

- ◆ 1面 ベトナムのドンア大学から実習生が参加しています！  
診療TOPICS第7回：教育入院プログラム（CKD）
- ◆ 2面 “健康寿命を延ばす”～骨は裏切らない～
- ◆ 3面 JMSをご存じですか？/眼科医が変わりました  
おすすめレシピ
- ◆ 4面 外来診察医師担当表

## ベトナムのドンア大学から実習生が参加しています！

井上病院に新しい6名の仲間（スタッフ）が増えました。愛仁会グループではベトナムのダナンにあるドンア大学の授業を支援しており、看護学部での研修の一環として、日本での勤務と実習を井上病院で受け入れております。

コロナウイルス感染症のため日本への入国が何度も延期してありましたが、やっと入国する事ができ、2022年4月中旬より勤務開始となりました。ドンア大学学生は日本語を数年勉強しました。まだまだ日本語は上手ではありませんが、一生懸命学習しております。

ベトナムの国民性からかいつも笑顔を決やさず、元気に挨拶をしてくれます。病棟での勤務でもシーツ交換や患者さんの車椅子搬送やベッドサイドで、患者さんから声をかけていただいております。学生たちの顔を見かけたときは、ゆっくりとした日本語で声をかけていただけますと幸いです。きっと元気な笑顔が返ってくると思います。

今後ともみなさまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。



診療  
TOPICS  
《第7回》

腎機能悪化を阻止せよ！

## 腎臓病・糖尿病とたたかう 井上病院



腎不全のことがよくわからないのだけど・・・

教育入院プログラムをおすすめします！



腎不全期はG3期から5期ですが、G3-4期は検査で指摘されるまで気づかない期間です。腎不全の進行を遅らせるには、この検査異常はあるが**症状がでない時期**が重要です。

むくみや貧血など症状が出始めるG5期は、症状が出始めたところではありますが、ここで透析について考えはじめなければ、体調が悪化してからでは、これから人生で関わる透析を十分に吟味選択できないまま、あっという間に腎機能が悪くなることがあります。

特に糖尿病由来の腎不全は、G5期になってから腎機能が悪化するまでの期間が短いです。そのため**G3-4期**、もしくは**G5期**を指摘された時は一度立ち止まって考えましょう。

当院ではこの2つの時期に対して**教育入院プログラム**を用意しています

**G3-4期**… 腎不全や食事・薬の知識をつけてもらう他、腎が関与する合併症の評価を行います。

**G5期**はこれらに加えて、透析療法選択説明を行います。

\*1週間のプログラムとなります。

重要なタイミングにぜひ教育入院をうまく活用してください。  
気軽に相談できる腎看護外来もありますので相談してみましょう。

腎臓機能区分	腎臓機能	腎臓の働き
G1	正常または高値 (GFR $\geq$ 90)	
G2	正常または軽度低下 (90>GFR $\geq$ 60) ☒	
G3a	軽度～中等度低下 (60>GFR $\geq$ 45) ☒	
G3b	困等度～高度低下 (45>GFR $\geq$ 30)	
G4	高度低下 (30>GFR $\geq$ 15) ☒	
G5	末期腎不全 (15>GFR)	

# “健康寿命を延ばす”～骨は裏切らない～

整形外科・リウマチ科 副院長 佐藤 宗彦

私は2000年に井上病院に赴任いたしました。高齢者は骨がもろく、骨折が大変多い状態でした。特に背骨・足の付け根の骨折は寝たきりになる危険性が高く、なんとかしてこれらの骨折を減らしていかなければならないと考えました。ただその頃は骨の強度を測る機械もなく、効果的な薬剤もない状態でした。

2017年井上病院に大きなプレゼントが届きました。包装を開けてみると、ステキなプレゼント、骨量測定器(DXA)がでてまいりました。そこには1枚のメッセージカードが添えられていました。“患者さんの骨を丈夫にして骨折を減らして健康寿命を延ばすために、DXAを有効利用してください”と。



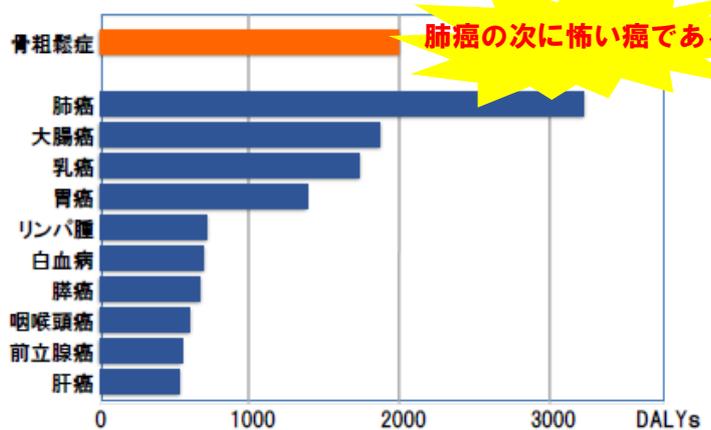
## さらに骨粗鬆症について様々な新しいことがわかってきました。

①骨粗鬆症になると骨折を起こしやすくなるだけでなく、骨血管連関といわれるように、骨粗鬆症が悪化すると血管病変も悪化し、動脈硬化が進行し脳血管障害・心血管障害を起こしやすくなることが、井上病院も参加している研究により明らかになりました。

②骨粗鬆症になるとどれくらい寿命が短くなるかということが、悪性腫瘍と比較されました。右図に示すように骨粗鬆症は肺がんの次に寿命が短くなり、肺がんの次に怖いがんと言え換えることができます。

③骨粗鬆症は治療すればしっかりと良くなるということです。努力は報われる“骨は裏切らない”と言いますが、これはなぜか？骨は新陳代謝が活発なため、治療すればしっかりと改善されるのです。

骨粗鬆症と腫瘍疾患のDALYs(損失余命)の比較



DALYs(Disability Adjusted Life Years): 早期死亡による余命損失+障害による相当余命損失

Kanis JA et al : Osteoporos Int.2008 Feb 12; [Epub ahead of print]

以上の3項目より骨粗鬆症の診断・治療を行うことは非常に重要であることが明らかです。

2019年には骨粗鬆症に非常に効果の高い薬剤も認められ、当院でもその有効性安全性についての検討を行いながら使用し、学会・論文などで報告し高く評価されております。

現在当院では整形外科医・内科医・看護師(骨粗鬆症マネージャーの資格も取ってくれました)・放射線科・事務スタッフ、それぞれその分野でのスペシャリストが特性を活かし、骨粗鬆症チームとして多職種連携による早期治療介入を実践し、皆様の骨を丈夫にするように努力しております。なによりも“患者さんの健康寿命を延ばす。骨は裏切らない”というミッションを達成するために。





# JMS (ジャパン・マンモグラフィー・サンデー) をご存知ですか？

JMSとは、認定NPO法人J.POSH(ジャパンピンクリボン オブスマイル アンド ハピネス)が医療機関と協力し「仕事や子育てなどで平日に検診を受けるのは難しい」という女性の皆様に、休日に乳がん検査を受けられるように始めた活動です。

日本では、女性のがんの罹患数は乳がんが1位となっており、乳がんになる割合は14人に1人とされています。また、乳がん で亡くなる割合も年々増加傾向にあります。しかし、**早期発見・早期治療**をすれば、ほとんどが治るがんとも言われています。

井上病院附属診療所 健診センターでも3年前からこの活動に参加しており、実際に「日曜日で受けやすかった」「不安があったので受診できてよかった」「女性ばかりで安心できた」などのお声を頂いています。

今年は10月16日(日)に行います！



乳がん検診を受けることで早期発見につながりますが、欧米の受診率75～80%に対して日本は17%と非常に低いのが現状です。罹患年齢のピークは45才であり、仕事・子育て・親の介護など、様々な理由で検診が受診しづらい状況にあるようです。



## MAP



～9月より～  
眼科医が  
変わりました



まえだ ゆうき  
前田 裕宇樹 先生

9月より兵庫医科大学病院から井上病院へ赴任となりました。大学で研究・診療・健診のチェック等をしてきた経験を活かせるよう努力して参ります。

前任の医師と同じく、月・火・木・土曜日に外来を行い、月曜日午後は主に白内障手術を行います。日頃から患者さんに寄り添った治療を心掛けていきたいと思っております。至らぬ点があるかと思いますが、一生懸命がんばりますので皆様何とぞ宜しくお願い致します。

診察時間の詳細は4ページ目の“外来診察医師担当表”をご覧ください。

## 鶏のマスタード焼き



### \*材料\*

- 鶏もも(皮なし)・・・80g
- 玉ねぎ・・・・・・・・40g
- 青ねぎ・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・・・・・2g(小さじ2/3)
- ★みりん・・・・・・・・3g(小さじ1/2)
- ★料理酒・・・・・・・・3g(小さじ1/2)
- ★しょうゆ・・・・・・・・5g(小さじ1弱)
- ★粒マスタード・・・・8g(大さじ1/2)

### \*作り方\*

- 事前に★の調味料を混ぜて鶏肉を漬け込んでおく(約2時間)
- ① 玉ねぎを5mm幅のくし切りにする。
  - ② フライパンにサラダ油をひき、弱火で鶏肉を炒める。
  - ③ 鶏肉の両面に焼き色がついたら玉葱を加えて食材に火が通るまで炒める。
  - ④ 最後に青ねぎを加えて軽く混ぜてから皿に盛り付ける。

### 栄養成分

エネルギー:177kcal	食塩相当量:1.1g
たんぱく質:19.1g	カリウム:280mg
脂質:7.2g	リン:160mg
炭水化物:6.5g	



お  
す  
す  
め  
レ  
シ  
ピ

栄養管理科 監修

## 公式YouTube「井上病院チャンネル」

井上病院の取り組みや疾患についてなど、随時更新を予定しています。皆さまぜひご覧ください！

チャンネル登録をお願いします→



## Medical Note 《メディカルノート》

病気や症状のほか、お近くの医療機関・医師を調べることのできる医療検索サイトです。

特設ページ「当院の腹膜透析」→



井上病院の  
外来診療

受付時間(内科) AM 8:30~11:30 PM 13:00~16:30  
 受付時間(眼科) AM 8:30~12:00 PM 14:00~16:00  
 受付時間(その他) AM 8:30~12:00 PM 14:00~17:00

\*は診療開始・受付終了時間が異なりますので、ご確認ください。(赤字は予約制)

内科

時間	月	火	水	木	金	土
AM	宮部 山村 岡村 【1・3・5週】 <b>覺野(呼)</b>	奥手(腎) 山口 山村 【1・3週】和田 【2・4週】石津	一居(腎) 竹内 <b>鷹見(循)</b>	大野(消) 木津(糖) 福永 <b>西田(神)</b>	大野(消) 木津(糖) 土蔵 園田	辻本 岡本 重里 【1・3週】 <b>伊藤(心)</b> 【2・4週】 <b>波多(形)</b>
PM	下村(糖) 前田(腎) 辻本(糖/腎)* ※第4週受付15:30迄 <b>担当医(肝)</b>	中村 <b>高井(循)</b>	藤原木(腎) 岸本 <b>木津(糖)</b>	土蔵(糖) 貝森(腎) <b>塚本(循)</b> 【2・4週】 <b>柴多(呼)</b>	岩田	-

糖:糖尿病内科 腎:腎臓内科 消:消化器内科 呼:呼吸器内科 肝:肝臓内科 循:循環器内科 神:神経内科 心:心療内科

外科・血管外科

時間	月	火	水	木	金	土
AM	血管外科 <b>谷村</b>	-	-	血管外科 <b>谷村</b>	外科 藤原一* ※受付 11:30迄	-

整形外科

時間	月	火	水	木	金	土
AM	<b>佐藤*</b> ※診察 9:30~ ※受付 11:00迄 吉村	<b>佐藤</b> <b>濱田*</b> ※診察 9:30~	<b>佐藤</b>	<b>佐藤/担当医*</b> ※不定期 【月1回】 <b>平中(膝)*</b> ※診察 9:00~	<b>佐藤</b>	【1・3週】 <b>佐藤</b> 【2・4・5週】 <b>中原*</b>

リウマチ科

時間	月	火	水	木	金	土
AM	<b>佐藤*</b> ※診察 9:30~ ※受付 11:00迄	<b>佐藤</b>	<b>佐藤</b>	<b>佐藤</b>	<b>佐藤</b>	-

泌尿器科

時間	月	火	水	木	金	土
AM	<b>大北</b>	<b>右梅*</b> ※受付 10:00迄	<b>大北</b>	<b>右梅</b>	<b>大北</b>	-
PM	-	<b>大北*</b> ※受付 16:30迄	-	-	-	-

眼科

時間	月	火	水	木	金	土
AM	<b>前田裕*</b> ※受付 11:30迄	<b>前田裕</b>	-	<b>前田裕</b>	<b>担当医</b>	【1・3週】 <b>前田裕</b>
PM	【2・4週】 <b>前田裕</b>	【1・3・5週】 <b>前田裕</b>	【3週】 <b>佐藤圭</b>	<b>前田裕</b>	-	-

