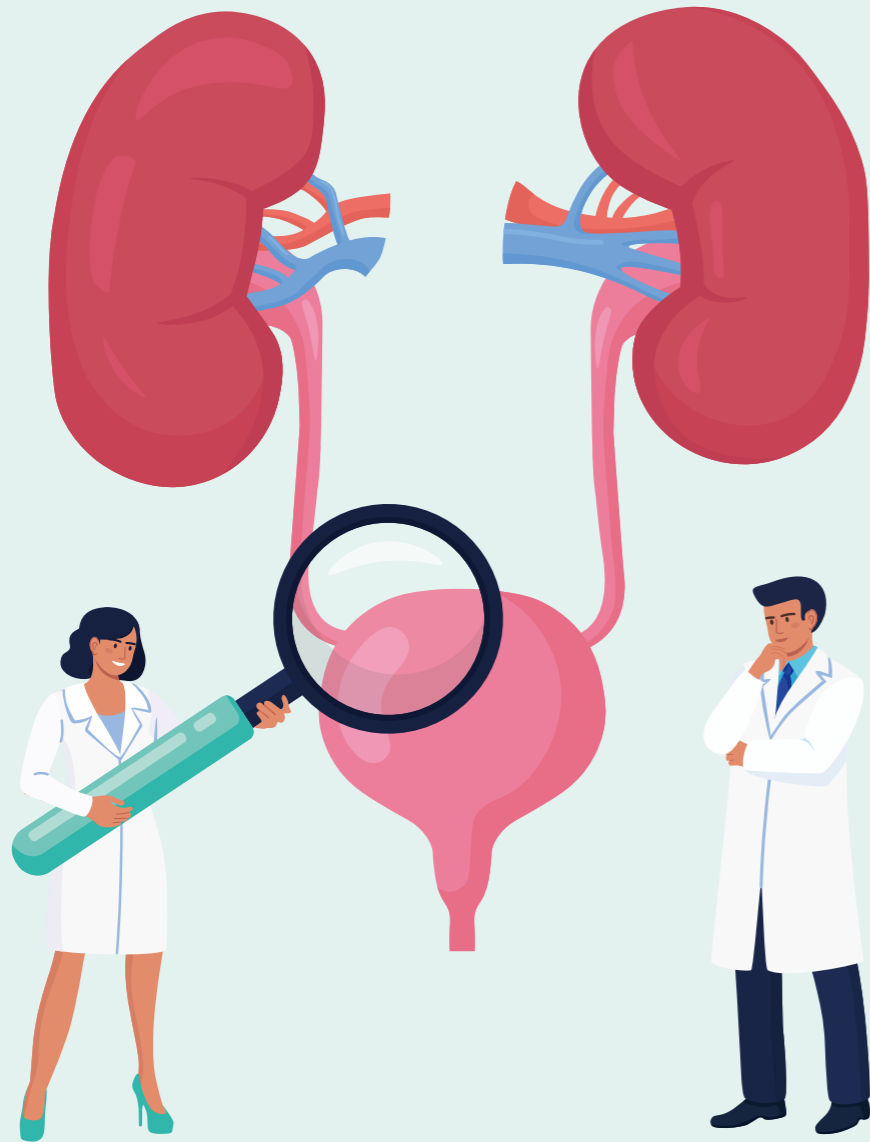


JIN

04

山形済生病院
院外広報誌「じん」

愛と思いやりの医療を提供します



特集／尿路結石のお話

CONTENTS

- 01 健康百話「さいせい」健康コラム #4
- 04 専門・認定看護師のご紹介
- 05 健康に役立つ情報コーナー
- 09 各部署からのご案内

JIN

山形済生病院 院外広報誌「じん」

発行



社会福祉法人 山形済生会
山形済生病院

TEL 023(682)1111 / FAX 023(682)0123

<https://www.ameria.org/>

当院の理念

MISSION

「仁」... 愛と思いやりの医療を提供します

VALUE

安全で質の高い医療
 誠実で信頼される医療
 連携に基づくチーム医療
 地域包括ケアシステムの構築

VISION

急性期から在宅まで地域で安心して暮らせる医療に貢献します
 患者さんより信頼の得られる病院を目指します

受付時間・休診日

月～金	午前 8:45～11:00 午後 1:30～3:00	尚、午前8:00及び午後1:00より I番窓口にて受付整理券を お渡し致します。	休診日	土曜日・日曜日・祝日・年末年始・ 創立記念日(10月15日)
-----	-------------------------------	--	-----	-----------------------------------

※診療科によって、午前のみ・午後のみ診療を行っている場合や終日休みの場合があります。詳細はホームページから「外来診療体制一覧」をご覧ください。

紹介状をお持ちください

当院の診察を希望される方はかかりつけ医からの紹介状をご持参ください。
 紹介状をお持ちいただくことで診療費や待ち時間の軽減につながり、スムーズな診療が可能となります。また、医療機関を通して診療予約を取る事ができますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。
 当院では、他の医療機関からの紹介状を持たず、直接来院された患者さんにおかれましては初診に関わる(初診時特別料金)7,000円(税込)を頂戴しております。

お薬手帳をご活用ください

患者さんが「どんなお薬をどこの医療機関から処方されているか」は、診察する上でとても大切なことです。
 他の医療機関に通院されている方は、診察の際にお薬手帳やお薬の説明書をご準備ください。

JIN

山形済生病院院外広報誌「じん」 vol.4 (2022.12月発行)
 発行責任者: 院長 石井 政次
 編集制作: 広報委員会(広報誌編集部)



山形済生病院
ホームページはこちら



イメージキャラクター
「なでりん」

尿路結石のお話



山形済生病院
泌尿器科
大地 宏先生

尿路結石とは？

尿の中に含まれている物質が結晶をつくり、それが、タンパク質などと結合して固まったものを結石といいます。尿は腎臓でつくられ、尿管を通じて、膀胱にためられ、排尿によって外に排泄されます。この尿の通り道を尿路といい、腎臓、尿管、膀胱に結石ができる病気を尿路結石症といいます。腎臓にできれば、腎結石。これが下に落ちてくれば、尿管結石、膀胱に結石ができれば、膀胱結石ということになります。

尿路結石はあなたにもあるかもしれない。

2005年の調査によると、日本の男性は一年間で約500人に一人が新しく尿路結石症に罹患しています。尿路結石症は文明病の一つともいわれ国民の生活がよくなるにつれて（欧米型の生活になるにつれて）増加しています。戦後に急増し、過去40年間で約3倍の頻度になっています。男性の7人に1人が、女性の15人に1人が一生のうち一度は尿路結石にかかるといわれています。

結石の種類

シュウ酸カルシウム結石、リン酸カルシウム結石、リン酸マグネシウムアンモニウム結石、尿酸結石、シスチン結石が代表的なものです。最初の

結石の検査

検尿

大抵、尿路結石は尿潜血十で、尿中に赤血球がみられます。

腹部エコー検査(US)

簡便にすぐできる検査です。水腎症の有無の判断、レントゲンに写らない成分の結石（レントゲン陰性石）の診断に有効です。また、被爆させたくない妊婦さんの検査としても有効です。

腹部単純X線撮影(KUB)

レントゲンに写る結石の位置、大きさの判断に有効です。

CT

左右の腎臓の状態、結石の位置、数、大きさを把握するために行うことがあります。レントゲンに写らない結石（レントゲン陰性石）も見えます。また、腎盂腎炎合併の有無の検索もできます。

逆行性腎盂造影

上記の検査でどうしても結石と診断できないものが対象となります。尿道から膀胱内視鏡（カメラ）を入れて、腎盂尿管を造影します。同時に尿管ステントを留置することもあります。

結石分析

自然に排出した結石の成分を分析して、今後の治療、再発予防に役立ちます。

2種類が圧倒的に多くみられます。尿が酸性かアルカリ性か（尿のpHで）結石のでき方が変わります。酸性の尿では尿酸結石がでやすくなります。アルカリ性の尿ではリン酸カルシウム結石がでやすくなります。

症状は？

痙攣発作といって、急な腰痛、腹痛で発症することが多いです。吐き気がしたり、冷汗を伴い、顔面蒼白となります。ただし、いつも激しい痛みとは限らず、鈍痛や重苦しさだったりすることもあります。結石が尿管粘膜とこすれて、血尿が出ることもがあります。結石が膀胱のほうに下がってくると、残尿感、頻尿など、膀胱炎のような症状となる場合があります。また、結石の疼痛発作は夏場に多いという報告があります。尿路結石があつて、38・5℃以上の発熱を伴うものは、結石性腎盂腎炎といって、重篤になりやすいので注意が必要です。この場合はなるべく早く医療機関を受診しましょう。



治療

保存療法

自然に尿道から結石が排出するのを待ちます。水分を多量にとることと結石の下降を促します。直径5〜9mmまでの石は自然に排出する可能性があります。これは、小さい結石の場合有効な方法です。

体外衝撃波結石破砕術(ESWL)

衝撃波を発生する装置に結石破砕機を使って衝撃波を発生し、これら体の中にある結石に集中させ、そのエネルギーで結石を砕きます。破砕された結石は尿とともに排出されます。お腹にメスはいれません。

経尿道的尿管結石砕石術(TUL:内視鏡手術)

尿道から細い内視鏡（カメラ）を挿入して結石を砕きます。この手術もお腹は切開しません。

経皮的腎砕石術(PNL)

背中から腎臓に向かって穴を空けて、内視鏡で腎結石を破砕します。

腎切石術、尿管切石術(開腹手術)

文字通り、お腹を切開して結石を取り出す手術です。現在はあまり行われておりません。

さまざまな治療法があります。



結石の予防は？

尿路結石は再発が多いことで知られています。再発は5年間で約半数といわれています。ということは、治療が終わっても再発予防の対策を立てなければなりません。次の事柄が一般にいわれています。

① 水分補給

尿中のミネラルの濃度を低くし結晶化を避けるために、水分を十分とりましょう。一日あたり食事以外に2000ml(500mlのペットボトルで4本)の飲水が理想的です。汗をかくて尿の量が減る夏場も水分補給するようにしてください。ただし、アルコールを大量に飲むのは逆効果です。ビールにはプリン体が多いので、尿酸結石の生成を促進するかもしれません。砂糖を含む清涼飲料水、甘味飲料もよくありません。水道水、麦茶、ほうじ茶が適しています。



コーヒー、紅茶もシユウ酸を含んでいます。過剰な摂取は避けましょう。

② 食事

朝食、昼食は軽めに、夜はしっかりと食事をとるといっのはためです。また、夜遅い食事もだめです。就寝中も結石のできやすい環境になっています。「結石は夜つくられる」ということを覚えておきましょう。結石の予防には、夕食後の水分摂取が良いとされています。また、夕食

から就寝までの時間を4時間程度空けることが勧められています。また塩分過剰摂取は尿路結石にはよくないといわれています。

追記：ガイドラインより、クエン酸を多く含むフルーツジュースでは尿路結石再発予防効果が期待できるかもしれません。

【十分なカルシウム摂取が必要】

基本的に尿路結石の予防には、十分なカルシウム摂取が必要といわれています。シユウ酸を多く含む食品(ほうれん草、紅茶、チョコレート、タケノコ、大根)とカルシウムを同時にとると、腸からのシユウ酸の吸収が抑制されて、シユウ酸カルシウム結石を抑制します。野菜、穀物、海藻やサバ、サンマ、イワシなどの青魚は尿路結石を抑制するといわれています。

【肥満とも関係があります】

2005年の全国調査で男性結石患者の40.3%に肥満(BMI25以上)がありました。さらに、日本人女性の肥満の割合は減少傾向にあるのに、女性の結石患者では、24.8%が肥満と一般国民より高い肥満率を示していたという報告があります。

このように最近の調査では、肥満と尿路結石の関連があるといわれています。



結局は肥満を避けることも目標として、一日三食の規則正しい、バランスの良い食生活と水分摂取を心がけましょう、ということになります。



のご紹介

専門・認定看護師

医療を支える

—緩和ケア認定看護師—

その人らしい生き方を支援するために

この頃よく耳にする終活

生まれたことにより、死は避けられないことです。いつかは誰にでも死が訪れます。死が訪れるまでの間を、悔いのない自分らしい生活を送り人生を全うすること。そして死に対して、真正面から積極的に向き合うことは、大切だと思いませんか？

だからこそ、今、考えてみませんか？

人生の最後の時間を自分らしく過ごすために、生前から用意しておくことが、自分にとって家族にとっても大切なことです。しかし、最後の時間と云っても人により終末の時期や時間に違いがあります。できるうちに考えておくことにより、やらなくてはならない作業を整理することもできます。

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしものときのために「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日(水) 18時～20時 厚生労働省 人生会議の日

話し合いの進めかた(例)

あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたが信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて医療は変化することがあるため、例題でも繰り返し考え、話し合ってください。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

出典：厚生労働省ホームページ(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)

心の声が周りの方に届けられることでしょう。

緩和ケアとは、「病気になった時、体や気持ちの辛さを和らげるための医療やケア」のことです。患者さんだけでなく、ご家族もケアの対象です。緩和ケアを末期ケアと誤解し、まだ早いと思いついてしまふ方々もまだまだ少なくないようです。しかし、緩和ケアは「苦痛を和らげる医療やケア」ですので、診断早期から始めるべきだといわれています。

緩和ケア認定看護師はそのお手伝いをいたします。様々な苦痛の緩和に努めますので、気になることがあればいつでもお声がけください。



外来看護師長(緩和ケア認定看護師) 新宮 久子(しんぐう ひさこ)

主な食品のたんぱく質量

主食



ごはん100g
2.0g



ごはん150g
3.0g



ごはん200g
4.0g



食パン6枚切1枚
4.4g



ロールパン1個
2.6g



うどん(ゆで)200g
4.6g



そば(ゆで)200g
7.8g



中華麺(ゆで)200g
9.6g

乳製品



牛乳200g
(コップ1杯)
6.0g

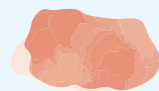


ヨーグルト
60g
2.0g



チーズ
1個
4.3g

おかず



鶏もも肉60g
(約1/4枚)
10.2g



鶏むね肉60g
(約1/4枚)
10.4g



牛もも
60g
10.4g



牛バラ
60g
5.8g



牛ひき肉
60g
8.6g



鶏ひき肉60g
8.8g



豚ロース60g
10.3g



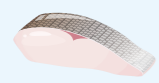
豚バラ60g
7.7g



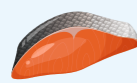
豚ひき肉60g
9.5g



卵1個
5.7g



たら60g(1切れ)
8.5g



鮭60g(1切れ)
11.3g



マグロ赤身60g(刺身6切)
13.4g



納豆40g(1パック)
5.8g

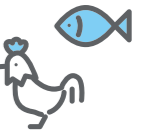


もめん豆腐100g(1/3丁)
6.7g

参考資料：八訂日本食品成分表



たんぱく質、足りていますか？



年を重ねても元気に過ごすために

超高齢社会になり、さらに高齢化が進む今、介護の必要なく自力で日常生活をおくることのできる「健康寿命」をできるだけ伸ばすことが社会的な課題となっています。介護や寝たきりを予防するキーポイントは「筋肉」です。筋肉を鍛えることで、骨や関節が守られ安定し、バランスを崩しての転倒、骨折、関節痛や腰痛などの回避につながります。

筋肉量アップには運動、休息、栄養！

筋肉は、運動だけでは消耗して筋肉量が低下し、栄養だけでは霜降り肉のような状態になってしまいます。つまり、運動、睡眠、休息、栄養のどれが欠けても良質な筋肉は育たないのです。

1日のたんぱく質の目安は 適正体重1kgあたり1.0g以上

注) 腎疾患や肝疾患のある方は医師や管理栄養士にご相談ください。
(参考：一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会)

適正体重

- 18~49歳：身長(m) × 身長(m) × 18.5~24.9
- 50~69歳：身長(m) × 身長(m) × 20.0~24.9
- 70歳以上：身長(m) × 身長(m) × 21.5~24.9

(参考：日本人の食事摂取基準 2020年版)

筋肉はたんぱく質からできています

筋肉はそのほとんどがたんぱく質でできています。加齢とともに体内でのたんぱく質の合成力は低下するので、食事の量が少ない方は特に筋肉量の減少が進んでしまいます。主食、主菜、副菜がそろった食事を基本に、たんぱく質をしっかり摂りましょう。



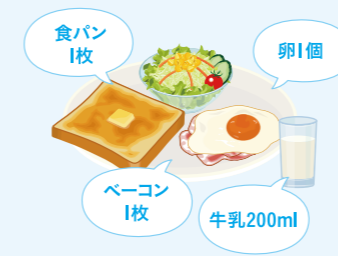
現在の体重が50kg... 適正体重より少ないから、これ以上体重が減らないように気をつけなくちゃ。たんぱく質は少なくとも1日52gを目安に摂ればいいのね!

Aさん 70代女性
身長155cm、体重50kg

適正体重は
身長1.55m × 身長1.55m × (21.5~24.9) = **52~60kg**

例) Aさんが1日に必要なたんぱく質 52gはこれくらい!

※主なたんぱく質食品のみカウントしています



朝 18g



昼 14g



間食 2g



夜 18g

お薬手帳は

薬剤部

お持ちですか？



お薬手帳って何？

お薬手帳とは、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったのかを記録する手帳のこと。薬局でもらうことができるよ。もちろん自分の好きなノートをお薬手帳にしてもかまわない。お薬手帳には「処方された日付」「処方した医療機関・医師の名前」「薬の名前・処方量・飲み方・処方日数」なんかが書いてあるね。



薬局で毎回見せるけど、何をチェックしているの？

同じ薬が処方されていないか、使用中の薬との飲み合わせが大丈夫か、確認しているんだ。特に複数の医療機関にかかっている場合、今回処方された薬と他の医療機関から処方されている薬を一緒に飲んでも大丈夫か確認しているよ。



そうなんだ。じゃ、お薬手帳は1冊にまとめておかなきゃいけないね。

その通り！薬局ごとにお薬手帳が違うなんて人もたまにいるけど、それじゃあお薬手帳の良さが活かしきれないよね。薬の情報は必ず1冊にまとめておこう。ところで、あなたは何かアレルギーをもっている？



実は、牛乳アレルギーなの。

なら、それをお薬手帳に書いておいて。薬の中には牛乳由来の成分が含まれている薬があって、それを牛乳アレルギーの人が飲むのは危険なの。他にも食物由来の成分が含まれている薬があるから、アレルギーや副作用を経験したことがあればお薬手帳に書いておいてほしいな。そうすれば薬剤師が安全かどうか確認するよ。あとは、自分で買った薬やサプリメントを書いてもらえれば、それも含めて飲み合わせなどを確認するよ。飲んでみたら大きくて飲みにくかった、苦くて飲めなかった、なんていうのも立派な情報だね。

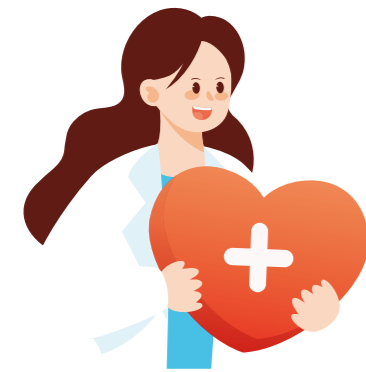


そういえば、お薬手帳は昔からあるの？

誕生のきっかけは1993年の「ソリブジン事件」と言われているよ。飲み合わせの悪い薬を一緒に飲んだことで複数の命が犠牲になってしまったの。それぞれ別の医療機関から処方されていたために、危険性に気づけなかったそうだよ。お薬手帳発祥の地は東大病院。使用中の薬に関する情報の一元管理を目的に作成した「処方カード」を処方せんに印字して配布したことが始まりだそうだよ。「処方カード」を受け取った患者自身がお薬手帳を作っていたんだって。



今こそ知っていただきたい 子宮頸がんワクチン



2021年11月より子宮頸がんワクチンの積極的接種勧奨が再開されました。積極的勧奨の差し控えにより、2021年までの日本における子宮頸がんワクチン接種率は約1%に留まっています。また、子宮頸がん罹患数は約1万人/年、死亡者数約3000人/年と先進国の中では高い数値となっています。2022年4月より定期接種の他に、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃してしまった方を対象としたキャッチアップ接種も開始されました。この機会に、子宮頸がんワクチンについて知っていただきたいことをお伝えしたいと思います。

子宮頸がんの原因

ヒトパピローマウイルス (HPV) が原因。HPVには子宮頸がんの原因となる可能性がある型が複数あり、子宮頸がんワクチンは子宮頸がんを引き起こす型のHPV感染を予防します。

ワクチンの種類について

現在3つのワクチンがあります。

- サーバリックス (2種のHPVに対応)
- ガーダシル (4種のHPVに対応)
- シルガード9 (9種のHPVに対応)

公費助成の対象となる方

- 定期接種対象の方
小学校6年生から高校1年生の女子
- キャッチアップ接種対象の方
1997年から2005年生まれの女性

公費助成となるワクチンについて

現在、公費助成の対象となるのはサーバリックスとガーダシルです。シルガード9は現在、令和5年4月から公費での接種を開始できるよう厚生労働省で準備中です。

子宮頸がんワクチンについて 相談したいときは

山形済生病院では、私たち薬剤師が子宮頸がんワクチンに関する相談応需、予約受付、接種前の説明を行っています。ご不安な点やご質問がありましたら当院薬剤部までお問合せください。

副作用について

接種部位の痛み、腫れ(頻度10%以上)
頭痛、注射部位の痛み、発熱(頻度1-10%未満)
ふらつき、悪心など(頻度0.1-1%未満)が報告されています。接種後は30分間安静にし、副作用の有無を確認します。

※以上の内容は2022年11月現在の情報です。

予約受診の患者さんへ

自動再来受付機導入のお知らせ

当院は、2022年12月より自動再来受付機を導入しました。
予約のある患者さんは、予約日当日、自動再来受付機での受付をお願いします。

受付時間 8:00～(休日祝日等を除く)

設置場所 1階中央待合ロビー



受付方法

- ・診察券を再来受付機に挿入します。
- ・外来基本票が出力されます。
- ・外来基本票の案内に沿って、各科外来、検査場所の窓口へ向かいます。

初診の方、再診で予約のない方、診察券をお忘れの方、自動再来受付機で受付できなかった患者様は、1番窓口へお越し下さい。

各科外来や会計時の呼び出しは番号での呼び出しとなります。

山形済生病院 Facebookのご案内

患者さんへのお知らせや、イベントに関することなど当院の様々な情報を掲載しています。
ぜひご覧ください。



山形済生病院
@yamagata.saisei

こちらからアクセス



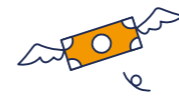
無料低額診療事業 / なでしこプランのご紹介

医療福祉相談室

〈無料低額診療事業〉

済生会は経済的な理由で医療を受けられない方を支えます

当院では、市町村民税非課税世帯の方などを対象に、無料低額診療事業を行っています。無料低額診療事業とは、経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることがないよう、無料または低額な料金で診療を行う事業のことです。患者さんから直接医療ソーシャルワーカーへ相談いただくことも多いですが、担当医師からの勧めや、市町村役場、社会福祉協議会からの紹介により相談に至ることもあります。市町村役場や社会福祉協議会などの地域の関係機関とも連携し、より多くの方に無料低額診療を知っていただくよう取り組んでいます。相談をご希望の方は、医療福祉相談室へお気軽にお電話ください。



入院費が高額で
支払えない



受診したいが、
医療費にまわす
お金がない



〈なでしこプラン〉

参加者が自分の強みを発見できる場を提供

済生会では、生活困窮者を支援するなでしこプランを実施しています。なでしこプランとは、高齢者、障害者、在留外国人、ホームレス、DV被害者、刑務所出所者などの医療・福祉サービスにアクセスできない方々の医療・福祉・生活支援を行うものです。当院でも様々な支援を行っており、いくつかご紹介します。
生活保護の方が就労に繋がるよう、就労準備の訓練を行っています。山形市より委託を受けたNPO法人発達支援研究センターと連携し、生活保護の方と共に当院敷地内の除草作業や車椅子清掃、カルテ整理などを行っています。
他にも、看護師や管理栄養士が更生保護施設へ出向き、刑務所出所者への健康講座を実施しています。また、保護観察者の社会復帰に向けた活動の一環として、当院の敷地内や看護宿舍の除草作業も行っています。



保護観察者による看護宿舍の除草作業



更生保護施設での健康講座



生活保護受給者によるカルテ整理