

# かけはし

YAME GENERAL HOSPITAL Public Relations Magazine

## かけはし 2026年 早春号

- 慢性腎臓病について
- リハビリテーション科通信
  - ・自宅で使える便利グッズ
  - ・安全でおいしく食事をするために
- 栄養科レシピ
  - ロール白菜のポトフ
- 企業長からのひとこと
- 当院医師・看護師  
1日密着動画のご案内
- 院内イベント報告

### 病院理念

心のかよった医療を提供し安心して暮らせる地域づくりに貢献します

### 基本理念

1. 患者さん中心の医療
2. 地域医療の充実
3. 人材の育成
4. 経営基盤の安定

【太宰府飛梅】

撮影：企業長 田中法瑞



### 交通アクセス



堀川バス 福島又は公立病院前下車  
西鉄バス 西鉄福島下車



JR羽犬塚駅下車  
堀川バス（25分）又はタクシー（15分）  
新幹線筑後船小屋駅下車  
タクシー（20分）



九州自動車道 八女IC  
車10分（外来駐車場完備）



地域がん診療連携拠点病院 地域医療支援病院

公立八女総合病院

Yame General Hospital

〒834-0034 福岡県八女市高塚540-2 TEL.0943-23-4131

<https://www.hosp-yame.jp>

ホームページQRコード



# あなたの腎臓は大丈夫？

腎臓からの SOS を  
みのがさないで！

腎臓内科部長（副企業長）  
大原 敦子



SOS!



## 「慢性腎臓病 CKD」について

「慢性腎臓病 CKD」は、病状が進むまで自覚症状がなく、ゆっくり腎機能が低下する病気です。

はじめは自覚症状がないため、気づかないことも多く、段々腎臓の機能が悪くなると、むくみや貧血が進み「人工透析」が必要になります。

蛋白尿や、腎臓の機能が正常の60%以下に落ちた状態（GFR<60）が3か月以上続いたときに「慢性腎臓病」と診断されます。

## 慢性腎臓病（CKD）の定義

以下の項目の両方、またはどちらかが3ヶ月以上続くと慢性腎臓病（CKD）と診断されます。

### 1. たんぱく尿が出ている（腎臓の障害がみられる）

尿検査で分かります



### 2. GFRが60mL/分/1.73m<sup>2</sup>未満

血液検査の血清Cr値から分かります



## 「慢性腎臓病 CKD」の原因について



## 腎臓のはたらきについて

腎臓は通常背中に2つあり、尿を作って体の環境を整える働きをします

### 場所

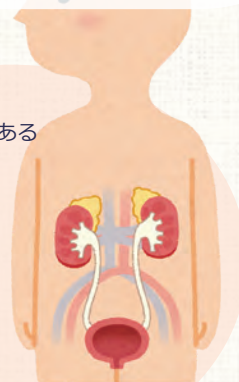
腰のやや上部に  
背骨を挟んで左右にある

### 大きさ

こぶしサイズの  
大きさ

### 腎臓の役割

- ・血液から老廃物を取り出し尿として排出する
- ・身体の水分量やミネラルのバランスを調整し体内の環境を整える
- ・ホルモンを分泌し血圧や赤血球の量を調整する



慢性腎臓病 CKD の原疾患は糖尿病、高血圧、心不全、腎臓特有の病気（IgA 腎症やループス腎炎など）等様々ですが、人数的には糖尿病や高血圧、加齢によるものが多いです。

## 「慢性腎臓病 CKD」はどのように診断しますか？

主に以下の検査を行います。

### ○ 採血…クレアチニン測定

※GFR を計算し腎機能がどれくらい働いているのかを調べます。

### ○ 検尿…蛋白尿・血尿など

※慢性腎炎等、腎臓特有の病気があるかを調べます。

## 腎臓の機能を表す GFR

健康な人(100mL/分/1.73 m<sup>2</sup>) CKD が進行すると GFR 値は低くなる

GFR		
	正常な腎臓のはたらき	慢性腎臓病(CKD)が進行すると
尿を作る	・水分・電解質（ナトリウム、カリウム、リン、カルシウムなど）pH の調節をする ・老廃物を排泄する	・むくみや高血圧などの症状が出る ・血液が酸性に傾いたり、高カリウム結血症になる ・老廃物や毒素が体内にたまり、かゆみ、だるさ、吐き気といった症状が出る
ホルモンの調節	・血圧を適切にコントロールする ・赤血球を作る ・骨を強くするビタミンDを活性化	・血圧が上がる ・貧血になる（腎性貧血） ・骨がもろくなる（腎性骨症）

## 「腎機能 GFR 値」と重症度について

病期ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR 値	90以上	60～89	30～59	15～29	15未満
腎臓病の程度	正常				腎不全
治療法		生活改善・食事療法・薬物療法			透析療法・腎臓移植

腎機能「GFR」の正常値は「100」ですが、腎機能が悪くなるとその値は下がります。

数値が「15」を切ると透析療法等を検討する必要性が出てきます。

## 腎臓専門医を受診する目安は？

下記をご参考いただき現在通院しているかかりつけ医または保健師さんへお尋ねください。

### 【腎臓専門医を受診する基準】



#### ・GFR 値による基準

- |                 |   |
|-----------------|---|
| * 40 歳未満        | : GFR 60 未満   |
| * 40 歳以上 75 歳未満 | : GFR 45 未満   |
| * 75 歳以上        | : GFR 45 未満で腎機能低下がすすむ場合<br>または 3 ヶ月以内に GFR が 30% 以上低下した場合 |



#### ・蛋白尿による基準

- \* 蛋白尿が 2 回続けて陽性
- \* または蛋白尿と血尿がともに陽性

## 慢性腎臓病 CKD の治療について

- ・当院の腎臓内科では腎臓専門医による治療を行います。
- ・腎臓が悪くなった原因を調べたり、(病気によっては治療で良くなる患者さんもいます。)  
これ以上腎機能が悪くならないようにするための治療を行います。
- ・生活習慣、食事療法、運動療法などを行い、お薬によって腎臓を長持ちさせるようにします。
- ・現在は腎臓を守る薬（アンギオテンシンⅡ拮抗薬、SGLT2 阻害薬など）もでてきており、従来より治療内容が充実してきました。

### 慢性腎臓病（CKD）の治療

1. 生活習慣の改善
2. 食事療法
3. 血圧コントロール
4. 脂質のコントロール
5. 原疾患の治療（慢性糸球体腎炎・糖尿病）
6. 腎臓を守る薬
7. 合併症の治療（腎性貧血・腎性骨症）
8. 運動療法



慢性腎臓病の治療には特効薬はありません。生活習慣の改善、食事療法、原疾患の治療、動脈硬化の進行を抑える治療、腎臓を守るお薬、運動療法などいくつかの治療の組み合わせになります。患者さんの病態によって異なります。

## 腎臓専門医による治療→その後について

当院の腎臓内科で治療を行ったあとは、再びかかりつけ医へ戻り治療を継続していただき、3～12 か月に一度専門医を受診する「二人の主治医制度」で患者さんを診ていきます。

※病気によってはかかりつけ医に戻らず、腎臓専門医が診ていくこともあります。



## 慢性腎臓病と心臓血管病との関係



慢性腎臓病の患者さんは腎機能の正常な患者さんと比較すると心臓血管病（脳梗塞、脳出血、心筋梗塞等）で死亡する確率が3倍近く高くなります。慢性腎臓病の患者さんは腎臓の治療とともにこれらの心臓血管病を予防する治療を平行して受ける必要があります。

## 慢性腎臓病と上手に付き合い、長く元気でくらしていくため

ア) 早期の受診が大事です。元々腎臓の機能は血管の老化により加齢とともに低下し、さらに血管を痛めるような病気、糖尿病や高血圧症等があると慢性腎臓病の進行が早まります。  
逆にこれらの病気をしっかり治療すればその進行をコントロールすることができます。

イ) 慢性腎臓病をきちんと管理すれば脳卒中や心臓病の予防に繋がり、健康寿命を長く保つことができます。

ウ) そのためには検診を受けること、糖尿病や高血圧の治療を継続すること、生活習慣を改善すること、専門医を受診することが大事です。

エ) 腎臓病の治療のポイントは早期に発見し治療し、それを継続することです。  
みなさん、検尿と GFR をチェックして早めに医療機関を受診しましょう。



当院では「腎臓病教室」を行っています。

次回開催日：2/10 公立八女総合病院 4F 講義室  
テーマ：カリウムについて

参加無料・予約不要

※お気軽にお問合せ下さい。



リハビリテーション科より  
作業療法士推奨！

## 「自宅で使える 🧠 便利グッズ」を紹介します！

皆さんは生活の中でこのようなことはありませんか？

蓋やキャップ  
が開かない



箸やスプーン  
が持ちにくい



床に落ちた  
物を拾うの  
が大変



### ① ボトル&プルトップオープナー



握りやすい！  
滑りにくい！



- ★ ペットボトルや缶詰を簡単開閉！
- ★ 握力低下・手指変形があっても安心
- ★ 「てこの原理」で滑らず回せます

### ② 太柄スポンジ



太柄にすると  
持ちやすい！



スプーン／歯ブラシ／ボールペンなどの  
柄を差し込み、太くして持ちやすくします。  
握力の弱い方、指の細かい動きが苦手な方も、  
太くて弾力のあるスポンジゴムで持ちやすくなります。

- ★ 自分に合った持ちやすい形を選べます
- ★ 手首を大きく動かさなくても食べやすい

### ③ マジックハンド・万能ハンド



立ったままで  
らくらく！

- ★ 足が不自由でも座ったまま遠くの物が取れる
- ★ 腰痛があってもしゃがまずに床の物を拾える
- ★ 危険な動作を無理なくカバーします

\* 便利グッズを活用して、無理なく安全に。日常生活がより快適に過ごせるよう、ぜひお試しください \*



～安全でおいしい食事のために～

## 飲み込みやすい食品 vs 飲み込みにくい食品



**摂食嚥下リハビリテーション** 当院では食べることの困難さを抱える患者さんへ、安全で楽しい食事時間を過ごしていただけるよう、必要に応じて個別に「飲み込むこと」への訓練を行っています。

**摂食嚥下機能が低下すると…** 脳卒中や加齢などが原因で「食べる」機能が低下します。



放っておくと以下のような症状に陥る場合もあり危険です。

窒息

肺炎

脱水

栄養不良



### 飲み込みやすい

まとまりやすく、つるっとしている

#### ポタージュ状

- ✓ ポタージュ
- ✓ シチュー
- ✓ カレー



#### ゼリー・プリン状

- ✓ ゼリー、水ようかん
- ✓ プリン、ムース
- ✓ 卵豆腐、茶わん蒸し



#### その他

- ✓ とろろ（すりおろし）
- ✓ 煮こごり



### 飲み込みにくい

むせやすく、詰まりやすい

#### さらさらしたもの

- ✕ 水、お茶
- ✕ みそ汁（具なし）

※とろみ剤で調整しましょう



#### パサつく・吸水するもの

- ✕ パン、カステラ
- ✕ 焼き魚、ゆで卵の黄身
- ✕ きな粉



#### 張り付く・噛みにくい

- ✕ 餅、海苔、わかめ
- ✕ ごぼう、タケノコ
- ✕ 煎餅（せんべい）



「お口の弱りは体の弱り」という言葉があるように、手足はもちろんのこと「お口」もしっかり動かしましょう！おいしく食事をとることも大切ですが 1 番は近所や友人・まわりの人と楽しくおしゃべりをすることです！

リハビリテーション科 辻井（作業療法士）永江（言語聴覚士）



～煮込み料理で寒い冬もポカポカに～

## ロール白菜のポトフ



【材料】＜2人分＞

- ・白菜・・・大きめの葉4枚
- ・合挽き肉・・・200g
- ・玉葱・・・1/2個
- ・白菜の芯・・・葉1枚分
- ・パン粉・・・大さじ2
- ・牛乳・・・大さじ2
- ・卵・・・1個
- ・人参・・・中1本
- ・じゃが芋・・・中2個
- ・エリンギ・・・2本
- ・パセリ・・・少々
- ・おこのみのハーブ

【調味料】

- ・砂糖・ひとつまみ
- ・塩こしょう・小さじ1/4
- ・固形コンソメ・・・1個
- ・水400cc



【作り方】

1. 人参はくし切り、じゃが芋は皮をむいて大きめの乱切りにして水にさらしておく。エリンギは食べやすいサイズにカットする。
2. 白菜を水洗いする。耐熱皿に並べてラップをしたら電子レンジ600Wで5分間加熱しラップをしたまま3分ほど蒸らす。
3. パン粉に牛乳を加えてふやかしておく。
4. 1の白菜の水気を拭き取り、根元の厚い部分を薄く削ぎ、玉葱と共にみじん切りしておく。
5. 挽き肉に砂糖、塩こしょうを加えてよく捏ねる。ふやかしておいたパン粉、みじん切りしておいた玉葱と白菜、卵を加えて更に捏ね、4等分にしておく。
6. 5の肉だねを俵型に整えて、白菜の手前において巻き、両端を中にしまい込む。巻き終わりを下にして鍋に敷き詰め、人参、じゃが芋、エリンギ、おこのみのハーブ、固形コンソメを加え中火にかけて沸騰させる。
7. 6が沸騰したら落し蓋をして弱火で20分煮込んだら刻んだパセリを散らして完成。



### ロール白菜で残った「芯」を利用して

白菜の芯を利用して、和え物はいかがでしょうか？

※白菜の芯を食べやすい大きさにカットして、柚子の絞り汁とポン酢を合わせた調味料で和えるだけ。柚子皮の千切りを添えれば副菜や箸休めの1品に。



～食材を無駄なく使い切ろう～



### ～白菜のおはなし～

和洋中と幅広い料理に使える冬が旬の「白菜」。アブラナ科の葉野菜で霜に当たると風味が増します。水分が約95%を占めており100gあたり13kcalとヘルシーな白菜ですがビタミンC、ビタミンK、葉酸、カリウム、食物繊維などが豊富です。

これらの栄養素は、加熱で壊れやすく、水分に流出しやすい種類が含まれていますので、『生のままサラダや和え物にする』『加熱して汁ごといただく』『電子レンジで蒸す』などの工夫で、栄養素を逃さず摂取していきましょう。

白菜に黒い斑点…  
食べても大丈夫？



白菜の芯の部分についている黒い斑点は『ゴマ症』によるものです。黒い斑点は、白菜の生理障害によって生じたポリフェノールです。気温の変化や、肥料などの栽培環境が原因だといわれています。カビや病気などではなく食べても問題はありません。  
(全ての斑点がゴマ症というわけではありません)



栄養科レシピのページをオープンしました！

当院のホームページ内「栄養科レシピ」のページもチェックしてみてください。





## 企業長からのひとこと

公立病院の全病棟の回診をするようになって、半年が経ちました。毎週、2日に分けて入院患者全員の回診をします。

当初は、聴こえてくる病院への不満や不安を、少しでも信頼へ近づけたいという目的で回診を始めました。

今では、特別な目的ではなく、ただ患者さんに会い、顔を見て言葉を交わすこと自体に大きな意味があると感じています。患者さんの居る場所にこちらから伺うことだけでも、決して「ゼロではない」と感じます。



公立八女総合病院企業団  
企業長 田中 法瑞  
(たなか のりみつ)

前週にお会いした患者さんの多くは、私のことを覚えていてくださり、笑顔を見せてくれます。私も、顔を見ればおおかた思い出しますが、思い出せない場合もあります。その多くは、心筋梗塞、心不全、脳梗塞、腎盂腎炎、肺炎、骨折などでとても辛そうだった方が、驚くほど元気になられているケースです。辛そうな表情が穏やかになり、別人のように明るくなられる。「眼に力が出てきましたね」と正直な感想を言うと、「ほんとうですか」と喜んでいただきます。医療の意義、地域における当院の役割を改めて実感しています。地域の命に向き合う現場の積み重ねこそが公立病院の存在意義であると思います。

ほぼ寝たきりに見える方でも、師長さんが「院長先生ですよ」と声をかけると、ぱっと目を開け笑顔を見せてくださることがあります。一方で、何を聞いても言葉を発せられない方もあります。しかし「また来ますね」と声をかけると、小さく「ありがとうございます」と両掌を合わせてくれるのです。回診が私の大切な日常になっている理由です。

高齢化地域の  
医療を支える

## 当院医師・看護師 1日密着動画のごあんない

「高齢化地域の医療を支える医師」および「老人看護専門看護師」1日密着動画を当院 YouTube チャンネル公開中です。

当院は2次救急を担いながら様々な地域医療への取り組みを行っており、その活動を動画でお伝えすることにより病院の理念やスタッフの想いなどを広くお伝えできればと思っています。地域住民の皆さまおよび医療従事者の方など、より多くの方に見ていただければ幸いです。



呼吸器内科

医師：住田 咲子



高齢者サポートチーム

老人看護専門看護師：山下 孝将



## 各イベントを行いました

### 「健康ハートの日」

8月10日が810（ハート）と読めることから、1985年にこの日を「健康ハートの日」とすることを日本心臓財団が提唱しました。前日の8月9日に1階受付ブース付近にて心臓・血管内科に関する資料の展示、動画視聴ブースを設けました。



### 「世界アルツハイマー月間」

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月を「認知症月間」、9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。

当院では高齢者ケアの取り組みとして、入院中の方に「院内デイケア」を、退院後の患者さんには「退院後訪問」を行っています。



### 「がん相談支援センター」

みなさんは当院に「がん相談支援センター」がある事をご存知でしょうか。

「がん相談支援センター」とは、がん診療連携拠点病院に設置されているがんの相談窓口です。

当院へ通院、入院していない方でも、どなたでも無料で匿名で相談ができます。

10月20日から4日間、当院の1階受付付近にて「がん相談支援センター」に関する資料の展示見学や動画視聴ブースを設けました。がんについての相談も随時行っていますのでお気軽にお問合せください。



### 「世界糖尿病デー」

11月14日の「世界糖尿病デー」に伴い、1階受付付近で糖尿病を啓発するイベントを行いました。

公開糖尿病教室、日替わり健康診断、血糖値・血圧の測定、栄養相談コーナーや展示コーナーを設け、たくさんの方にご参加いただきました。



外来診療  
受付時間

初診 8:30～11:00

再診 8:00～11:00



外来診療表  
の確認は  
こちらから

〈受付お問合せ〉 TEL:0943-23-4131

FAX:0943-22-3185 医療連携課:0943-22-6929