



# 南東北 ふくしま

令和7年3月1日 Vol.169

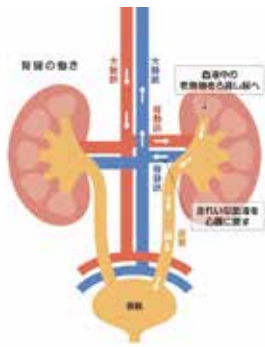
[発行] 南東北福島病院・リハビリ南東北福島  
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

## 医者の不養生、生活習慣病は慢性腎臓病の入り口です

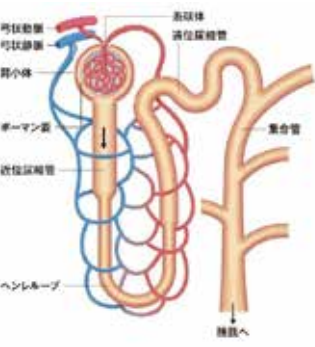


南東北福島病院  
消化器外科 藤田 康喜

よく昔から医者の不養生と言われます。せっかく毎年職員検診を受けているのに、自分の診療している領域の検査の胃内視鏡検査や便潜血検査は注目して、癌は無かったなどと安堵してしまいました。ところが3年前から血糖値が高かった事、肝機能や中性脂肪の数値が少し悪い事については、それほど気にかけることなく暮らしていました。たまたま昨年、肝機能の数値である「ALT」、 $\gamma$ -GTPの数値が100を超えていたのを見て、驚いて年末に当院の内科の先生の診察を受けました。心配していた肝機能については、お酒を飲む量を減らす事で経過観察となりました。しかし糖尿病



の指標であるヘモグロビンA1cの値が7・4と高く、立派な糖尿病であることが判明しました。中性脂肪は正常上限の4倍の600を超えていました。毎日記録していた血圧は、下の血圧(拡張期血圧)が100を超えていることが多く指摘されました。結果として生活習慣病3点セットの糖尿病、脂質異常症、高血圧症の薬を処方して頂いて、食事内容を見直して適度な運動を心がけるようご指導頂きました。



自分は3年前に左腎臓癌で左の腎臓を全部摘出する手術を受けました。幸い手術後、再発は無く残った右の腎臓の機能も異常なく経過していました。もし残った腎臓の機能が悪化したら、人工透析になるのかなと、おぼろげに不安を感じていました。たまたま書店で見つけたハーバード大学等で教鞭をとっておられる腎臓内科がご専門の根来秀行

先生の「腎トレ」ウオーキング(青春出版社)という本を読みましたので紹介します。年齢を重ねていくと腎機能をはじめ、身体機能が徐々に低下します。特に糖尿病、脂質異常症、高血圧症は腎機能に悪影響を及ぼし、やがては慢性腎臓病の原因となります。慢性腎臓病は腎機能の指標であるGFR(糸球体濾過量)が60未満でタンパク尿が3ヶ月以上続く状態とされます。日本では慢性腎臓病の患者は約1300万人で、成人の8人に1人であると推計されています。腎臓は両側の腰のあたりに1個ずつ存在する臓器です。腎臓の働きには

腎臓には無数のネフロンという小単位があります。血液が腎臓を通過する際にネフロンの糸球

- ① 血液の浄化と尿の産生
  - ② 酸の排出によるpHバランスの調整
  - ③ 濾過、再吸収による水分・電解質の調整
  - ④ 赤血球を作るエリスロポエチン、血圧を調整するレニン・アンジオテンシンなどのホルモンの産生
  - ⑤ 骨を丈夫にするビタミンDの活性化
- などがあります。

体で老廃物、有害物など濾過されず。濾過された原尿が細尿管を通過する際に、尿管の周りにある毛細血管に必要な水分、ミネラルなどが再吸収されて、尿として排泄されます。生活習慣病になると糸球体、尿管周囲の毛細血管の内皮(内皮細胞)が傷つきます。

① 高血圧になると腎臓の毛細血管に負担がかかり、毛細血管の内皮が傷ついて腎機能が悪くなります。腎機能が悪くなるとレニン・アンジオテンシン系に異常を来たし、血圧が高くなるという悪循環を生じます。

**今月のなかみ**

- ▼2面 外来より、放射線科より
- ▼3面 薬剤科より、栄養ひとコマ
- モ「春キャベツ」
- ご意見箱
- ▼4面 4月10日、今月のレシピー「チョコプリン」

- ① 高血圧になると腎臓の毛細血管に負担がかかり、毛細血管の内皮が傷ついて腎機能が悪くなります。腎機能が悪くなるとレニン・アンジオテンシン系に異常を来たし、血圧が高くなるという悪循環を生じます。
  - ② 高血糖になると血液中のブドウ糖がヘモグロビンと結合して(HbA1c)、分子が大きくなるため、毛細血管通過する際に毛細血管の内皮を傷つけます。
  - ③ 脂質異常ではコレステロールが内皮細胞の間に入り込み、毛
- (後編に続く)

(1ページ目から続く) 細血管が硬くなり、やがては閉塞していきます。

生活習慣病は腎臓病の入り口であることを認識して、血圧が高い、疲れやすい体調不良、頻尿であったり、尿が泡立っているなどの症状があったり、検診で異常をしてきたら、早く内科専門医を受診して治療を受けて下さい。塩分摂取を控えることで、カリウム、脂肪分の摂り過ぎに注意して下さい。適度な運動を継続して、十分な睡眠をとるなど生活習慣の改善を図ってください。運動療法や食事療法は完璧を求めては長続きしません。自分は処方して頂いた薬をきちんと飲んで、休日には信天山に登って、職場では出来るだけ階段を登るようにしています。日々の暮らしに穏やかな運動を取り込むのが良いです。週に2日か3日はお酒を飲まない休肝日を設けました。お酒を飲む日は、最初にノンアルコール飲料を1缶飲むと、お酒を飲む量が減りました。今までは子供達が残した物をもつたいないという意識でおつまみにしていましたが、翌日のお弁当に持つてくるようになっていきます。そうすると約2ヶ月で肝機能、中性脂肪、HDL-Cがほぼ正常になりました。皆さんも自分の状況に合わせて、出来ることを少しずつ続けてみればどうでしょうか。

# 骨粗鬆症外来のご紹介

## 外来より

人間の骨は、破骨細胞によって古い骨が壊され(骨吸収)、骨芽細胞によって新しい骨が作られ(骨形成)、絶えず新陳代謝を繰り返しています。加齢、生活習慣、女性の場合は閉経など様々な要因で骨形成と骨吸収のバランスが崩れ、骨吸収が優位な状態が続くことが骨粗鬆症の一因とされています。

当院の骨粗鬆症外来に来られる方は、高齢の方、市の骨粗鬆症検診で要精査となつた方、希望される方(特に40歳以上の女性)です。

診断のための問診やアンケート調査、骨密度測定、血液・尿検査、胸椎、腰椎のレントゲン検査を行って骨の状態を調べます。医師は、患者様の状態を考慮し、また、できる限り治療を続けられることを重視して患者様に使用する薬を選択していきます。骨粗鬆症治療薬は、骨形成促進剤と骨吸収抑制剤に大きく分けられますが、薬剤選択は、骨密度、骨折の有無、年齢や性別、既往歴などの背景を考慮し総合的に判断します。骨粗鬆症治

療薬は進歩しており、注射剤や錠剤、ゼリー剤など様々なお薬があります。しかし、骨粗鬆症は自覚症状を認めないことが多く、治療を続ける意味を見出せず、自己判断で中断してしまう方も多くいらっしゃいます。なぜこの薬が必要なのかを患者様や家族が正しく理解できるよう促すとともに、患者様が前向きに治療に向き合っていけるようサポートさせていただきます。

骨粗鬆症についての検査や治療を受けた方は、お気軽に当院までご相談ください。(看護部 看護師 齋藤 かおり)



# 脳の画像検査で病気を

## 早期に見つけましょー!

### 放射線科より

脳は私たちの身体の中で最も重要な器官の一つであり、その健康を守ることは生活の質を高めるために欠かせません。しかし、脳の病気が症状が現れるまで気が付きにくく、早期発見が難しいことがあります。そこで、CTやMRIなどの画像検査が重要な役割を果たします。これらの検査では、脳の病気を高い精度で見出し早期に診断を行うことができるため、適切な治療を行う手助けになります。

CTとMRIは、それぞれ違った特徴を持ちます。急性の脳卒中や頭部外傷などを確認したい場合にはCTが最適です。一方で、脳梗塞や神経の疾患、腫瘍などの脳の微細な異常を確認したい場合にはMRIが選ばれます。

脳の病気を早期に見つけることは、治療の効果を最大限に発揮するためにも大切です。脳疾患の多くは、早期に見出し適切な治療を受けることで、その進行を遅らせることが可能です。

CTやMRIといった画像検査は、脳の健康を守るためにも有効な手段であり、それぞれの技術を持つ特徴を活かして、脳の病気を早期に見つけることができます。それにより治療の選択肢が広がり、患者さんの予後を大きく改善することが可能です。

もし、少しでも脳卒中などの脳の病気を疑うような症状が出た時には、早めに医師の診察を受けるようにして下さい。最新の放射線診断装置で脳卒中などの原因を早期に見つけ、治療に役立てられるよう放射線技師として全力で取り組んでいきたいと思っております。

(放射線科 放射線技師 今野 佑紀)



薬剤科より

いつも飲んでいる薬がないため他の薬を提案された、入荷待ちのために後日薬を取りに来るよう案内された、このような経験をされた方は少なくないかと思えます。これらは決して薬を取りそろえていない薬局や薬剤師の怠慢などではありません。

近年、医薬品の供給問題が世界的に深刻化しています。特に新型コロナウイルスのパンデミックが医療システムに多大な影響を与え、医薬品の需要が急増したことが一因です。

これにより、医薬品供給の脆弱性が浮き彫りになり、医薬品の不足が頻発する

状況となりました。

供給問題の背景にはいくつかの要因があります。

まず医薬品の供給の問題です。多くの医薬品は、原材料の調達から製造、配送までが複数の国にまたがっています。そのため、ある国での生産や輸送に問題が発生すると、他の国々にも即座に影響が及びます。特に、原材料の供給元として多くを占めるインドや中国での製造遅延や輸出規制が、全世界の医薬品供給に大きな影響を与えています。

次に、医薬品製造の集中化も問題です。特定の医薬品やその原材料が一部の製造業者によって独占的に生産されている場合、その企業に問題が発生す

ると、供給全体が停滞します。

また、品質管理の問題も見逃せません。医薬品の製造には厳しい規制あり、また品質管理の基準に合格しなければいけません。品質管理検査での不合格やリコールが生じた場合、通常代替品などで供給を賄う必要がありますが、厳しい規制の下で製造される医薬品は迅速な対応が難しく、供給不足に陥ることがあります。

医薬品の供給問題は、私たちの健康と安全に直結する重要な課題です。これらの問題を解決するためには、製薬企業の努力のみならず、国際的な協力体制を強化し、医薬品供給の安定性を確保するための政

策策定が重要とされています。

(薬剤科 薬剤師 柳沼歩)



ご意見箱

健診部門のアンケートにお寄せいただいたご意見と当院からの回答をご紹介します。

〈ご意見〉

検査着を着用していると検査の間ずっと寒かったので、検査着に合わせた温度設定にしてほしい。

〈回答〉

空調温度はフロア一括設定となっておりため、部屋ごとの温度変更ができません。恐れ入りますが、検診の際は上着をご準備いただくか、ガウンを提供致しますのでご希望の際は職員へお声がけください。

栄養ひとくちメモ

【春キャベツ】

春キャベツは別名「新キャベツ」とも言われ、春ごろ(3〜6月)に収穫されます。通常年出回っているキャベツと比べ、葉の巻がゆるく、みずみずしくて柔らかいのが特徴です。また、うまみ

成分のグルタミン酸が豊富で甘味が強いのが特徴となります。生で食べてみずみずしさを味わうもよし、加熱調理して甘みを引き立てるもよし、様々な調理で様々な味わいを楽しむことができます。嬉しい野菜です。葉の部分に栄養を送るキャベツの芯には、成長の元となる栄養が詰まっています。カリウムやカルシウム、マ

グネシウムは葉の部分の2倍、またビタミンCも芯の部分に多く含まれているため捨てるのはもったいないです。今が旬の春キャベツは、おいしいのはもちろんのこと、春特有の悩みを解決してくれるのにもお勧めです。季節の変わり目に出る肌の不調やストレスからくる胃の不調など、春キャベツに豊富な栄養が癒し

てくれるかもしれません。(参考：医食同源ドットコム)  
(栄養管理課 管理栄養士 高野夏美)



# ゆきとうさぎ通信



発行  
リハビリ南東北福島

## 新年会

寒さもすっかり厳しくなった1月中旬、リハビリ南東北福島では新たな年を迎え、新年会を開催しました。お集まりのご利用者様に新年の抱負を伺うと「今年も健康に過ごしたい」「美味しい物をたくさん食べたい」「リハビリを頑張る」などの声が聞かれていました。

また、順番にリハビリ南東北の特製おみくじを引いて頂き「大吉だよ!」「吉だけど良いことが書いてある」と楽しまれた様子でした。おみくじの他にも「家内安全」や「延命長寿」などが祈願され



た色とりどりのお守りを選んで頂き、早速車椅子やバッグなどへ付けている姿が見られました。

その後は音楽と共に獅子舞が訪れ、手拍子に合わせて演舞を行いました。去り際にご利用者様の頭を噛んでいき、皆様「縁起が良いね」と喜ばれていました。

今年もご利用者様が良い1年を過ごせますよう、スタッフ一同努力して参ります。

介護福祉士 佐藤直美



## 今月のレシピ

### チョコプリン



生クリームを入れることで濃厚な仕上がりに◎レンジで簡単にチョコプリンが作れます。

#### 作り方

- ①水 50g にゼラチンを入れてふやかしておく。
- ②チョコレート、牛乳半量をボウルに入れ、600wのレンジで2分加熱し、滑らかになるまで混ぜる。
- ③残りの牛乳、生クリームを加え、再度レンジで2分加熱し混ぜる。
- ④ふやかしたゼラチンをレンジで30秒温め、③に加えて混ぜる。
- ⑤容器に分けて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

#### 効用

カカオポリフェノールは、チョコレートの原料であるカカオ豆に含まれる抗酸化物質で、血圧を下げたり動脈硬化を予防してくれる効果があります。

#### 材料(4個分)

- ・チョコレート ……100g
- ・生クリーム ……200ml
- ・牛乳 ……200ml
- ・ゼラチン ……5g
- ・水 ……50g

※トッピング用にホイップクリームやいちご、ココアパウダーがあっても良いです



南東北 ふくしま vol.169

発行日 令和7年3月1日  
 発行 (一財)南東北福島病院  
 リハビリ南東北福島  
 住所 〒960-2102  
 福島市荒井北三丁目1-13  
 ☎024-593-5100  
 印刷 石井電算印刷株式会社

リハビリ南東北福島 栄養管理課