

ひだまり
所蔵

おすすめ 腎臓病の医学書案内

腎臓病特集に関連して、腎臓病の医学書をご案内します。日々の治療の参考になればと思います。(すべて貸出可)
また、ご紹介した本の他にも腎臓病の本を多数取りそろえております。



食事療法や透析を避けるために読んでほしい!



(よくわかる最新医学) 腎臓病の最新治療

川村 哲也 他 監修

腎臓病治療の最新情報が掲載されています。透析患者の社会参加や旅行、災害時の場合や、女性と子どもの腎臓病なども詳しく解説されています。

腎臓に関する数値に異常があったらすぐ手に取りたい



図解でわかる腎臓病 腎臓を守る2週間メソッドつき

川村 哲也 他 監修

検査と診断から、薬物療法、食事療法など腎臓病治療の最新情報が、たくさんのわかりやすいイラストや写真とともに掲載されています。

疾患を理解するためのサポートをしてくれる本



慢性腎臓病 (CKD) 進行させない治療と生活習慣

原 茂子 他 監修

薬や治療法など、腎臓専門医が、日々の診察の中で気づいた患者さんに伝えておきたいポイントなども、わかりやすく易しい言葉で解説しています。

腎臓は、実は沈黙の臓器と呼ばれています

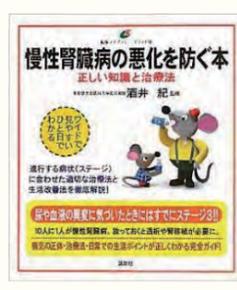


明解! あなたの処方箋 最新版 本気で治したい人の腎臓病

富野 康日己 監修

自分の状態を把握できるよう、発症の危険性等ないかをチェック。体重や摂取カロリーを本に書き込むことで、自分に合った食事法、健康法がわかる1冊。

病気の正体・治療法・日常での生活ポイントがわかる



慢性腎臓病の悪化を防ぐ本 正しい知識と治療法

酒井 紀 監修

とにかくイラストが豊富です。自分の病気の進行するステージに応じた治療法や日常生活のポイント、注意事項などを抑えた理解しやすい1冊です。

高血圧、メタボ、喫煙... あなたの腎臓は大丈夫?



(別冊 NHK きょうの健康) 慢性腎臓病 (CKD)

富野 康日己 監修

腎臓病の基礎知識、血液検査の見方や考え方ははじめ、透析治療や腎移植、そして、正しい食事と、大きな文字や図、写真で説明されています。

▶今月の特集は、「慢性腎臓病って。あなたの腎臓、大丈夫?」、「おすすめ腎臓病の医学書案内」です!

みなさん、こんにちは。こもれび2月号です。新年が始まったと思ったら、もう節分に立春ですね。



こもれび

2015年2月号 Vol.27



〈今月の特集〉

慢性腎臓病って。あなたの腎臓、大丈夫?
腎臓内科部長 高橋 則尋

おすすめ 腎臓病の医学書案内

日赤のヘルシーレシピ
食物繊維たっぷり
納豆入りお好み焼き

〈私のおすすめの本〉



『意外と知らない 香川県の歴史を読み解く! 香川「地理・地名・地図」の謎』

(実業之日本社)

監修: 北山健一郎

北山健一郎さんは山口県出身の「四国観光達人」です。この本には香川県の地理・地名・地図に隠された話題が70ほどあり、「町おこしに村おこし!香川が誇るお国自慢マップ」「未来がわかる!?現代讃岐の産業と交通地図」「讃岐国各地に残るミステリーゾーン」「香川へと伝わる讃岐の国のオーパーツ」「地名が語る香川の知られざる過去」「地図から読みとく讃岐の歴史」の6章に分類されている。それらの中から話題をひとつかみ▼香川県は日本で一番小さい都道府県。これは実は平成になってから▼香川県=うどんといっても、それは主に中・西讃に限られ、日常的に食べるのは県民の二分の一程度で、阿讃山脈の近くには「そば」、小豆島には「そうめん」がある。まさしく「うどん県 それだけじゃない香川県」▼大正から昭和初期にかけて、「四国の宝塚」として琴電が経営する塩江温泉少女歌劇団が結成され、カフェや映画館も建ち並び、ひなびた温泉街は華やかに賑わった▼東かがわ市の白鳥神社裏に広がる松林一帯は「御山(みやま)」と呼ばれ、標高がたった3.6メートルの日本一低い山。私が子供の頃よく遊んだ山▼「白味噌あんもち雑煮」の甘くない過去。サトウキビを栽培する農民は大変な苦勞を強いられ、砂糖は貴重品。せめて正月だけでも甘いものが食べたいということで砂糖をたっぷり使ったあんもちを雑煮に入れた▼なぜ小豆島はオリーブの島となったか?明治41年(1908年)小豆島、三重、鹿児島でオリーブの試験栽培が行われ、小豆島は気候が地中海に似ており、栽培に熱心に取り組んだ努力がオリーブの実を結んだ▼なぜ香川県魚はブリの子であるハマチなのか?昭和初期にハマチの養殖を初めて行った県。ハマチの養殖は引田町安戸池から全国に広がった▼瀧宮神社では神社なのになぜ「念仏踊り」が行われているのか?などなど話題が満載。ご興味のある方はちょっと立ち読みするもよし、買ってじっくり読むもよし。

検査部 安西邦男

《患者図書室「ひだまり」利用案内》

- 場所/本館1階 総合案内となり
- 利用時間/平日9時~17時

利用しよう!



《意外な利用法!? 図書室活用術》

- 1. 映像の視聴、貸し出し**
医学書のほかに、病気に関するCDやDVDを自由に視聴できたり、貸し出しも行ってあります。
- 2. 地域の皆様からの医療・介護・福祉の相談、がん相談窓口**
日常の体調に関する小さな不安からがん相談まで、看護師が相談に応じます。
- 3. 看護師によるミニ講座開催**
毎月2日間、専門の看護師による、「誰にも聞けない、でもとっても知りたかった!」という、かゆいところに手の届く内容のミニ講座を開催中です。

あとがき

今月の特集はいかがでしたか?3月には腎臓病デーにちなんだイベントも行われますので、ぜひご参加ください♪さて、実は私...正直に言うと、読書が苦手です。患者図書室にいて読書が苦手なんて致命的...。ひだまりに訪れる患者さんや職員さんは、読書家の方たちばかりで、本当に頭が下がります。。でも、私のような読書が苦手な人のために、アドバイスをくれているサイトを発見しました。読書を気軽に楽しむために、①読みかけの本をいつも持ち歩く。②つまらなかつたら途中でやめる!③感想は考えない。だそうです!少し詳しく言うと、①は、様々な待ち時間に数行読む。②は、「読書はしなければならない、ことではない」から、途中で合わなくてやめるのも自由。③は、あらすじを忘れてもOK!感想を誰かに伝える必要もない!とのこと。わぁ~、なんだか救われた気がする(笑)。いつだったか、白蓮さんの本が読みたいと書いた私。なんだか矛盾していますが、今年はこのアドバイスを基に、読書をしたいと思っています。受付 大西

参考 HP nanapi「活字嫌いの人が読書始めるコツ」より

「慢性腎臓病って。あなたの腎臓大丈夫？」

腎臓内科部長 高橋 則尋

平成27年3月12日は何の日かご存知でしょうか。実は、第10回「世界腎臓デー World Kidney -Day」です。世界腎臓デーは、慢性腎臓病（CKD）の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な記念日として、2006年に国際腎臓学会（ISN）と腎臓財団国際協会（IFKF）によって共同で提案され、毎年3月の第2木曜日に実施することが定められました。あるとき米国において、透析療法を受けている患者さんの生命予後、つまり寿命や生活の質を良くするためにどのような治療がよいかを検討する研究が進められました。その結果、二つのことが分かりました。一つは透析患者さんの生命予後や生活の質を良くするためには透析を必要とするよりも早い段階での治療、早期治療の質を高めることが重要であること、二つ目はその早期治療により慢性腎臓病だけではなく、心筋梗塞や脳梗塞などの心・血管疾患までも予防できることが分かりました。このように慢性腎臓病の早期発見、早期治療の重要性を多くの方に知っていただくために世界腎臓デーとして啓蒙運動がなされるようになりました。

さて、慢性腎臓病とはどのような病気でしょうか。実は腎臓において慢性腎臓病という病気はありません。基礎疾患として糖尿病や慢性腎炎、高血圧症、痛風等の病気があり、これらが腎臓の機能に影響を与えることで慢性腎臓病となります。慢性腎臓病は検尿によるタンパク尿や血尿の存在、腎臓の機能の低下により診断されます。腎臓の機能はGFRという指標により表されます。これはある計算式により、血液検査による血中クレアチニン値と年齢、性別から判明します。普段検査している血液検査により自動的に算出されています。正常値は60（分/ml）以上、60未満を慢性腎臓病と診断します。慢性腎臓病は徐々にゆっくりと進行しますが、末期の尿毒症とならない限り、特有の自覚症状はありません。従って症状により患者さん本人が自覚することは出来ません。ここに慢性腎臓病の怖さがあります。まずは自分自身の腎臓の働き、GFRの値を知ってください。これは自分の体調を知るために体重や体温、血圧を図ることと同じです。自分自身のGFRにより慢性腎臓病を早期に発見し、治療を受けることは生命予後の改善や他の疾患の予防につながります。

当院では本年3月3日11時から、本館1階受付前にて「世界腎臓デー告知イベント」を開催します。是非、興味のある方はご参加ください。

GFR…「糸球体濾過量（しきゅうたいろかりょう）」の略で、フィルターの役目を果たす糸球体（腎臓の一部）が、一定の時間（1分間など）にどれくらいの血液を濾過して尿をつくれるかを表します。

■まずは腎臓の健康チェック！こんな症状はありませんか？

チェック

- 健康診断の尿検査の項目で異常を指摘されたことがある。
- おしっこの色が変わったと感じたことがある。
- 夜間に何度もトイレに行く。
- 顔色が悪いと言われることがある。
- 疲れやすい。疲れが抜けない。息切れがある。
- 靴や指輪がきつくなった。むくみを感じる。

1つでも当てはまると
要注意です！病院での
検査を受けるように
しましょう



■慢性腎臓病（CKD）の初期症状

腎臓の障害や腎機能の低下は、腎臓自体の様々な病気だけでなく、生活習慣や肥満などが危険因子となることがあります。こうした腎臓の病気は、初期の段階ではほとんど自覚症状が現れないうえに、本人が気付かないうちに進行してしまうことがよくあります。また、腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。

■慢性腎臓病（CKD）が進行するにつれて現れる症状と尿の異常



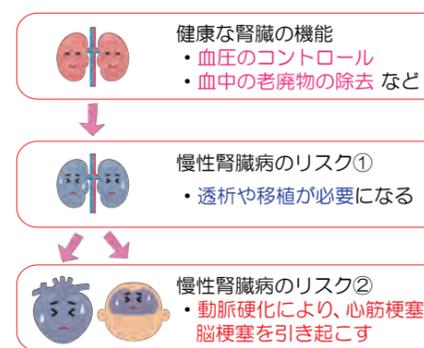
腎臓病の自覚症状で気づきやすいのは、尿の異常とむくみです。

- ・血尿…尿に血液が混じり、赤褐色の色をしている。
- ・膿尿…感染症により、尿が白っぽくなる。
- ・糖尿…糖尿病で血糖値が高くなると、尿に血糖が出て、甘いにおいがすることがある。
- ・タンパク尿…尿にタンパクが混じると泡立つ。

腎機能の低下で
尿の量・尿の回数
も、極端に
増減します。



■心筋梗塞、脳梗塞での死亡率も高くなります



近年、腎臓病は心筋梗塞や脳梗塞などとの関係も深い、危険な病気であることがわかってきました。腎臓機能が低下すると、血液中に様々な老廃物が溜まり、血管の内皮細胞を傷つけていくと考えられます。その結果、全身の血管では動脈硬化が進行し、同時に腎臓の機能も低下、動脈硬化も進み、心筋梗塞等を引き起こすのです。



■もしかしたら、腎臓病かもしれない…？

腎臓病の早期発見には、尿検査と血液検査が基本的な検査となります。腎臓の健康チェック項目に1つでも当てはまった方や気になる方はお近くの医療機関へお問い合わせいただき、検査を受けてみてください。



世界腎臓デー告知イベント

「慢性腎臓病って。あなたの腎臓大丈夫？」のご案内

日時：平成27年3月3日(火) 11:00～13:00

- ・会場：本館1階 受付前
- ・対象：どなたでもご参加いただけます
- ・内容：11:00～12:00 各職種による療養相談
12:00～12:30 腎臓内科医による講演
腎臓内科部長 高橋 則尋 先生
12:30～13:00 腎不全外科医による講演
腎不全外科部長 山中 正人 先生

マスコットキャラクター
「そらめくん」
もやってくるよ！

参加
無料



《お問い合わせ》高松赤十字病院 内科外来 ☎087-831-7101（内線 1200）

参考文献
・川村哲也 よくわかる最新腎臓病 腎臓病の最新治療
・川村哲也 図解でわかる腎臓病

参考・引用HP
・腎臓病なんでもサイト NPO法人腎臓サポート協会
・知る。ふせごう。慢性腎臓病 KYOWA KIRIN

《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

テーマ「頓服（とんぷく）」

解熱剤（熱冷まし）
ですよ？



食後などの決まった
時間ではなく、発作
時や症状のひど
い時などに薬を
飲むことです。



一日一回とか毎食後とか、決められた時に薬を飲むのではなく、症状が出て必要になったときに薬を飲むことです。そして「頓服薬（とんぷくやく）」と言うのは、そのようにして飲む薬のことです。鎮痛剤（痛み止め）のこと、解熱剤（熱冷まし）のことだという誤解が多く、それは、「頓服」として処方された薬を、そのときの症状に効く薬だと思い込んでしまうことから誤解が生じるようです。頓服を処方された際には、薬剤師からの服時の注意事項をよく聞いておきましょう。

引用文献：病院の言葉をわかりやすく 勤草書房

看護師による 知って得する☆ミニ講座

●2月18日(水)・19日(木)

「車椅子の正しい使い方
～車椅子の操作を体験してみよう！～」



講師：日本赤十字社 健康生活支援講習指導員看護師

●3月18日(水)・19日(木)

「小児救急(夜間の対応について)(仮)」



講師：小児救急認定看護師

●4月15日(水)・16日(木)

「上部内視鏡検査について(仮)」



講師：内視鏡室看護師

□時間 11:30～12:00

□場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

■2日間、同じ内容で開催いたします。

《お問い合わせ》高松赤十字病院 看護部 ☎087-831-7101

・予約不要
・参加無料
です！お気軽に
ご参加ください



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.27

★食物繊維たっぷり 納豆入りお好み焼き★

納豆には食物繊維に加え、血管の老化を防ぐと言われているビタミンEや骨粗鬆症の予防に役立つカルシウムやビタミンKなどの栄養素が多く含まれています。納豆が苦手な方でも食べやすい一品です。ぜひお試しください。



- ・エネルギー 約 400kcal (1人分)
- ・食物繊維 約 8.0g
- ＝エネルギー 約 80kcal
- ＝食物繊維 約 3g

※食物繊維摂取目標量
30～69歳 男性：20g以上
30～69歳 女性：18g以上
(日本人の食事摂取基準 2015より)

<材料(1人分)>

小麦粉	1/2 カップ	納豆	1パック(約50g)	塩	小さじ 1/4
卵	1/2 個	キャベツ	1枚(約100g)	油	小さじ 1
水	50cc	山芋	30g	お好み焼ソース	適宜
和風だしのもと	少々	太ねぎ	20g	かつお節 青のり	

<作り方>

- ①キャベツは短冊切りにしておく。太ねぎは小口切りにしておく。山芋はすりおろしておく。納豆は添付のたれを加えて混ぜておく。
- ②卵を溶き、水を加えてよく混ぜ、卵水を作る。
- ③小麦粉に②の卵水と①の山芋を加えてよく混ぜ、塩・和風だしの素を入れる。
- ④③に①のキャベツと太ねぎを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに油を敷き、④を2/3程度流し入れる。
- ⑥⑤の上に①の納豆をのせ、上から④の残りの1/3を薄く回しかける。
- ⑦④で納豆を混ぜ込み、焼いてもよい。底が焼けて、ひっくり返る固さになれば裏返す。
- ⑧焼き上がったらお好みでソースをかけ、かつお節・青のりをかける。

《ポイント》

※普通のお好み焼きに比べ約2倍の食物繊維をとることができます。
※納豆の臭いも和らぐ一品ですので、ぜひ一度お試しください！

