

病院情報誌

鹿島労災病院

# はまっかぜ

〒314-0343

茨城県神栖市土合本町 1-9108-2

TEL : 0479-48-4111 FAX : 0479-48-3012

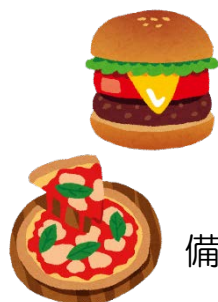
<http://www.kashimah.johas.go.jp/>

## 糖尿病性腎症を予防しよう！

外来：糖尿病療養指導士

香取有紀 小林晶子 山本里奈

日本では第二次世界大戦以降に食事や運動を含めたラ



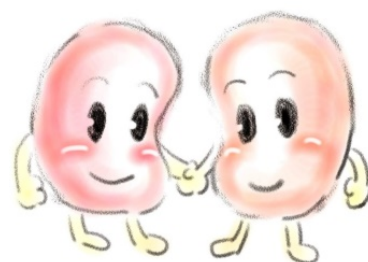
イフスタイルが大きく変わり、糖尿病が著しく増加して  
います。現在、日本の糖尿病患者数は950万人で、予

備軍を含めると約2050万人とされています。糖尿病に

罹患しても血糖値が高いだけで、痛くも痒くもなく、全く症状が無  
い事があります。そして、薬を飲んでも何の変化も感じない事から、  
途中で治療を中断してしまったり、薬を飲み忘れてしまう事も非常  
に多いのです。

しかし、血液中のブドウ糖が異常に増えた状態が続くと全身の血  
管が傷つけられ、様々な合併症を引き起こします。糖尿病の三大合  
併症に、神経障害、網膜症、腎症がありますが、その中で最も症状  
がでるのが遅いと言われているのが糖尿病性腎症です。腎臓はある

\*\*\*\*\*  
程度悪くなってしまおうと元に戻すことができず、最終的には人工透  
析が必要になります。近年、透析導入の原  
疾患として首位を占めているのがなんとこ  
の「糖尿病性腎症」なのです。



糖尿病性腎症は早期に生活改善に取り組むことで、病期の維持、  
その後の進行を回避できる可能性があります。2012年、当院でも  
透析予防支援が始まりました。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、  
臨床検査技師、理学療法士が連携し、患者様が自分自身の身体状態  
を正しく理解できるよう具体的な情報提供を行います。また、一人  
一人違う生活を営む中で、未来のために今どんな行動をとればいい  
のか、どんな事なら生活に取り入れられるかを一緒に考えていきま  
す。チーム一同、「これならできる」を積み重ね、データが改善した  
患者様の笑顔を原動力に、今後も合併症の発症と進行の阻止に尽力  
して参ります。

診察毎に実施している採血や尿検査は、身体状態を示すたくさん  
の情報が詰まっています。見方が分からない、自分の腎臓は大丈夫？  
と思ったら、ぜひ診察時に医師  
や看護師にお尋ねください。



# 「アリとキリギリス」

中央リハビリテーション部

辻 亮子



日本で最も持ち家率が高くて、一番大きな家に住んでいる都道府県はどこだと思いますか。……正解は富山県です。

富山県がお金持ちの県である所以は富山県民が働き者だからだと言われています。このことを象徴するように富山には 300 年以上も前から七楽の教えという言葉があります。元々は富山の薬売りの教えですが富山県民の根底にはこの考え方があるそうです。

『楽すれば楽が邪魔して楽ならず、楽せぬ楽こそ真の楽々』

この教えの意味は、楽をしようと思って楽をすると結果として楽はできないもの。反対に楽をしようとせず、努力して楽しんで物事に挑むことが遙かに楽でそちらの方が素晴らしい人生になるということだそうです。



健康管理についてもこの教えがあてはまりそうです。


毎日毎日ウォーキングしている人に対して「もっと気楽に生きたらいいのに」なんて思う人もいるかもしれませんが、健康のために自己管理をしている人は、体を動かすことが楽になり、将来の健康へ

の不安も少なくなります。反対に健康のために何もしていない人は、「楽が邪魔して楽ならず」の言葉通り、体を動かすことが億劫になり、体が衰えると生活する中で苦痛に感じる事が多くなるでしょう。そして将来の健康への不安を強く感じつつ生きて行くことになるのかもしれない。結局は、自己の健康管理を習慣化できた人の方が気楽なのだと私は思います。



健康管理において「面倒だな、今はやらなくてもいいかな」と感じていたら「楽せぬ楽こそ真の楽楽」と唱えてみませんか。

### ☆新規医師紹介☆

氏名	資格等
 <p>整形外科医師 堀江 真司 (ほりえ しんじ)</p>	<p>○主な資格 医学博士</p> <p>○専門分野 整形外科全般</p> <p>○ひとこと 7月から赴任しました整形外科の堀江です。今までの経験を生かしながら、新たなことを、学んでいきたいと思ひます。宜しくお願ひ致します。</p>

鹿島労災病院 外来診療担当医一覧

平成29年10月1日

初診と予約外の方の受付時間 8:15～11:00

※予約外での受診は待ち時間が長くなりますので、事前予約をお勧めいたします。

診療科		月	火	水	木	金	備考	
内科	内科初診	新患 予約外	荒井 梯子	熊谷 天哲	熊谷 天哲	白石 武司	白石 武司	
		予約制	横浜労災病院					毎月第1月曜日
	呼吸器内科	予約制		多田 裕司				
	腎臓内科	予約制		熊谷 天哲	熊谷 天哲	白石 武司	白石 武司	
	内分泌・ 糖尿病内科	予約制	大村 昌夫					毎月2回（不定期）
	リウマチ・ 膠原病内科	予約制			高橋 広行	田内 榮子		
	和漢診療 センター	予約制		藺田 将樹	伊藤 隆			
				藺田 将樹				
				高田 敦子				
循環器内科	予約制	大久保 信司	大久保 信司	大久保 信司	大久保 信司	田辺 裕二郎		
		荒井 梯子	田辺 裕二郎			荒井 梯子		
	新患 予約外	担当医	担当医	担当医	担当医			
心療内科	診察	予約制				藺田 将樹		
	カウンセリング	予約制			臨床心理士 菊地 学	臨床心理士 菊地 学		
神経内科	予約制		古川 彰吾 (午前のみ)	東京医科大学 毎月第1・3水曜日 (午前のみ)				
消化器病センター	消化器内科	予約制		東京医科大学		東京医科大学		
	消化器外科	予約制	笹川 真一	笹川 真一	笹川 真一	笹川 真一		
			(栃木 透)					
	内視鏡検査	予約制	栃木 透	笹川 真一		千葉大学	笹川 真一	
整形外科	予約制	高瀬 勝己	東京医科大学	堀江 真司	草野 俊樹	高瀬 勝己	・新患受付は11時まで ・再来受付は10時30分まで	
		(午後は特診)			堀江 真司	東京医科大学 (毎月第2・4金曜日)		
		堀江 真司	草野 俊樹	岡本 壯太 毎月第2水曜日 (午後のみ)	ギプス診察 (14時～)	草野 俊樹		
形成外科	予約制			千葉大学 毎月第1・3水曜日 (午後のみ)				
脳神経外科	予約制		深谷 展行					
皮膚科	予約制					千葉大学		
泌尿器科	予約制	山本 賢志		山口院長 毎月第2・4水曜日 (午前のみ)		新井 隆之 (午後のみ)		
眼科	予約制			千葉大学 (術後の患者のみ)				
耳鼻咽喉科	予約制					大木 雄示		
放射線科	予約制			菅原 信二 (午後のみ)				
歯科・口腔外科	予約制	清水 俊宏	清水 俊宏	清水 俊宏	清水 俊宏	清水 俊宏		

※手術・緊急呼び出し等により予告なく担当医に変更のある場合があります。ご了承ください。

