

病院と地域を結ぶ病院情報誌

Clear

くりあ

春号

Spring

THE THIRD ISSUE (第3刊)



末期腎不全に対する
腎移植



白内障とその治療
「多焦点眼内レンズ」とは

妊婦様それぞれのご出産に伝える！
産婦人科のご紹介



要因が分かりやすい
生活習慣病について

- P 2～ 生活習慣病について考える
- P 5～ 健康診断のおすすめ
- P 6～ 医療連携インフォメーション かかりつけ医について
- P 7～ 末期腎不全に対する腎移植
- P10～ 「多焦点眼内レンズ」について
- P12～ 産婦人科紹介
- P14～ KASHIMA City Information



ヘルスケア&ナチュラルフードを 病院併設のレストランで



ご予約・お問合せ 0299-85-1134 (9:00～17:00)

営業時間 ランチ 10:00～15:00
ティー 15:00～16:00
パーティー 17:00～21:00 (月～土)

定休日 日曜・祝日 (ご予約状況により営業致します)

住所：鹿嶋市厨5-1-2 小山記念病院健康管理センター1階 さくらテラス





生活習慣病について考える

森田 裕

生活習慣病という言葉は、1997年頃から厚生労働省がそれまで成人病と称されていた疾患群に対して使い始めたものです。その理由は「成人病は加齢に伴い発症する疾患群」と定義したのに対し、それらは生活習慣による影響が大であり「生活習慣を改善することにより予防できる」という見地に立って変更したもの、となっています。

改めてその言葉を考えてみると

「生活」の英訳はライフ (life)

生活習慣病は lifestyle-related disease とされています。逆にlifeを英和辞書でひっぱりとまず出てくるのは「生命」なんですね。そしてlifestyleは生活習慣というよりは「生活様式」と訳したほうが適切と思うのですが・・・閑話休題。

生活習慣は人の生活様式に合わせて形作られます。その様式は人それぞれですし、時代や環境が変われば当然変化していきます。基本的には成長し、食べることによって活動するために必要なエネルギーを補給し、また人間は恒温動物ですから、体温を奪われないように着て休息、睡眠をとるために住処をつくる、つまり衣食住を整えればよいわけです。





しかし人は、楽しむことを覚えたときからより快適な生活を求め、しかも快楽を追求するようになります。すると心地よく住むため環境を破壊し始め（それを破壊と呼ぶか改善、整備と呼ぶかは議論もあるでしょうが）、食を楽しむために必要以上の食物を摂り、生きる上に不要な酒類や煙草など（それは文化だ！などと異論のある方はいらっしゃるでしょうが）に手を出し始めるわけです。更にその結果として病を得る（かもしれない）、と抹香臭く言えば因果応報という事になるのでしょうか。

人が病になる原因は単純に考えると図1に示すような3つの要因に分けられます。

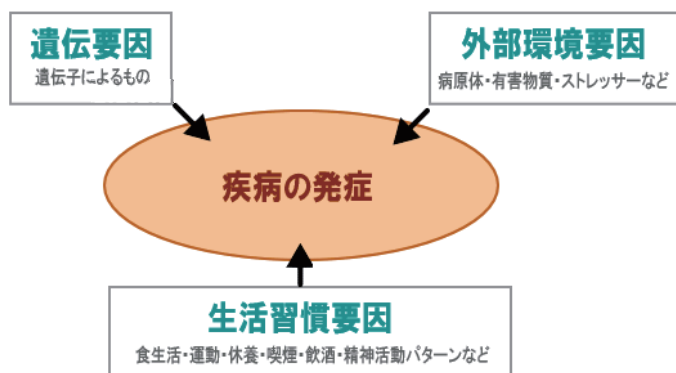


図1：疾病の要因

出典：厚生労働省保健医療局生活習慣病対策室

生まれつきの体質や遺伝によるもの、病原体や天然の毒物、天候などによるもの、そして“生活上

の習慣”と“社会環境”となります。また忘れてはならないのは、この図では触れていませんが加齢による人の衰えもあります。

非常に多岐にわたる疾患群 生活習慣病

図2はいわゆる生活習慣病とされる疾患群を示します。



図2：主な生活習慣病

出典：厚生労働省保健医療局生活習慣病対策室

これ以外に最近問題となっているのは慢性腎臓病(CKD)や慢性閉塞性肺疾患(COPD)などがありますが、お気づきのように歯科領域から精神科領域に至るまで多岐にわたる疾患が生活習慣病として分類されています。すべての原因が生活習慣にあるとは言えませんが、少なくとも要因となる生活習慣を改善することでこの内の多くを予防あるいは軽減・軽快させることができます。各々の疾患についての説明は他の機会に譲らせていただきますが、基本的にはどの疾患も、ほとんどの場合は初期症状がないもののそれなりに兆候があるということです。何よりもご本人が、原因に関して「身に覚えがある」のではないのでしょうか。

生活習慣病の代表格 メタボリック症候群

生活習慣病で代表選手のように言われるメタボリック症候群(脂質異常、高血圧、糖尿病、肥満)の人と、そうでない人の冠動脈疾患危険度を1とした場合の相対リスクを示したのが図3となります。

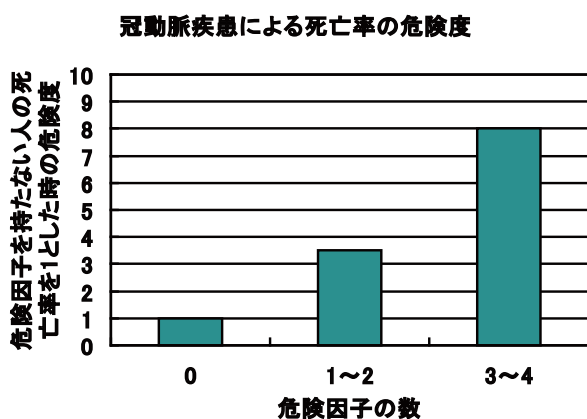


図3

出典：NIOOPN DATA 80 Research Group:
Circ.J.70960,2006

要因が重なれば重なるほど、疾患リスクが高くなることが解ります。脂質異常症も糖尿病も高血圧もそれだけで死に至ることはまれですが、それらが引き起こす合併症の一つに冠動脈疾患(心筋梗塞など)があります。これは、医療の進歩により救命率は向上したとはいえ、下手をすると死に至る疾患です。しかもこれが最初の自覚症状である場合が多いのは怖いことですが、注意すればリスクは下げられます。

人の身体はディスポーザブルで、年数がたてば自然に機能停止してしまうものです。一度完全に機能停止すると現在の医療では交換も再生もできません。よって機能停止するまでできるだけ長く大事に使いたいものですが、一方でその為だけに何事も我慢する生活はかえってストレスが多く味気ないかも知れせん。また、まさに人は「生活」していくためには健康第一とはいかないこともあります。だから「生」の前に「人」がついて、人として生きる「人生」(これも英訳すればライフとなります)と言われる所以だと思えます。



人生を有意義にするため、健康上のリスクをできるだけ避け、異常は早く発見し、できるだけ苦痛なく対処する、一病息災もまた良し、これが基本です。まず健康診断の結果を見直してください。体重は10年前と比べ増えてませんか?そして判定にDはありませんか?

ある意味、生活習慣病ほど要因の分かり易い疾患はありません。しかしその要因を取り除けるのは医者ではありません、あなたです、そしていつか?と言えば「今でしょ!」(ちょっと古いパクリでした。)



森田 裕 [もりた ひろし]

小山記念病院 副院長

兼 小山記念病院健康管理センター センター長

学会・専門医

- ・日本プライマリ・ケア学会認定医 指導医
- ・日本人間ドック学会認定医

健康診断のおすすめ

小山記念病院健康管理センター

人間ドック 健康で快適な生活を送るために

自分の健康状態を確認することは、仕事や人生を快適に過ごすために、また自分や家族のためにも、とても大切なことです。日本人の三大成人病といわれる「がん」「心疾患」「脳血管障害」も、現在では早期発見・早期治療によって大事に至る前に防ぐことが可能となっています。健康で快適な生活を送るために、人間ドックは最も有効な手段といえ、40歳以上の方には、ぜひ毎年お受けいただきたいと考えております。

検査の流れ



※状況により検査順序は変更されます。

レディースデイ

小山記念病院健康管理センターでは、「毎月第2火曜日の午前中」をレディースデイとし、全てのご予約を女性のみ限定しています。人間ドックや定期健康診断の診察医、子宮がん検診診察医、内視鏡検査医師、乳がん検診検査技師、看護師、受付、案内係など、全ての医療スタッフが女性ですので、男性の目を気にすることなく、ご受診いただけます。



健康管理センター

電話 0299-85-1139 (直通)

予約受付時間

午前 8時～午後4時 (土曜日は11時30分まで)

休診日

第一土曜日、日・祝日、年末年始(12/29～1/3)

医療連携インフォメーション かかりつけ医制度について

医療連携部

かかりつけ医とは？

日常的な診療や健康管理等を行う、身近なお医者さん(診療所やクリニックの医師)のことを「かかりつけ医」と呼びます。普段からのお付き合いを大切に、あなたの健康状態や持病などを包み隠さず話し合える「かかりつけ医」を持つことが”健康面の安心”の第一歩です。かかりつけ医を持つことで、大きな病気等が疑われる際に受診する病院(大学病院や地域の基幹病院:以下、大病院)や適切な診療科などのアドバイスをもらえるだけでなく、紹介状を記載してもらうことで、大病院でのスムーズな受診が可能となります。

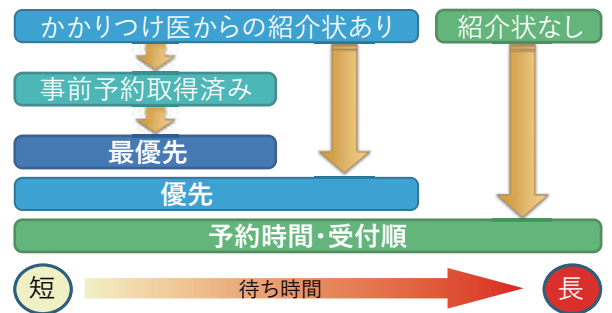
かかりつけ医制度とは？



日常的な診療や健康管理は「かかりつけ医」、精密検査や入院・手術・専門治療などが必要な病気は「紹介状」をご持参いただき「当院」で行います。

当院での検査や治療が終了し、病状が安定した時点で、検査や治療の結果を「逆紹介状」で「かかりつけ医」にお返しし、治療後の経過観察をお願いすることとなります。つまり、「当院」から「かかりつけ医」に患者様を紹介することを「逆紹介」といいます。

紹介状をお持ちいただいた際のメリット



- 外来での待ち時間や診療に要する時間の短縮
かかりつけ医からいただいた紹介状で、患者様の状況を診察前に知ることが出来るため、他の患者様よりもスムーズに診療を進めることが出来ます。

● 身体的な負担や診療費の軽減

紹介状に記載されている検査結果や処方薬等の情報を共有することが出来るため、検査やお薬の重複が避けられます。

逆紹介状を発行することのメリット

● 受診・通院の負担軽減

当院からの逆紹介後は、かかりつけ医である診療所やクリニックに通院すれば良いので、当院が近所ではない場合は負担の軽減が図れます。

診療所、クリニックへの逆紹介をご希望の場合やお近くの医療機関をお探しの場合は、主治医または医療連携部までご相談下さい。

小山記念病院医療連携部 電話 0299-85-1133 (直通)

末期腎不全に対する 腎移植







高橋 一広



慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease:CKD)とは、腎臓の障害が慢性的に続いている状態のことをいいます。現在、国内に1,330万人(成人の8人に1人)の患者がいるとされています。CKDの原因として、糸球体腎炎や多発性嚢胞腎などの腎臓病の他に、近年では高血圧、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病によってCKDとなる方が増えています。腎機能低下は、血液中の老廃物の一種であるクレアチニンの値と、年齢、性別から算出した、推算GFRの値で判断されます。健康な人の推算GFRは100mL/分/1.73m²前後で、60ml/分/1.73m²未満の状態が3カ月以上続くとCKDと診断されます。15mL/分/1.73m²未満は末期腎不全の状態であり、腎代替療法を検討することになります(図1)。

eGFRと腎機能の程度

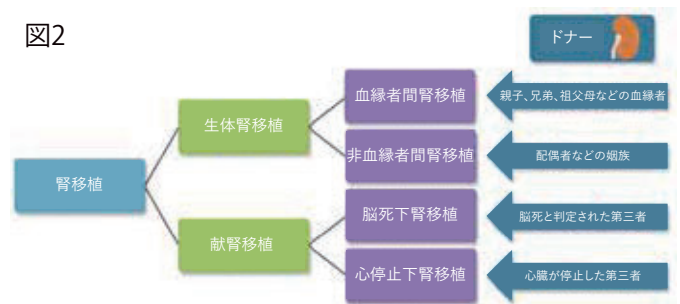
図1

eGFR値	腎臓のはたらきの程度	
G1 90以上		正常
G2 89~60		軽度低下
G3a 59~45		軽度~中等度低下
G3b 44~30		中等度~高度低下
G4 29~15		高度低下
G5 15未満		末期腎不全

腎代替療法には、透析(血液透析、腹膜透析)、腎移植の2つがあります。腹膜透析から始め、血液透析に移行する場合がありますし、その逆もあります。また、血液透析と腹膜透析を併用する方法もあります。透析を受けてから腎移植を行うことも可能ですし、透析を受けずに腎移植を行うことも可能です(先行的腎移植)。

腎移植には、血縁者、非血縁者から2つの腎臓のうちの1つの提供を受ける「生体腎移植」と、脳死や心臓死になられた方から腎臓の提供を受ける「献腎移植」の2種類があります(図2)。

図2



近年は、新しい免疫抑制薬の登場や移植技術の向上により、腎移植の成績は飛躍的に向上しています。親兄弟のような血縁者間だけでなく、夫婦間のような非血縁者間での生体腎移植も可能ですし、また、血液型が合っていないでも生体腎移植は可能です。腎移植に明確な年齢制限はありませんが、一応の目安として70歳とされています。

生体腎移植する際の 流れと医療費について

生体腎移植の際には、腎臓提供者(ドナー)の腎臓を摘出する手術と、腎移植患者(レシピエント)に腎臓を移植する手術の2つの手術を同時行います。一般的には、ドナーは手術前日に入院し、レシピエントは手術の4日前に入院します。ドナーの手術は全身麻酔で行います。現在は、開放手術と比べて傷口が小さく、術後の痛みも少なく回復が早い、腹腔鏡による手術が主流です。カメラや器械を入れる3個ほどの1cmの孔と下腹部に約6~8cmの傷口を作り、そこから腎臓を摘出します(図3)。

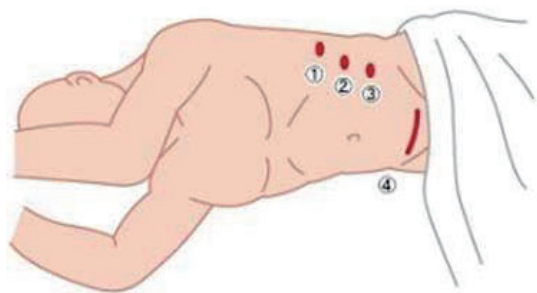


図3

問題がなければ手術翌日から飲水・食事、歩行を開始し、術後5日~1週間ほどで退院となります。レシピエントの手術も全身麻酔で行います。ドナーから提供された腎臓は、レシピエントの右下腹部に移植します。自分の元の腎臓は、そのまま残します。下腹部を切開し、提供された腎臓の動脈や静脈をレシピエントの血管にそれぞれつなぎ、尿管は膀胱とつなぎあわせます(図4)。

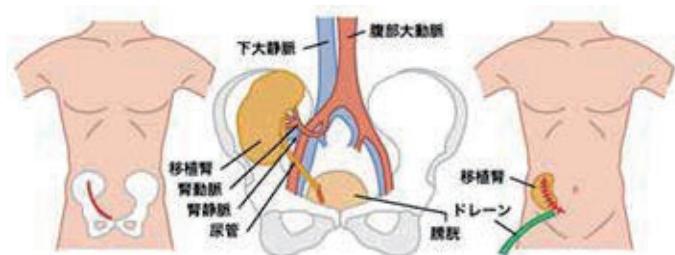


図4

手術時間は5~7時間程度で、術後2日間は集中治療室に入ります。経過が順調であれば、翌日から食事をとることができるようになります。免疫抑制薬の調整や全身状態の管理を続け、移植腎機能が安定して、服薬などの自己管理ができるようになれば退院となります。入院期間は術後2週間程度です。



腎移植手術を受ける際の医療費は、手術、検査、入院、薬剤などの費用を合わせて、移植した月で400~500万円程度かかるとされています。ただし健康保険が適用され、さらに、各種医療費助成制度を利用することで自己負担を0~数万円程度まで抑えることができます。



腎移植を受ける場合の 医療費補助制度について

生体腎移植の場合、ドナーの医療費も、レシピエントの健康保険で支払われます。腎移植を受ける場合に利用できる医療費助成制度には、自立支援医療と重度心身障害者医療費助成制度があり、この制度を利用する場合には、身体障害者手帳が必要になります。透析を受けている方であれば身体障害者手帳1級をお持ちの場合が多いですが、透析導入がすぐに必要ではない腎不全患者さんでも、日常生活の活動度や腎不全の症状、腎機能に応じて、身体障害者手帳3級または4級を取得することができます。先行的腎移植を受ける予定の患者様は、移植前に身体障害者手帳を取得しておくことが大切です。



腎移植後は、毎日の免疫抑制薬の服用と、月1回程度の通院・検査が必要になりますが、先述の医療費助成制度は、腎移植後も同様に利用することができます。



健康保険と助成制度を利用することで、月々の医療費の自己負担額は0～2万円程度に収めることができます。医療費の自己負担額は、自治体や個人の所得によって変わってきます。詳しい自己負担額や利用可能な制度などについては、お住まいの市区町村の役所担当部署で確認することができます。

腎移植専門外来

電話 0299-82-3132(透析センター直通ダイヤル)

※前日までにご予約をお願いします。

(完全予約制)

診療日・時間

奇数月 第3金曜日 午前9時～12時



高橋 一広 [たかはし かずひろ]

筑波大学 消化器外科講師

学会・専門医

- ・日本外科学会専門医
- ・日本消化器外科専門医
- ・消化器がん外科治療認定医
- ・日本移植学会認定医
- ・米国移植学会腹部臓器移植フェロー一修了認定(肝臓・腎臓)

「多焦点眼内レンズ」 について

杉山 浩司

白内障とその治療について

白内障とは目の中のピント調節を担っている組織である水晶体が濁ってしまう病気です。症状はかすんで見づらい、光がまぶしい、眼鏡が合わなくなる、二重三重にだぶって見えるなど人によって様々です。

加齢によって誰もがかかる可能性のある病気ですが、ほとんどの場合負担の少ない局所麻酔による短時間の手術で治療が可能です。手術では濁った水晶体を取り除き、代わりとなる人工の眼内レンズを挿入します。

当院では患者様のご希望に合わせて、日帰り手術もしくは1泊入院のどちらでも対応可能です。全国で年間100万件以上の白内障手術が行われ、多くの人が視力を取り戻しています。

眼内レンズについて

白内障手術で目の中に挿入する眼内レンズは、生涯メンテナンス不要で交換の必要はありません。従来から用いられている保険適用の単焦点眼内レンズおよび乱視矯正眼内レンズの他に「多焦点眼内レンズ」というものがあります。多焦点眼内レンズは保険適用ではないため、費用負担は大きくなりますが、眼鏡への依存度を減らすことができるというメリットがあります。



多焦点眼内レンズとは

多焦点眼内レンズという名称から誤解されてしまうのですが、これまで国内で承認されていたものは遠くと近くにピントが合う「二焦点」眼内レンズでした。目に入ってくる光を遠くと近くに分けるようなメカニズムですので、中間距離は見づらく、光のロスによるコントラスト感度(※1)の低下が報告されています。

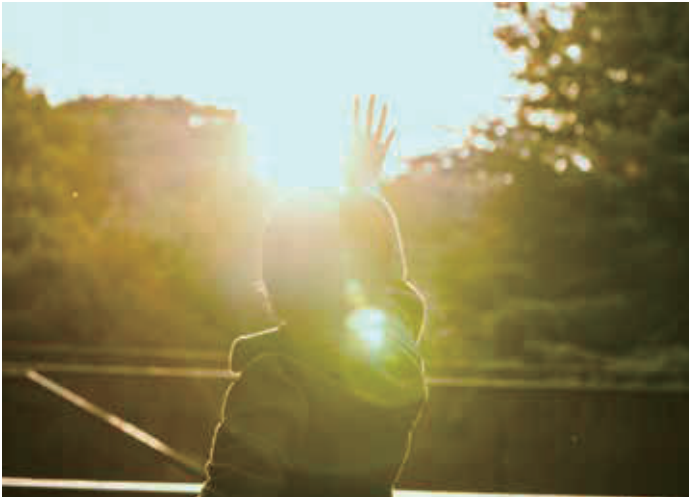
※1 色の濃淡を見分ける能力



新コンセプトの 多焦点眼内レンズも発売開始

また夜間にハロー・グレア(※2)を感じるなどのデメリットがあることも分かっています。そのため夜間に運転される方などには適さないとされています。必ずしも「費用負担が大きい=高い」レンズの方が優れているというわけではないのです。患者様個々のライフスタイルに合わせた適切な眼内レンズを選択する必要があります。

※2 光のまわりに輪がかかる・光がキラつきまぶしい



新しい多焦点眼内レンズ

「焦点深度拡張型」多焦点眼内レンズについて

2017年6月下旬より「焦点深度拡張型」という新しいコンセプトの多焦点眼内レンズが国内で発売開始されました。



このレンズは遠方から中間距離が見やすく設計されており、若い頃の自然な見え方により近いと考えられます。また、コントラスト感度の低下やハロー・グレアといった従来の多焦点眼内レンズのデメリットが抑えられています。

当院では2018年1月よりこのレンズを採用しています。白内障手術に際し、ご興味がおありでしたら眼科担当医もしくは外来スタッフまでお尋ねください。



杉山 浩司 [すぎやま こうじ]

小山記念病院 眼科部長

学会・専門医

・日本眼科学会認定眼科専門医

・ボトックス認定医

産婦人科紹介

酒井 謙

小山記念病院は、昭和44年に産婦人科を母体として開設しました。小山記念病院の中核部門として、また鹿行地区の産婦人科医療施設の中の二次施設として今日まで活動を行って参りました。今回は私たちの目標と現在の活動についてご紹介いたします。



私たちの目標

当院の理念の一つであります「地域医療の充実を図る」をもとに、診療体制の拡充に特に努力しております。当院では常勤医6名、非常勤医3名の産婦人科医を確保し、安心して地域でお産ができるように、また婦人科の病気であってもなるべく今お住いの地域で治療を完結できる医療を提供する努力をしております。そして、当院にお

かかりいただいたことをご満足いただけるように医療の質の向上にも取り組んでおります。

診療活動について

産科部門では年間約600～700件のお産を担当させていただいております。常勤医6名、助産師約20名の体制で臨んでおります。医師は経験30年以上のベテランから専門医取得直後の中堅まで幅広い年齢と、うち女医二名というバラエティに富んだ布陣で多様なニーズにお応えできるようにしております。地域内唯一の二次施設として、リスクをお持ちの方が大病院に行くために地域を離れてお産をすることを強いられることがないように、可能な限り当院で引き受けることにしております。



それぞれ個性ある お産に伝えるために

人にはそれぞれ個性があるように、お産にも妊婦様それぞれに個性があると考えております。そのため、妊娠中からご要望に応えることができるように助産師外来として、お産までに全3回と必要に応じて随時妊婦様とお話しさせていただく機会を設けています。

また助産師をチーム分けし、一人の産婦様に複数の助産師が専属で入院期間中に対応する体制をとっております。助産師もベテランから若手までバランスよく在籍しておりますので、産婦様の細かいご要望に応えることができます。アメニティも充実させるべく病室の内装や食事にも気を使って定期的に取り替えております。



婦人科部門では年間150件程度の手術を行っております。子宮筋腫や卵巣腫瘍などの良性疾患に対する開腹手術および腹腔鏡下手術を始め、悪性腫瘍手術や骨盤臓器脱に対する手術も行っております。産科同様、近隣病院と連携しております。また、多様な手術に対応するため、

第2・第4木曜日には東邦大学医療センター佐倉病院より木下俊彦教授、第2・第4火曜日には杏林大学医学部附属病院より小林陽一教授におこしいただいております。外来診療においては、月経不順や性感染症、更年期障害など女性のライフスタイルにおける病気から、子宮筋腫や子宮内膜症の外来治療、更には不妊治療も行っております。



不妊治療に関しては、不妊の原因検索からタイミング治療、人工授精までを当院で行うことが可能です。また当院では院内にある健診センターにてがん検診をおこなっており、市町村から配布される市町村医療機関検診も行うことができます。

私たちは以上のように地域のための診療に努めております。今後もさらなる改善をもって安心出来る医療を提供していきたいと存じます。



酒井 謙 [さかい けん]
小山記念病院 産科部長

学会・専門医
・日本産婦人科学会 産婦人科専門医



KASHIMA City Information

鹿嶋市からのお知らせ

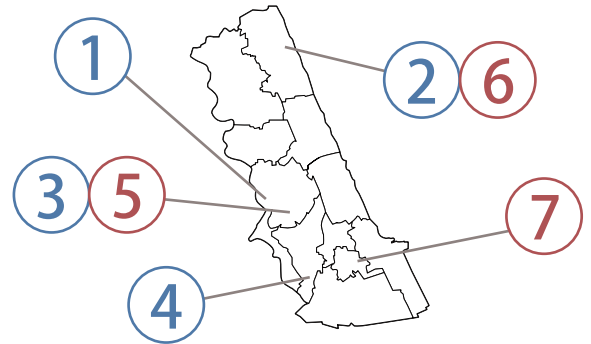
地域の子育て支援センター

子育て支援センター

親子で遊びの会を開いたり、育児サークルをつくるお手伝いをしながら、子育て中の親子が同じ地域の親子と交流するきっかけづくりを行っています。

つどいの広場

子育て中の親子が気軽に立ち寄って、おもちゃや遊具で自由に遊んだり、お母さん同士で情報交換ができる場所です。また育児に不安があるときは、専属アドバイザーが相談に応じ、親子の交流をサポートします。



子育て支援センター
鹿嶋市地域子育て支援センター ①

9:00 ~ 17:00
鹿嶋市須賀372-1
TEL : 0299-83-4152

子育て支援センター
認定こども園 大野めぐみ保育園 ②

9:00 ~ 14:00
鹿嶋市浜津賀457-6
TEL : 0299-69-2106

子育て支援センター
野草舎 森の家 ③

9:00 ~ 15:00
鹿嶋市山之上611-19
TEL : 0299-94-2311

子育て支援センター
月の輪保育園 ④

8:30 ~ 14:30
鹿嶋市下埜1366
TEL : 0299-82-6100

つどいの広場
すくすく ⑤

9:00 ~ 15:00
鹿嶋市宮中4526-5
TEL : 080-5450-9223

つどいの広場
ひよこサロン ⑥

9:00 ~ 15:00
鹿嶋市荒井370-1
TEL : 090-4940-7633

つどいの広場
おもちゃの城 ⑦

9:00 ~ 15:00
鹿嶋市平井1350-45
TEL : 0299-82-6638

お母さんと
赤ちゃんの
笑顔のために

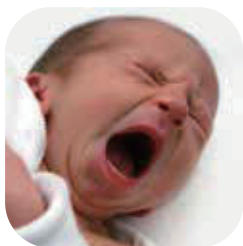


堤式

母乳外来のご案内

こんなお悩みありませんか？

- 母乳を吸ってくれない
- 母乳の分泌を上げたい
- 白斑(水疱・乳口炎)がある
- 授乳時に痛みがある
- 乳腺炎かもしれない



一人ずつ丁寧に乳房ケア
(痛くないマッサージ)を
実施していきます



ご用意して頂くもの

- ・母子手帳
- ・保険証、診察券
- ・タオル3~4枚

赤ちゃんと一緒にの場合は
赤ちゃんグッズもご持参
ください♪



料金

(乳房マッサージ含む)

※保険は適応外です

当院で出産された方	1回	4,000円
他院で出産された方	初診	6,000円
	2回目以降	4,000円

他院で出産された方もお気軽にご相談ください

母乳育児外来



月・水・金曜日 12:30~16:30
完全予約制 0299-84-1103
(産科病棟 直通)

電話受付時間 9:00~17:00

受付場所 小山記念病院 本館
3番窓口にお越し下さい

※予約が空いている場合、当日でもお受けいたします。

※キャンセルは前日までに
上記の直通番号までお願いいたします。