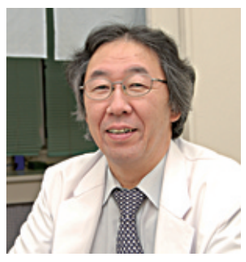
IBULIVE いぶりぶ
いぶり+Live
医療法人 社団 いぶり腎泌尿器科クリニック 広報誌 泌尿器科・血液透析
秋号 NO.35 季刊誌

坪院長の健康講座



尿路結石について

院長 坪 俊輔

今回は男性の9％、女性の4％が経験し、また再発率が約50％とされる尿路結石についてお話します。

尿路結石を部位別にみると図示したように腎・尿管・膀胱・尿道に分けられます。腎結石の症状は腹痛・背部痛・血尿などですが、CT等で偶然指摘される場合もあります。尿管結石は〝疝痛発作〟といわれる腹部・背部の激痛が代表的な症状です。膀胱結石は血尿・尿混濁・排尿障害などが主症状です。尿道結石は腎・尿管などの上部尿路結石や膀胱結石が自然排石する途中で尿道にはまり込む場合が殆どで、血尿や排尿障害・尿閉等で受診されます。

なお膀胱結石の成因の一つに、上部尿路とは関係なく前立腺肥大症などによる下部尿路の通過障害により最初から膀胱でできるものもあります。

上部尿路結石は径1㎝くらいまでは自然排石可能とされており、小さい結石であれば疼痛をコントロールをしながら保存的に自然排石を待ちます。上部尿路結石に対して積極的治療が必要な場合には、図示したようにESWLやTUULを行います。特殊な症例を除き、観血的手術は行いません。膀胱結石・尿道結石には経尿道的手術を行います。

上部尿路結石の80％はカルシウム含有結石、5％が尿酸結石です。尿酸結石は薬（尿のアルカリ化と尿酸の生成阻害など）で溶ける可能性がありますが、カルシウム結石は薬で溶かす事ができません。

結石形成に関する危険因子は図示した通りです。結石予防の特効薬はありませんが、過不足のない水分摂取・バランスのとれた食事と適度な運動で身体の酸性化を防ぐのが最も現実的な方法かと思われます。

以上今回は尿路結石につきお話しました。

【結石の治療法】

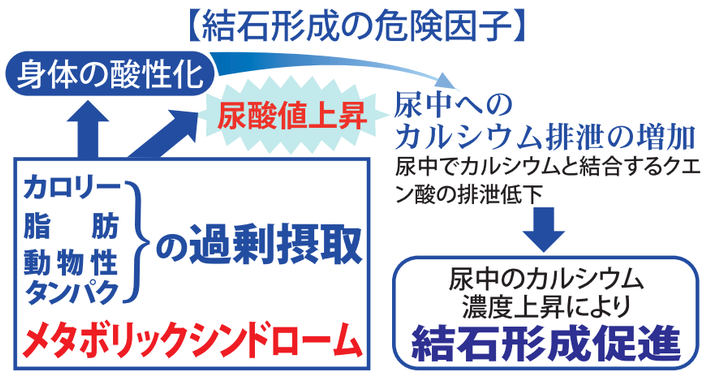
①**保存療法**＝鎮痛剤などで疼痛コントロールをしながら、服薬で自然排石を期待する治療法。

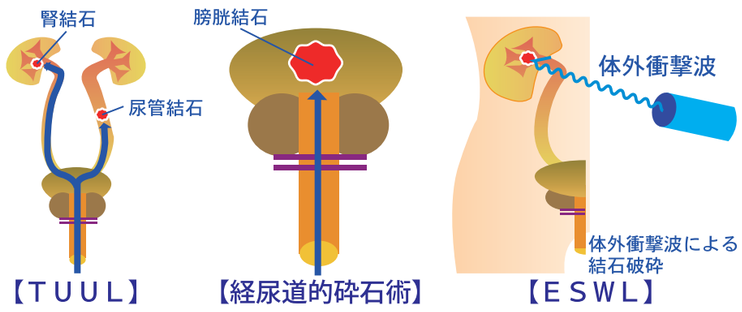
②**ESWL**＝体外から特殊なエネルギーを直接結石にぶつけて砕き、排石させる体外衝撃波結石破砕術。

③**TUUL**＝尿道を通して尿管の中に細い内視鏡を入れ、尿管や腎内の結 石を直接見ながら砕いたり取ってくる経尿道的尿管鏡下砕石術。

④**経尿道的砕石術**＝膀胱や尿道の結石を内視鏡で見ながら直接砕いて取り出してくる。

【結石形成の危険因子】





【TUUL】 【経尿道的砕石術】 【ESWL】

ご意見をお聞かせ下さい

いぶり腎泌尿器科クリニックでは、設立時からの目標であり、当院の理念でもある「地域に根差した、フットワークの良い医療」を実践、実現させるために、1階外来ロビー、2階・3階の各デイルーム、それぞれに、「ご意見箱」＝写真＝を設置しております。

当院職員の接遇、診察などに関わること、気になったこと、あるいはその他当院に関わることであれば、何でも構いませんので、お気づきの点がありましたら何なりと「ご意見用紙」（箱の横にあります）にご記入いただき、皆様のご意見をお聞かせ下さい（もちろん匿名で構いません）。

お寄せ頂いた内容につきましては、誠意をもって対応し、当院広報誌「いぶりぶ」紙面などにより対応策をお知らせいたします。また、緊急性のある内容につきましては、即座に検討し対応、改善を図って参ります。

「患者様本位の医療」「満足度のアップ」など、当院が掲げる各テーマ実践のためにも忌憚のないご意見をお待ち申し上げ、一層の医療サービス充実と地域医療向上への貢献に取り組んで参ります。

歳時記

間もなく寒い冬、暖房器具や冬物衣料の用意、冬タイヤへの交換など、何かと忙しい時期になってきました。

特に季節の変わり目は体調管理に十分心がけてください。当クリニックでもインフルエンザシーズンに向け、予防接種が 11 月 2 日からはじまります。詳しい案内は下段をご覧ください。

予防医療の大切さが、ますます重要な時代になってきました。気になる変調などありましたら、ご遠慮なくご相談ください。今年も健康で楽しいクリスマス、お正月が迎えられますように、お祈り申し上げます

インフルエンザ予防接種のご案内

日頃より当クリニックをご利用いただき、ありがとうございます。
インフルエンザシーズンに向け、11月2日(月)よりインフルエンザ予防接種を行いますので、ご希望の患者様は窓口までお申し付けください。
《予約を随時受け付けております》

接種期間 平成 27年11月2日▶12月25日

料金

一般の方 《1回》**3,500円**

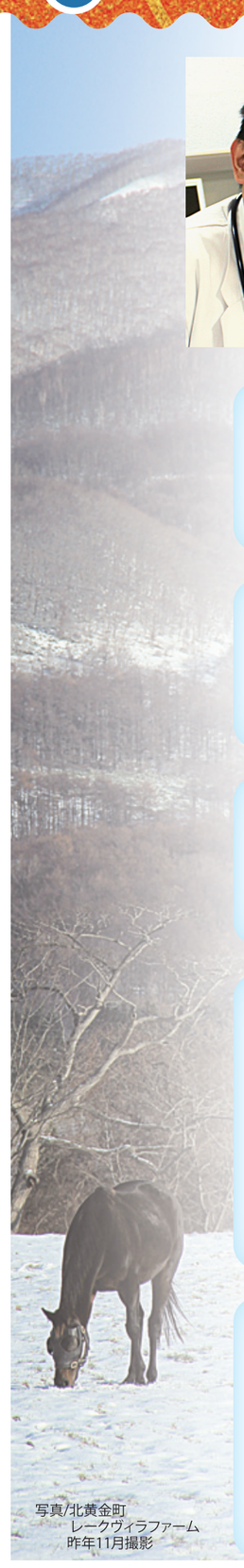
※ワクチンがなくなり次第、終了とさせて頂きます。
●次回受診日にあわせて接種することをお勧めいたします。

○伊達市・壮瞥町・洞爺湖町・豊浦町にお住まいで予防接種を受ける日までに 65 歳以上になる方。上記4市町にお住まいの 60 歳～ 64 歳の方で心臓病、腎臓病、呼吸器の機能に自己の日常生活が極度に制限される程度の障がいを有する方。 ▶ 《1回》**1,500円**

○同4市町にお住いの 65 歳以上で生活保護世帯の方と世帯全員が市民税非課税の方〈各市町発行の生活保護受給者証、非課税証明書（手数料が必要です）を当日ご持参ください〉 ▶ **無料**

●当院の予防接種対象患者様は 15 歳以上の成人の方のみとなります。
●ご不明な点などございましたら、職員までお問い合わせください。

■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 TEL0142-21-1400 FAX0142-21-1401
■発 行/平成27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。 ●発行責任者：横井 浩



写真/北黄金町 レークヴィラファーム 昨年11月撮影

そこが知りたい 教えて先生！

素朴な疑問解決！

産業医に聞きました

副院長<産業医>竹内 豊

会社の定期検診などでの結果にある数値に関する素朴な疑問を、産業医である竹内副院長に聞いてみました。

1 血圧147は正常ですか？（新たな基準）

A）様々な基準がありますし、改定もされていますので、一概には言えません。
大切なのは安静時の血圧を測ることです。
130 ～ 140mmHg であれば問題ないでしょう。

2 1年に1度は人間ドックを受けるべきですか？

A）お金と時間に余裕のある方は人間ドックを受けておくといいでしょう。
余裕がない方でも、市町村が行う「がん検診」を利用するのがいいでしょう。しかし、間隔を詰めて過剰に受けるのは、お金の無駄です。

3 人間ドックは普通の健診より精度が高いのですか？

A）普通の健診は「生活習慣病」がターゲットですので、「がん検診」は入っていません。検査項目の数は「人間ドック」の方が多いので、より詳しく検査できると言えます。「人間ドック」を別途利用されるのも一考です。

4 低い数値は気にしなくていいですか？「異常あり」だと手遅れですか？

A）数値よって様々ですが、最近は「低いコレステロール値では、寿命が短い」ことも解ってきました。もちろん高過ぎは内服治療や食事指導などの対象になりますし、低過ぎても場合によっては問題となるケースもあります。
「異常あり」は単に不健康状態であることを意味していますから、手遅れという診方は間違いです。
いずれにしても、基準範囲内であることが安心といえます。

5 前日にお酒を飲んで受診するとどうなりますか？

A）影響があります。中でも肝機能、中性脂肪、尿酸、血糖の数値に異常が表れます。数値に異常が出てしまうことを避けるため、遡って 10 時間以上は飲食しない方が良いでしょう。
また、健康診断はいつもの生活や健康状態を診るためのものですから、「いつもと同じようにお酒を飲んだっていい」とか、一夜漬け的にお酒を抜いても数値は良くなりません。

排尿と腎機能障害について講演

洞爺湖町の透析予防対策講演会

坪院長が講師

10月2日、洞爺湖町で開かれた排尿と腎機能障害についての講演会で坪院長が講師役を務め、集まった同町町民らに症例などを説明し、正しい理解を伝えました。

講演会は、洞爺湖町と北海道国民健康保険団体連合会が主催、同町栄町の役場防災研修ホールで開かれ、町民など約50人が聴講しました。

腎機能低下の原因を知り、予防するために必要な知識を正しく理解し、生活習慣の改善や疾患をコントロール（腎臓を守る）することで、人工透析の発症を予防、または遅延させることを目的に開講されました。

講演会は午後6時に始まり、主催者のあいさつ、オリエンテーションに続き約60分に渡り講演が行われました。坪院長は実際の症例を分かりやすく、丁寧に説明・紹介し、腎機能低下の仕組みと予防の実際を講義しました。その上で人工透析を遅延させるための生活注意点などを解説、聴講者へ正しい知識を伝授しました。

主催者は目標とする①検診の重要性と腎機能への正しい知識②腎機能障害についての理解③腎機能低下の予防へ関心を深め、生活習慣や食事の見直し・改善、といった重要3項目を図るきっかけとなれば―と期待を寄せていました。

当クリニックとしても地域医療向上への貢献策として、このような講演には積極的に協力する姿勢でおります。各地域などでご要望があれば、ご遠慮なくご相談ください。

新人さん紹介

よろしくお願いします

事務部医事課
盛川 麻央

早く確かな戦力に…

今年8月から当クリニックに仲間入りした盛川さんは、神奈川県生まれで隣りマチ、室蘭市本輪西町で育ちました。本輪西町は全国でも珍しい私設の栗林埠頭があり、かつては材木の輸入などで賑わった港マチ。里山的な風情も残る、情緒ある地域でもあります。

医療への関わりは結婚、出産を経て「何か資格取得を」と一念発起、医療事務を取得、室蘭市内の病院での勤務を経て、縁あって当院へ転職しました。

「外来受付業務は初めての経験で、覚えることがいっぱいあって正直大変ですが頑張りたい」と悪戦苦闘中の毎日。「早く自然に動けるようになり、患者様のお役にたちたい」と、確かな戦力になることを当面の目標としています。

幼少のころから活発な性格は、人見知りもなく「明るい性格」という。「外来の患者様はご高齢の方も多く、大きな声で持ち前の明るさを前面に接していきたい」と、明確な目標を掲げ、日々前向きに仕事と向き合っています。

column コラム 待合室 No.35

募金

○…募金の代表格といえば「歳末助け合い」でしょう。年末になればチャリティーを冠にしたコンサートやダンスパーティーが目白押しで、町会や各種団体による募金活動も花盛りとなります。これが良いか悪いかと言えば「良い」に決まっています。助け合いの精神を悪いと言い放つ人間は、余程のへそ曲がりです。

○…しかし、この「篤志」をどうも変に捉えた行為が多いのも事実で、募金する理由も曖昧なことが見受けられます。寄付そのものの行為は良いことですが、このギャップというか不釣り合いなバランスに、抵抗を感じる人も多いのでは…。

○…共同募金の受付窓口になっていた職場にいたことがあります。年末になると茶封筒に入れた現金を毎年持参する老人がいました。通常領収書を発行し、個人名や団体名を新聞掲載するのですが、老人は何も告げず「交通遺児のために使ってほしい」とだけ言い残し、去って行きます。領収書も受け取りませんでした。

○…封筒にはいつも6万円入っていました。大体が1、2万ほどの寄付が主だったなか、この金額は飛びぬけて多い額でした。仰々しい水引に入れ、募金にまつわる経緯や思いを細かな説明とともに持参する団体も多いなか、ぶっきらぼうとも言える茶封筒で、言葉すくなに去る男性を、玄関に続く階段まで見送ると、その後ろ姿はまるで〝高倉健〟の映画を思わせる格好よさがあり、自然に頭を下げたくなる潔さがありました。

○…ある日、この話を地域の顔役に話すと、その老人は最愛の子息を交通事故で亡くした方と分かりました。わが身を襲った不意の悲しみは、この関係が真逆の場合、つまり親を失った子に置き換えれば、悲しみの厳しさは想像を超えます。老人はそう思い、募金にその想いを託すのでしょうか？だとすれば、この行為には覚悟があります。だから潔いのだと思いました。

○…募金に我はなく、あるのは純粋な想いや信念、つまりは人間愛で、ならば行為の経緯など、外へ向かい話すものではない―。募金という行為は絶対に良いことです。その行為に己の満足を投影させてはならないのです。ということが贈られる側への、最低限の礼儀ではないでしょうか―。