

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2018年 7 月号



公益財団法人 湯浅報恩会
寿泉堂香久山病院

【発行】

〒963-8833 郡山市香久池1丁目18-11 ☎024-932-6368(代)

■診療科目 内科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科
(通所リハビリテーション併設) ISO 9001 認証取得病院

■診療受付時間【平日】8:45~12:00
【土曜】8:45~12:30

◆休診日 日曜・祝祭日・年末年始



「夏祭り」開催について



平成三十年八月九日本

曜日に第二十二回寿泉堂
香久山病院夏祭りを開催
致します。今年は、地域
との絆・繋がり、未来を

キーワードに「未来に向かって、地域と共に」を
テーマに掲げました。

昨年は、新病棟グランドオープンの一週間後に
二年ぶりに開催致しました。夏祭り当日は、天候
にも恵まれ、多くの地域の方々にご来場頂き、大
盛況となりました。

今年も、地域の方々に楽しんで頂けるように夜
店は、ラーメン、おこわ、玉苡申、焼き鳥、チヨ
コバナナ、味噌じゃが、フランクフルト、飲み物、
輪投げ、水ヨーヨーを予定しております。そして、
なんとこちらも注目は、昨年に引き続き、なみえ
焼きそばの屋台の出店です。

催し物については、スタッフによるよさこい、
太鼓、参加者全員での盆踊り大会を予定しており
ます。参加された方には、参加賞をご用意してお
りますので、皆さん奮ってご参加下さい。スタッ
フ一同、心よりお待ちしております。

寿泉堂香久山病院 活性化推進協議会

クライアントレク実行委員会

委員長 村上智信

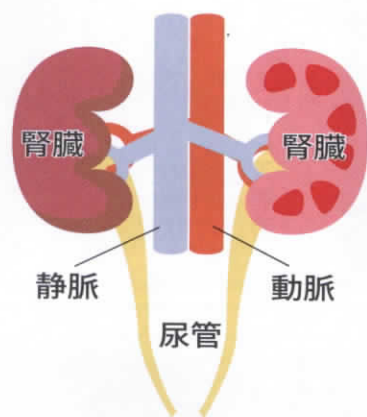
新たな国民病!?

まん せい じん ぞう びょう 慢性腎臓病

慢性腎臓病（CKD）という疾患をご存じでしょうか。今や成人の8人に1人はこの病気に当てはまるといいます。

慢性腎臓病は生活習慣病をはじめ、様々な要因から腎臓の機能が落ちて発症するものです。

今回は慢性腎臓病について詳しくみていきましょう。



そもそも腎臓はどんな臓器？

腎臓が2つあるのはご存じでしょう。腎臓は背骨を挟んで左右ひとつずつあります。場所は腰のあたりで、にぎりこぶし大の臓器です。

体内を巡った血液は、この腎臓を通ることで老廃物や余分な水分をろ過します。そのろ過は、それぞれの腎臓内に100万個以上あるネフロンという組織で行なわれます。ネフロンは、糸球体とそれを包むボウマンのう、尿細管で構成されています。これらによって血液から分離された老廃物と余分な水分は、尿として尿管を通じて膀胱に運ばれ、体外に排出されます。

こうして私たちの身体はきれいな血液を常に巡らすことができるのです。

慢性腎臓病って何？

何らかの原因、もしくは何らかの基礎疾患によって腎臓に関わる検査の値に異常がでたとします。この腎臓の機能が下がっている状態が3か月以上続くと、その人は「慢性腎臓病である」ということになります。

では慢性腎臓病はどのような検査によってわかるのでしょうか。

慢性腎臓病の診断

腎臓の機能の低下は次の2つの検査によって知ることができます。

- ・尿検査で、たんぱく尿が2+以上や血尿がある。

- ・血液検査で血清クレアチニンの値が基準値以上の場合、 2.0 mg/dl くらい。

〈血清クレアチニン値の基準値〉

男性 $0.65 \sim 1.09 \text{ mg/dl}$

女性 $0.46 \sim 0.82 \text{ mg/dl}$

この2つの検査で異常値がでて

表1 <慢性腎臓病の進行度（推算糸球体ろ過値（eGFR）による）>

ステージ	推算糸球体ろ過値（eGFR）	腎臓機能の程度	症状
G1	90 以上	正常または高値	自覚症状はほとんどない
G2	89 ~ 60	軽度低下	
G3a	59 ~ 45	軽度～中等度低下	G3くらいから自覚症状がで始める。むくみ、疲労感、貧血、夜間頻尿など。また、心臓疾患や脳血管障害などの合併症が起こる危険性も高まる。
G3b	44 ~ 30	中等度～高度低下	
G4	29 ~ 15	高度低下	
G5	15未満	末期腎不全	

腎臓の機能が低下するのは、身体に何らかの原因がある場合です。とくに、生活習慣病（脂質異常症、

慢性腎臓病になりやすい要因

このように、腎臓の機能が低下していくと、最終的には腎不全につながり人工透析や腎臓移植の検討が必要になります。

腎臓は沈黙の臓器のひとつといわれ、腎臓に障害が起こっても初期の段階では自覚症状がありません。前述した推算糸球体ろ過値の進行が進むと自覚症状を感じるようになります。

慢性腎臓病の進行と症状

さらに、腎臓がどの程度働いているかは「推算糸球体ろ過値（eGFR）」で診断します。eGFRはクレアチニン値、性別、年齢から推測することができます。この結果によって、慢性腎臓病の進行度がわかります。

それが3か月以上続く場合は、腎臓の機能が低下している可能性があります。慢性腎臓病と診断されます。さらに、腎臓がどの程度働いているかは「推算糸球体ろ過値（eGFR）」で診断します。

⚠ 危険因子

- ・脂質異常症 ・高血圧 ・糖尿病 ・動脈硬化 ・腎硬化症
- ・膠原病 ・尿路結石 ・加齢 ・肥満 ・喫煙
- ・過去に尿の異常や腎機能の異常を指摘されたことがある
- ・過去に急性腎不全にかかったことがある
- ・家族に慢性腎臓病の人がいる ・特定の薬を服用している など

高血圧症など）にかかっていると腎臓機能にも負担がかかり、慢性腎臓病を併発しやすくなるとされています。

慢性腎臓病の治療

腎臓はある程度まで進行すると、機能が改善しなくなり腎不全になっていきます。このため治療は、腎不全への進行を防ぐこと、さらに表1にある合併症を防ぐことが目的となります。

また腎臓の機能低下を引き起こしている元々の病気の治療を行うことはいうまでもありません。同時に腎臓に負担をかけないような生活習慣の改善に努め、食事では塩分・たんぱく質などを抑えた食事療法、薬物療法が行なわれます。早期発見が、早期治療につながります。健康診断などで検査値に異常が見られたら、絶対に放置せず、かかりつけ医とともに経過を見守ることが大切です。



はじめよう 予防歯科



最近では多くの人が、歯が悪くなつてから歯科医院に行くのではなく、歯が悪くなる前に、予防目的で歯科医院を訪ねるようになりました。

今までに歯科医院での定期健診・検診や歯石除去、PMTC（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）を受けたことのない方は、この機会に、ぜひ「予防歯科」を実践していきましょう。

予防歯科は セルフケアとプロケア

むし歯や歯周病といった口腔の病気の治療——これらは、歯科医院のもっとも大切な役割です。こうした役割と同様に、「お口のトラブルを予防する」ということも非常に重要な役割となっています。

「予防歯科」とは、文字通り、むし歯や歯周病になる前に、歯科医

院で定期的に歯や歯茎のメンテナンスを行なうことです。

ただ、お口のトラブルを予防するには、ご自身で行なう日々の歯磨き（口腔内のメンテナンス）が欠かせません。

こうしたことから、「ご本人のケア（セルフケア）と歯科医師、歯科衛生士のケア（プロケア）が一緒になってお口の健康を守っていく」——このことが、予防歯科

の本来の意味となります。

予防歯科の重要性

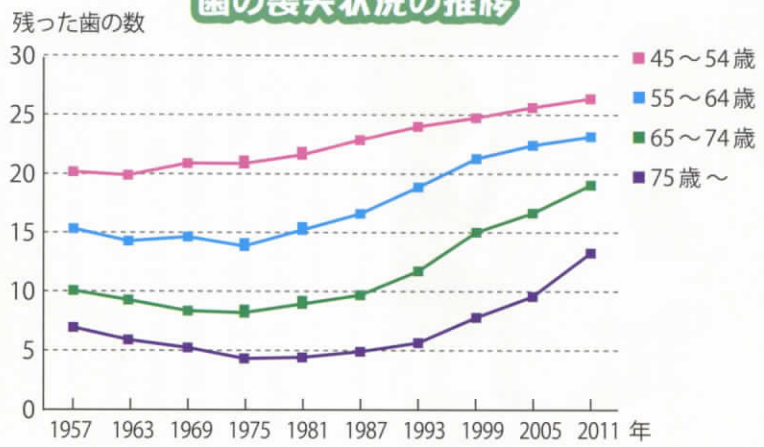
予防歯科の重要性が証明されたのは、スウェーデンの事例からでした。

50年ほど前のスウェーデンは、国民（特に子供）にむし歯が多いことで知られていました。日本以上のむし歯大国だったともいわれ

ています。

そこでスウェーデンでは、1970年代から国をあげて予防歯科の取り組みを始めました。具体的には、定期的な歯の検診を「義務化」したのです。現在でも、スウェーデンの予防歯科への意識は非常に高く、子供は100%、大人でも80%の人が、（治療ではなく）予防目的で定期的に歯科医院に通っています。

歯の喪失状況の推移





この結果、現在のスウェーデンでは、80歳以上でも平均して20本以上の歯を残すことに成功しています。

日本でも意識の変化が

かつての日本は、予防目的で歯科医院を利用する人はとても少なく、歯科健診・検診の受診率は2%という時代がありました。

しかし、日本歯科医師会が2016年に行なったアンケート調査によると、「最近1年間で1回以上、歯科医院で健診・検診を受けたことがある」と答えた人は、44・6%に上りました。日本でも予防歯科への取り組みが少しずつ浸透してきていることがうかがえます。

ます。

日本では現在、8020運動（80歳になっても20本以上の歯を残すための運動）が進められています。

およそ30年ぐらい前、80歳以上の日本人は、歯の平均残存数が4〜5本でした。現在もその目標に届いていないとはいえ、予防歯科を含めて様々な取り組みの成果もあって、平均が12〜13本程度にまで回復してきています。

予防歯科の実際

セルフケアで一番大切なことは、正しい歯磨きの方法を身につけることです。しかし、ほとんどの人が自己流の歯磨き方法になっているようです。

まずは、歯科医院で正しい歯磨きの仕方を教えてもらうようにしましょう。そして、正しい歯磨きの方法を継続して行なっていくようにしましょう。

継続して正しい歯磨きを行なうためには、「歯垢染色剤」を使って、歯磨きの結果を目で見てわかるようにするのも一つの方法です。

歯磨きのときに、歯間ブラシやデンタルフロス、口腔洗浄剤は使っていますか？ スウェーデンの例でいうと、およそ70%の人がこれらの物を使用しています。ちなみに、日本では50%以下です。こうしたことも、歯の健康の差に関係していると考えられます。

正しい歯磨きを実践しても、落とせる歯垢は60%程度とされています。

PMTTC



PMTTC（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）は、歯科医師・歯科衛生士が、専用の機器や器具を使って歯のクリーニングを行なうことをいいます。

「健康な歯と歯肉」、あるいは「治療の終わった歯と歯肉」がPMTTCの施術の対象となります。

施術で使用する機器や器具には、基本的にゴムやブラシといった柔らかいものを使用します。

まずは、機器を使って、微粒子の研磨ペーストで歯を磨き上げます。ホワイトニングほど歯を白く

ます。さらに、歯石や歯の着色といったものは、歯磨きでは落とせません。そこで、3〜6か月に一度、歯科医院でこれらを除去する必要があります。

むし歯の早期発見やフッ素の塗布、被せ物・詰め物・入れ歯・インプラントのメンテナンスのためにも、ぜひ、予防歯科を実践していきましょう。

する効果はありませんが、お茶やコーヒーで軽く染まった程度の汚れならば十分に落とすことができ、歯の自然な美しさが回復します。

このとき、歯と歯の間で、機器では磨けないところは、デンタルフロスや専用の器具を使って汚れを取り除きます。

そして、フッ素を歯の表面に塗布し、むし歯予防にもなる歯の強化も行ないます。

PMTTCは、歯のエステとも呼ばれています。エステが肌の健康や美しさを向上させ維持していく効果があるように、PMTTCを行なうと、歯や歯肉の健康と美しさが保てます。



脱水性に気をつけて

血液・リンパ液・唾液・粘液・消化液といった様々な「体液」が減少すると身体機能に障害が生じて、重篤な病気を引き起こし、命に関わる危険をもたらします。

これが脱水症といわれる病気で、水分補給が適度に行なわれなかったことが発症の大きな原因となります。

脱水症が起こるケース

要介護であるかどうかにかかわらず高齢者世代においては、暑さや喉の渇きといった感覚が加齢にともなって低下しているケースがみられます。

このため身体の状態と水分補給のタイミングが合わずに、脱水症に陥ることがあります。

水分は食物によっても摂取されます。このため、食欲の減退も脱水症の原因となります。嚥下障害や内臓疾患がある場合は、食事からの水分摂取が減る傾向があるので注意が必要です。

排尿の問題も脱水症と強く関わっています。排尿がままならない方は、トイレの回数を抑えようとするあまり、水分補給を自ら控えてしまうことがあります。



脱水症を起こさないためには

脱水症を防ぐには、喉の渇きではなく、定期的に水分補給をする必要があります。一時間にコップ一杯（約200ml）、一日で約1.5リットルの水を摂取することが基本になります。

ただ、介護を必要とされる方が定期的な水分補給を忘れてしまったり、嫌がったりするケースも考えられます。

対処方法としては、介護者が声掛けをする。あるいは「お茶の時間」といった形で、介護者と要介護者が一緒に水分補給をするという良いようです。

病気との兼ね合いもありますが、水分補給を水に限定することなく、要介護者の好みを取り入れるのも一つの方法です。その際には、液体を固形化したゼリーも選択肢に含まれます。



薬局やドラッグストアなどで、例えば鎮痛剤を購入しようとした時、店員の方から「今薬剤師を呼びますので、説明を受けてください」といわれたことはありませんか？ 確か以前購入した他の鎮痛剤はそんなことはなかったのに……。前者と後者の薬は何が違ったのでしょうか？

医薬品には分類がある

薬には様々な分類があります。病医院で処方される薬は「医療用医薬品」といいます。これは、処方箋なしに購入することはできません。

一方、薬局やドラッグストアで販売されている薬はOTC医薬品と呼ばれています。O = Over（オーバー）T = The（ザ）C = Counter（カウンター）の頭文字をとったもので、カウ

ター越しに自分で選んで買える薬という意味です。

OTC 医薬品は、「要指導医薬品」と「一般用医薬品」に分類されます。

要指導医薬品とは

要指導医薬品とは、これまで医療用医薬品だったものからOTC 医薬品になったばかりの薬を指します。販売の際には、薬剤師による薬の服用に関する指導・情報提供が義務

付けられています。インターネットでの購入はできません。

一般用医薬品とは

一般用医薬品は、下の表のように副作用や飲み合わせのリスクに準じて3つの分類に分かれています。ちなみに、第1分類医薬品は、薬剤師のいない薬局や、不在の時間帯には購入することができません。なお、一般用医薬品はインターネットでの購入が可能です。

分類名	リスク	販売時のルール	例
第1分類医薬品	高	薬剤師はその薬についての指導や情報提供を行なう義務がある。	ロキソプロフェン含有薬、H2ブロッカー含有薬など
第2分類医薬品	中	薬剤師または登録販売者は、その薬について情報提供に努める。	かぜ薬、解熱鎮痛薬など
第3分類医薬品	低	薬剤師または登録販売者は、その薬について情報提供の義務はない。	整腸剤、湿布薬など

見逃さないで、この症状！

夏かぜの下痢

アデノウイルス、エンテロウイルス、コクサッキーウイルス——夏はこれらのウイルスの活動が活発になり、プール熱や手足口病、ヘルパンギーナといった乳幼児や児童に感染・発症・流行が多く見られる夏かぜの原因となっています。

そしてこの三つのウイルスには、腸で増殖するという性質があります。

夏かぜには特効薬がないので、対症療法によ

ってケアしながら、ウイルスが体外に排出されて症状が改善されるのを待つ必要があります。このとき起こる下痢は、ウイルスを体外に排出するための自然な防御反応と言えます。下痢止めの安易な使用は避けるようにしましょう。

しかし夏は、健康であっても脱水症状を起こしやすい季節です。下痢によって水分が過度に失われる心配もしなければなりません。下痢が酷い場合は、すぐにかかりつけの医師に相談してください。





全量 521 kcal

材 料 (2~3人分)



なす	4本		しょうゆ	大さじ 2
a	しょうが (みじん切り) 1片分	b	酢	大さじ 1 1/2
	にんにく (//) //		砂糖	小さじ 1/2
	長ネギ (//) 1/3 本分		ごま油	大さじ 1
	赤唐辛子 (小口切り) 1/2 本分		揚げ油	適宜

作り方

1. なすは、ヘタを切り落として縦半分に切る。皮の方に斜め5mm幅の切り目を入れて3cm幅に切る。
2. ボウルにa、bを合わせる。
3. 揚げ油を170℃に熱し、なすを入れ、色よく揚げ、油を切る。
4. なすが温かいうちに2のボウルに入れ浸し、そのまま味をなじませる。

ワンポイント

つくり置きに便利なおかず。
冷めたら保存容器に入れ、
冷蔵庫で3~4日保存できます。



クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

「疲れているときは、甘い物を摂ると効果的」ということは、よく知られています。実際に糖分は、身体に吸収されるとエネルギーに変わるため、疲労回復の効果があります。

ただ、ここで知っておきたいことは、糖分をエネルギーに変えるには、ビタミンB1が必要であることです。

例えば麺類は主に、食べると糖分に変わる炭水化物でできています。しかし、麺類だけだとビタミンB1が不足してしまい、糖分をエネルギーに変えることができません。疲労回復につながりません。

今日から、ストレス解消!

夏のストレス対策—ビタミンB1



夏のストレスには、暑さによる疲労感が大きく影響します。この時期は、より積極的にビタミンB1を含む食品を摂るようにしましょう。豚肉や大豆には、ビタミンB1が多く含まれているのでおすすめです。

また、アリシンという物質にはビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。アリシンが含まれるニンニクや玉ねぎを、豚肉や大豆を使った料理に使うとさらに効果的です。



下の絵のなかには、上の絵と違うところがあります。いくつあるでしょうか?



※答えは7ページにあります