



血尿について

坪院長の健康講座

専門医の受診を…。

院長 坪 俊 輔



血尿は目で見てわかる肉眼的血尿と、検診などで指摘される顕微鏡的血尿にわけられます。血尿の原因を調べるには、まず実際に尿を顕微鏡で見て、純粹な血尿なのか、炎症がないか、細菌感染がないか、異常な細胞がないかなどを確認して、その後の検査や治療の参考にします。また、尿タンパクや尿糖の有無も定性的に調べて参考にします。ついで画像診断として超音波エコーやCTスキャン、

排泄性腎う尿管膀胱造影などを行います。なお、中年期以降の男性であれば、直腸診やPSAという腫瘍マーカーの採血で前立腺癌の検査も必要になります。ほかに尿細胞診という検査で尿の中に悪性細胞がないかなどを見ますが、結論がでない時には（多少痛い検査ではありますが）内視鏡を使って膀胱鏡検査が必要となります。血尿の原因として考えられる疾患としては、膀胱・尿道・前立腺の炎症、尿路結石などの良性疾患や腎炎のほか腎・尿管・膀胱・前立腺などの悪性腫瘍があり、このいわずば泌尿器科癌の除外が重要となります。

なお、顕微鏡的血尿では治療すべき病気が指摘される可能性は約3%位といわれていますが、もちろん肉眼的血尿ではその限りではなく、尿路悪性腫瘍腫瘍を含め重大な病気が隠れている可能性があります。血尿を指摘する際は自覚された方には一度専門医の受診をおすすめいたします。

一口メモ

①一見すると肉眼的血尿と間違えそうな尿に、脱水気味のときに濃縮尿や、肝機能が悪く黄疸になったときにでるビリルビン尿などがあります。

②肉眼的血尿では、腹痛や膀胱炎症状のない無症候性血尿により、重大な病気がひそんでいる可能性があります。

③最近では腎臓のおできは、超音波エコーやCTスキャンなどで、症状がないときに偶然見つかることも多いようです。

④前立腺癌はPSAという腫瘍マーカーの検査で無症状のうち早期に見つかることも多く定期的に検診などを受けることは非常に有意義だと思っています。



皆様とともに歩む
クリニックを目指して！

待合室に

アンケート用紙を
ご用意しております



感謝の気持ちを忘れずに
患者皆様と接しております。

今回は食事についてのクレーンやご意見を紹介します。

- ①お粥が水っぽい。
- ②味噌汁の味が一定でない（味噌の濃さ）。
- ③肉と野菜の炒め物がひどくしょっぱい。
- ④麺類のつゆがしょっぱい。
- ⑤レンコンが固くて食べられない。
- ⑥昼のメニュー、親子丼なのに中華丼が出た。
- ⑦夜間透析の食事が物足りない。
- ⑧リンゴゼリーが溶けていた。

※など、食事に対してのご意見が入院患者様や透析患者様から寄せられました。

【対応策】

現在、栄養士および給食業者との間で全面的なメニュー変更を検討中です。また、焼く・煮る・蒸すなどのあらゆる加熱調理を、調理人の意のままにコントロールできる「スチームコンベクションオープン」を導入し、安全で美味しい食事を提供いたします。

「病棟・透析食メニューを充実させ、家庭の食卓を彷彿させる食事を提供します」と言う開院時の理念は全く変わる事はありませんので、今後も利用者皆様のご意見を遠慮なくお聞かせください。

「HBCラジオ いぶり腎泌尿器科クリニックQ&A」

毎週水曜日・金曜日の午後12時59分より放送中!!

ibujin@hbc.co.jpで質問を募集しています。

今後も皆様の貴重なご意見をお聞かせください。

こんにちは! 栄養課です。



健康を支える食生活!

透析療法の効果を十分に上げるには、食事は重要な役割となります。

「透析食＝特別な食事」と考えてしまいがちですが、ちょっとした工夫で今までと同じようなメニューで召し上がっていただけます。透析食で食べられないものはありません。ただし量を調節し、自分に合った食べ方を身に付け、少しでも長く続けていくことが大切です。

①エネルギーを十分に摂取しましょう。

◆1日3回きちんと食べましょう。◆1品は油料理を選びましょう。(揚げ物・炒め物・マヨネーズなど)

②たんぱく質は少なすぎず、多すぎず。

◆良質なたんぱく質(肉・魚・卵・大豆・牛乳など)を決められた中で食べましょう。

③カリウムを減らしましょう

◆カリウムは果物や野菜、豆類・いも類に多く含まれていますが、水溶性のため調理前に10分ほど水にさらしたり、茹でこぼすことでぐんと減らすことができます。生野菜でも、このようにした処理をすれば安心して食べられます。(ただし! 食べすぎには注意です!)

④水分・塩分を減らしましょう

◆水分と塩分は切っても切れない関係にあります。水分を減らすために、塩分を減らすことから考えましょう。◆塩辛い食品や加工食品は控え、舌で薄味に慣れましょう。

「これを食べたいのだけどどうしたらいい?」「こんなものは食べてもいいの」といった日々の食事作りの中でわからないことがありましたら、お気軽にお尋ね下さい。食べたいものが食べられるように、出来る限りお力になりたいと思っています。



発行：いぶりぶ発行委員会

伊達市梅本町2番地15いぶり腎泌尿器科クリニック内 ☎0142-21-1400 📠0142-21-1401

●発行責任者：横井 浩

■発行/平成19年7月10日 ■4月・7月・10月・1月の年4回発行
※本誌掲載の写真、記事の無断転用は固くお断り致します。

●企画・制作：室蘭民報社 <企画デザイン部>
室蘭市本町1-3-16 電話0143-22-5122

坪院長が長万部で講演



いぶり腎臓科クリニック第一回目の講座として開かれました。高齢者は六月二十八日午後、長万部町で講演を行いました。主催は長万部町教育委員会、会場の同町学習文化センターには、町民ら百七十六人が訪れ、熱心に受講されていました。

同講演会は高齢者を対象にした「いきいき大学」の事業で、今年

度第一回目の講座として開かれました。高齢者に身近な話題をもとに学習してもらうことを目的にしています。

当日の演題は「男性排尿障害と女性尿失禁について」。参加者は専門医である坪院長の話に耳を傾け、排尿疾患に理解を深めていました。

今年も武者まつりに参加



今年もいざ出陣！。いぶり腎臓科クリニックは、昨年から伊達武者まつりの武者山車に参加、今年も心地よい汗を求め参加します。

メンバーは家族を含めた職員、約六十人で構成、週一回の練習にも熱がこもってきました。写真は五月十九日に行われた練習風景で

すが、まだまだ息がそろった踊りには程遠い感が。来月四日の本番へ向け、元気良い踊り車を披露できるように頑張ります。

ダイエツト目的の参加者もいるようですが「一汗かいた後のビールがうまい！」と、効果の方は、いささか疑問が残るようです。

美しい国とは



2008年サミットが洞爺湖開催に決まった。「豊かな対話を実現する安全で静穏な環境」が決定理由だという。また、「美しい国」を象徴するような自然環境と景観も、選定された要因であるという。一方で、何もない山頂に建設された「要塞のような施設」が、警備のし易さから選ばれた。と見る人もいる。いずれにしても、開催によるPR効果は絶大で、ほぼ地元といえる伊達にとっても、喜ばしい限りである。

「美しい国・日本」は、「消えた年金」問題でドタバタしている。また、最近ばかり取り上げられなくなったが、「学校給食費の未払い問題」には、閉口するしかない。払わない理由は「義務教育だから」など、まったく理由にならない理屈ばかり。このせいかどうかは分からないが、「バカ親」を

再教育する「親学」などという学問？まで現れた。ナセンス極まりないが、「もしかして必要かも」と思ってしまう。冗談が本当になつてしまうのが、今の時代なのか？。これが美しい国の実態だ。

「美しい」の形容は、本来人の心にあるのだと思える。地域社会は助け合いの精神に支えられていた。「困ったときはお互い様」である。そんな社会に、面倒な決まり事はなかった。個々人のモラルがしっかりしていたのだらう。では、現在はどうか。決まり事だけが先行し、定規で測つたような四角張つた枠組みの中で、窮屈に生きていくようだ。モラルに欠ける人間がいるから、決まりができる。そんな悪循環が繰り返されている。

美しい国とは、美しい心で成り立つ。自然環境や景観のことではない。その心を育むために、豊かな自然が必要だけでなく、順番を間違っている。美しい心があれば「消えた年金問題」などあり得なかった。正常な社会構築のため、教育改革が脚光を浴びるが、国主体の大きな枠組みでは、何の改革もできない。地域に見合った柔軟で、多種多様な枠組みがなければ、学力偏重、画一的教育からの脱却はない。地球規模の議論も大切な問題ではあるが、政治の急所は足元にある。



心の通う医療を追い求めて

スタッフ紹介

<取材/室蘭民報社>

仲山 明宏副院長



「とにかく手術が飛び抜けて上手い先生」と目を輝かせる。普通、名医と言われる医師は患者に優しくなかったり、威張ったりするが「そんなところがまったくない」。医師としても、人間としても尊敬できる素晴らしい人と、全幅の信頼を寄せ「北海道永住」の決心も固めた。今後の目標は「マンモス病院では対応できない、細やかな医療」を掲げる。

きめ細やかな医療サービスの提供を

夢の寝台特急・北斗星に乗りたいたばかりに、北大を受験、生まれ育った栃木県にはない、自由奔放な北海道の風土にすっかり魅せられてしまった仲山副院長。滝川、釧路、小樽と回り、平成九年に伊達日赤病院へ、ここで坪院長と運命的な出会いとなり、大きな影響を受ける。

患者さんとの信頼関係を大切に

野村佐枝子透析看護主任



苦小牧市内の高校から伊達日赤病院看護学校に入學、看護師歴24年のベテラン。看護学校時代から結婚するまでは、伊達吹奏楽団の美人サクソ奏者として活躍した。ご主人とは音楽を通じて知り合った仲、恥ずかしながら筆者も一緒に演奏していた仲間である。

透析患者は全国的に増加、高齢化傾向にある。「当院でも開院以来三年で約三十人増加しています」。原因としては糖尿病の増加などが挙げられ、一日の透析が八十人を超える日もある。「透析看護は専門分野、細心の注意と配慮を心がけています」と厳しい表情をのぞかせる。

高場真佐美訪問看護ステーションあおぞら副所長

地域に貢献できる訪問看護を



平成14年、当時勤めていた病院で最愛の父を失った時、看護師を辞めようと思った。実父の死に触れ「自らの限界」を感じた。状況を救ったのは職場の仲間、落ち込む高場さんの復帰を待ち、温かく迎えてくれた。「当時の皆さんに感謝し、仕事に邁進したい」。この決意のもと、日々医療現場で頑張る娘を、お父さんはいつも見守っていると思う。そして、こう言うに違いない「お前が働く病院で最期を迎えられ、幸せだったよ、ありがとう」。

いつも元気いっばいな高場副所長。余市町で生まれ育ち、大工だったお父さんと、優しいお母さんから受けた愛情が元気の源だ。「訪問看護は一般にあまり知られていない」と同サービスの情報発信に積極的に取り組む。

看護の基本は相手の立場になること

内田 良子外来看護師長



小学生の時に読んだナイチンゲールの本に、大きな感銘を受けた内田看護師長。「報酬を期待せず、人のためになる奉仕の精神」を心に刻む。旧追分町から苦小牧の高校に進み、伊達日赤の看護学校へ、伊達に移り住み早20年が経過した。

物静かで温厚そうな表情からは想像できないサイクリングが趣味という、意外な一面を持つ。しかも、二〇〇キロ以上を踏破する「オホーツク・サイクリング大会」に参加する本格派で、小学四年の娘さんと一緒に出場するのが今後の夢という。

菅原 朋美受付窓口スタッフ

明るい笑顔を忘れずに



窓口は二人一組、計三組で朝八時から午後五時までの業務をこなす。いままでも一番うれしかったことは「あなたの笑顔で元気がもらえる」と言われたとき。高齢の患者さんを見ると、「昨年亡くなったお婆ちゃんを思い出す」といい、今日も満面の笑顔で患者さんを迎えている。

昨年高校を卒業したばかりの菅原さん。「パソコン操作が苦手で、最初は先輩に迷惑ばかり」と笑うが、最近では両手でキーボードを操作出来るまでに成長した。自然に出る明るい笑顔を武器に窓口での評判は上々だ。