

# いぶりぶ

NO.52  
2020年 新年号

坪院長の新・健康講座

## 泌尿器科で治療する臓器と主な疾患

当院の専門技術をご紹介します

最新治療事情～薬局編～

身近なフットケアのはなし

第一回 なぜ、フットケアが必要なのでしょうか？

管理栄養士のアイデアレシピ

彩り豊かに！ お正月のおもてなし

ニュース

避難訓練を実施しました

新年あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願ひ申し上げます。

### 『お花ロール巻き』

《材料～1人分》  
豚肩ロース …… 30g  
いんげん …… 6本  
人参 …… 10g  
片栗粉 …… 5g  
砂糖 …… 3g  
醤油、酒 …… 各2g

《作り方》  
(1) 人参は棒状に切って茹でる。いんげんも同じくらいの太さのものを同様に茹でる。  
(2) 豚肩ロースの薄切りを広げ、人参を軸にして周りを包み込むようにいんげんを並べたら、のり巻きを作る要領で端から巻いていく。  
(3) 豚肉の周りに片栗粉を薄くまぶし、フライパンで焼く。  
(4) 適度に焼きあがった頃に調味料を混ぜ合わせたものをかける。肉に艶が出てきた頃に火を止め、輪切りに切る。

### 『たたきごぼう』

《材料～1人分》  
ごぼう …… 40g  
酢 …… 2g  
白すりごま …… 10g  
白炒りごま …… 1g  
みりん、だし汁 …… 各10g  
塩 …… 少々

《作り方》  
(1) ごぼうは皮をむいて5cm くらいに切ってから軽く棒でたたき、酢で茹でる。  
(2) 鍋に酢、みりん、だし汁、塩を加えて煮立て、ごぼうを加えて炒り煮する。  
(3) 水分がなくなったら白すりごまを加え、器に盛り付けて白いりごまをふる。

### 『ゆず釜』

《材料～1人分》  
クリームチーズ …… 20g  
スモークサーモン …… 15g  
ゆず …… 1つ  
ゆずの皮 …… 少々  
くるみ …… 5g  
パセリ …… 3g  
塩、黒こしょう …… 少々

《作り方》  
(1) スモークサーモンは粗く切っておき、くるみは軽く砕く。ゆずは果実をくり抜き、果汁をとっておく。  
(2) クリームチーズにゆずの果汁を混ぜる。  
(3) サーモン、くるみ、クリームチーズを混ぜ、塩と黒こしょうで味を調える。  
(4) ゆず釜に(3)を詰め、パセリを添え、ゆずの皮を飾る。

### 『煮豆』

《材料～1人分》  
紫花豆 …… 15g  
ザラメ …… 10g  
醤油 …… 2g

《作り方》  
(1) 紫花豆は水で洗い一晩水に浸しておく。  
(2) 鍋に紫花豆と水をたっぷり入れ中火で煮る。  
(3) 1時間ほど過ぎてから豆の硬さを確かめ、軟らかくなるまで煮続ける。  
(4) 豆が軟らかくなったらザラメを加え、醤油を少量加える。

### 『花形人参』

《材料～1人分》  
人参 …… 20g  
塩 …… 少々

《作り方》  
人参を梅の型抜きで厚めに抜き、沸騰した湯に塩を加え、軟らかくなるまで煮る。



安住・石掛管理栄養士の

## アイデアレシピ

彩り豊かに！ お正月のおもてなし



### 『千枚漬け』

《材料～1人分》  
大根(中太) …… 30g  
切り昆布 …… 0.5g  
ゆずの皮、輪切り唐辛子 …… 少々  
酢 …… 15g  
砂糖 …… 20g  
塩 …… 2g

《作り方》  
(1) 大根は皮をむき薄くスライスし、塩を軽くまぶしておく。  
(2) だし昆布を水に戻し、千切りにする。鷹の爪は輪切り、ゆずの皮は薄く千切りにする。  
(3) (1)の大根を水洗いする。  
(4) 甘酢を作りその中に大根、昆布、鷹の爪、ゆず皮を加え、混ぜ合わせる。

### 『ローストビーフのなますロール』

《材料～1人分》  
ローストビーフ …… 20g  
なます …… 30g  
アボカド …… 20g  
玉ねぎ …… 10g  
かいわれ …… 5g  
オリーブオイル …… 3g  
酢 …… 20g  
塩、黒こしょう …… 少々

《作り方》  
(1) ローストビーフは市販のものを用意する。なますはお正月の残りを使用する。  
(2) アボカド、玉ねぎは粗みじんにし、調味料で和えておく。  
(3) ローストビーフを広げ、なます・かいわれ・(2)を載せて巻く。

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



News  
消防訓練を実施しました  
令和元年9月26日(木)  
万が一の非常事態に備える恒例の消防訓練を実施しました。今回は外来診療・透析治療中に3階指導相談室から出火したという想定で行い、職員30名が参加しました。各階では指示系統や役割分担に従って迅速に避難誘導を行い、真剣な表情で訓練に取り組んでいました。災害時には危険となるエレベーターの使用を避け、歩行ができない患者様を想定して担架を用いた避難助の訓練も行いました。訓練終了後は、水消火器を使用して消火器の扱い方を練習しました。火災はあってはならないものですが、全国各地で自然災害が相次ぐ昨今、いざという時に患者様の安全確保が速やかに行えるよう、職員一同、ますます防災・危機管理への意識を高めて参ります。

発行：いぶりぶ発行委員会 ■発行/令和2年1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

明けましておめでとうございます。  
今号より暫くお休みしていた「院長の健康講座」を再開いたします。患者様の健康に役立つ専門情報をわかりやすくお伝えしてまいります。  
本年もどうぞよろしくお願いいたします。(Y)

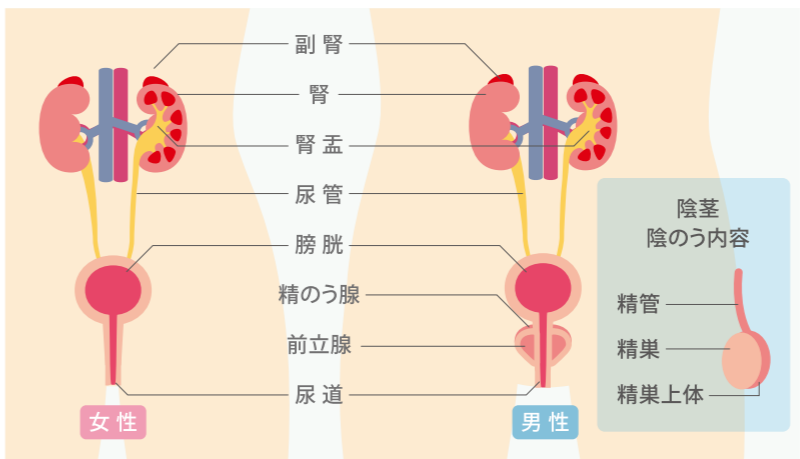
# 泌尿器科で治療する

## 臓器と主な疾患



### 副腎腫瘍

副腎は尿路と交通はなくホルモンを出す内分泌器官です。ホルモン分泌過多をきたして高血圧・肥満などの原因となる副腎腫瘍（クッシング症候群・原発性アルドステロン症・褐色細胞腫など）が摘出手術の対象となります。



泌尿器科で治療する主な臓器

### 尿路結石と移行上皮腫瘍

尿路（腎盂・尿管・膀胱）で多いのが結石です。尿管結石は血尿とともに吐き気を伴う患側の激しい腹痛、背部痛が特徴的です。まず疼痛コントロールを行った後、自然排石が難しければ体外衝撃波結石破碎（ESWL）や経尿道・経尿管的に内視鏡での結石破碎術（TUR）を検討します。腎結石にも同様な治療が行われます。膀胱結石は自然排石が難しい症例で、内視鏡を用いて経尿道的碎石術、摘出術を行います。

尿路には移行上皮腫瘍という共通した組織型の腫瘍ができます。これは男性に多く腎盂・尿管・膀胱では膀胱腫瘍が最多です。症状は血尿の他に、上部尿路腫瘍では患側の疼痛、膀胱腫瘍では頻尿・排尿痛などを伴うことがあります。治療は手術による摘出が原則で、膀胱腫瘍ではまず経尿道的内視鏡切除術を行います。上部尿路腫瘍では開腹や腹腔鏡を使用している腎尿管摘出手術が行われます。なお腎臓では、腎盂腫瘍とは別に腎実質にできる腎腫瘍（腎細胞癌）という病気があります。血尿や疼痛を伴うこともあります。無症状で検診や他の疾患の検査中にエコー検査やCTで偶然見つかる

事の方が多くようです。治療は開腹や腹腔鏡を使って腎摘出手術を行います。

### 男性特有の疾患、

#### 前立腺肥大症と前立腺癌

中高年男性の排尿障害の原因として最も多いのが前立腺肥大症です。尿勢の低下・頻尿・夜間頻尿などが主症状で、時に尿閉をきたしたり肉眼的血尿の原因になります。治療は薬物療法が第一選択です。最近では薬の開発が進み、手術が必要になる症例は20〜30年前の2割弱くらいでしょうか。なお手術は経尿道的内視鏡手術が原則で、高齢の方でもほぼ安全に受けていただける治療です。

男性の泌尿器科癌で最も多いのが前立腺癌です。症状は排尿障害が多いのですが、検診で前立腺癌の腫瘍マーカーであるPSA（前立腺特異抗原）の高値を指摘されて受診される無症状の方も多いうです。治療は進行度・癌の悪性度・腫瘍細胞の量・年齢・体力などを総合的に判断して、根治手術・内分泌療法（抗男性ホルモン療法）・放射線治療・経過観察（PSA監視療法）などを選択します。

### 尿道・辜丸・精巣等の疾患

排尿障害の原因として男性の尿道狭窄も少なくありません。以前に患った尿道炎が原因の事が多いようです。治療は尿道拡張や内視鏡的狭窄切開を行います。なお男女をとわず、排尿効率の低下や尿路感染等の原因がない状況で頻尿・尿意切迫・尿失禁などが続いて生活の質



事務スタッフがその場でさらっと描いた似顔絵が、すっかり薬局長のトレードマークに。

### 進化する薬

毎年沢山の新薬が出て、薬に関する情報は次々にアップデートされています。患者様からのご質問のほか、「餅は餅屋」ということで、先生方から薬について問い合わせを受けることも多いので、常に最新の情報をお答えできるよう、情報管理に力を入れています。薬全般にいえることですが、ここ数十年で飛躍的に進化していると思います。とりわけ抗がん剤は新薬がどんどん出ており、当院で扱う泌尿器系の抗がん剤も画期的な薬が続々と登場しています。治療への貢献度が大きく期待される一方で、中には非常に高額な薬もあり、患者様の負担は変わりますが、国の医療費負担がますます膨らむことが懸念されているのも事実です。

### 薬は処方通りに飲みましょう!

近年、「飲み忘れ」や「飲み残し」によって手元に薬が残ってしまう「残薬」が問題となっています。薬をきちんと飲まないせいで調子が悪くなり、調子が悪いので医師が薬を増やし、さらに残薬が増える…といった悪循環に陥るケースが多数報告されています。当院でも、入院時にご自宅のお薬を持ってきていただくと、どかっとならぬように持参されて、ご自宅でもほとんど飲んでいなかった—ということが時々あります。薬は処方された通りに服用するということがとても大事です。患者様によくご理解いただけるよう、これからも丁寧に指導をしていきたいです。

### 身近なフットケアのはなし(全三回)

#### 透析室フットケアチーム

第一回 なぜ、フットケアが必要なのでしょう？

皆さんは、「足」について考えたことがありますか？もしも自分の「足」で歩けなくなってしまうら…と想像したことはあるでしょうか。「自分の足で歩く」という、普段は何も気にせずしていることが、「やりがい・生きがい」をもって前向きに生活する上でとても大切なものなのです。

足や足の爪には、体を支えるという大切な役割があります。足や足の爪に異常があると、痛みで体を傾けて歩くようになり、足裏全体に体重をかけられず、体のバランスが崩れて転びやすくなります。また、膝が痛くて歩けないのは、実は爪の異常やたこが原因だったというケースもあります。病気が年齢に関係なく、足のトラブルを抱える事で、どういった影響があるのか。足そのものにもっと関心を持ち、細やかなケア(お手入れ)をする事が大切な事です。

靴擦れ、水虫、魚の目、たこ、爪の変形、巻き爪など小さな皮膚の異常や、放っておいても大丈夫と思ってしまうような、ちょっとした早期に見つけて治療することが、少しでも長く足を守ることに繋がります。足を清潔に保つ事が、体全体の健康にもつながるのです。「足を満たす」と書いて『満足』と言います。足からの危険信号を見逃さないように普段から気にして見る習慣・触る習慣を身に付けましょう。



私たち医療スタッフは、少しでも長く歩ける足を守り、足から全身を診ることを考えます。足は、全身の疾患を診る事の出来る『窓』と言われており、フットケアの第一歩は、「足を診る」事から始まります。次号では、足を守る為のお話をお届けします!



私が紹介します!

坂東昌志 (薬局長)

### 最新治療事情～薬局編～

当院の最新医療と各科の専門技術をご紹介します。第2回目となる今回は、薬局の仕事に迫ります。

当院の薬局では、主に入院患者様を対象とした薬の調剤と服薬指導を行なっています。外来の患者様は院外処方となりますが、保険外の薬(ED治療薬、脱毛症改善薬等)については院内で処方しています。

患者様への処方のほか、当院で扱う全ての薬(消毒薬、注射薬等)の管理業務も薬局の重要な仕事です。病院には絶対に切らしてはいけない薬が多数あるので、在庫チェックが日々欠かせません。一人体制で全ての業務を行っていますので、私が休めば皆さんに迷惑をかけてしまいます。怪我や病気をしないよう、いつも「元気印」を心がけて仕事に励んでいます。

### フットワークの良い薬剤師を目指して

薬剤師としてのモットーは、「わかりやすい指導」と「早さ」、そして「正確さ」です。さらにもうひとつ、着任当初から意識していることがあります。それは「フットワークの良い薬剤師」であることです。

当院の基本理念に「フットワークの良い医療」という言葉がありますが、それを私自身に当てはめ、日頃から各部署によく顔を出したり、呼ばれたらすぐ現場に駆けつけるようにしています。特に院内では、電話で話すよりも行って直接話をした方が早く確実なので、現場で確認することを大切にしています。