



JICHI MEDICAL UNIVERSITY  
SAITAMA MEDICAL CENTER  
自治医科大学

# さいたま医療センターだより

TEL.048-647-2111 FAX.048-648-5180 URL : <http://www.jichi.ac.jp/center>

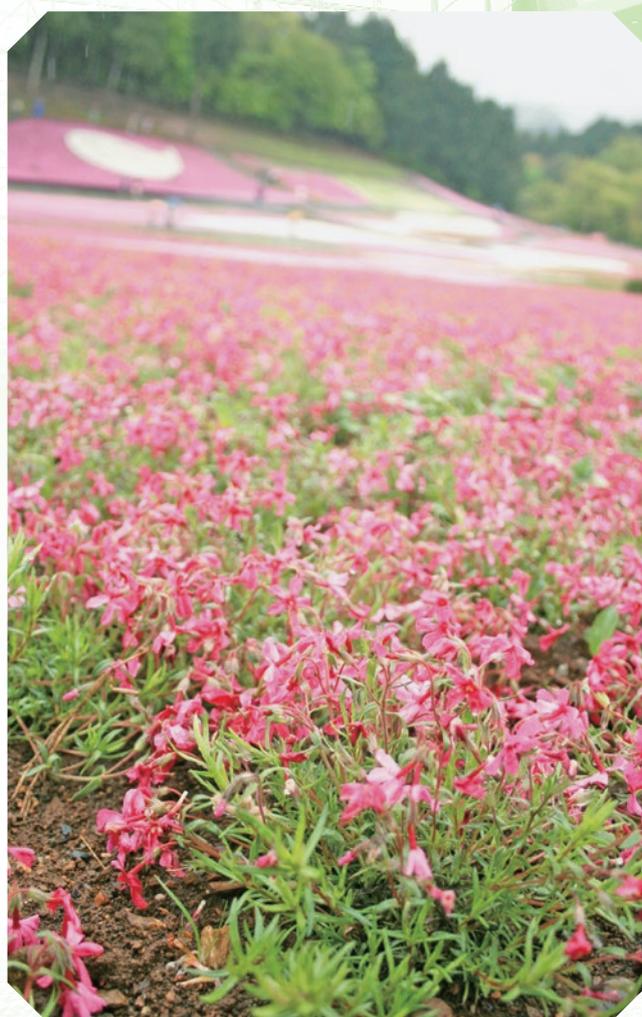
## さいたま医療センター 理念・基本方針

### 理念

1. 患者中心の医療
2. 安全で質の高い医療
3. 地域に根ざした医療
4. 心豊かな医療人の育成

### 基本方針

1. 患者の皆様を尊重し、開かれた安心できる医療を提供します
2. チーム医療を推進し、安全で質の高い医療を提供します
3. 地域との連携を深め、基幹病院としての役割を果たします
4. 地域医療に貢献する医療人を育成します



(埼玉県 秩父市)

## センターだより 第47号 ご案内

○CKDをご存じですか？ (腎臓科 教授 森下 義幸)

○薬もやま話・・・第5回 - 健康食品について -

○お知らせ・・・感染制御室からのお知らせ／総合防災避難訓練が実施されました  
完全紹介予約制についてのお知らせ／脳ドック室からのお知らせ



## CKDをご存じですか？

腎臓科 教授 森下 義幸

日本腎臓財団発行のCKD対策事業の冊子には上記タイトルに加えて「腎臓を護ることは命を守ることです」と記されています。CKDとはいったいなんなのでしょう？

### CKDってどういう意味？

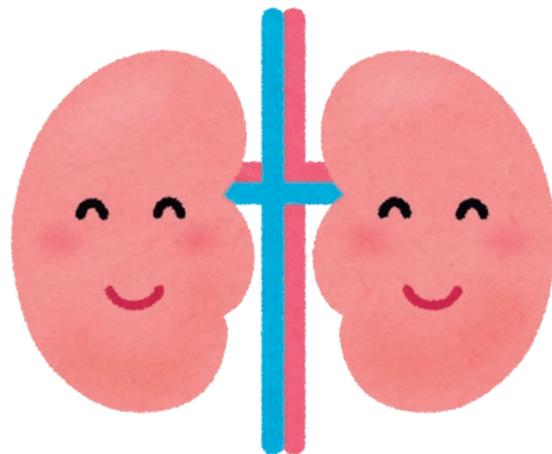
CKDとはChronic kidney diseaseの略で慢性腎臓病のことです。腎臓で老廃物を排泄する働きが健康な人の60%以下に低下するか、蛋白尿などの検尿異常が3カ月以上続いている状態をCKDといいます。CKDの患者さんは日本では成人の8人に1人、全体で1300万人以上いると推定されていて新たな「国民病」ともいわれています。CKDの多くは無症状のため気づかれないまま進行し重症化することがあります。重症化すると自分の腎臓だけでは日常生活をおくることができない慢性腎不全になり血液透析、腹膜透析、腎移植などが必要となります。CKDで慢性腎不全になることを防ぐには早期診断と予防がなにより大事です。

### CKDは定期的な検査で早期診断できます。

CKDは早期に発見し適切な対応をおこなえば進行をおさえることができます。CKDの早期診断は腎機能の測定と検尿でおこないます。腎機能の測定は血清クレアチニン値、年齢、性別から計算したeGFR（推定糸球体濾過量）が用いられます。eGFRというのは腎臓で老廃物を濾過して尿にだす機能のことで、健康な若い人だと標準体表面積（1.73m<sup>2</sup>）あたり100ml/分あります。このeGFRが60ml/分以下（健康な人の60%以下）に低下しているとCKDが疑われます。検尿検査では蛋白尿が重要です。検診などでとった随時尿で蛋白尿が陽性の場合には、朝起床時最初にでる尿（早朝第一尿）で再検査します。これは随時尿で蛋白尿がでていても腎臓には問題のない起立性蛋白尿という姿勢や運動によりでる蛋白尿とCKDででる病的な蛋白尿をみわけるためです。早朝第一尿で尿蛋白陽性の場合には尿中の蛋白濃度と尿中クレアチニン濃度の測定をおこない、両者の比を計算します。この尿中蛋白とクレアチニンの比は一日にでている蛋白尿とよく相関することが知られています。または専用容器に24時間尿をためて（蓄尿）、1日にでる尿蛋白の量を実測します。尿蛋白は健康な人でも1日100mg前後はでています。尿蛋白が1日150mg以上の場合に病的な蛋白尿がでていると考えます。尿蛋白が1日500mg以上でている場合にはさらに詳しいCKDの原因精査が必要となります。CKDの多くは無症状ゆえに早期診断のために検診などを利用した定期的な、腎機能の測定、検尿検査をぜひとも受けるようにしましょう。

## どうしてCKDになるの？ 予防・治療法はあるの？

さてそれではどうしてCKDになるのでしょうか？また自分でできる予防・治療法はあるのでしょうか？じつはCKDは生活習慣病と大きな関係があります。昔は慢性糸球体腎炎など腎臓そのものが炎症をおこしCKDになる患者さんが多かったのですが、最近では糖尿病、高血圧、肥満、動脈硬化などの生活習慣病からCKDになる患者さんが大変多くなっています。また高コレステロール血症に代表される脂質異常症はCKDを悪化させることが分かっています。生活習慣病で体の中におこるいろいろな変化が腎臓にも影響をあたえているのです。またCKD患者さんでは心臓や脳卒中などの脳血管疾患発症の危険が大幅に高まります。これは弱った腎臓のためにおこる体の中の変化が心臓や血管をはじめとした他の臓器に影響をあたえているためです。このようにCKDと生活習慣病はきってもきれない関係で密接に関連しているため、生活習慣病を予防・治療することがCKDの予防・治療につながりますし、冒頭に引用したように「腎臓を護ることは命を守る」こととなります。生活習慣病の予防・治療には規則正しい生活リズムと適度な運動、食習慣がなにより大事なものは皆さんよくご存知のとおりですが、CKDの予防・治療にもこれらのよい生活習慣が非常に重要です。その中でも近年、CKD患者さんで運動をすることの重要性が知られてきています。従来はCKD患者さんには腎機能がさらに悪くなるといけないので積極的に運動することは勧められていませんでしたが、CKD患者さんでも適度な運動をすることが腎機能にも生命予後にもいいことがわかってきました。多くのCKD診療ガイドラインでCKD患者さんでややきつく感じる程度（早歩き程度）の運動を1回に30分～60分程度、週に3～5回することがすすめられています。CKDおよび生活習慣病を予防・治療するために定期的な運動も含めた規則正しい生活習慣をもつようにしましょう。





第5回



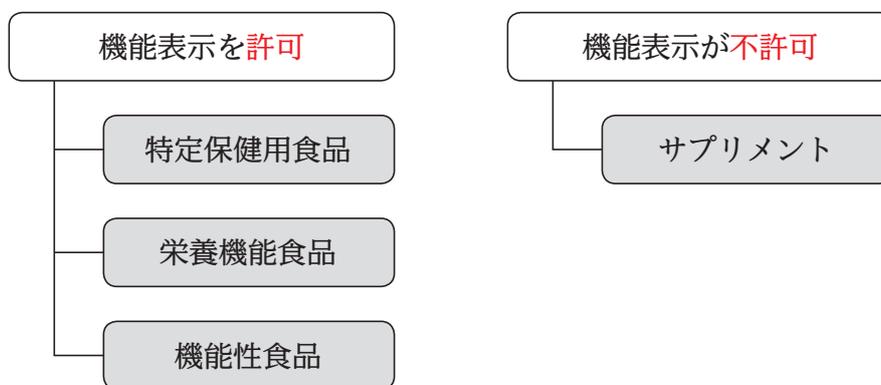
## — 健康食品について —

薬剤部

大塚 潔

テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどで毎日目にする健康食品。市場にはさまざまな健康食品が流通していますが、健康食品が原因で体調を崩す事例なども出てきており、注意が必要です。最近、大手日用品メーカーが販売する特定保健用食品の広告が誇大広告にあたるとして、消費者庁が勧告を行った。というニュースを目にしました。トクホとして許可された表示は「血圧が高めの方に適した食品」であったにもかかわらず、「驚きの『血圧低下作用』」「薬に頼らずに、食生活で血圧の対策をしたい」などと記載し、効果を誤認させるような表現になっていた為の勧告ということです。トクホの食品表示について勧告が行われるのは、初めてだそうです。

健康食品は大きく、「特定の機能の表示などができるもの（保健機能食品）」と「そうでないもの」の2つに分けられます。保健機能食品にはさらに「特定保健用食品（通称トクホ）」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類があります。

**特定保健用食品（通称トクホ）**

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

**栄養機能食品**

一日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

**機能性表示食品**

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性

の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

一般的な食品は、古くから、ヒトに食べ続けられてきた「食経験」があるので、その安全性にはある程度の信頼がおけます。しかし、健康食品のほとんどは決して食経験が長いものではありません。ビタミンやミネラルの重要性が脚光を浴び、欧米で錠剤・カプセル状の「栄養補助剤」が登場したのは1980年前後のことです。その後、ビタミンやミネラルに限らずさまざまな「機能性成分」が注目を浴び、健康食品素材として利用されるようになってきましたが、有効性も安全性もまだ分からないことがたくさんあります。健康の基本は「栄養・運動・休養」です。ここでいう「栄養」とは、決して、特定成分を濃縮して効率的に摂取することではありません。適量をバランスよく（多種類の食品をまんべんなく）食べるということです。

健康食品と薬とは全く別のものです。健康食品を薬と同じように使用していると、病気の治癒が遅れたり、症状が悪化したりすることがあります。

- ① 健康食品を自己判断では使わない。
- ② 使用していて、いつもと違う症状が現れたら直ぐに止める。
- ③ 漫然と使用しない。

使用する時は、医師・薬剤師に相談していただくと良いと思います。



# お知らせ



## 感染制御室からのお知らせ

### 『手洗い』で感染を予防しよう！

昨年、消費者庁が実施した『消費者の手洗い等に関する実態調査』によると食事をする前に手を洗う人は半数にとどまり、トイレ後でも2%の人が手を洗わないと答えています。また、手洗いの時間も74%の人が15秒未満であり、手洗いの方法を知らない人も74%いました。手洗いは簡単にでき、感染を予防する最も効果的な手段です。一度、手洗いについて考えてみましょう。

#### 1. 『手』が原因の感染経路

感染症の原因であるウイルスや細菌は『手』に付着して運ばれ、感染を起こすことが意外と多いことをご存知でしょうか？例えば風邪やインフルエンザがくしゃみや咳で感染することをご存知の方は多いと思いますが、手から感染するパターンも結構多いのです。「鼻をかむ」「鼻を手でこする」「くしゃみや咳をしたときに手で口鼻を覆う」この時にウイルスが手に大量に付着し、この手でドアノブや手すり、電車のつり革、スマートフォンやタブレットに触れるとそこにウイルスが付着します。そこに別の人が触れ、その手で鼻や口の周りに触れると感染が成立します。



#### 2. 適切な手洗いのタイミング

帰宅時、人ごみから出たあと、トイレの後、調理の前、食事の前、動物や昆虫に触ったあと、ゴミに触ったあと、くしゃみや咳を手で押さえたあとには手を洗いましょう。

#### 3. 正しい手洗いの方法～内閣府・厚生労働省『正しい手の洗い方』より～

きちんと洗えたように見えても、結構、洗い残しが多いのが手です。普通の石けんで手を洗っても殺菌できているわけではないので、手に残っているウイルスや菌は生きています。指の間や親指、手のひらのシワ、手首など、洗い残しがちなポイントは、念入りに洗いましょう。15秒の手洗いで菌は10分の1に減り、30秒で菌は100分の1に減少すると言われます。とは言っても時間を計りながらの手洗いは中々できません。そこで、目安としてハッピーバースデーを1回歌うと15秒と覚えておいてください。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 総合防災避難訓練が実施されました

平成28年2月4日（木）15時から、さいたま医療センターで平日昼間体制における総合防災避難訓練が実施されました。

地震訓練は、机上訓練にて大規模地震が発生した時の初動についてグループワーク方式で実施しました。訓練参加者からの多くの意見をまとめて、大規模地震発生時の対応を共通認識することが出来ました。その後、水消火器による消火訓練と、地震の影響により本館1階外来処置室から出火した想定の大規模火災訓練を実施しました。

火災訓練は、職場消防班による初期消火活動を行い、その後、地震による建物倒壊の恐れがあるとの想定で、職場消防班及び自衛消防隊により、屋外に設営した防災テントへの患者避難誘導訓練を実施しました。

災害拠点病院の職員として、通常診療だけでなく災害にも対応できるよう日頃から心掛けていきたいと思えます。



地震机上訓練



地震机上訓練



水消火器による消火訓練



職場消防班長に火災発生報告



消火器による消火活動



倒壊の恐れのため避難



防災テントに避難



職場消防班長に鎮火報告



大宮消防署の講評



センター長総評



**当センターの外来は、完全紹介予約制です**

○当センター初診の方は、他医療機関からの**当センター（〇〇科）宛ての紹介状（診療情報提供書）**が必要です。紹介状の無い初診の方はご案内出来ませんのでご了承下さい。

**「初診の方」とは**

- ・当センター受診が初めての方
- ・一度診療が終了している方
- ・ご自身の都合等で予約日に来院されず、予約日から3ヶ月以上経過された方
- ・通院中以外の診療科への受診をご希望される方

○当センターは、初診、再診を問わず全て**予約制**です。受診にあたっては、必ず下記コールセンターまでご連絡いただき、**予約**をお取り下さい。

○**当センター宛ての紹介状**をお持ちの方でも、予約無しで来院された場合、原則として翌日以降の予約可能日をご案内しますのでご了承下さい。

**コールセンター**

受付時間：平日9時～16時（休診日を除く。）

受付内容：初診の予約、予約の変更、その他の受診案内

電話番号：048-647-4898（ヨヤクハ）

○コールセンターは月曜日や連休明けの9時～11時及び14時～16時は大変混雑し、電話がつながりにくい状況です。ご不便をおかけしまして申し訳ございません。下記状況をご参考の上、お電話を頂けますようお願い致します。

**コールセンターの混雑状況**

時間帯	曜日	月	火	水	木	金
9：00～10：00		非常につながりにくい時間帯				
10：00～11：00		非常につながりにくい時間帯	つながりやすい時間帯			
11：00～12：00						
12：00～13：00						
13：00～14：00						
14：00～15：00		非常につながりにくい時間帯				
15：00～16：00		非常につながりにくい時間帯				

## 脳ドック室からのお知らせ

### ● 脳ドックのご案内 ●

頭部MR検査などにより、脳血管障害（くも膜下出血・脳梗塞・脳出血）や脳腫瘍などの脳疾患の発症や進行を早期に予防しようとする検診システムです。

脳血管障害は、何の前触れもなく突然倒れ、重大な後遺症に悩む場合も少なくありません。

脳疾患の早期発見と予防のために、是非、**脳**の健康診断「**脳ドック**」をご活用ください。

### ■ 当センターの脳ドックについて ■

当センターの脳ドックは、日本脳ドック学会認定施設（NO. 10098）です。

最新の『脳ドックガイドライン』に準拠し、脳ドック学会が推奨する精度の高い検診を実施しております。

### ■ 当センター脳ドックの特徴 ■

頭部MR検査、頸部エコー、認知機能検査による脳の総合検査に加えて、心電図や血液・尿検査などの内科的な脳卒中危険因子のチェックも受けていただける予防に効果的な検査項目となっています。

また、受診者全員に医師からの結果説明を行っており、受診されるお一人お一人に合った適切な脳の健康対策（予防・早期治療）を受けていただくことが可能になります。

### ■ 費用と検査項目 ■

基本検査 1.5テスラ標準MRコース 80,000円（消費税含む）

3テスラ高性能MRコース 100,000円（消費税含む）

検査項目 頭部MRI・MRA検査、頸部超音波検査、認知機能検査、  
頸椎・胸部レントゲン検査、心電図検査、血液・尿検査、  
問診、身体測定（身長・体重・肥満度）、血圧測定、  
神経学的検査、医師結果説明

検診日 毎週2回 火・木曜日

### ■ お申込み・お問合せ ■

検診はすべて予約制です。

\*受診のお申し込みの方は、下記担当までお電話いただくか、本館1階窓口へお越しください。

TEL 048-648-5155 直通（脳ドック担当）

本館1階 脳ドック受付カウンター（理容室前）

本館1階 総合受付脳ドックコーナー

受付時間／平日 8時30分～17時

\*詳しい検査内容、ご不明な点等についてのご質問もお気軽にお問合せください。

## 表紙写真

埼玉県 秩父市 にて

秩父市街地を一望できる羊山公園に秩父の春の名所「芝桜の丘」があります。

約40万株の花のじゅうたんが埋め尽くします。関東でも有数の規模で、多くの芝桜の植栽面積は、関東でも有数の規模を誇り、色とりどりの芝桜がデザイン化され植栽されています。植栽面積は約17,600㎡、9種類、約40万株です。芝桜の開花時期は4月中旬から5月上旬です。

撮影：一般・消化器外科 福井太郎さん