



に と な 便 り

第31号

平成31年2月

独立行政法人 国立病院機構 千葉東病院 〒260-8712 千葉県千葉市中央区仁戸名町673 Tel. 043-261-5171

年頭のご挨拶

明けましておめでとうございます。

天候にも恵まれ、皆様には穏やかで良い年を迎えられたことと思います。

新年を迎えまして、年頭のご挨拶を申し上げます。

今年は5月には新元号になります。思えば、国立病院から国立病院機構(NHO)になったのが平成16年ですから、我々は平成の後半をNHOの一員として過ごしてきたこととなります。ご承知のように、超高齢化社会の中で如何に効率よく質の高い医療を提供出来るか、また地域医療構想の中で地域から求められる医療を提供出来るか、が医療機関にとって求められています。

さて、我が国においては団塊の世代が75歳以上になる2025年問題があり、世界的には2030年に向けた世界を変えるための持続可能な開発目標 (SDGS) の達成というミッションがあります。その中の医療面では、すべての人が安く質の高い医療サービスを受けられる制度(「UHC」:ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ)をそれぞれの国でととのえることが謳われています。



院長 新井 公人

UHCについては、「世界銀行と日本政府の共同研究」の第9章に日本における国立病院改革が当てられており、「成功の鍵となったのは、経営の転換による職員全体のモチベーションの向上と意識の変化であったと考えられる」と述べられています。

(<http://www.jcie.org/japan/j/pdf/pub/publst/1452/1452all.pdf>)

この冊子が皆様のお手元に渡る頃には、国立病院機構として、向こう5年を見据えた第4期中期計画及び目標が発表されているでしょう。我々職員一同、この大枠の中で皆様に良くなっていく変化を実感していただけるよう、上記に恥じぬ努力を続けてまいります。

最後になりましたが、皆様方のご健勝とご多幸をお祈りして、新年のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

目 次

院長挨拶.....表紙

市民のための糖尿病教室
病院各科紹介「消化器科」.....2

透析看護認定看護師としての活動.....3

「第9回腎臓にやさしい減塩料理教室」を
開催しました4

季節の健康レシピ5

重心病棟イベント

「病院deあかり展2018」

「ゆめ水族園」.....6

第4回 地域医療連携室通信

今後のイベント予定7

外来担当医表8

市民のための糖尿病教室

糖尿病センター長 関 直人

去る平成30年11月24日（土）に第54回全国糖尿病週間（11/12-11/18）の関連行事として、千葉県糖尿病協会が主催する「第15回 市民のための糖尿病教室」が、千葉市中央区の千葉市文化センターで開催されました。

今回のテーマは「糖尿病と腎臓、「しめじ」の「じ」」です。糖尿病で「しめじ」とは、三大合併症の、神経障害の「し」、網膜症（眼）の「め」、そして腎症の「じ」の頭文字をとったもので、今回は「じ」、つまり腎症がテーマでした。

日本で透析治療を受けている患者さんの原因疾患として糖尿病は第一位となっています。今回は、糖尿病腎症の重症化予防を主題に、糖尿病腎症について知識を深め、考えていくことを目標に、医師・栄養士・看護師・保健師・行政担当者・患者さんら、多彩なメンバーによる講演や討論会が行われました。その他に会場では血糖・血圧測定や栄養相談などが行われ、当院のスタッフもお手伝いさせていただき、三連休の中日にもかかわらず、約250人という多くのご参加をいただき、大盛況でした。



病院各科紹介

消化器科

消化器科医師 横山 昌幸

当院の消化器科では消化管（食道、胃・十二指腸、大腸）、肝臓、胆道（胆嚢、胆管）、膵臓の一般的な疾患を扱っており、上下部消化管内視鏡検査、腹部超音波検査やCT・MRI検査による各種疾患の診断・治療を実施しております。特に肝細胞癌に対する局所治療（ラジオ波焼灼療法）につき得意としております。ほかに専門的な治療が必要になる疾患については、千葉大学医学部附属病院をはじめとした提携医療機関へのご紹介を行います。

消化器疾患の一つとして特に近年では、メタボリックシンドロームの罹患率の上昇に伴い、非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）の患者数が上昇していることが問題視されています。NAFLDとはアルコールを除く様々な要因で引き起こされる脂肪肝のことを指し、その患者さんの多くが肥満・糖尿病・脂質異常症・高血圧を伴っており、メタボリックシンドロームにおける肝臓病と考えられています。このNAFLDには少量の飲酒をしている患者さんも含まれます。NAFLDで特に問題となるのが、10～20%の人が非アルコール性脂肪肝炎（NASH）と呼ばれる慢性肝炎を発症し、その結果肝硬変に進展する可能性があることです。そのため、脂肪肝の適切な評価とフォローアップは大変重要と考えられており、当科でも特に重視している疾患の一つです。一度精査を希望される場合は当科を是非受診頂ければ幸いです。外来診察日は火曜日となっております。どうぞよろしくお願いいたします。

透析看護認定看護師としての活動

透析看護認定看護師 石井 益代

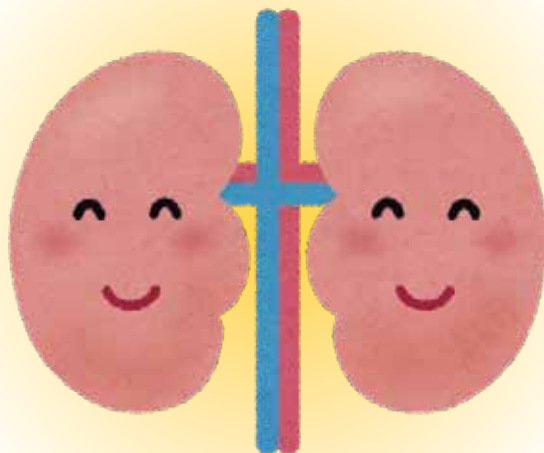
こんにちは、透析看護認定看護師の石井益代です。今回は腎臓病と透析についてお話します。

腎臓病学会によると現在、国内に1,330万人(成人の8人に1人)が腎臓病と診断され新たな国民病と言われています。腎臓病とは何かというと、『腎臓の役割が果たせなくなる』状態です。腎臓の役割が果たせなくなると透析を行う必要があります。透析については後程説明します。

まず、腎臓の役割を知りましょう。腎臓は体の血液をろ過し、老廃物等不要なものを尿として排泄する働きがあります。腎臓の機能が低下し続けると、さまざまな障害が発生します。例えばコレステロール値が高いと動脈硬化や心臓病などが起きやすくなります。これらは、症状がないので要注意です。気が付いたときには病気が進行していたということにならないように、定期的な健康診断や生活習慣の改善が必要です。また、近年メタボリックシンドロームという言葉をよく耳にします。その多くは生活習慣病でもある糖尿病と関連しています。糖尿病を放置すると腎臓病に移行する可能性があります。

そこで、話は透析に戻ります。腎臓病が進行すると慢性腎不全になります。そうになると治療としては、血液透析、腹膜透析、腎臓移植の検討が必要となります。血液浄化センターでは個人の生活に合わせた治療を行っていただくため、「療法選択外来」で治療法についてまた患者さまの生活スタイルに応じた治療を提案できるように詳しく説明を行い支援しております。

血液浄化センターでは、腎臓内科医師を中心に、看護師、臨床工学技士、栄養士、薬剤師と連携して、安心かつ安全な透析治療の提供に努めています。透析認定看護師として専門的知識と技術のもと、患者さまとご家族が、その人らしい生活が送れるように支援いたします。腎臓病や糖尿病でお困りの方はお気軽にご相談ください。



「第9回腎臓にやさしい減塩料理教室」を開催しました

栄養管理室長 内山 智子

千葉東病院では、慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease : CKD）の診療に力を入れており、その一環として、淑徳大学看護栄養学部と共催で平成30年12月1日（土）「腎臓にやさしい減塩料理教室」を開催しました。本イベントでは、患者さんに減塩調理の工夫について学んでいただき、毎日の食事を楽しみながら減塩行動に結びつけることを目的としました。

減塩食というと、味が薄く美味しくない、食欲がわかない、食事が楽しくないと考える人が多く、良いイメージが浮かばないようです。日本人は7割近くが、調味料から塩分を摂取しているといわれています。調味料の使い方を工夫することで、美味しさを保ちながら減塩できることを実践しながら学んで頂きました。

イベントは、医師・管理栄養士によるミニ講義と質疑応答、減塩食の調理実習・試食から成る2部構成で行いました。

第1部のミニ講義は川口内科医長より、患者さんの腎臓を守るにあたって減塩はとても大切で、慢性腎臓病の減塩の重要性について詳しく説明して頂きました。続いて管理栄養士からは、美味しく減塩を成功させるポイントとして、うまみを足し算することで、薄味でも物足りなさを補えることを参加者と共有しました。

第2部では、減塩食の調理実習を、患者さんと一緒に楽しく作りました。今回はクリスマスが近いということで、ピザで彩りと栄養バランス、減塩を重視してパーティー風にアレンジしてみました。普通のピザは加工品をふんだんに使用するため、1枚の塩分は4g程度入っていると予想されます。そこで、今回は加工品の利用を控え、シーフード、牛肉、野菜、チーズをトッピングして作ってみました。メニューは、ピザ、ふわ卵豆苗スープ、キャロットラペ、フルーツポンチの計4品を参加者全員で楽しく和気藹々調理することができました。



試食では会話もはずみ終始和やかな雰囲気では進みました。普段の栄養指導だけではなかなか伝わらないことでも、実践的な調理実習を実際にすることで、より具体的に理解することができ、持続的な減塩行動に繋ぐことが今回もできたと考えております。今後も減塩生活を気軽に継続できるよう、お手軽水だしの作り方もご紹介しとても好評でした。だしを利用することで、素材の持ち味を最大に引き出してくれることを調理実習で学んで頂くことができたと思います。今回の取り組みが少しでも患者さんの健康につながれば幸いです。



季節の健康レシピ

小松菜のヘルシーグラタン

～材料 (2人分)～

小松菜……………80g (約1/4束)
 鶏ささみ……………120g (3枚)
 えのき……………60g (約1/2袋)
 玉ねぎ……………60g (約1/3個)
 豆乳 (無調整) ……60g (約1/5カップ)
 木綿豆腐……………80g (1/5丁)
 生クリーム(植物性油脂) ……60g (大さじ4)
 顆粒風味調味料……………2g (小さじ1/2)
 ナチュラルチーズ……………30g



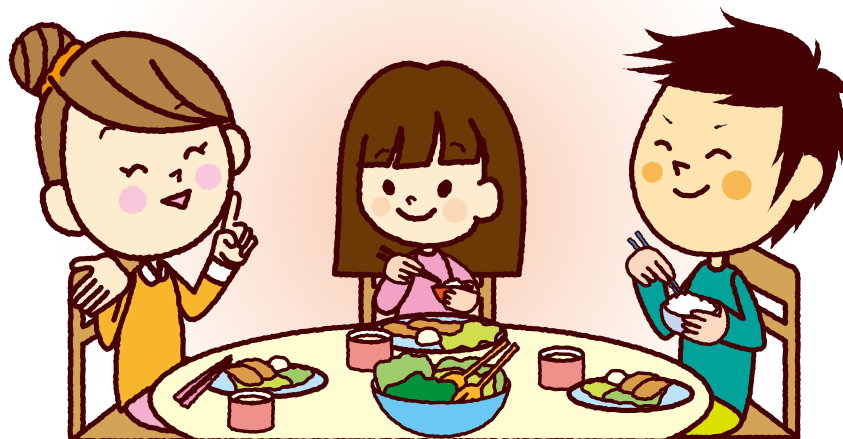
～作り方～

- ①小松菜はゆで、5cm幅に切る。鶏ささみはすじを取り、そぎ切りにしてゆでる。えのきは3cm幅に切ってゆでる。玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ②木綿豆腐をキッチンペーパーで水分をしっかりと取り、裏ごしをして、生クリームと顆粒風味調味料、豆乳と合わせる。
- ③フライパンに①と②の半量を入れ、火をつけて軽く和えてグラタン皿に入れ、残りの②をかけ、チーズを上のにせる。
- ④トースターで8～10分間焼く。
 ※トースターから取り出すときは熱いので気をつける。

1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 312kcal |
| たんぱく質 | 27.8g |
| 食塩 | 0.9g |

小松菜はカルシウムが豊富に含まれていて、1人分(40g)で1日に必要なカルシウムの約10%を摂取できます。これは、1パック(200ml)の牛乳1/3量と同じカルシウム量になります。小松菜は1年中出回っていますが、旬は12月～2月で、霜に当たると美味しくなります。ほうれん草に比べて、アクが少ないので様々な料理に取り入れやすい食材です。



重症心身障害病棟 「病院deあかり展2018」

療育指導室 保育士 蔵松 美沙

2018年11月2日～4日に重症心身障害病棟にて行事「病院deあかり展2018—みんなで作ろう みんなで灯そう—」を開催しました。

病院deあかり展は照明デザイナーの橋田裕司さんが代表を務める照明塾・あかりバンクにご協力いただき、2013年度より開催している手作りあかりの展覧会です。あかり作品は全て手作りのため、同じものはなく世界にただ1つです！

今年はあかり作品約160点を展示し、病院であることを忘れてしまうほどの心温まる癒しの空間が広がりました。

今年のテーマは「みんなで作ろう みんなで灯そう」です。

会場内に来場者の皆さんが、あかり作りに参加できるワークショップコーナーが登場しました。ピンポン玉に絵を描いてつくるあかりと、穴あけパンチでデザインするミニクリスマスツリーのあかりを作っていました。約60名の来場者の皆さまが、似顔絵を描いたり、丁寧に色を塗ったり、思い思いに作品を作っていました。お子さんでも参加できるワークショップのため、ご家族皆さんで相談しながら作っている光景も見られました。開催中3日間で患者様、ご家族、地域住民の皆さまなど、延べ428名にご来場いただき、癒しのひとときを楽しんで頂くことができました。

次回は2019年11月中旬に開催を予定しておりますので、ぜひ癒しの空間を皆さまも体験してみてください。



重症心身障害病棟 「ゆめ水族園」

療育指導室 保育士 長谷部 尚子



当院に初めて「ゆめ水族園」がやってきました。平成30年10月3日、セイコーエプソン（株）牧田優理様をはじめスタッフの方々の全面協力のもと、「ゆめ水族園」が療育訓練室で行われました。

出入口（左の写真）を入っていくと、いつも使用している廊下や大きなお部屋が別世界になっていました。そこはもう、水族

館！天井・壁・床に彩り鮮やかなお魚たちやペンギン、アシカ、シロクマなどの映像が私たちを囲むようにプロジェクターで映し出されていました。光が透けるスクリーンを使って一区画にはうずまき型のスペースもあり、見て、触って、音楽を聴いて、五感で楽しめました。参加者は重症心身障害病棟の方や小児病棟の子どもたち、一般病棟の方、院内保育所の子どもたちなど皆さままで体験しました。利用者の方々は魚を見て捕まえようとする方、目を輝かせて集中して見ている方、笑顔になる方など人それぞれ違った楽しみ方で体験していました。入院しているとなかなか水族館に行くことができないので、素敵な経験をまた一つ増やすことができました。



第4回 地域医療連携空通信

医療社会事業専門員 田村 雅子

前回は「療養型病院への転院」についてお話させていただきました。療養型病院は主に医療的ケアが必要な方が入院する所になります。では、「医療的ケアはないけれど、このまま退院して自宅で生活することも不安がある…」という場合はどうすればいいのでしょうか。そのような時、選択肢の一つとして介護施設をご提案することがあります。今回は「介護施設」についてお話しさせていただきます。

介護施設といっても色々なタイプの施設があります。

- ①介護度が重い方が入所対象の特別養護老人ホーム
- ②自宅への復帰や機能回復を目標に入所する介護老人保健施設
- ③自立された方から要介護認定を受けている方が入居できる有料老人ホーム

その他に認知症の方が入居できるグループホームや比較のお元気な方が入居できるサービス付き高齢者向け住宅などもあります。

施設によって入居条件や費用が様々です。また、入居までの期間も異なります。施設入所をお考えの際は、私たち相談員に入居される方の身体状況やご希望についてお聞かせください。

介護や施設入所について、退院される時に初めて直面し「何をどうすればいいのかわからない」と戸惑われる方が多くいらっしゃいます。些細な事でも構いませんので不安な事やご質問があれば、ぜひ相談員までご相談ください。



○●今後のイベント予定●○

●2019年千葉東病院膠原病教室

- 開催日：2019年3月16日(土) 13時から15時
- 場 所：千葉東病院
- 対 象：患者さんとその家族
- 内 容：膠原病の方を対象にした講演会

●看護の日イベント

- 開催日：2019年5月16日(木) 9時から12時
- 場 所：千葉東病院
- 対 象：病院来院者および地域住民
- 内 容：身長・体重・BMI測定、血圧測定、体脂肪測定、推定血管年齢測定、栄養相談、薬剤相談、検査相談、AEDの使い方、認定看護師による看護相談など

外 来 診 療 担 当 医 表

平成31年2月1日現在

| 診療科目 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------------|---------------------|--|---|---------------------|--|-------------------------------|
| 糖尿病・内分泌内科 | | 西村 元伸 | 西村 元伸 祖山 暁子※1 | 関 直人 | 西村 元伸 花岡 美貴 | / |
| 腎臓内科 | | 今澤 俊之 森 維久郎 ※2 李 紀廉 ※2 | 首村 守俊 今澤 俊之 ※2・3 岡田 絵里 ※2 福田 亜純 ※2 | 今澤 俊之 川口 武彦 ※2・3 | 上原 正樹 ※2 | 川口 武彦 岡田 絵里 ※1 森 維久郎 ※1 |
| リウマチ・アレルギー科 | | 松村 竜太郎 前澤 裕子 | 中澤 卓也 | 大矢 佳寛 | 松村 竜太郎 二見 秀一 | 松村 竜太郎 中澤 卓也 |
| 消化器内科 | | / | 横山 昌幸 | / | 新井 誠人 ※2・4 | / |
| 循環器内科※2・4 | | 北原 秀喜 | / | 神田 真人 | 中里 毅 | 林 智彦 |
| 脳神経内科 (新患は完全予約制) | | 新井 公人 小出 瑞穂 | 新井 公人 伊藤 喜美子 | / | 本田 和弘 武田 貴裕 吉山 容正※1・6 (第2、4週) | 磯瀬 沙希里 荒木 信之 |
| | | / | 特殊外来(治験) | 特殊外来(治験) | 特殊外来(治験) | / |
| 呼吸器内科※4 | | / | / | / | / | 山岸 文雄※2 (第1、3週) |
| 小児科 | 腎 | 松村 千恵子 金本 勝義 升田 真依 鵜野 裕一 菅谷 雅人 | ※5 | ※5 | 松村 千恵子 金本 勝義 升田 真依 鵜野 裕一 菅谷 雅人 | ※5 |
| | 一般 ※1 | ※5 | 担当医 | 担当医 | ※5 | 担当医 |
| 外科 移植外科 | 初診 | 坏 尚武 | 坏 尚武 | (手術日) ※5 | 西郷 健一 | 青山 博道 |
| | 再診 | 西郷 健一 坏 尚武 丸山 通広 | 青山 博道 坏 尚武 ※8 | | 坏 尚武 青山 博道 ※8 西郷 健一 | 西郷 健一 ※8 青山 博道 |
| 整形外科 リハビリテーション科※1 | | 田原 正道 橋本 瑛子 | (手術日) | / | 勝見 明 萩原 茂生 | 田原 正道 ※7 |
| 眼科 | | 今井 直樹 | (手術日) | 今井 直樹 | 今井 直樹 | 今井 直樹 |
| 形成外科 ※1 | | 千明 信一 | 千明 信一 | 千明 信一 緒方 英之 | 千明 信一 | / |
| 泌尿器科 ※4 | | 加藤 繭子 | 今村 有佑 | / | 仲村 和芳 | / |
| 放射線科(診断外来)※3 | | 池平 博夫 | 池平 博夫 | 池平 博夫 | 池平 博夫 | 池平 博夫 |
| 歯科 | 一般歯科 | 大塚 義顕 渋谷 泰子 | 大塚 義顕 渋谷 泰子 | 大塚 義顕 渋谷 泰子 | / | / |
| | 摂食嚥下リハビリ 周術期口腔ケア | / | / | / | 大塚 義顕 渋谷 泰子 | 大塚 義顕 渋谷 泰子 |

診療受付時間(初診・予約外)・・・月曜日～金曜日 午前8:30～午前11:00
 予約変更専用電話番号 043-264-3593 受付時間 午前9:00～午後4:00
 ※1 午前だけの診療となります。
 ※2 午後だけの診療となります。
 ※3 予約制となります。
 ※4 新規の患者様については受け付けておりません。再診患者様については予約制となります。
 ※5 受診を希望される場合は、お電話にてご相談ください。
 お問い合わせは 月～金曜日(平日)午前8:30～午後4:00の間をお願いします。
 ※6 もの忘れ外来となります。
 ※7 新規の患者様については紹介制となります。再診患者様については予約制となります。
 ※8 10:30～12:30の間での診療となります。