

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

2021

7

No.524

健やかな暮らしのために



病院のおしごと 視能訓練士 (静岡厚生病院)

**特集：腎臓が悪いと言われたら
～腎代替療法について～**

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会



腎臓が悪いと言われたら

～腎代替療法について～

遠州病院

腎臓内科

診療部長

渥美 浩克

腎臓の働き

腎臓は背骨の脇に2つある、にぎりこぶしくらいの大きさの臓器です。一番大切な働きは尿を作ることです。他には血液中のナトリウムのバランスをとって血圧を適切にコントロールしたり、赤血球を作るエリスロポエチンというホルモンを産生して貧血を防いだり、ビタミンDを活性化して骨を丈夫に保つたりと、腎臓は多くの働きをしています。

腎臓の働きが低下すると尿の産生が減るため体内に余分な水分が貯留して血圧が上昇したり、むくみが出ます。また、尿に排泄される老廃物が体内に溜まるため尿毒症という症状（食欲低下、吐き気、倦怠感等）が出ます。エリスロポエチンの産生が低下するので貧血が進行して疲れやすくなったり、運動時の息切れを認めるようになります。ビタミンDの働きが低下すると骨がもろくなります。また、血液中のカリウムの値が上昇して命に関わる不整脈を起こすことがあります。このように腎臓の働きが低下すると様々な症状が出てきます。それぞれの症状に対して薬物治療や食事療法といった対症療法を行います。それでもさらに腎臓の働きが低下した場合には腎臓の代りとなる治療（腎代替療法）が必要と



なります。(図1)

慢性腎臓病 (CKD)

腎臓の働きが徐々に低下する病気を慢性腎臓病 (CKD: chronic kidney disease) 以下CKD)といえます。CKDには腎臓自身が悪くなる場合(慢性腎炎など)と糖尿病や高血圧といった生活習慣病により腎臓が悪くなる場合があります。糖尿病や高血圧の発症を防ぐことやそれらに対しての治療を行うことでCKDを予防できたり、CKDの進行を遅らせることができるため、生活習慣病を改善させることは非常に大切なことです。

腎臓の働きをみる採血検査として、

血清クレアチニンや血中尿素窒素があります。クレアチニンは筋肉由来の老廃物で腎臓から排泄されます。腎臓の働きが低下してくるとクレアチニンが尿に排泄されなくなってくるため、血液中の値が上昇します。クレアチニンは筋肉に由来し個人差があるため、腎機能の指標として推算糸球体ろ過率 (eGFR: estimated glomerular filtration rate) を用います。eGFRは血清クレアチニン値、年齢、性別から計算されます。eGFRが60未満となるとCKDと診断されます。一般的にはeGFRが15未満になった場合には腎代替療法に対しての準備が必要となります。(図2)

採血だけではなく尿検査も腎臓の働

図1

きの評価としては重要な検査です。尿に蛋白や血液が漏れていないかどうか確認します。通常は尿に蛋白が漏れることはありませんが、腎臓に障害があると尿に蛋白が漏れてきます。蛋白尿がある場合、蛋白尿がない場合と比べて腎臓の働きが低下する速度が速いといわれています。また、腎臓は沈黙の臓器と言われており、CKDになっても最初は自覚症状が出ないため発

●腎臓の働き

	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
eGFR値*	90以上	89~60	59~45	44~30	29~15	15未満
腎臓のはたらきの程度	正常	軽度低下	軽度~中等度低下	中等度~高度低下	高度低下	末期腎不全
治療の目安		生活改善	食事療法・薬物療法		透析・移植について考える	透析・移植の準備

図2

血液透析とは、体内の血液を一旦外へ取り出してダイアライザーという膜を介して血液をきれいにした後、再び体内に戻す治療です。そのためには血液を取り出して戻すための血管（シャント）を作る必要があります。シャントは手首などの動脈とその近くにある静脈をつなぎ合わせることで、つないだ静脈に十分な血液が流れるようになります。手術は局所麻酔で行い、約1時間程度かかります。シャントを作つて

・血液透析

腎代替療法には透析と移植の2つの方法があり、透析には血液透析と腹膜透析の2種類があります。透析を受けている人数は約34万人でこれは国民の366人に一人にあたります。(図3) 本邦では血液透析が96・5%、腹膜透析が29%とほとんどの方が血液透析を選択されています。

腎代替療法

見が遅れることが多い病気です。進行したCKDを改善させる方法はないため、早期発見、早期治療をすることが腎代替療法を避けることにつながります。そのためには定期的に検診や人間ドックを受けていただき、もし異常を指摘されたら再検査を受けることが大切です。

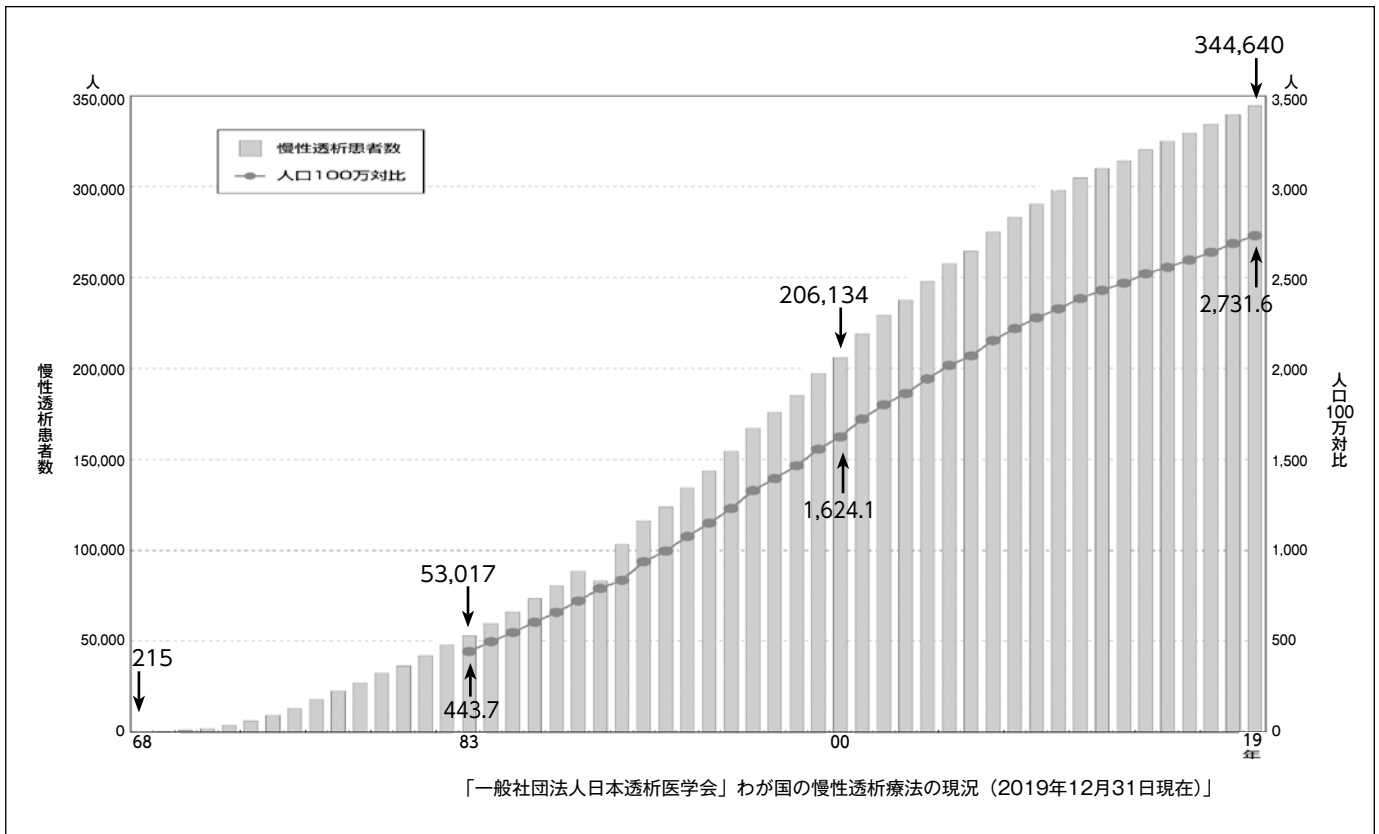


図3

から透析に使えるまでには約2〜3時間かかります。シャントの手術は前もって作っておくと透析導入がスムーズになります。透析が始まるとその後のは週3回、医療機関へ受診して透析を受けます（透析は毎回約4時間行う必要があります）。日中に仕事をしている方は夜間に透析を受けることもできます。

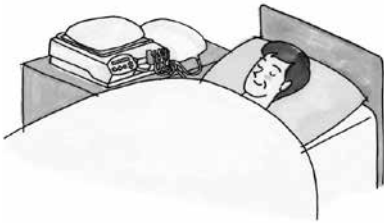
・腹膜透析

腹膜透析とは、きれいな透析液を自分のお腹の中に貯めておくことで、お腹の膜（腹膜）を介して老廃物や余分な水分を移行させて血液をきれいにする治療です。透析液をお腹の中に入れるためにカテーテルという管を埋め込む必要があります。一定の時間透析液を貯留しておき、その後貯めておいた透析液を捨ててまた新しい透析液を貯留することを繰り返します。腹膜透析は毎日行うため週3回施行する血液透析よりも体にやさしい治療です。医療機関への受診も月1〜2回で済み、食事制限も血液透析より緩やかなので普段の生活の自由度は高いです。しかし、透析を自宅で行う必要があるため自己管理をしっかりに行わなくてはならず、家族の協力も必要となる場合もあります。血液透析で使用されるダイヤライザは使い捨てですが、腹膜透析は自

分の腹膜を継続して使うため少しずつ透析できる機能が低下してくることがあります。また、腹膜炎といった感染症についても注意が必要です。そのために一般的に腹膜透析を続けることができる期間は約5〜7年と限られています。腹膜透析の方法には定期的に透析液を交換して24時間続けて透析を行うCAPD（continuous ambulatory peritoneal dialysis: 持続携帯式腹膜透析）という方法と夜間に機械を使って自動的に透析液を交換して日中は普段通りの生活をするAPD（automated



②日中行う方法（CAPD）



①寝ている間に行う方法（APD）

図4

peritoneal dialysis: 自動腹膜透析）という方法があります。（図4）自分の生活スタイルなどに合わせて透析の方法を選ぶことができます。

・腎移植

透析以外の腎代替療方法は腎移植です。腎移植は他人から腎臓を提供してもらう方法です。親族から提供を受ける生体腎移植と亡くなった方から提供を受ける献腎移植があります。生体腎移植は移植までの準備期間があるため、移植に向けてしっかりと治療を行い移植に備えることができます。血族だけではなく、姻族からの提供も可能で、血液型が異なっても移植を受けることが可能です。献腎移植には心臓が止まった方からの提供と脳死の方からの提供の場合がありますが、どちらもいつ提供者が出るかわからないため、普段から自己管理をしっかりと行いながら移植のための準備をしておく必要があります。また日本臓器移植ネットワークへの登録も必要です。しかし提供者の数が少なく、実際に移植を受けることができるまでには長い時間がかかります。そのため透析をしながら移植を受けるのを待っているのが現状です。移植を受けた後は拒絶反応を防ぐために免疫抑制剤の内服が必要となりますが、透析と異なり腎機能を回復させる

ことができます。

おわりに

どの腎代替療法においてもメリットとデメリットがある大変な治療です。腎代替療法が必要とならないように腎臓を守る治療が非常に大切です。当院腎臓内科では腎代替療法に対しての説明や指導を行うための専門外来を設けています。それぞれの患者様にとって最適な腎代替療法を選択できるように多職種でのチームを作成し、皆で診療にあたっています。

当院では、CKDに対しての治療から腎代替療法が必要となった場合には、最適な治療方法についての相談はもちろん、血液透析だけではなく腹膜透析も行うことが可能です。腎臓の働きが悪いといわれている方や腎代替療法が必要といわれた方はぜひ当科へご相談下さい。

参考文献

あなたの腎臓を守るために
NPO法人 腎臓サポート協会
毎日いきいき透析学習帖
協和発酵キリン株式会社
わが国の慢性透析療法の現状
(2019年12月31日現在)

日本透析医学会



連載

感染症を予防しよう!!

破傷風

リハビリテーション中伊豆温泉病院 看護長 山田 洋美

私の勤務している病院の周囲は沢山の自然に恵まれ、野生動物も多く生息しています。時々タイノシシによる外傷や畑仕事でけがを負ったなどの患者さんが来院されます。その時に一番心配されるのが感染症です。

現在新型コロナウイルス感染症の流行により、休日をガーデニング、家庭菜園、山登りや、キャンプなど野外活動をされる方が増えています。自然に触れ合うことは私たちにとって健康的で精神的な癒しをもたらしてくれますが、その時に注意しなければならない感染症があります。その一つに破傷風があります。

破傷風とは

破傷風は破傷風菌による感染症で、世界中の土壌や動物のフンなどを含め、ありとあらゆるところに生息しています。

熱や乾燥、消毒薬にも強く、破傷風菌が産生する毒素は世界で2番目に強力な毒素といわれています。傷口などから体内に侵入し発症します。体内に入ると3日～21日の潜伏期間を経過し、症状が出現します。口が開けにくくなったり、体中の筋肉が硬直し全身の痙攣が起こったりします。治療には抗菌薬や毒素を中和する抗破傷風ヒト免疫グロブリンを投与しますが、症状が進むと治療効果は限られており、治療による救命がかなわないこともある怖い病気です。

しかし、現在の日本では予防接種の普及で破傷風は激減しており、全国で毎年100例ほどの症例報告になっています。破傷風はワクチンの接種で100%予防が可能です。効果は約10年と言われていますが追加接種ができます。

感染予防と対策

日常の感染予防対策として傷ができた場合、特に泥のついた傷や動物に噛まれた場合は傷口を流水で十分に洗い流すことが重要です。自分で対応できない大きな傷や汚染場所での傷、動物に噛まれた場合は必ず医療機関を受診しましょう。



次回のテーマは、「流行性角結膜炎」です。



今月の表紙 視能訓練士とは…

視能訓練士とは、小児の弱視・斜視の視能矯正や視機能の検査をおこなう国家資格を持つ専門技術職です。

静岡厚生病院眼科では乳幼児の視力検査や立体視検査をはじめ、ご高齢の方の白内障・緑内障の検査まで世代を超えて大切な眼の健康を守るお手伝いをしています。

外来診療担当医師一覧表 (令和3年6月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

●JA 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋		脳神経 渡邊	脳神経 高橋	脳神経 高橋	
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 立田	
		3	消化器 高垣	消化器 山田	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 森	
		4	総合診療科		総合診療科		総合診療科	
		5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美	
		6	循環器 待井	循環器 生駒	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 中野	
		7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)	
		8	血液 坂本		内分泌 柳田	血液 竹下	内分泌 柳田	
午後	専門外来(予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美		
				内分泌 後藤	内分泌 大場			
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	芦田	三枝	7ルギ- 坂倉	
		2	中島	大庭	中島	中島	大庭	
		3	芦田	水嶋	大庭	水嶋	芦田	
		4	心理 山本 中関	心理 川山 瀬本 中	心理 田中	心理 山本 中関	心理 杉浦 本関	心理 山本 中関
		5		乳児1ヶ月健診 (14:00~15:00)	予防接種外来 (14:00~15:00)	乳児健診 (14:00~15:00)	神経発達 (第2・4PM) 杉江	神経発達 (第1AM) 平野
		6		心臓外来 (第1・3AM) 櫻井	内分泌 (PM) 三枝	腎臓 (第3PM) 山本		
午後	専門外来(予約制)		心臓 (第1・3PM) 石川		神経発達 (第1・3・4PM) 平野			
外科 (予約制)	午前	1	牛田	浅羽	米川	米川	浅羽	
		2	水上	前田	前田		牛田	
		3	鈴木(正)		血管外科		鈴木(正)	血管外科
		4			呼吸器外科 伊藤			
午後	専門外来(予約制)		人工肛門外来 (第2)	人工肛門外来	乳腺外来	交替制	乳腺外来 交替制 人工肛門外来 (第1・3・4)	
形成外科 (予約制)	午前	1	前波	前波		前波		
		2				山田		
午後	専門外来(予約制)		前波			山口	前波 (第1)	
			レーザー外来				レーザー外来	
整形外科 (予約制)	午前	1初診	西田	萩原	村井	滝澤	藤田	
		2再診	滝澤	大石	藤田	大石	萩原	
		3再診	萩原	村井	西田	西田	大石	
午後	専門外来(予約制)			スポーツ外来 (14:00~16:00) 鈴木(大)				
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制 (14:30~16:00)		交替制 (14:30~16:00)			
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波		難波	黒住	難波	
	午後						橋本 (PMのみ)	
精神神経科 (予約制)	午前	1			竹林 (9:00~11:00)		竹林 (9:00~11:00)	
	午後	1				物忘れ外来 大城		
(注1) 精神神経科: 初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)								
皮膚科 (予約制)	午前	1	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
		2				脱毛外来 (第1・3) 伊藤		
			齊藤	齊藤	齊藤	齊藤 (第2・4)	齊藤	
午後	専門外来 (14:00~15:30)	佐野			佐野	アトピー外来		
泌尿器科 (予約制)	午前	1	高田	高田	高田	高田	高田	
		2	久世	久世	久世	兎玉	久世	
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	交替制	濱田	濱田	
		2	内山	内山	交替制	内山	内山	
		3				関	関	
午後	専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来 (13:30~16:00)	補聴器外来 (13:30~16:00)			
産婦人科 (予約制)	午前	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	
		2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬	
		3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)	
	午後	1産科	産後健診	産後健診	交替制	産後健診	ブラジル外来/交替制	
3婦人科			稲本		稲本			
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	鈴木(寛)	阿部	阿部	彦谷	
		2		原田	原田	原田	原田	
		午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永	松永	半田
		2	桐岡	渡辺	渡辺	中根	渡辺
		3	豊嶋	中根	半田	豊嶋	桐岡
		4	小澤	小澤	小澤	小澤	松永 (第1・3)
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3・5)	渡辺 豊嶋	松永	禁煙外来 14:30~ 豊嶋	
小児科	午前	1	田所			田所	田所
		2	田中	田中	田中	田中	田中
	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診	予防接種	発達外来 13:30~ 15:30	田所 (第1・3) (予約制)
外科	午前	1	大石	玉内	酒井	玉内	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村	岩貞 (予約制)8:30~10:00	天野	田村 (予約制)
	2		岩貞 (予約制)				岩貞 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井
		2			松本	田村	
	午後		松本 14:00~15:00			松本	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前		橋本	橋本	磯辺	橋本	磯辺
皮膚科	午前		岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎
	午後		岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~ 小泉 (第2) 金沢 (第1・3)	岩崎 14:00~16:00
泌尿器科 (予約制)	午前		西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00 第1・3・5			西尾 8:30~12:00
				松下 9:00~13:00 第2・4			
	午後			速水 (予約制)			
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		非常勤医師 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)	午前	1	中山 (予約制)9:00~	中山 (予約制)	向(亜) (予約制)	向(亜)(予約制) (第4)9:00~	中山 (予約制)
		2	向(亜) (予約制)9:00~			福本(予約制) (第1・2・3)9:00~	
※月・水曜日はF.T 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。	午後			向(亜) (予約制)14:30~16:00	向(亜) (予約制)14:30~16:00		
				がん検診	がん検診		
漢方内科 (予約制)	午前				向(亜)(予約制) (第1・2・3)9:00~	中山/浅沼 (予約制)8:30~10:00	
眼科	午前		佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)		佐野		佐野		

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

● JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬
		2		知久		知久	
		3	森脇	石道 9:30~	森脇	石道 9:30~	森脇
		4	福見	吉田	岡村	吉田	福見
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久	岡上		知久	知久
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後			検査		検査	
緩和ケア外科	9:30~15:00 (完全予約制)		岡上		岡上	岡上	
			2階外来にて診察		2階外来にて診察	2階外来にて診察	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	東山 (第1・3週のみ)	西村
		2	赤津	峯岸	多田		高岸 9:30~ (月2~3回完全予約制)
		3	大塚		大塚		大塚
		4	多田	田島	立岩		田島
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	安食		交替制		辻
耳鼻咽喉科 禁煙外来 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
						補聴器外来 (完全予約制 第1・3週)	
婦人科	午前 (9:30~)		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里 ☎054(366)3653 居宅介護支援事業所 ☎054(366)3512
訪問看護ステーションいはら ☎054(366)3196

● JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土			
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田			
		2	安倍	渡部	積	篠浦				
外科・消化器	午前		佐藤	志賀	恩田	稲葉	志賀			
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	落合	寺本	牟田 (予約制・隔週)	落合 (第1)		
		2		落合			寺本	寺本 (第3)		
	午後			牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)			
		午前		リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	眞上	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	
専門外来	午後			診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30		診察時間 9:30~ 受付時間 8:00~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30	もの忘れ 外来(予約制)	
			内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	長谷川	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本
			禁煙外来 (予約制)	杉崎	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田
			泌尿器科	三好	骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第4)				手指整形外来 (予約制)
		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00		積 (第1)		
								禁煙外来	恩田 (第1・3)	

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所 ☎0558(83)1820 訪問看護ステーションなかいず ☎0558(83)1738
訪問看護ステーションなかいずサテライト花時計 ☎0558(97)3260

介護老人保健施設きよみの里 ☎054(369)7700 訪問看護ステーションきよみ ☎054(360)4101

Q&A

痛風について

痛風とは何ですか。尿酸値が高くても痛風にならないければ大丈夫ですか。

(30代 男性)

痛風とは、足の親指などの関節が腫れて激痛に襲われる病気で男性に多くみられます。

痛風の原因は、高尿酸血症です。体の細胞は常に新陳代謝を繰り返しており、尿酸は体の細胞の材料となるプリン体の老廃物から生成されます。体内で作られるプリン体の他に、飲食物からもプリン体を摂っています。尿酸は主に腎臓から尿として排泄されます。通常、体内の尿酸は産生と排出のバランスを保ちながら一定の量に保たれるようになっていますが、尿酸の産

生が多すぎたり、排出量が少なすぎたりすると、体内の尿酸は一定量を超えてしまいます。血液中の尿酸の濃度が7.0mg/dlを超えた状態が高尿酸血症です。

血液中の尿酸が増えると尿酸のかたまりができ、関節に溜まりまます。歩行などの衝撃で尿酸のかたまりが剥がれると、免疫細胞が攻撃し、炎症が起き、関節などが腫れて激痛が生じるのが痛風発作です。

高尿酸血症は痛風を引き起こすだけではありません。血液中の尿酸のかたまりを免疫細胞が攻撃すると炎症が起き、血管の炎症が続くと血管の壁が傷つきます。その結果、動脈硬化が進行します。動脈硬化は、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こします。このように高尿酸血症は動脈硬化の原因にもなり、食生活などの生活習慣が関わっています。尿酸は高カロリー食や動物性食品、アルコールに多く含まれています。

さらに肥満も尿酸の排出を悪くします。したがってプリン体を多く含む食事やアルコールを控え、肥満を改善することが痛風や動脈硬化の予防につながります。痛風の検査は、血液検査を行います。尿酸値を測定します。生活習慣を改善し、動脈硬化を予防するためにも定期的に健康診断を受けるようにしましょう。



参考文献

きょうの健康 2021.3
野上龍一 病院で受ける検査と数値がわかる 英和出版社 2016年

清水厚生病院

健康管理課

保健師 福與 知恵

アンケート

下のアンケートに答えてくみあい商品券をもらおう！
くみあい商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか
1 病院 2 JA 3 その他 ()
- Q2 今月号でよかった記事は
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区
	JA 静岡厚生連	曲金三ーハー
	すてっぷアンケート	
	7月関係	

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り7月16日(金)》

メールでも受け付けております



Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp

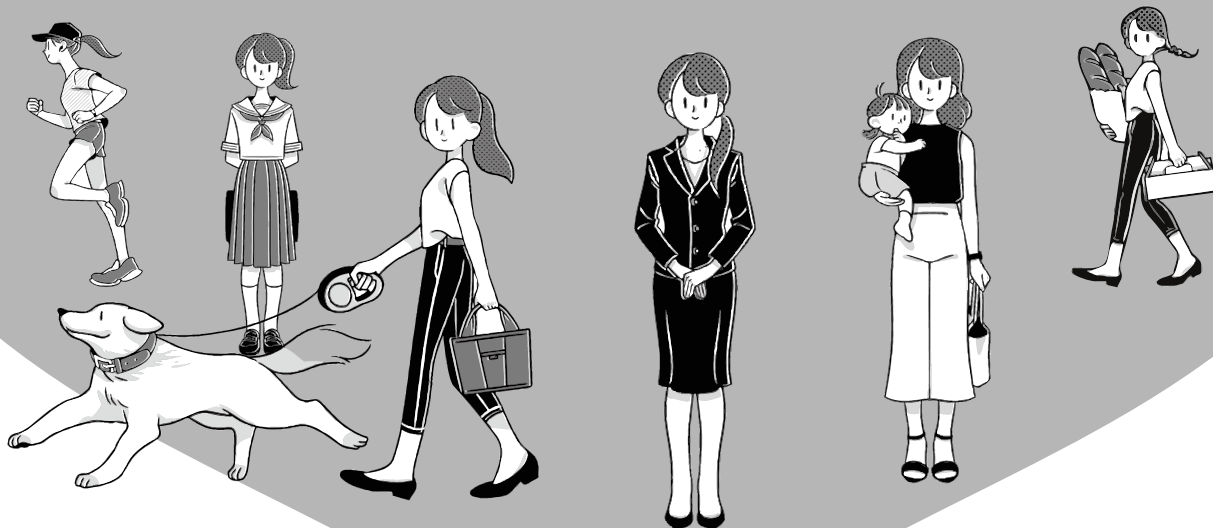
静岡厚生病院

J A 静岡厚生連静岡厚生病院 産婦人科

市民公開講座

女性の健康はライフステージによってさまざまな問題が生じるもの…。生理の仕組みや産婦人科を受診すべき症状など、性成熟期の女性が着目すべき話題について、産婦人科スタッフがお話します。

女性の健康増進を目指して ～皆さんの生理は大丈夫？～

参加費
無料7/3
[土]札の辻クロスホール6F
14:00～15:30 (受付開始13:30～)参加
方法

事前申込制 (定員30名 メールにてお申込み下さい)
①お名前 ②生年月日 を明記の上、下記メールアドレスにご送信下さい。

お申込み用メールアドレス：fujinka@ksz.ja-shizuoka.or.jp QRコードはこちら⇒



Program

司会：中山 毅 (医師・日本産科婦人科学会産婦人科指導医)

看護師 ようこそ産婦人科へ
平野真由美 ー産婦人科の診療って？ー

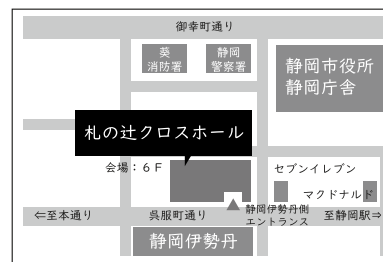
医師 生理痛って病気なの？
向 亜紀 ～女性の月経にまつわる各種疾患について～
(日本産科婦人科学会産婦人科専門医)

管理栄養士 女性に大切な栄養バランス
杉山直子 ー食事のケアをしてみませんかー

本講座は新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインに沿って十分な感染対策を講じた上で運営致します。
感染症対策につきまして、ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

会場のご案内

札の辻クロスホール
静岡市葵区呉服町1丁目30 札の辻クロス6階



静岡駅より徒歩10分 静岡伊勢丹向かいの建物です。

お車で越しの方は近隣駐車場をご利用ください。
※駐車料金等のサービスは致しかねます。

J A 静岡厚生連静岡厚生病院 〒420-8623 静岡市葵区北番町23 TEL：054-271-7177(代表)



リハビリテーション中伊豆温泉病院

伊豆市内の郵便局よりメッセージカードをいただきました

リハビリテーション中伊豆温泉病院は、伊豆市内にある10の郵便局から新型コロナウイルス感染症と戦う医療従事者を応援するために、メッセージカードを寄贈していただきました。

255枚の桜の花びらの形をしたカードには、「現場でがんばっている皆様のおかげで笑顔でいられます。」など感謝と励ましのメッセージが書かれていました。



厚生連看護専門学校・するが看護専門学校



看護学生募集

優しさをチカラに変える
温かく寄り添う自分になれる



静岡県厚生連 看護専門学校

浜松市 〒431-3113 静岡県浜松市東区大淵町1517-3
TEL.053-434-5001 FAX.053-434-3580

推薦入試【指定校制】 令和3年 11月12日金
募集受付 令和3年 10月11日〇～10月29日〇

一般入試【Ⅰ期】 令和4年 1月13日木
令和4年 1月14日金
募集受付 令和3年 12月6日〇～12月27日〇

一般入試【Ⅱ期】 令和4年 2月19日土
募集受付 令和4年 1月24日〇～2月9日〇

JA 静岡厚生連 するが看護専門学校

富士市 〒421-3306 静岡県富士市中之郷2500番地の1
TEL.0545-56-0550 FAX.0545-81-5002

推薦入試・社会人入試 令和3年 11月9日火
募集受付 令和3年 10月11日〇～10月25日〇

一般入試【Ⅰ期】 1次試験(筆記) 令和4年 1月17日月
2次試験(面接) 令和4年 1月27日木
募集受付 令和3年 12月14日〇～
令和4年 1月6日〇

一般入試【Ⅱ期】 令和4年 2月25日金
募集受付 令和4年 2月3日〇～2月16日〇



旬の食材レシピ

料理のポイント

トマトの酸味がほんのり効いた、ご飯が進む味です。酸味が胃液の分泌を促し、消化を助けてくれます。加熱することで生で食べるときよりも、トマトの甘みを感じられます。フレッシュさを残した食感も、じっくり炒めてトロツとした食感も美味しいです。トマトの炒め具合はお好みで。高温で手早く炒めれば、水っぽくならず仕上がります。



1人分の栄養価

カロリー 171kcal
たんぱく質 10.3g
脂質 12.5g
塩分 1.0g

トマトと鶏肉のオイスターソース炒め

山口友里

野菜ソムリエが教える良い食材の見分け方

生でも加熱しても美味しいトマトは、様々な料理に幅広く使われています。赤い色素成分リコピンは強い抗酸化物質で、熱に強く油によって吸収率が高まります。

一般にヘタを下向きにして冷蔵庫の野菜室で保存しますが、甘みが増すよう室温で追熟させても。

全体に丸っこく締まったもの、色むらがなく、ハリとツヤのあるものがおすすめです。

JA静岡厚生連
教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ
山口 友里



材料

(4人分)

トマト……………大1個
玉葱……………1/4個
鶏もも肉……………1/2枚
塩こしょう……………少々
酒……………小さじ1
オイスターソース・大さじ1
酒……………小さじ1
醤油……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1/2
細ネギ……………1~2本
卵……………2個
サラダ油……………適量



作り方

- ①トマトは6等分のくし形、玉葱は皮をむき、芯を除いて1cm幅のくし形に切る。鶏肉は一口大に切り、塩こしょう、酒をもみ込む。(A)は合わせておく。
- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、割り溶いた卵を入れて大きくまぜ、固めの半熟状になったら一度取り出す。
- ③フライパンに油を足し、鶏肉を入れて少し焼き色をつける。玉葱を加え炒め、玉葱が少し透き通ってきたら鶏肉と共に端に寄せ、あいた所にトマトを入れ、表面を焼き付けるように軽く汁気をとばす。
- ④(A)を加えてサッと炒め、②を戻して軽く混ぜる。仕上げに小口切りの細ネギをちらす。

JAあいら伊豆 いで湯っこ市場



いで湯っこ市場では地元農家が生産した新鮮な野菜・果物が毎日店頭で並び、地元特産の果物を使用したジャムやジュース等の加工品も数多く取り揃えております。

6月中旬からは今年で6年目を迎える調理用トマト「アイランドルビー」の出荷が始まります。「アイランドルビー」の最大の特徴は、調理用トマトの名のとおり加熱することで旨味やコクが増すことや加熱後も鮮やかな赤色であることです。

また、昨年度より「アイランドルビー」を使用したレシピコンテストも開催し、地元のお客様にも人気のあるトマトです。ぜひ一度、ご賞味ください。



鈴木 徹 店長

店舗情報



住所：静岡県伊東市玖須美元和田715-26
営業時間：9：00～17：00
(新型コロナウイルス感染症感染防止のため、現在は9：00～16：00の営業)
問合せ先：0557-44-5050 (担当 鈴木)
定休日：毎月第3火曜日、年末年始

