

# いぶりぶ

NO.54  
2020年 夏号  
WWW.IBUJIN.COM

坪院長の新・健康講座  
尿路上皮腫瘍の症状  
および診断について

当院の専門技術をご紹介  
最新治療事情〜臨床検査技師編〜

身近なフットケアのはなし  
最終回 足のお手入れ

管理栄養士のアイデアレシピ  
赤魚のグリル  
〜アスパラソースを添えて〜

ニュース  
最新鋭の80列マルチスライスCT装置を  
導入しました(放射線科)

勤続10周年を迎えた職員を紹介します!

## News

### 最新鋭の80列マルチスライスCT装置を導入しました(放射線科)

令和2年5月7日(木) 主任診療放射線技師 安達竜也

当院ではCT装置の更新に伴い、80列マルチスライスCT装置「Aquilion Lightning / Helios Edition」(キャノンメディカルシステムズ株式会社)を5月7日に導入しました。この装置の最新バージョンとしては、北海道内初導入となります。

80列マルチスライスCT装置の導入により、画質の向上はもちろん、患者様の大幅な被ばく低減が可能となりました。また、検査時間の短縮や検査時の息止めも短くなり、患者様の負担も軽減しました。

当院では、X線CT認定技師、画像等手術支援認定診療放射線技師の認定資格を持った診療放射線技師が在籍しており、患者様に安心してCT検査を受けていただくことが出来ます。

また、CT装置の更新に伴い、被ばく線量管理システム「FINO.XManage」(コニカミノルタ株式会社)を導入し、CT検査の被ばく線量管理を行っています。

検査画像と被ばく線量の両側面より線量管理を行うことが可能となり、当院では放射線管理士の認定資格を持った診療放射線技師が在籍しており、被ばく線量を適切に管理しております。気になる点などがございましたら、放射線科までお問い合わせ下さい。



## 安住・石掛管理栄養士の アイデアレシピ



## 『赤魚のグリル』 〜アスパラソースを添えて〜

旬のアスパラを使い、爽やかな季節にぴったりな一皿です。見た目にこだわりました。

- 《材料〜1人分》
- 赤魚 ..... 70g
  - 小麦粉 ..... 5g
  - 塩 ..... 0.2g
  - こしょう ..... 0.01g
  - サラダ油 ..... 2g
  - アスパラ ..... 40g
  - 塩 ..... 0.2g
  - こしょう ..... 0.01g
  - サラダ油 ..... 2g
  - レモン ..... 10g
  - ミニトマト ..... 15g
  - バジル粉 ..... 0.01g
  - サラダ油 ..... 1g
  - アスパラソース
  - アスパラ ..... 40g
  - 生クリーム ..... 5g
  - 塩 ..... 0.2g
  - 砂糖 ..... 0.5g
  - コーンスターチ ..... 0.5g

《作り方》 下準備：レモンは輪切りにしておく。

- ① 赤魚は塩こしょうし、小麦粉をつけてサラダ油で焼く。
- ② アスパラは茹でて塩こしょうし、サラダ油で焼く。
- ③ ミニトマトは半分に切り、サラダ油で両面を焼き、バジル粉をふる。
- ④ 茹でたアスパラをざく切りにして、ミキサーにかけて漉す。
- ⑤ ④を鍋に入れ塩、砂糖、生クリームを加えて味付けする。  
※とろみがゆるければコーンスターチを水で少量溶いて加える。
- ⑥ 皿にアスパラソースをひき、②のアスパラと赤魚を載せ、ミニトマトを飾りレモンを添える。

レシピ作成：いぶり腎泌尿器科クリニック管理栄養士 安住ノリ子 石掛恵理

栄養価  
エネルギー 187kcal  
たんぱく質 15.1g  
脂質 9.8g  
食塩 0.7g  
食物繊維 2.2g

## Footcare

### 身近なフットケアのはなし(全三回)

最終回 足のお手入れ

これまで二回にわたり「足を守る」観点からお話ししてきましたが、最終回は足のお手入れ(身だしなみ)について紹介します。

#### 基本は、清潔を保つ事です!

まずは足の正しい洗い方から。足の臭い対策にも効果的です。

- ① 石鹸を良く泡立てて、足の裏や指の間を柔らかかなタオル等でこすらず優しく洗う。
- ② 指の間に水分が残っていると、水虫の原因になるのでしっかりと拭きとる。
- ③ 足に手が届かない方は、足台や柔らかいスポンジを使うと良い。
- ④ 足がきれいになったら、足全体から膝下までマッサージするようにクリームを塗る。
- ⑤ 足の指の間に手を入れ、ぐるぐる回すと血行が良くなる。
- ★ 伸びた爪はケガの元です。深爪をしない程度に切り、ヤスリをかけて滑らかにします。厚くて切りづらい水虫の爪は、定期的に皮膚科で切ってもらいましょう。
- ★ 踵の角質には、保湿効果をアップする為に、クリーム・ワセリンなどを塗ってから、ラップを巻いて靴下を履いて寝るのもお勧めです。



### 夏場は特に心がけたい、足の臭い対策。

足の臭いの原因は「雑菌と汗」です。長い間靴を履いて蒸れやすい環境にある人や、皮膚が荒れている人などは、雑菌が多くなる傾向にあります。

#### 足の臭い対策

- ・角質ケア・銀イオンスプレー
- ・5本指ソックス
- ・ミヨウパン入り専用クリーム など

★ 蒸れた靴が臭い原因となることも。新聞紙を靴の下に敷く、靴箱に備長炭や竹炭などを置いて除湿や消臭をしましょう。

意外と自分で思っているほど臭わない場合もあるのですが、気にしすぎもよくありません。また足裏をマッサージすると、足全体の血流が良くなり、冷えやむくみの改善に繋がります。ポカポカと暖かくなる事でリラックス効果が期待できます。

#### 自宅で簡単にできる、効果的な足湯の方法

次に簡単な足湯の方法をご紹介します。

#### 用意するもの

- ・ふくらはぎまで浸かれる深めのバケツ
- ・入浴剤(あれば炭酸入浴剤。毛細血管を押し広げて、体内の血液の流れを良くする効果があります)
- ・バスタオル・飲み物・靴下・温度計・時計

#### 手順

- ① 40度位のお湯を張り入浴剤を入れる。
- ② 足を入れて3分位したら差し湯をして42〜43度位まで湯温を上げる。
- ③ 何度か差し湯をしながら20分程浸ける。
- ④ 湯冷めしないようにしっかりと足の水分を拭き取り、靴下を履く。

★ 椅子やソファにゆったりと腰かけて、心も身体もリラックスさせましょう!

足のお手入れをして足を労り、いつまでも自分の足で歩むために。フットケアを通して皆様のお手伝いができればと思います。



発行：いぶりぶ発行委員会 ■発行/令和2年7月10日  
 ■4月・7月・10月・1月の年4回発行 発行責任者：横井 浩  
 伊達市梅本町2番地15 いぶり腎泌尿器科クリニック内 TEL:0142-21-1400  
 ※本誌掲載の写真・記事無断転用は固くお断りします。  
 「いぶりぶ」のバックナンバーは、当クリニックHPでご覧いただけます。  
<http://www.ibujin.com/>



## 編集後記

新型コロナ対策で行われて来た「緊急事態宣言」も6月に入り全面解除されました。

しかし油断することは出来ませんので、感染防止策は緩和することではなく、患者様にはまだしばらくの間ご迷惑とご不便をお掛けいたしますが、ご容赦頂きますようお願い致します。(Y)



# 尿路上皮腫瘍の症状 および診断について

好発年齢は50歳以降、男性に多い傾向

腎臓の実質で作られた尿の通り道である腎盂・尿管・膀胱および尿道を覆う粘膜を「尿路上皮」といいます（図を参照）。

尿路上皮腫瘍（癌）の発生頻度は、膀胱腫瘍がほぼ95%、ついで尿管腫瘍・腎盂腫瘍の順となり、尿道腫瘍はごくまれです。時に若年層にもみられますが、好発年齢は50歳以降で、男女比は男性に多く、膀胱腫瘍では男性が女性の約4倍となっています。発症の危険因子としては、一部の職業性発癌物質を除いて、喫煙が最も重要なものとされています。ほかに慢性の尿路感染症も危険因子の一つです。

## 上部尿路腫瘍

腎盂・尿管腫瘍

腎盂・尿管腫瘍を上部尿路腫瘍といいます。上部尿路腫瘍（癌）

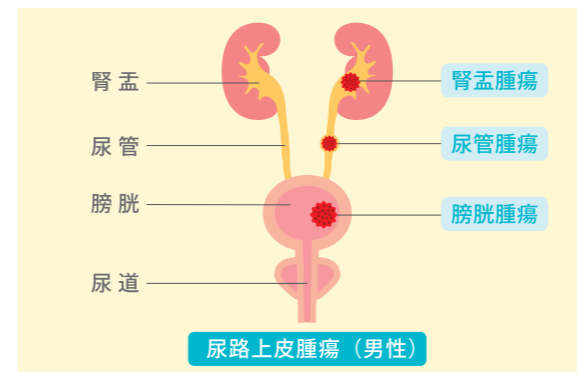
の症状として最も多いのが、痛み等を伴わない無症候性肉眼的血尿です。なお腫瘍で尿路の急速な閉塞が起ると、尿路結石のように患側の腹痛・背部痛を伴うこともあります。診断は造影剤を使った排泄性腎盂尿管造影・CT・MRIの他、膀胱鏡を使って尿管にカテーテルを挿入して行う逆行性腎盂尿管造影や、時には麻酔下で直接腫瘍を確認する腎盂尿管鏡が有用な事もあります。なお尿中悪性細胞の有無を調べる尿細胞診は補助診断として有用です。

## 下部尿路腫瘍

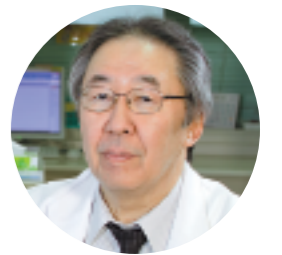
膀胱腫瘍

下部尿路腫瘍である膀胱腫瘍（癌）の主な症状は、上部尿路腫瘍と同様に無症候性肉眼的血尿ですが、時に頻尿・排尿痛といった膀胱刺激症状を伴うことがあります。診断は膀胱鏡検査でほぼつき

ます。診断は膀胱鏡検査でほぼつき



ますが、腫瘍の深達度（根の深さ）や転移の有無を調べるには、CT・MRI・シンチグラフィなどが必要です。また上部尿路腫瘍と同様に尿細胞診が有用ですが、膀胱腫瘍の場合には、治療を兼ねて腫瘍を経尿道的に内視鏡で切除し、腫瘍の悪性度・深達度などを病理組織学的に精査して追加治療の必要性を検討します。



院長 坪 俊輔

の検査設備があるので、30分～1時間程度で結果が分かります。点滴をしている間に血液検査をして、短時間で状況を確認することができるので、その点は大きな強みだと思います。常に心掛けていることは、正確な値を出すことです。検査の中には目視で行うものもあるので、集中力が欠かせません。また患者様の経過を把握しておくことも臨床検査技師の大切な役割です。「おかしいな」と思った検査は、すぐに再検査を行いますし、急な数値の上昇があった時には、素早い対処ができるようすぐに担当医師に報告しています。

## 患者様を陰で支える臨床検査技師

入院時の心電図測定や、呼吸機能検査等、生理学検査では患者様と関わる場面もありますが、基本的には検体を相手にデータを調べることが業務の大半なので、看護スタッフに比べ「顔の見えない仕事」といえるかもしれません。陰のサポート役として患者様のお役に立てるよう日々緊張感を持って仕事に取り組んでいます。大変な病気で苦しんでいる患者様の症状が「楽になったよ」と聞くと本当に嬉しいです。



## プロフィール

高校生の頃、テレビのドキュメンタリー番組で医師と共に病気の原因を究明する臨床検査技師の姿を観て憧れ、医療の道へ。平成17年より当院の検査をほぼ一人で担当するベテラン検査技師。趣味は旅行と映画。見応えのある医療ドラマやミステリー映画を楽しむ。



大鎌泰江（臨床検査技師）

私が紹介します！

## 最新治療事情 ～臨床検査技師編～

当院の最新医療と各科の専門技術をご紹介します。今回は臨床検査技師の仕事について伺います。

病気の原因や進行度を調べるための検査を行うのが臨床検査技師の仕事です。最近では、新型コロナウイルスの診断におけるPCR検査を行う医療職として、広く知られるようになりました。

## 「正確さ」を第一に。

検査には、尿や血液等、検体を採取して調べる「検体検査」と、心電図やエコー等「生理学検査」という大きく分けて2つの分野があります。

当院で最も多いのは尿検査です。一日診察のある日には、およそ140件～150件の尿検査を行います。また血液検査の至急分（急を要する検査）も院内で受け持っています。

急な検査が必要な際には、近隣のクリニックでは検査センターに依頼する場合がありますが、当院には肝機能や腎機能

## 勤続10周年を迎えた職員を紹介します！

岡部達哉  
(おかべ たつや)  
臨床工学技士

まずはここまで支えてくださったスタッフ、患者様に感謝申し上げます。この10年を振り返ると仕事では業務を覚えることの苦勞、先輩となり指導することの大変さ、災害は乗り越えられることを知り、家庭では夫そして父となり、公私ともに充実した日々だったように思います。今後もより良い医療が提供できるよう、初心を忘れず努力していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



坂東昌志  
(ばんどう まさし)  
薬局長

当院に着任してから、無事に10年を過ごせました（汗）。個人的には、病気やケガで戦線離脱した時期もありましたが、皆様のおかげで業務を続けることができています。今後も「フットワークの良い薬剤師」として精進致します。



石田真弓  
(いしだ まゆみ)  
手術室看護師長

看護師としてリスタートし、あっという間に10年が過ぎました。多様化するニーズに応えられるよう、これからも初心を忘れず努力していきたいと思っております。よろしくお願致します。



安達竜也  
(あだち りゅうや)  
主任診療放射線技師

大学を卒業し、新卒として採用されてから10年。医療現場における技術の進化、高度化していく最新の医療機器に順応していけるようにこれからも日々精進していきたいと思っております。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



江川しのぶ  
(えがわ しのぶ)  
外来看護助手

色々なことを教えて頂き、学んだ10年でした。患者様にも声をかけて頂き、支えられてきました。外来勤務は3年と学ぶ日々ですが、悩んだり困ったりしても聞けたり教えてもらったりと、良い環境の中で自分が働けることに感謝しています。

