

坪院長の健康講座

尿路結石について

【その2】

院長 坪 俊 輔

前号いぶりぶ No.10では尿路結石の診断・治療につき述べました。今回は成因からみた結石形成の予防につき述べます。男性の9%、女性の4%が経験し、さらにその半数が再発する尿路結石は、近年メタボリックシンドロームとの関連からその発症・再発予防の重要性が指摘されています。特殊な遺伝的疾患が原因の場合を除き、結石の約80%がカルシウム含有結石、約5%が尿酸結石です。カルシウム含有結石は尿中でカルシウムとシュウ酸という物質が結合して



CT(コンピュータ断層撮影装置)室にて

結石を作ります。一方で、尿中のカルシウムはクエン酸という物質と結合して水溶性となり、尿中カルシウム濃度を下げて結石形成を抑制します。カロリー・脂肪などの過剰摂取による内蔵脂肪の蓄積(メタボリックシンドローム)は身体を酸性の状態に傾け、腎から尿へのカルシウム排泄を増加させます。一方身体の酸性化はクエン酸の体内消費を増加させて尿中排泄が減少し、結石形成を促進することになります。また動物性たんぱく(プリン体)の過剰摂取は尿酸を上昇させ、また身体の酸性化、それに続く尿の酸性化をきたして尿酸結石の形成を促進させる結果となりますが、逆に尿をアルカリ化することで尿酸結石を溶解することが可能です。

なお、尿中でカルシウムと結合して結石を作るシュウ酸は、ほうれん草・チョコレート・たけのこなどに多く含まれており、経口的に

取り込まれて腸管内でカルシウムと結合して便中に排泄されますので、逆にカルシウム摂取が少ないとシュウ酸はいったん血中に吸収された後、尿中に排泄されてシュウ酸が増加し結石形成を促進する結果となります。従ってカルシウム摂取はある程度必要(一日に牛乳にして3~4杯・600~800mg)です。シュウ酸の摂取は通常の量では問題ありません。

結局、身体の酸性化を防いで(メタボリックシンドロームに気をつけて)尿のアルカリ化を図ることがカルシウム含有結石・尿酸結石の形成抑制につながります。水分を多めに取って尿中のカルシウム、尿酸、シュウ酸をうすめるとともに、メタボリックシンドロームに気をつけて身体の酸性化を防ぐことが尿路結石の発症予防に最も重要だと言えるようです。(以上)

皆様から寄せられた貴重なご意見より 今後も皆様のご意見をお聞かせください。

待合室にアンケート用紙をご用意しております

【患者様からのご意見】

待合室のお茶をいただけるコーナーがありますが、どうもカップが重なって取れてしまうようです。空のカップがいくつかお茶機の上におかれていました。【室蘭市/T・W】

【ご回答】

カップの容器を取り換えましたので、今後は重なって取れることは少なくなると思います。

【患者様からいただいた感想】

感想ですが、受診のため正面入り口を入るとほっとします。(通常は出てほっとするのですが)広々とした空間、素敵な天井、眼にやさしい照明、木製の温もり、椅子の配置、きれいな水槽の小さな同じ命の熱帯魚たちでしょうか。

正面受付、会計の方の礼儀正しさ、外来受付、処置室(採血・点滴)、CT検査室、診察室付けの方々の微笑みの問い掛け声掛けに、不安、心配、緊張も薄れて院長先生の診察を受けることができます。

看護師の方、患者の気持ちを先に気づいての気配りは、一人ひとりに心で接して下さっているからと思います。

落ち着いた待合室は、お互い患者の視線を感じなくていいように配置されていますね。椅子脇テーブルの本は短い時間に読めるよう、然も内容のある本で2冊見せていただきました。

清掃も行き届いて点検後一般用トイレ(検尿トイレではなく)を使わせていただき、床にバッグ、上着を置きますが(腰痛・低身長)きれいですね。研ぎ澄まされたセンスが随所に見受けられ、清潔で品格ある貴いぶり腎泌尿器科クリニックはお手本です。

昨年、国際情勢講演会(カルチャーセンター)。

G8サミットを迎えるにあたって「洞爺湖サミットの概要とおもてなし・外務省講師」に参加し、その中で講師が「おもてなしとはどういう事だと思いますか」の問いに会場沈黙。それは「微笑みとありがとう」で世界各国共通とのことでした。

その時は何となく聞きましたが、貴いぶり腎泌尿器科クリニックの職員の方々の微笑みに接して1年前の事を思い出し、その意味を実感し教えられました。(職員の方からの微笑みを受け、患者は感謝のありがとうございます)ということ。

8月1日(土) 貴いぶり腎泌尿器科クリニック協賛「言葉の力・朗読と鼎談のひとつ」に参加させていただきました。ありがとうございました。<原文のまま>【有珠町/T・A】

「介護保険制度について」その1



外来看護師長 高場 真佐美

当クリニックには、一日約百名前後の患者様と、そのご家族が来院されます。その患者様やご家族からお話を伺う中で、病気やお身体のこと意外に自宅での介護について、不安な声を聞くことが多くなったと感じます。

それは、「足が弱くなり通院が大変」「自宅で高齢の両親を介護しているが、二十四時間毎日でも疲れる」「認知症があり家で独りにするのは不安だが、生活があるので働かないと...」など様々です。

そのような時、私達外来看護師は現在の状況を確認し、なにが一番困っているのかを整理して頂きながら、必要なことを助言させていただいております。

多くは介護保険制度をご存知でしたら、こんなに大変な思いをされずに済んだのではないかと思います。念に思います。

介護保険を申請し認定されると、在宅介護支援サービスを受けることができます。例えば、

介護される方の身の回りのお世話や家事全般、通院などの介助をしてもらうことができます。また、リハビリや入浴などを、社会とのつながりを持ちながら利用できる、通所サービスが受けられます。ほかに介護者が疲れた時や、用事がある時に、短期入所サービスを受けることもできます。あらゆる状況によって、支援サービスは他にもいろいろあります。

介護は、頑張りすぎると長く続けていくことが難しくなります。介護する方も、お気持ちやお身体が元気でなければなりません。

私たちは、ご来院いただく皆様、この住み慣れた地域で病気が、向き合いながらも、安心して過ごせるよう、ご支援させていただきたいと常に願っています。わからないことや、ご不安なことがある時は、どうぞお気軽に声をかけてください。

次回は、介護保険制度申請とサービスについて、簡単に紹介させていただきます。



皆様とともに歩む
クリニックを目指して!
おかげさまで開院5周年

発行：いぶりぶ発行委員会

伊達市梅本町2番地15いぶり腎泌尿器科クリニック内 ☎0142-21-1400 📠0142-21-1401

発行責任者：横井 浩

発行/平成21年10月10日 4月・7月・10月・1月の年4回発行
※本誌掲載の写真、記事の無断転用は固くお断り致します。

企画・制作：室蘭民報社
室蘭市本町1-3-16 電話0143-22-5122

心の通う医療を追い求めて

スタッフ紹介

<取材/室蘭民報社>

工藤 こそえ 透析室看護師



穏やかな雰囲気をつくる存在感、四季を通じて豊かな自然に恵まれた古里があたえてくれた財産。「最近、仕事の奥深さがわかってきた、安心感を与えられる看護師になりたい」と患者さんに接する表情には、自然な笑顔が絶えない。

患者さんとのコミュニケーション大切に

「注射される人を見るのが好きだった」という、看護師になるために生まれてきたような人。「透析は三〜五時間もかかる大変な治療」「遠慮なく何でもいつてもらえる信頼関係を築きたい」と相手の話をきくと聞ける看護師を目指す。患者さんとのつながりを強くするため「コミュニケーションを大切にしたい」と目を輝かせた。

山本 正子 病棟看護助手



「入院患者さんの名前を覚えるのが大変」と基本となる情報の把握に努める毎日。看護助手は看護師の指示で動くのが基本。確実な仕事に心がけ、看護会議での勉強にも積極的に取り組む。今後も「信頼されるように頑張ります」と優しい笑顔のぞかせていた。

専門知識高め、将来は専門学校の先生に

夢の実現へ向け、意欲満々な日々を送っている。

荻原 純子 医事課・事務スタッフ



落ち着いた雰囲気がある。自然な笑顔が印象的だ。荻原さんだ。当初は生活の変化からか1kgほど痩せ、周囲の看護師を羨ませ、患者さんからは「ちゃんと食べなさい」と叱られるほど。一見、寡黙に見えるが「短気なんです」と意外な本人談。どうやらそれは、芯の強さの表れ、「将来は後進を指導する専門学校の先生になりたい」という信念がある。

安心感与える看護師に

旧静内町の出身。高校卒業まで地元で暮らし、看護学校進学のため伊達市へ、生まれて初めて親元を離れたことで「ホームシック」に悩まされた看護学生時代も、いまは懐かしい思い出になった。あれから十数年を経て、二児の母となり、ベテランの域に達したキャリアに磨きをかける。「透析は様々な制限が多く、ストレスを抱えやすい治療」と、少しでも負担を軽くできるよう、患者さんのあらゆる「想い」を共有し、臨機応変に対応できる、看護の実践に心がける。

志田 千春 透析室看護師



信頼される仕事を...

小学校から高校まで、地元伊達で育った。子供の頃は「キャプテン翼」にあこがれ、女の子だけでサッカーに興じるおてんば振りや発揮、雪が積もる真冬も寒さに負けることなく、グラウンドを元氣よく駆け回っていた。高校卒業後、看護師を目指し名古屋の看護学校に入学するも、わけあって一年で挫折、その後地元へもどき看護助手の仕事に就いた。医療事務の資格も取得したが、看護には何かしらの縁があるようだ。「入院患者さんの名前を覚えるのが大変」と基本となる情報の把握に努める毎日。看護助手は看護師の指示で動くのが基本。確実な仕事に心がけ、看護会議での勉強にも積極的に取り組む。今後も「信頼されるように頑張ります」と優しい笑顔のぞかせていた。

砂川 拓也 臨床工学技士



ふれあいを大切に

高校時代は生徒会活動に没頭、文化祭の運営や文集づくりに奔走した。「大変だったが満足感があった」と、縁の下の力持ち的役割が「性に合っている」として、医療事務はいわば天職といえる。とはいえ、想像と実際のギャップは激しく、人と接することの大変さを痛感した。自ら「切り替え上手」という前向きな性格を駆使し「大きな声を心がけ、人との触れ合いを大切にしたい」と業務に臨む。落ち着いた雰囲気がある。自然な笑顔が印象的だ。荻原さんだ。

「救急の日」講演会で
 坪院長が講師に

急を要する、泌尿器科の病気テーマ



坪院長は、強い痛みを伴う尿路結石、尿が詰まってしまふ排尿障害、尿路悪性腫瘍が疑われる血尿、透析治療が必要になる場合もある腎不全などの泌尿器科の病気について症例、治療法を紹介しました。

毎年、九月九日の「救急の日」にちなんだ講演会(胆振西部医師会主催・伊達市など共催)が九月十一日に伊達市保健センターで行われ、当クリニックの坪院長が講師を務めました。

コレージュ・ド・ダテに協賛
 三詩人による鼎談を開催

独特の世界観に酔いしれる



伊達にアトリエを構える写真家の第一人者、野田弘志画伯の提唱で「コレージュ・ダテ」の第一回目となる事業が八月一日、壮瞥町の地域交流センター「山美湖」で開かれ、約二百五十人の文学ファンが来場しました。

コレージュとは仏語で大学の意、一流の芸術家による企画内容で、市民らに本物の芸術を体感してもらうことを目的としています。

癒しのピアノ



「癒しの効果を感じる」という感想を耳にするようになった。音楽は古来、不思議な力を持つていたといわれ、人間の心身を健康にさせる効果もある。彼女の演奏には、その要素を強く感じさせる特別な力がある。そんな気がしてならない。

代になってくると、本能的に粋なものを追い求める。「癒し」が時代のキーワードであるらしく、いろいろな分野で注目されているらしい。

「癒し」が時代のキーワードであるらしく、いろいろな分野で注目されているらしい。

「癒し」が時代のキーワードであるらしく、いろいろな分野で注目されているらしい。