

# すてっぴ

2022

7

No.536

健やかな暮らしのために



静岡県厚生農業協同組合連合会 本所（静岡市）

## 静岡県厚生連の歴史

静岡県厚生連を設立するために昭和23年6月、連合会設立に関する連絡委員会が開催、8月に設立総会が開催されました。そして、昭和23年8月17日に静岡県厚生農業協同組合連合会が正式に設立されました。

**特集：回復期病棟・訪問リハビリ連携  
カンファレンスの実践**

～入院から自宅へ円滑に訪問リハビリを実施するための話し合い～



# 回復期病棟・訪問リハビリ連携 カンファレンスの実践

～入院から自宅へ円滑に訪問リハビリを  
実施するための話し合い～



リハビリテーション中伊豆温泉病院  
理学療法科 主任

堀岡 孝宏

## 背景

人生100年時代と呼ばれている日本において、退院後の生活も趣味や仕事など個人のやりたいことを求める患者様が増えています。退院前にきかれる患者様の声として、「ケガをした部位の痛みが続いて外出や仕事復帰することが心配」「自宅生活が入院前のように送れるか不安」「もう少し入院（リハビリ）を続けたかった」など、多くの声がかれます。当院を含めた昨今の環境で、退院後リハビリや訪問看護の利用、福祉用具レンタルを含め病院・地域間連携の重要性が高まっています。

## 中伊豆温泉病院 回復期病棟のご紹介

まず始めに、回復期リハビリテーション病棟（以下回復期病棟）の説明をさせていただきます。回復期病棟は、脳血管障害や大腿骨骨折などの手術後、また肺炎などの病気を発症して急性期治療を終えた患者様を対象に、自宅や社会に戻ってからの生活を少しでも元々の状態に近づけるためのリハビリを重点的に受けることができる病棟です。当院では、静岡県内でも最大規模の病床数（回復期3病棟・137床）・リハビリスタッフ数（病院全体で理学療法士63名、作業療法士26名、言語聴覚士

5名を配属。内、回復期病棟リハビリスタッフ数は合計60名）を有しており、医師・薬剤師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・医療福祉相談室など、各種専門職が一丸となった「チーム医療」を展開し、機能回復・在宅復帰を目標としたリハビリテーションプログラムを実施し、365日リハビリを提供しています。

## 回復期病棟・訪問リハビリ 連携カンファレンス導入の経緯

当院では、訪問看護ステーションを併設しており、以前から在宅復帰後に訪問リハビリが必要な患者様に対しては、入院スタッフと訪問看護ステーションでの情報共有のためのカンファレンスを実施していました。しかし、明確な判断根拠がないことで、入院スタッフの中から「どう調整すればよいかわからない」、「1人で検討するのは難しい」との意見が多挙がりました。実際には訪問リハビリの需要が高まっているものの、カンファレンス内での対象症例にはあがらずに自宅退院され、訪問リハビリへ移行できていないケースが確認されました。そこで今回、入院スタッフ（理学療法士・作業療法士）と訪問看護ステーション（理学療法士・作業療法士・看護師）によって、退院後早期から訪問リハビリが開始

できるよう「回復期病棟・訪問リハビリ連携カンファレンス（以下連携カンファレンス）」の定期開催を設定したため紹介させていただきます。

## 訪問リハビリとは

入院中にリハビリが行われ、在宅の療養生活に切り替わった後も身体の機能維持のためリハビリを必要とする患者様がいます。訪問看護では看護だけでなくリハビリを受けることが可能です。主治医がリハビリの必要性を認め、訪問看護指示書での指示がだされていることが条件となります。訪問看護指示書には、訓練内容や目標が記載され、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の専門スタッフによりリハビリが行われます。

## 運用方法

### 1. 対象患者様の情報収集

訪問看護ステーションとの連携カンファレンスを開催する前に、入院時どの患者様が訪問リハビリの必要度が高いかを入院スタッフが確認します。確認方法は、複数回行われる入院スタッフ間の話し合いの中で、対象患者様を決定します。訪問リハビリ導入に向けて、必要性の判断ができるよう「訪問リハ適応基準チェックリスト」（表1）を活用します。

表 1

＜訪問リハ適応基準チェックリスト＞	
患者氏名: _____	
1	在宅復帰方針(自宅扱い施設も含む)
2	退院後、独居となる
3	病前と環境が変化する <small>※住宅改修・寝室階の変化等</small>
4	病前と移動様式が異なる
5	ベッド上動作に介助を要する
6	退院後通所系、外来リハ利用が困難
7	退院後も身体機能の回復が見込める
8	入院中と大きく活動量が変化する
9	本人・家族の生活設定の理解不十分
10	本人・家族・セラピストの不安が強い
11	予測 FIM 運動項目 70 点以下

＜回復期セラピスト：フリーコメント欄、連携 CF への要望等＞

＜連携 CF 係：訪リが必要な理由等＞

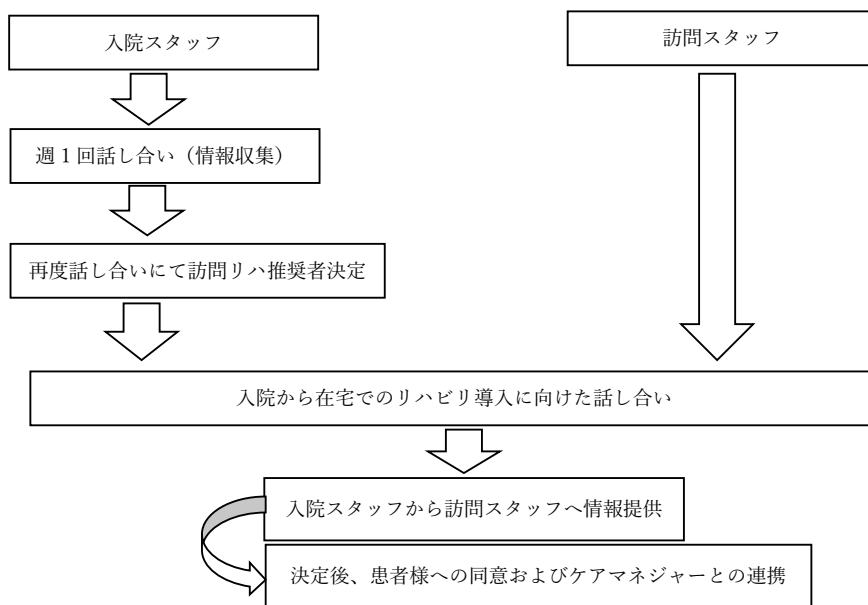
2. 入院スタッフ・訪問スタッフとの話し合い (図1)

話し合いは月に2回実施しています。出席者は入院スタッフ3名と訪問スタッフ2名程度で、内容としては、患者様情報を入院スタッフから訪問スタッフへ伝達し訪問リハビリの必要性を検討し、入院スタッフ・訪問スタッフ双方の意見が一致した場合、訪問リハビリ導入に向けた活動を実施します(後述)。話し合いで決定した内容については、各担当者より主治医・ソーシャルワーカー・看護師との情報共有も行います。

3. 訪問リハビリ利用決定に向けた流れについて

訪問リハビリ推奨を決定した後に、入院スタッフより対象患者様及びご家族様へ訪問リハビリの需要が高いことを説明します。退院後速やかに訪問リハビリが利用できるよう、ソーシャル

図1 連携カンファレンスの流れ



ワーカーからケアマネジャーへ担当者会議の調整を行います。この担当者会議には対象の患者様・ご家族様も参加し、退院後に受けられるサービス(補助具利用や訪問看護利用など)の確認や不安な点の確認も行うことができます。

実際に関わった患者様の介入報告

86歳の男性で、自宅内にて転倒し大腿骨頸部骨折の診断となり、急性期病院にて骨接合術を施工。

その後、リハビリを目的に当院回復期病棟へ転院されました。入院時の身体状況は、車椅子生活、歩行は歩行器を使用し、理学療法士の介助下で訓練を開始しました。退院される際は、T字型杖を使用するの歩行が可能になるまで回復しました。

この患者様に訪問リハビリ導入を検討した理由としては、一つ目に今回の大腿骨骨折以前にも複数回の転倒歴があり、退院後の生活に対する不安がご家族及び入院スタッフにあること。二つ目に日中1人になる時間帯が発生すること。

そして三つ目に骨折前と歩行手段に変更があることが挙げられ、ご自宅での生活状況や身体機能の管理継続を促すの必要性を感じたためです。

以上の検討理由から訪問リハビリで介入してほしい動作や内容を入院スタッフ間で確認しました。その後、連携カンファレンスを開催し意見交換から実際に介入するリハビリ内容を決定しました。今回の患者様のご自宅には段差が多いため、自宅内歩行動作や段差昇降の確認・指導、こたつや布団生活など和式動作の継続希望が確認され

たため、和式動作の確認・指導をしていく必要があると考えました。

屋外の移動については、転倒予防としてT字杖もしくはシルバーカーの使用となり、屋外歩行練習の必要性が高いと考えました。連携カンファレンス後に患者様及びご家族へ訪問リハビリ推奨について説明を行い同意が得られました。連携カンファレンス実施前より介護保険の申請が済みであり、ご家族の訪問リハビリなどのサービス利用に対する理解があったことで、円滑に訪問リハビリ開始の手続きが進みました。

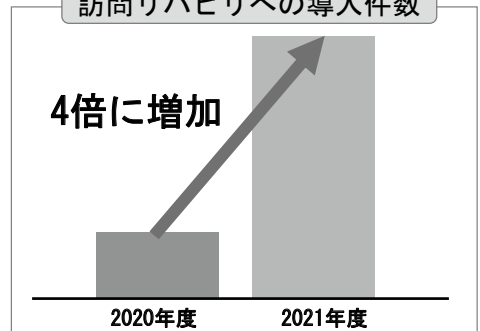


## おわりに

連携カンファレンスを導入したことで、入院から訪問リハビリにつながった件数が昨年度と比較して約4倍に増加しました。

増加要因は、入院スタッフが感じていた調整する難しさや1人で検討する難しさが、話し合いの場を設定することで解消されたためと思われます。今

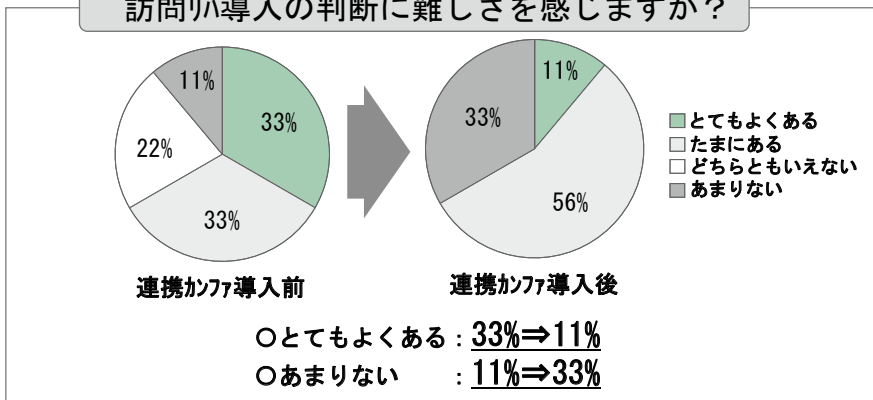
訪問リハビリへの導入件数



までは、訪問リハビリ導入前に訪問スタッフの意見・考えを十分に取り入れる機会が少なかったのですが、話し合いの場を設定したことで、円滑に訪問リハビリへつなげることが今後可能になると考えます。今年度からは院内全ての回復期病棟、そして地域包括ケア病棟においても連携カンファレンスを開始しています。この取り組みを中伊豆温泉病院として広めていくことで、患



訪問リハビリ導入の判断に難しさを感じますか？



者様・ご家族様への不安を解消することができないのではないかと考えています。中伊豆温泉病院理念である「心をこめたチーム医療」のもと、入院・訪問スタッフが協力しあい、患者様および地域の皆様に貢献できるよう、この活動を広げていきたいと考えています。

## アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！  
農協全国商品券は、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

422-8006 静岡市駿河区 曲金三ー八一ー  
JA 静岡厚生連 すてっぷアンケート 7月号係

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15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





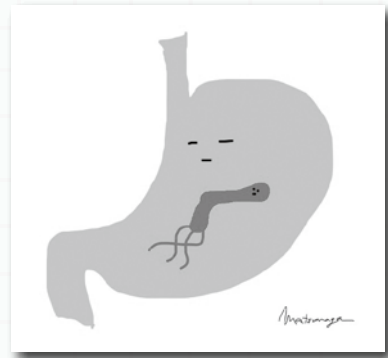
## ピロリ菌の検査の必要性や 治療について知りたい

清水厚生病院 外科診療部長 松永 晃直

### ピロリ菌について

ピロリ菌は胃粘膜に住みつく細菌で、乳幼児期に家族（特に母親）から感染することが多いと言われています。感染経路は経口感染です。上下水道の完備が不十分で衛生環境が良くなかった時代に幼少期を過ごした高齢者において感染率が高く、衛生環境が改善された現代に育った若年者では感染が少ないことが知られています。

ピロリ菌は胃粘膜に感染して慢性胃炎（萎縮性胃炎）を起こします。ピロリ菌が原因でなる病気で有名なのは胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃癌などです。ピロリ菌に感染していない人から発生した胃癌は胃癌全体の1%以下ですので、胃癌の原因はピロリ菌ともいえます。ピロリ菌の除菌治療によって胃癌のリスクが低下すること、感染早期の除菌ほど胃癌予防効果が大きいことが知られています。



### 検査と治療

慢性胃炎に対するピロリ菌検査を保険適用で行うためには胃カメラの検査が必須です。

血液検査（血清抗体測定法）や便検査（便中抗原測定法）などでピロリ感染の有無を調べて、ピロリ菌の感染が認められた場合、除菌治療を行います。

除菌治療は飲み薬で行います。1種類の胃酸の分泌を抑える薬と2種類の抗菌薬を組み合わせ、1日2回、1週間服用します。一次除菌が終了してから少なくとも4週間以上間隔をあけて便検査などで除菌判定を行います。初回の除菌治療（一次除菌）で90%程度の確率で除菌が成功します。一次除菌が失敗した場合は抗菌薬を変更して二次除菌を行います。二次除菌まで行うことによりほぼ100%に近い確率で除菌が成功します。



ピロリ菌についておわかりいただけましたか。胃カメラで胃炎と言われたら是非ピロリ菌検査をしてください。ピロリ菌感染がわかったら除菌治療を行いましょう。

# 外来診療担当医師一覧表 (令和4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。

● J A 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)	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)		
	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(裕)	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	総合診療科	総合診療科		
	5		腎臓 島田	消化器 遠藤	消化器 竹内	腎臓 瀧美		
	6	循環器 待井	循環器 金	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 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)		
午後	専門外来(予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬 内分泌 後藤	膠原病 小川 内分泌 大場	腎臓 瀧美		
					甲状腺外来			
小児科 (予約制)	1	三枝	三枝	政岡	三枝	アレルギ- 坂倉	交替制	
	2	中島	大庭	中島	中島	大庭	交替制	
	3	政岡	東	大庭	東	政岡		
	専門外来(予約制)	心理 山本中波多野	心理 川瀬中	心理 田中波多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦本波多野	心理 山本中波多野	
		感染症(第2PM)	宮入	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
				心理外来(第1-3AM)	内分分泌(PM) 三枝島	腎臓(第3PM) 山本		神経発達(第3AM)
		心臓(第1-3PM)	石川		神経発達(第2-4-5PM)	平野		
外科 (予約制)	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽		
	2	伊藤(哲)	前田	前田		青木		
	3	鈴木(正)		血管外科(第1-2-4-5)	鈴木(正)	血管外科		
	4			呼吸器外科 佐藤				
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2-4)		
形成外科 (予約制)	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)			
	2	岡崎	岡崎		岡崎			
午後	専門外来(予約制)		再診のみ			再診のみ		
整形外科 (予約制)	1 初診	西田	宮本	田口	村上	境田		
	2 再診	田口	大石	藤田	大石	宮本		
	3 再診	境田	村上	西田	西田	藤田		
午後	専門外来(予約制)			スポーツ外来(14:00~18:00) 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)	1	石部	石部	石部	石部	石部		
	2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第3-5) 伊藤	渋谷		
	午後	専門外来(14:00~18:30)	石部			渋谷(第4)	アトピー外来	
泌尿器科 (予約制)	1	海野	海野	海野	海野	海野		
	2	児玉	児玉	児玉	児玉	児玉		
耳鼻咽喉科 (予約制)	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田		
	2	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)		
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)	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	思春期外来	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)	1	阿部	高木	阿部	阿部	彦谷		
	2	原田	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 (第2・4)	半田	
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺	
		3	豊嶋		半田	豊嶋	板谷	
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)		
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋	小澤(達) 予約制	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 (第2・4・5)	予防接種	発達外来 (第1・3)		
外科	午前	1	宮崎	大橋 9:00~	大橋 9:00~	福岡 10:00~	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		田村 (予約制)		
	2		天野 (予約制)			天野 (予約制)		
リウマチ科	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井	
		2				田村		
		3				金本		
	午後				松本			
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本 8:30~11:00	橋本	橋本	橋本			
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	速水		西尾 8:30~12:00		
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪	
		2		竹内 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	中山	角田	伊賀崎	中山	
		2	角田	角田 (第1・3)	伊賀崎	平田		
		3	伊賀崎	平田				
	午後			角田 伊賀崎 がん検診	がん検診			
漢方内科 (予約制)	午前					中山 / 浅沼 (予約制) 8:30~10:00		
眼科	午前	佐野	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/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●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。

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		成島	岡村	岡村	岡村	
		3	森脇	石道 9:00~	森脇	石道 9:00~	森脇	
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑		
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)	
		4			岡村(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(才)	岡上		知久(才)	知久(才)	
		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	近藤 9:30~	西村	
		2	赤津	峯岸	多田	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)	
		3	大塚	乗杉	大塚	大塚	大塚	
		4	多田	田島	立岩	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	多賀		交替制		辻	
耳鼻咽喉科 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	
婦人科	午前		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木	鈴木 予約制(第3週のみ)
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	福田 (第1)			
		2	安倍	渡部	積	篠浦		積 (第3)			
外科・消化器	午前		佐藤	志賀	稲葉	稲葉	志賀	佐藤 (第1・3)			
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	石橋	笹原	牟田 (予約制・隔週)	笹原 (第1)			
		2		石橋			笹原	石橋 (第3)			
	午後			牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)				
専門外来	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)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)	
			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				
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	三好
		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	手指整形外来 (予約制)	市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)
	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 8:00~15:00	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					

「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



先日、ドックを受診して腎臓に石があることがわかり、要観察と言われました。何に気をつけたらいいのでしょうか？

(52歳 女性)

## 腎臓結石とは

尿は腎臓で作られます。尿中のカルシウム成分（シウ酸カルシウム、リン酸カルシウム）や尿酸、シスチンなどが結晶化し腎臓内で集まってできたものを「腎臓結石」と言います。また、腎臓から尿管、膀胱、尿道にできるため「尿路結石」とも言います。

## 症状

結石のできた場所や大きさによって違い、全く症状がないこともあり「沈黙の石」とも呼ばれます。ドック、健康診断では多くの場合が無症状で見つかります。しかし、時により結石が移動して尿管に落ちて尿道を塞ぐこともあり、その場合には下腹部や大腿部に激しい痛みを起こします。吐

き気や嘔吐、冷汗を伴い血尿が出ることもあります。痛みの部位は結石が移動するに従い背中、わき腹、下腹部と下降し、うまく膀胱まで到達した結石は尿道から尿と一緒に排泄されます。

## 結石を予防するには

### 1 水分を十分に摂りましょう

食事以外で1日2リットルを目安に。

### 2 栄養バランスに心掛けましょう

①野菜・海藻を適度に摂りましょう  
野菜、海藻には結石を予防するマグネシウムが多く含まれています。また多くの野菜はアルカリ性のため結石生成を抑える働きがあり、結石予防効果が得られます。ただし、ほうれん草やタケノコ等は結石の素になるシウ酸を多く含むので食べすぎは禁物です。

### ②脂肪を多く含む食品は少なめに するよう心掛けましょう

脂肪を沢山摂取すると腸管内にシウ酸が増え、尿中に排泄されるシウ酸が増加することで結石が作られやすくなります。

### ③カルシウムをしっかり摂りま しょう

腸管内でシウ酸とカルシウムが結合し便中に排泄されます。

そのため尿中のカルシウムが減少することで結石生成を予防します。

### ④ビタミンCは摂りすぎないように しましょう

ビタミンCは体内で代謝されシウ酸を作ります。長期間摂りすぎるとシウ酸カルシウム結石ができやすくなります。

### ⑤糖分や塩分を摂りすぎないように しましょう

糖分、塩分の摂取が多いと尿中カルシウム濃度が上がり結石ができやすくなるため摂りすぎに注意しましょう。

### 3 適度な運動を心掛けましょう

1日20分以上を目安に有酸素運動を生活に取り入れ、内臓脂肪を燃焼させましょう。  
小さな結石であれば自然排石を促す効果の期待もあります。しかし、汗をかくので水分補給は忘れないようにしましょう。

## 症状がある場合

速やかに泌尿器科を受診して検査、治療をお受けになることをお勧めします。

現在、気になる症状がなければ先述の予防法や（表1）を参考に日常生活に注意して、年に1回は

人間ドックで腹部超音波検査を受けて腎臓結石の状態に変化がないか観察し、経過を見ていくことをお勧めします。

表1

摂りすぎに注意する食品	積極的に摂る食品
<ul style="list-style-type: none"> <li>・プリン体を多く含む食材 魚卵、肉や魚の内臓類、干物など</li> <li>・脂肪を多く含む食材 食用油、バター、マーガリン ロード、肉類（豚・牛）など</li> <li>・シウ酸を多く含む食材や飲料 ほうれん草、タケノコ、チョコレート 紅茶など</li> <li>・糖分や塩分を多く含む料理や飲料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・尿をアルカリ化する食品 海藻類、野菜類（とくに緑黄色野菜）</li> <li>・低脂肪の食材 鳥ささみ、鳥むね肉（皮なし）、たら ツナ（ノンオイル）、豚ヒレ肉など</li> <li>・カルシウムを多く含む食材 牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品 小松菜、チンゲン菜などの緑黄色野菜 小魚、シシャモ、納豆等の大豆製品など</li> </ul>

静岡厚生病院

健康管理課

保健師 鶴岡千恵子

# 新任医師紹介

## 静岡厚生病院



**【氏名】** みやざき えいじ 宮崎 栄治 外科

**【出身大学】** 順天堂大学

**【卒業年次】** 平成5年3月

**【診療科・役職】** 外科・診療部長

**【認定医・専門医等】** 小児外科専門医・外科専門医

**【抱負】** 昨年度は南極で働いていました。地域医療のため一生懸命がんばります。



## きよみの里

### 新送迎用リフト車導入

きよみの里に新しい送迎用リフト車を導入しました。  
通所リハビリを利用される方の送迎等で利用します。  
これからも安全運転でご利用様の送迎をしていきます。



## 厚生連看護専門学校・するが看護専門学校

### 看護立志式

JA静岡厚生連の運営する看護専門学校2校が、5月下旬にそれぞれの会場で看護立志式を行いました。  
来賓や保護者、教職員が見守る中、2年生74名は、ナイチンゲール像にともされた「看護の灯」を、手にしたろうそくに受け継ぎ、看護の精神をうたったナイチンゲール誓詞を唱和し、その後、一人ひとりが色紙に自分の目標とする看護師像を表現し、決意表明をしました。  
本格的に病院や施設での臨地実習が始まる学生を温かく見守ってください。





## 厚生連看護専門学校

### オープンキャンパス開催

浜松市の厚生連看護専門学校で、オープンキャンパスを開催します。  
看護師を目指している皆さん、ぜひ、参加してみませんか。

オープンキャンパスの内容：学校概要・看護の学習紹介・在校生との交流・個別相談

開催日時：令和4年8月5日（金） 13：30～15：30（完全予約制）

8月6日（土） 10：00～12：00（完全予約制）

申し込み方法：厚生連看護専門学校ホームページ内

申込フォームからお申込みください

問合せ先：厚生連看護専門学校

〒431-3113 浜松市東区大瀬町1517-3

TEL：053-434-5001 FAX：053-434-3580

E-mail：kohkan@jasnet21.com

HP：https://k-kango.ja-shizuoka.or.jp



過去のオープン  
キャンパスの様子



## 看護専門学校入試情報

—さあ 始めよう!あなたのミライへ—  
あなたの想いを  
待っている人の希望へ。

# 看護学生 募集



### 浜松市 静岡県厚生連看護専門学校

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

推薦入試 令和4年 11月11日(金)

募集受付 令和4年 10月11日(金)～10月28日(金)

一般入試【I期】 令和5年 1月12日(木)

募集受付 令和5年 1月13日(金)

一般入試【II期】 令和5年 2月18日(日)

募集受付 令和5年 1月23日(金)～2月8日(金)

### 富士市 JA静岡厚生連するが看護専門学校

〒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4年 11月9日(水)

募集受付 令和4年 10月11日(金)～10月25日(金)

128期(前期) 令和5年 1月17日(火)

228期(後期) 令和5年 1月31日(火)

一般入試【II期】 令和5年 2月24日(金)

募集受付 令和5年 2月6日(金)～2月17日(金)

募集受付 令和4年 12月12日(金)～令和5年 1月6日(金)



# 旬の食材レシピ

## トウモロコシの さっぱりマリネ

### 材料 (4人分)

トウモロコシ…………… 1/2本	A	砂糖……………大さじ1
たまねぎ…………… 1/4個		こしょう……………ひとつまみ
きゅうり…………… 1本		酢……………大さじ2と小さじ1
ミニトマト…………… 8個		サラダ油……………大さじ1

### 作り方

1. トウモロコシの皮をはがし、沸騰した湯で10分間茹でる。
2. たまねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。きゅうりはさいの目切りにする。ミニトマトはへたを取り1/4に切る。
3. トウモロコシは茹で終わったら水を切り、流水で冷ます。冷めたら芯から実を削ぐように切り、2cm×1cm幅の大きさに切る。
4. Aの調味料と水気を切ったたまねぎを混ぜる。
5. 4.と切った野菜を和える。

### 1人分の栄養価

カロリー 60kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.3g 塩分 0g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。  
二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



### 料理のポイント

夏が旬の野菜、トウモロコシを使用したレシピです。調味料に塩を使用しておらず、トウモロコシの甘みをより感じやすいさっぱりとした味付けです。火を使う調理はトウモロコシを茹でるだけなので簡単に作るができます。たまねぎは切った後、水にさらしておくことで生のままでも辛みを感じにくくなります。

遠州病院 管理栄養士 鈴木 祐輝



### 良い食材の見分け方

トウモロコシの主成分はでんぷんで、胚芽部分に栄養素が集中しているため、実を取る時は手でむるようにする方が良いです。

外皮が濃い緑色で、頭部のひげはちぢれて光沢のある茶褐色のものが完熟しておすすめです。

収穫後、時間の経過とともに急速にうま味や甘み、栄養価も落ちてしまうため、早めにゆでるようにしましょう。



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

## JA遠州中央

# 森の市

### 店舗情報



営業時間：9：00～18：00  
定休日：年中無休(年末年始・盆を除く)  
所在地：静岡県周智郡森町森1731-2  
電話番号：0538-85-0831  
FAX番号：0538-85-0195



森の市 スタッフ 渡邊由枝さん

農産物直売所「森の市」は、静岡県西部に位置する森町にあり、地元で生産された新鮮な野菜や果物、特産品などを良心的な価格で販売しています。なかでも6・7月に店頭で並ぶトウモロコシ「甘々娘」「甘太郎」は、ともに糖度が高く名前の通り極上の甘さが特徴で、生でも食べられるトウモロコシとして有名です。また、治郎柿やレタスも旬の季節になると豊富に店頭へ並びます。毎月出荷物の自主検査を行ない、安全・安心に細心の注意を払っています。ぜひご来店ください。