

みたき総合病院 広報誌

# ひだまり

HIDAMARI

No.50

2023年  
(令和5年)

夏号



ひだまり

no.50

CONTENTS

1p 2p 腎臓内科のご案内

5p 令和5年度 新卒入職者紹介

3p 4p 小児科、腎臓内科  
リニューアルオープンのご案内

6p 栄養管理科レシピ

休診・診療情報などはホームページを検索してください。

みたき総合病院





# 腎臓内科のご案内

みたき総合病院 腎臓内科・透析センター

## 来るもの拒まずどんな人も受け入れる 腎臓内科医師

### 慢性腎臓病とは

大人の8人に1人が慢性腎臓病と言われています。健康診断などで行われる尿検査で引っかかるような程度の場合、自覚症状はほぼなく、気づいた時には、いずれ透析治療が必要になる段階だったということもあります。血液の病気のため、生活習慣と年齢が大きく関係し、肥満・糖尿病・高血圧・高コレステロール血症に該当する方は、慢性腎臓病の高リスク患者となります。また、透析だけではなく、心臓や脳血管障害を引き起こす原因にもなりますので、放置せずに予防していただきたいです。

### 予防と治療

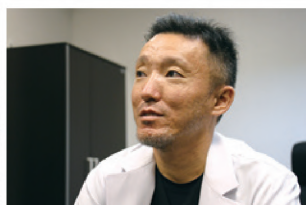
腎機能は一度低下してしまうと、回復することではなく、慢性腎臓病になった場合は、生活習慣の改善や投薬療法で悪化のスピードを遅くすることしかできません。※急性的に腎臓機能が低下した際は回復する場合もあります。

腎機能の低下が進むと、腎代替療法が必要となります。腎代替療法のうち最も少ないのは腎移植(1~2%)、それ以外は透析治療です。実は透析には2種類あり、定期的に病院に通い、透析治療を行うのが血液透析、毎日ご自宅で自ら透析治療を行なってもらう腹膜透析があります。それぞれにメリット・デメリットがありますが治療効果にはほとんど差はないと言われておりますので、患者様のライフスタイルに合わせて選んでいただくのが良いと思います。

### 慢性腎臓病患者への思い

慢性腎臓病と聞いてもピンとこない方が多いと思うのですが、実は10年ほど前から社会的には「透析患者を減らす」という動きが始まっていました。透析治療は一度始まってしまうと、命が続く限り中断することはできず、大なり小なり生活には制限が起きてしまいます。そんな方を少しでも減らしたいという思いで、慢性腎臓病の早期発見・治療の啓蒙に努めています。当院でも、色んな方に知ってもらうために、2023年から医師、薬剤師、看護師、理学療法士、管理栄養士など多職種が連携した腎臓教室を開催予定です。特に、慢性腎臓病は塩分制限が必要なため、食事を用意されるご家族の方へのサポートなども行っています。

糖尿病・心臓病など、どんな病気でも腎臓機能も低下してしまいます。また合併症も多いため、間口を広げるためにも「来るもの拒まず、去るもの追わず」の気持ちで診療に取り組んでいます。どんな患者様でもできることは必ずありますし、もしできないことや、さらに適切な対応策があるのならば他機関への紹介も行っています。多くの患者様を通じて、生活や仕事、趣味など大事にしてきたことを諦めざるを得ない方達をたくさん見てきました。患者様にもやりたいことはやってほしい、そのためにできることは全力でサポートいたしますので、透析・慢性腎臓病についてまずは知っていただき、「健康診断で引っかったので話を聞いてみたい」くらいの軽い気持ちからで良いので、来院いただきたいです。



腎臓内科・人工透析内科診療部長

**増田 智広** 医師  
ますだ ともひろ

1979.6.6 生まれ  
2019.4 市立四日市病院 腎臓内科部長  
2022.4 医療法人尚豊会みたき総合病院  
腎臓内科・人工透析内科診療部長

専門領域●腎臓内科、腎代替療法(透析)、内科  
資格等●日本内科学会 総合内科専門医、  
日本腎臓学会 腎臓専門医、  
日本透析医学会 透析専門医



## みたき総合病院 透析センター

安全で安心できる透析療法を提供するとともに患者様の訴えに耳を傾け共に歩むことを心がけています

安心・安全な血液透析のための機器を導入

災害時にも安心できる治療

1人1人に合わせたリハビリ管理

シャント管理体制

透析日 【午前】7:30開始 【午後】12:30開始

担当医師

月	火	水	木	金	土
増田	増田	古橋(亜)	古橋(亜)	増田	松川、日比野

※松川…第1・3・5週、日比野…第2・4週 ※日曜休み

### 選択式のお弁当

メインのおかずを数種類から選択できます。ボリューム食・軟飯・きざみ食なども対応。1食：594円（ボリューム食：621円）

### 無料送迎サービス

ご自宅や入所施設へ無料送迎を行います。全車リフト対応していますので、急な車椅子のご利用も可能。送迎エリア：四日市、桑名、豊野、いなべ・鈴鹿（一部）

診療科

●腎臓内科（担当医師：増田）

水曜日 9時～12時 木曜日 15時～17時

透析療法選択のご相談…複数ある腎代替療法（血液透析・腹膜透析・腎移植）それぞれの特徴を踏まえ、生活環境に合わせた治療法を患者様自身で選択することができるよう情報提供や支援を行います。

●腹膜透析(PD)専門外来（担当医師：増田）

木曜日(第1・2・4週) 9時～11時

導入を検討されている方や当院での維持・管理をご希望の方はご連絡ください。

☎059-330-6000



2023年から医師、薬剤師、看護師、理学療法士、管理栄養士など多職種が連携した腎臓教室を開催中です。



# 小児科、腎臓内科リニューアルオープン

本館1階に小児科外来、腎臓内科外来をリニューアルオープンしました。

## 小児科外来待合



小児科外来では、子どもたちにより安心して治療を受けてもらいたいという願いを込め、待合スペース、診察室のドア、廊下などの壁面にかわいい動物たちのイラストを描きました。

また以前から要望のあった子ども用トイレや授乳室、キッズスペースなどが小児科待合スペースに併設されたことでより受診しやすい環境が整いました。



## 小児科外来廊下



# プンのご案内

## 腎臓内科外来診察室



腎臓内科外来では腹膜透析（PD）専門外来を行います。腹膜透析の導入を検討されている方や当院での維持・管理を希望される方は腎臓内科外来までご相談ください。

腎臓内科外来は予約制です

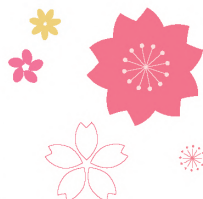
受診希望の方は、診療時間内に

**☎059-330-6000(代)まで**

お電話ください。



# 令和5年度 新卒入職者紹介



<p>薬剤師 <b>永石 琳子</b></p>	<p>准看護師 <b>伊藤 慶</b></p>
<p>助産師 <b>武藤 ひかり</b></p>	<p>臨床検査技師 <b>横田 一華</b></p>
<p>助産師 <b>二宮 早紀</b></p>	<p>診療放射線技師 <b>中川 裕生</b></p>
<p>看護師 <b>岩月 のの花</b></p>	<p>理学療法士 <b>野間 電矢</b></p>
<p>看護師 <b>駒田 さくら</b></p>	<p>調理師 <b>宮崎 日向子</b></p>
<p>看護師 <b>上野 結愛</b></p>	<p>みたき健診クリニック 臨床検査技師 <b>佐藤 麻衣</b></p>
<p>看護師 <b>柏原 英里</b></p>	<p>みたき健診クリニック 診療放射線技師 <b>白石 光希</b></p>
<p>看護師 <b>高田 博子</b></p>	<p>みたき健診クリニック 診療放射線技師 <b>小菅 泰雅</b></p>



# 栄養管理科レシピ

管理栄養士：森下佳奈



## オクラの肉巻き

### ◆材料（2人分）

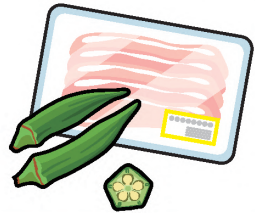
豚肉（薄切り）・・・	100g	おろししょうが・・・	3g
オクラ・・・・・・・・・・	4本	上白糖・・・・・・・・・・	2g
小麦粉・・・・・・・・・・	8g	いりごま・・・・・・・・・・	1g
めんつゆ・・・・・・・・・・	20g	油・・・・・・・・・・	8g
水・・・・・・・・・・	10g		

1人分 400kcal 食塩1.5g



### 作り方

- ① オクラはヘタと頭の部分(ガク)を取り除く。  
※オクラの産毛が気になる方は表面を塩でこすってください。
- ② 豚肉を広げ、オクラをのせ巻き、全体に小麦粉をまぶす。
- ③ 中火で熱したフライパンに油をひき、豚肉の巻き終わりを下にして焼く。転がしながら焼き、全体に焼き色が付いたら調味料を加える。
- ④ 蓋をして中火で加熱する。汁気がなくなり中まで火が通ったら最後に上からごまを散らして完成。



### ～オクラのお話～

原産地はアフリカで寒さに弱いため、オクラの旬は6月から8月にかけての夏になります。

オクラの独特のネバネバはペクチンやムチンと呼ばれます。ムチンは複合たんぱく質で胃の粘膜やたんぱく質の消化促進、整腸作用があります。ペクチンは食物繊維であり整腸作用を促し便秘や下痢を予防する効果や血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。他にも、オクラにはビタミンB1が多く含まれ夏バテなどの疲労回復にも効果が期待できるため夏にぴったりの食材です。

オクラに含まれる水溶性のビタミンやミネラルは水に溶けだしやすい性質を持つため、ゆでる時はさっと短時間にするか、電子レンジを利用すると栄養素の流失を防ぐことができます。スープのように汁ごと食べるような料理もおすすめです。また、油をうまく活用することでオクラに含まれるβカロテンは吸収されやすくなるため料理に加える時は油を使ったものを選んでみましょう。

オクラには体の調子を整えるのに役立つ栄養素がたっぷり含まれています。他の食材とうまく組み合わせると効率よくオクラの栄養を取り入れましょう。

### ●おいしいオクラの選び方●

- ① 鮮やかな緑色で産毛が密生しているもの
- ② ヘタの周りにガクがついているもの
- ③ 切り口がみずみずしく変色していないもの



科名	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	位田 (総合診療科)	森 (総合診療科)	恒矢 ※二次健診外来	位田 (総合診療科)	森 (総合診療科)	位田 (総合診療科) (第1・3・5土曜日)
		坂倉	村瀬 ※糖尿病内科専門外来 (要予約)	一宮	坂倉	藤本	森 (総合診療科) (第2・4土曜日)
	午後 16:00~18:00	木村 ※二次健診外来	一宮	寺尾	山本(糖尿病内科)	寺尾 ※脳神経内科専門外来 (要予約)	寺尾 (第1・3・5土曜日)
				増田 (腎臓内科)	増田(第1・2・4水曜日) (糖尿病腎病変外来・要予約) 9:00~11:00 本館1階腎臓内科外来	一宮	一宮 (第2・4土曜日)
小児科	午前 9:00~12:00	村井	鈴木	鈴木	村井	村井	
	午後 16:00~17:00	村井	村井		鈴木 16:00~17:00	鈴木 16:00~17:00 ※子育て支援外来 ※一般外来対応可	
	専門外来	村井 14:00~16:00 アレルギー外来	村井 14:00~16:00 予防接種外来 1歳以上 (要予約)			鈴木 14:00~16:00 予防接種外来 1歳未満 (要予約)	
	小児健診(要予約)	瀧美 10:00~ (1ヶ月健診)			鈴木 15:00~16:00 (1ヶ月健診)		村井 9:00~12:00 4・7・10・12ヶ月健診 (第2・4土曜日)
産婦人科	午前 9:00~12:00	三宅	三宅	三宅(第1・3・5水曜日)	三宅	三宅	三宅(第2・4土曜日)
		小川	矢野	小川(第2・4水曜日)	小川	小川	小川(第1・3・5土曜日)
		武田	武田	武田	武田	武田	三十八尚 川籬(第1土曜日) 山田(第2土曜日) 川村(第3・5土曜日) 加藤(第4土曜日)
	13:00~16:00	手術	手術		手術	手術	手術
	午後 16:00~18:00	小川			小川	小川	
		武田 ※16:00~17:30	武田 ※16:00~17:30		武田 ※16:00~17:30 (予約のみ)	武田 ※16:00~17:30 (予約のみ)	
与那覇斉	与那覇斉		与那覇斉	与那覇斉	与那覇斉		
外科 乳腺外科 血管外科	午前 9:00~12:00	手術	宮内	宮内	宮内	宮内	宮内
	午後 16:00~18:00		宮内	宮内	手術		
脳神経外科	午前 9:00~12:00	池田	池田		池田		池田
整形外科	午前 9:00~12:00	川村	川村	大橋 9:00~11:30 ※受付11:00まで	川村	川村	川村
		湯口	和久	湯口	岡	岡	スボーツ整形外科 9:00~11:30 ※受付11:30まで
午後 16:00~18:00				大橋 16:00~17:30 ※予約制(再診のみ)			
耳鼻咽喉科	午前 9:00~12:00	古橋 ※再診	古橋	古橋	古橋	古橋 ※再診	古橋(第1・3・5土曜日) ※再診のみ
		西尾 ※初診・再診				向山 ※初診・再診	※第2・4土曜日は休診
午後 16:00~18:00	伊藤	古橋		古橋	古橋		
泌尿器科	午前 9:00~12:00	古川	日比野	古川	古川	日比野	古川(第1・3・5土曜日) 松川(第2・4土曜日)
	午後 13:00~16:00 16:00~18:00	検査 古川	手術		手術	検査 古川	
歯科 口腔外科 小児歯科	午前 9:00~12:00	佐久間・神谷	佐久間・神谷	佐久間・神谷	佐久間・神谷	佐久間・神谷	佐久間
	午後 16:00~18:00	佐久間・神谷	佐久間・神谷		佐久間・神谷	佐久間・神谷	
眼科	午前 9:30~12:00	窪田	横山 9:30~12:15		長谷川		
	午後 13:00~15:00	窪田(午後検査不可)	横山				

※水・土曜日午後、日曜日、祝日は休診  
 ※小児科外来の午後診察は15:00~17:00、水曜日午後は16:00~17:00となります。予防接種外来は予約制です。小児健診は健診室で行います。予約制です。  
 ※武田医師による診察の希望は、午前診察のみ選択できます。  
 午後診察は17:30までです。(午後診察での選択不可)

※耳鼻咽喉科の月・金・土の午前中の古橋医師の診察は再診のみとなっています。  
 耳鼻咽喉科では再診を「過去1年以内に受診歴の有る方」としております。  
 ※歯科口腔外科、小児歯科は予約制になります。ご希望の方は診察時間内に受付またはお電話で確認ください。