

総合病院 土浦協同病院

第52号 平成25年1月10日

fureai

ふれあい

URL <http://www.tkgh.jp>

E-mail general@tkgh.jp

発行所 総合病院 土浦協同病院 発行人 家坂 義人
〒300-0053 茨城県土浦市真鍋新町11-7 TEL029-823-3111



山梨県南都留郡山中湖村「富士山」 撮影者：香取 遼美



第8回土浦協同病院 市民公開講座開催



眼科医師 水島 由紀子

第8回土浦協同病院市民公開講座を平成24年12月8日土曜日に、土浦市民会館で開催いたしました。当日は100名を超える多数の方に参加していただきました。

講演は眼科・高橋幸輝先生にいただきました。

“白内障について知ろう”というテーマのもとで、内容は①白内障とは？②白内障を治すには？③治ったあとはどうなる？という3本立てでのお話しでした。眼の構造の話からはじまり、白内障とはどういうものか、症状、治療法について詳しく説明がありました。講演後の質疑応答では様々な質問をいただき、高橋先生、眼科外来看護師、視能訓練士にそれぞれ答えていただきました。会場から直接質問もあり、皆様熱心に参加してくださいました。参加者の皆様、関係者の皆様に深謝いたします。



お薬の話 ワクチンについて

薬剤部 椿 浩之

ワクチンを接種するにあたって

予防接種で使われるワクチンも、治療薬と同じように「副作用（副反応）」があります。例えば、毒性を弱めた微生物やウイルスを使用している生ワクチンを接種する場合、そのときの体調が悪く、免疫が弱っているとワクチンにより病気にかかることがあります。接種前の予防接種票に体温、風邪症状、アレルギーの有無など、体調や体質を問う欄があるのはこのためです。例えば、発熱時に予防接種をしてしまった場合、発熱が元の病気のせいなのか、ワクチンを接種したことによるものか解らなくなります。体調の悪いときには無理をせず、元気なときに予防接種は受けるようにしましょう。また、現在治療している場合は、治療している医師の基で接種するか、接種しても問題ないか確認しましょう。

ワクチンの種類（当院取り扱い）

【 生ワクチン 】

BCG 麻疹風疹混合 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）水痘（みすぼうそう）ロタウイルス

【 不活化ワクチン 】

四種混合（ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ）三種混合（ジフテリア、百日せき、破傷風）二種混合（ジフテリア、破傷風）日本脳炎 インフルエンザ B型肝炎 A型肝炎 破傷風トキソイド 肺炎球菌（23価多糖体・7価結合型） インフルエンザb型菌（ヒブワクチン）子宮頸がん（ヒトパピローマウイルス2価）

生ポリオワクチンは不活化ポリオワクチンに変わりました

平成24年9月からポリオの定期予防接種は、生ポリオワクチンから不活化ポリオワクチンに、平成24年11月より三種混合ワクチンに不活化ポリオワクチンを加えた四種混合ワクチンの接種を始めました。まだ国内での供給量が需要に追いついていないため当院でもご迷惑をおかけしております。



CKD（慢性腎臓病）の早期発見について



臨床検査部長 宮本 和典

★ 腎臓の働き ★

腎臓は、心臓から送り出される血液の20%以上が流れており、毎日200ℓもの血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保っています。

そのほかにも、体の電解質のバランスを保ったり、大事な役割をつとめています。

血液を濾過



老廃物は尿へ

★ CKD（慢性腎臓病）って？ ★

CKDとは、**腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%以下に低下するか、あるいはタンパク尿が出る**といった**腎臓の異常が続く状態**を言います。

20歳以上の8人に1人がいるといわれ、高齢者になるほどCKDが多くなります。

高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高い（脂質代謝異常）、肥満やメタボリックシンドローム、腎臓病、家族に腎臓病の人がいる場合は要注意です。

さらにCKDは、**心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子**になっています。

★ CKDは何で判断できるのか？ ★

腎臓の機能を表す指標として、血清クレアチニン値をもとに糸球体濾過量を推定した推算GFR（eGFR）が用いられます。

（年齢・性別・クレアチニン値で計算します）

GFRは1分間にどれくらいの血液を濾過して尿を作れるかを示す値です。

新しい基準はそれに、蛋白尿が伴うか？で

さらに病態を判断します。

自覚症状が少ないまま進行します

こんな人は、注意して下さい！

- ★ 夜何度もトイレに起きる
- ★ むくみがある
- ★ 立ちくらみや貧血がある
- ★ 倦怠感がある
- ★ 息切れがする



表2 CKDの重症度分類

重症度	蛋白尿区分	A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr 比 (mg/gCr)	正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
		30未満	30～299	300以上
高血圧 腎炎 多発性骨髄腫 移植腎 その他	尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr 比 (g/gCr)	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
		0.15未満	0.15～0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分/1.73m ²)	G1 正常またはほぼ正常	≥90		
	G2 正常または軽度低下	60～89		
	G3a 軽度～中等度低下	45～59		
	G3b 中等度～高度低下	30～44		
	G4 高度低下	15～29		
	G5 末期腎不全 (ESKD)	<15		

重症度は尿蛋白、GFR区分、蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は元々、末期腎不全、心血管死発症のリスクを緑色のステージを基準に、黄、オレンジ、赤の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。

患者番号	00000001	生
氏名	あい う えお	性
採取日時	2012-04-11	依頼医師
検査種別	生化学	
受付日		
受付番号	100001	
検査項目	結果	
CRP	≤0.05	
TP	7.3	
Alb	4.7	
A/G	1.81	
BUN	15	
Cre	0.78	
eGFR	102.3	
U/Scr	1.28	
UA	6.5	

★ CKD（慢性腎臓病）は早期の治療が効果的です ★

2013/1/4											
		月		火		水		木		金	
内科	①	梅田 隆志	代内	前田 和之	梅田 隆志	今村 孝子	代内	梅田 隆志	代内	梅田 隆志	梅田 隆志
	②	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	③	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	④	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑤	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑥	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑦	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑧	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑨	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑩	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
小児科	①	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	②	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	③	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	④	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑤	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑥	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑦	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑧	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑨	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑩	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
外科	①	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	②	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	③	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	④	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑤	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑥	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑦	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑧	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑨	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑩	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
産婦人科	①	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	②	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	③	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	④	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑤	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑥	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑦	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑧	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑨	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅
	⑩	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅	高野 宏史	梅

食物のちから

栄養部だより

栄養技師部長
中島 みどり

～体を温めてくれる食事～

冬野菜（特に根菜類：大根、かぶ、牛蒡、人参、蓮根、玉葱など）や葱、生姜、にんにくなどは体を温める効果があります。野菜には冷え症に効果があるビタミンCやE、食物繊維がたっぷりです。料理方法は、煮物や温野菜サラダ、野菜スープなど火を通して食べたほうが体を温めてくれます。スープは、和風だしやコンソメ、中華味、カレー、トマトなどペースを変えるだけでたくさんの味を楽しむことができます。肉、魚、卵、大豆製品など良質のたんぱく質は体温調節の働きを正常にしてくれるので、毎食バランス良く食べましょう。（バランスの良い食事とは主食+主菜（たんぱく質）+副菜（野菜）を揃えること）今年も「食物のちから」を宜しくお願いします。

