方々や途中から手を差し伸べてくれた高校生と共に蘇生に当た

ることとなりました。すぐに心臓マッサージを行い依頼したAEDで必要と判断された電気ショックを行うと息を吹き返され、脈も触れるようになりました。数分後に到着された救急隊に引き継いだため、その後、その方がどのような経過を辿ったのか不安な日々を送っていました。

3ヶ月経ったある日、長崎市北消防署の方から、「歩いて自宅に退院されました」と連絡がありました。とても嬉しく、心からホッとしたせいか自然と涙が出ました。表彰式の当日、その方とお会いする機会があり、後遺症もなく社会復帰されたことをお伺いしました。「あなた方が助けて下さらなければ今私はここにいませんから。」とおっしゃられ、握手した手が温かったことをとても鮮明に覚えています。

救命救急を担う当院では様々な形で地域住民の方々の連携の場面が存在します。それは病院以外でも同じだと思いました。一人では自信が無くても、誰かと協力すれば不安も和らぎます。人命救助は1分1秒を争う状況ですが少しの勇気が一人の命を救う可能性を秘めているように感じました。今回対応に当たった男性の今後の人生の幸せを願うと共に、もしも次に同じような場面に遭遇した時には、今回の経験を活かしたいと思いました。今後も地域の皆様、患者さんのために自分にできることを頑張ろうと思います。

[看護師 川尻 一馬]



## INFORMATION

### 受診のご案内

〔診療時間〕 8:45～17:00

〔受付時間〕 予約のある方 予約時間にあわせてお越しください。  
 予約のない方 月曜～金曜 8:30～11:00

〔休診日〕 土曜/日曜/祝日/年末年始  
 ※救急は随時受け入れています。

### 面会のご案内

- ・現在、新型コロナウイルス感染症対策として、原則として面会をお断りさせていただいております。
- ・入院患者さんへの荷物のお預かりは、1階面会受付へお尋ねください。(平日・土日祝 13時～17時、原則週2回まで)

- ・初診で紹介状をお持ちでない方は、選定療養費として別途5,000円をいただきます。
- ・再診予約時間の変更は、平日の14時～16時にお電話ください。(お電話口で診療科をお伝えください。)
- ・正面玄関は8時から開錠します。
- ・外来診療担当医表はHPに掲載しています。右のQRコードよりご覧ください。



外来診療担当医表

電話でのお問い合わせ 095-822-3251 (代表)



発行・編集

長崎みなとメディカルセンター 総務課 広報担当