

～つながり～

# Link

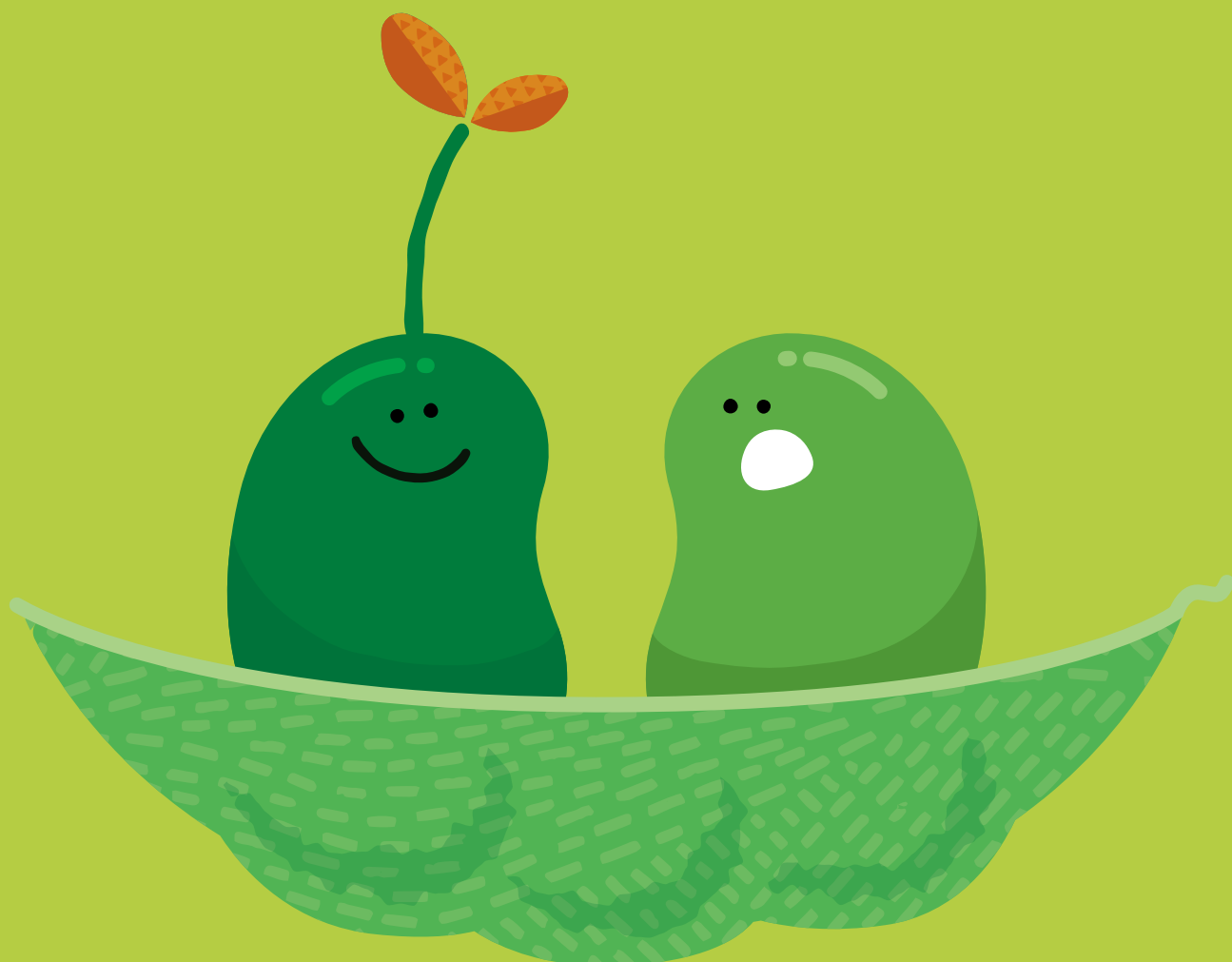
石橋総合病院広報誌

Vol.  
23

2024 / 5

Ishibashi  
General Hospital

特集.. 新たな国民病？CKDとは



P12裏面／外来診療担当医表 ▶

～つながり～

# Link

Vol.23 2024/5 発行

## Index

特集

### 新たな国民病？ CKDとは

新たな国民病？CKD ってなに？	2
腎臓ってどんな臓器？	4
CKD 予防のポイント	6
腎臓内科医紹介	7
当院の透析室	8
CKD 早期発見のために	9
INFORMATION	10
気になるお店に行ってみた！	11

裏面／外来担当医表



表紙イラスト：『腎臓はそらまめ？』

腎臓はそら豆のような形をしています。老廃物を排出するだけでなく、体内バランスを維持する見張り番の役目があります。気になる症状がある際には、早め早めに医師に相談してみましょう。

8人に1人 新たな国民病

# CKD ってなに？

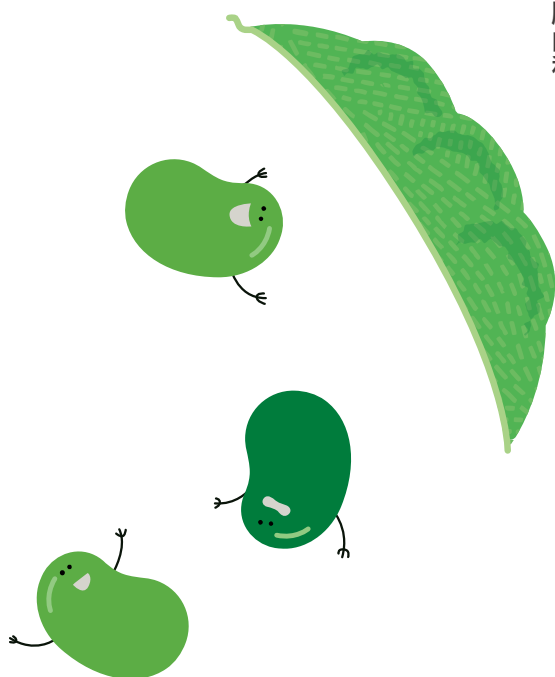
監修

自治医科大学腎臓内科教授  
石橋総合病院 腎臓内科  
長田 太助

慢性腎臓病

CKD（慢性腎臓病）とは、腎障害又は腎機能の低下が3か月以上続いている状態のことを言います。日本では1330万人、割合にして20歳以上の8人に1人がCKD患者と言われており、誰もががかかる可能性のある身近な病気です。

健康診断の血液検査や尿検査で異常が出たにも関わらず、「特に不調や痛みも無いし…」と放っておいてはいませんか？このような数値の異常は、腎臓の機能低下を示す静かなサインかもしれません。



# CKDの 定義

✓ 尿にたんぱくが多い

✓ GFR 値（腎臓の機能を示す数値）が低下している

※実際に GFR を測定するのは難しいので通常は血清クレアチニン値と年齢、性別から算出する eGFR が用いられます。

## CKDが発症、重症化すると…

CKDの原因として多いのは、糖尿病と高血圧です。悪い生活習慣によって腎臓に負荷をかけ続けると、構造が壊れ、機能が低下していきます。初期は無症状であることが多く、放置すると末期腎不全に陥り、人工透析や腎移植が必要となります。それだけでなく、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが格段に高まると言われています。

### 悪い生活習慣の積み重ね



#### 生活習慣病

糖尿病  
高血圧  
脂質異常症 など

互いに悪影響を  
及ぼしあう



#### CKD（慢性腎臓病）

腎障害や腎機能の低下が起こる。進行するにつれ、夜間の尿が増えたり、貧血・むくみなどの症状が出るほか、末期腎不全まで進むと人工透析や腎移植が必要になる。

### 重症化すると…

**合併症：脳卒中・心筋梗塞・心不全 など**

# 腎臓

ってどんな臓器？

腎臓は、ソラマメの形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右1つずつあります。



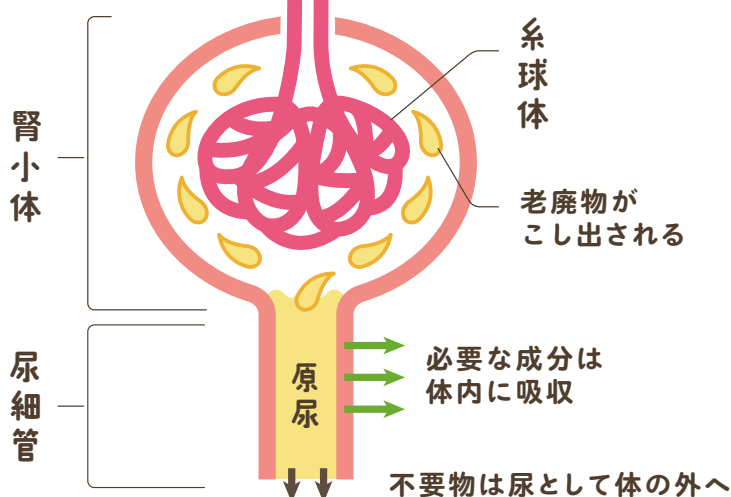
こんな役割担ってます！

## 腎臓 Data

位置	脊柱の両側（背中側）
大きさ	大人の握りこぶし程度
形状	そら豆に似た形
重さ	約100g～120g程度

老廃物を含んだ血液が腎臓へ

きれいになった血液が再び体内へ



働きその1

尿をつくる

血液から老廃物を取り除いて尿として排出するために、腎臓に集まった血液は糸球体でろ過されます。

はたらきが低下すると…

老廃物が排出されなくなり、身体に悪影響を及ぼします。

リンを排出できない

高リン血症

カリウムを排出できない

高カリウム血症・不整脈

酸性物質を捨てられない

アシドーシス  
(身体が酸性に傾く)

尿素窒素を排出できない

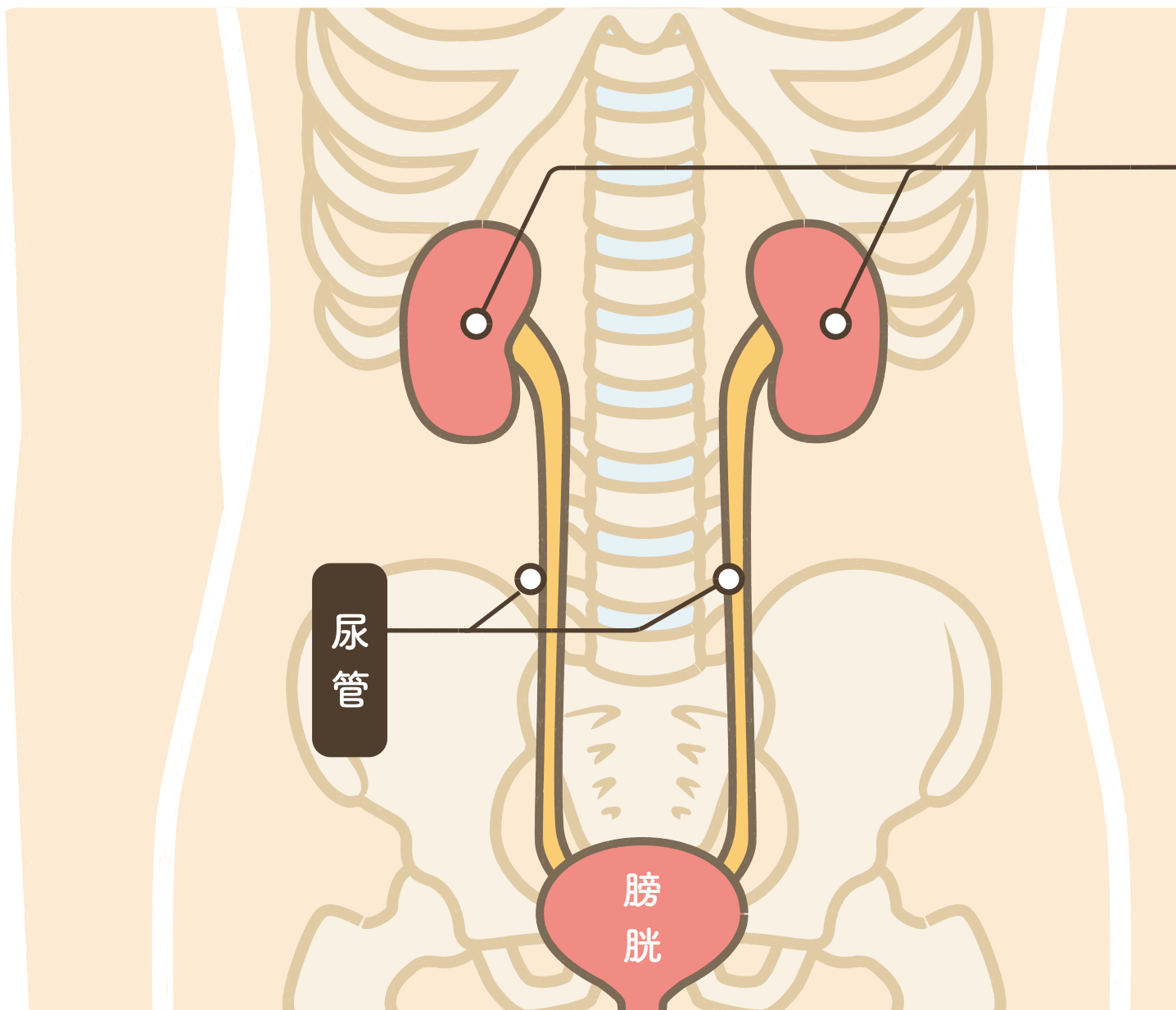
尿毒症

働きその2

血圧を調整する

塩分量と水分量をコントロールすることで、血圧の調整をします。さらに腎臓に





は血圧を調整するレニンというホルモンを分泌する役割があります。

#### はたらきが低下すると…

高血圧になるリスクが上がります。また、高血圧は腎臓への負荷が大きいため、更なる腎機能低下を招くこともあります。

#### 働きその3

### 血液をつくる

赤血球をつくるために必要なホルモン、エリスロポエチンを分泌し、血液をつくる指示を出します。

#### はたらきが低下すると…

赤血球が作られる量が減り、腎性貧血を引き起こすことも。

#### 働きその4

### 強い骨をつくる

腎臓から分泌される活性型ビタミンDは、骨をつくるために重要なカルシウムを食べる物から摂る際に必要になります。

#### はたらきが低下すると…

カルシウム吸収量が減り、骨が弱くなります。

# 腎臓を守る！CKD予防のポイント

CKDの原因は加齢による腎機能の低下もありますが、  
なによりも生活習慣と密接に関係しています。



麺類の汁は  
飲まずに残すなど

## 塩分を控える

身体に塩分が溜まると高血圧の原因のひとつになります。高血圧になると腎臓の毛細血管に負荷がかかり、腎機能の低下につながります。



## 栄養バランスの良い食事

健康な身体をつくるためには栄養を考えた食事が欠かせません。1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。



## 適度な水分補給

脱水は腎機能低下の要因になります。糖分を含まない水やお茶などで、こまめな水分補給を心掛けましょう。



ビール  
500ml まで



ワイン  
2杯まで

## お酒はほどほどに

過度な飲酒は高血圧や肥満にもつながります。1日あたり純アルコールで約20gまでを目安にしましょう。



## 定期的に適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動は脂質や糖質をエネルギー源とするため、高血圧や高血糖、肥満などの改善が期待できます。



## 禁煙する

喫煙は血管を収縮させ腎臓の毛細血管に負荷をかけるほか、CKD以外のさまざまな病気のリスクも高めます。

## 長田 太助 先生

(ながた だいすけ)

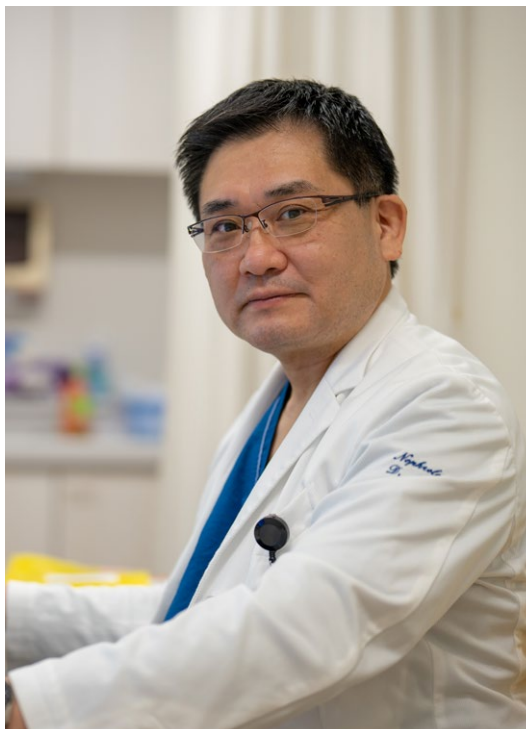
自治医科大学内科学講座腎臓内科学部門教授  
栃木県透析医学会 会長  
とちぎ慢性腎臓病連携プログラム協議会 代表幹事

【出身大学】東京大学

《資格》 医学博士  
日本腎臓学会 腎臓専門医・腎臓指導医・評議員・理事  
日本透析学会 透析専門医・評議員  
日本内科学会 認定内科医・総合内科専門医・内科指導医・評議員  
日本医師会 認定産業医  
日本内分泌学会 内分泌代謝科専門医・評議員  
日本高血圧学会 高血圧専門医・特別正会員・評議員  
日本腎臓リハビリテーション学会 療養指導士・代議員  
日本心臓血管作動物質学会評議員 / 日本新血管内分泌代謝学会評議員  
腎代替療法専門指導士 / 身体障害者福祉法指定医（じん臓機能障害）  
難病指定医

《Editor》 Internal Medicine: Associate Editor  
Hypertension Research: Associate Editor

《所属学会》 日本腎臓学会 / 日本透析学会 / 日本内科学会 / 日本内分泌学会  
日本高血圧学会 / 日本腎臓リハビリテーション学会 / 米国腎臓学会  
国際腎臓学会 / 米国心臓病協会



## 藤田 和己 先生

(ふじた かずみ)

【出身大学】北里大学

《資格》 日本内科学会 認定内科医  
日本腎臓学会 腎臓専門医  
身体障害者福祉法指定医

《所属学会》 日本腎臓学会 / 日本透析学会 / 日本内科学会

北里大学を卒業し、腎臓内科入局後20年以上、東京と神奈川の大学病院と大学関連病院に勤務をしていました。腎不全や透析医療を専門にしております。腎臓病はきちんとした治療で透析までの期間を延ばせる病気です。腎臓に不安をお持ちの方、尿検査で異常を指摘された方はぜひご相談にいらしてください。また入院と外来の透析も担当しております。



## 腎臓内科 外来担当医表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 8:30～12:00	－	－	長田 太助	－	－	－
午後 13:30～16:00	－	－	藤田 和己	－	－	－

# 人工透析



人工透析とは、うまく機能しなくなった自身の腎臓の代わりに、血液から老廃物や余分な水分を取りのぞく治療です。

当院の透析室は、全床に高性能透析機器オンラインHDFを導入しています。血液透析ろ過で使用する点滴を使用せず、透析液供給装置から送られる透析液を直接置換液として使用するため、より多くの補液を置き換えできるというメリットがあります。

短時間でより多くのろ過を行うことのできるオンラインHDFは、透析にかけられる時間が短い方にも有効な治療法です。

ベッド数 23 床（うち 1 床は個室）

透析スケジュール 月～土 午前 8:15 ～ / 午後 13:00 ～

血液浄化方法 血液ろ過透析（オンライン HDF）、血液透析、血液ろ過、腹水ろ過濃縮再静注法（CART）、LDL 吸着など

## POINT

### 01

## 合併症への対応

当院は総合病院ですので腎臓内科はもとより、多くの診療科との連携により専門的な診断、治療を提供しています。また回復期リハビリテーション病棟への入院をしながらの透析も可能です。

## POINT

### 02

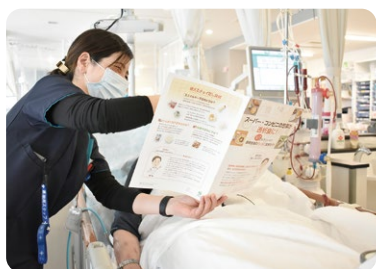
## 送迎サービス

通院が難しい患者さんのために送迎サービスを実施しています。車椅子のまま乗車できる福祉車両を整備し、ご自宅から当院までのドア to ドアの送迎を行います。

対応エリア / 下野市・壬生町・上三川町・宇都宮市

## POINT

### 03



月に一度、透析中に個別での栄養指導を実施



更衣室完備でタオル・透析着の無料貸出し



各ベッドに無料のテレビを設置



透析後に栄養と美味しさにこだわった食事を提供



長時間の透析でも疲れにくいベッドを採用



# CKD

早期発見のために

腎臓は沈黙の臓器とも呼ばれ、CKDの初期にはほとんど自覚症状が現れません。「気が付いたときには病状がかなり進行していた…」ということも多い病気であるため、定期的に健康診断を受けて早めにCKDを発見することが重要です。

検診を受けたら  
「尿検査」と  
「血液検査」の  
結果を確認しましょう



## 尿検査 | 主にたんぱく尿の数値をチェック

- ☒ たんぱく尿 (-) 正常
- ☒ たんぱく尿 (+-) ほぼ正常、要観察
- ☒ たんぱく尿 (+) CKDの疑いあり

## 血液検査 | GFR 値をチェック

腎臓の機能を示す数値

- ☒ GFR 値 90 以上 正常
- ☒ GFR 値 59 以下 CKDの疑いあり
- ☒ GFR 値 15 以下 透析を検討

≡ どちらか1つでも異常がある場合、**早期受診**をおすすめします。 ≡

石橋総合病院でも健康診断・人間ドックを実施しています！



休止しておりました人間ドックと健康診断が、1月から再開しました。

総合病院なのでCKDの疑いがある場合はもちろん、  
さまざまな疾患の診察と治療が可能です。



人間ドック

健康診断

法定健診 / 生活習慣病検診  
下野市特定健診 ほか



完全  
予約制

実施日 月・水・金曜日の午前中

受付時間 月～金曜日 14:30～16:30

検査内容や費用など、詳しくはホームページをご覧ください▶  
<https://ishibashi-hp.jp/department/dock>



問い合わせ

石橋総合病院健康管理課 TEL.0285-53-1192

## 副院長就任のお知らせ

この度、当院の副院長に就任しました、整形外科の安食孝士（あじきたかし）です。私は平成3年に自治医科大学を卒業し、9年間島根県のへき地医療に従事した後、自治医科大学および関連病院にて18年間勤務してまいりました。

当院には平成27年より勤務し、整形外科部長として手指の痛みやしびれ、むくみ、変形、手のケガなどの手外科の診療に当たっています。これからも地域の皆さまの健康と幸せを第一に考え、より質の高い医療サービスの提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願いします。

安食 孝士（あじきたかし）

《資格》 医学博士

日本整形外科学会 整形外科専門医・指導医

日本手外科学会 手外科専門医・指導医

～ご準備ください～

# 保険証はマイナンバーカードをご利用ください

現行の健康保険証は、  
令和6年12月に廃止が  
予定されています。



## ご利用方法

① カードリーダーに  
カードをかざす



② 本人確認



③ 同意取得



受付完了



窓口で限度額以上の  
支払いが不要になります！

詳しくはデジタル庁の  
HPにてご確認ください▶



高額な医療費が発生する場合でも、マイナンバーカードを保険証等として使うことで、ご自身で高額な医療費を一時的に自己負担したり、役所で限度額適用認定証の書類申請手続きをする必要がなくなります。

マイナカードと保険証の紐付けがお済でない方は当院でも設定が可能です。





# 気になるお店に 行ってみた!



▲ ハワイアンな明るい雰囲気が素敵な店内

石橋総合病院から南へ1キロ、可愛らしい手作りの看板と、ビーチリゾートを彷彿とさせる佇まいが目惹くここは、「ARAI SHOUTEN」だ。昼はカフェ、夜は居酒屋として去年5月にオープンした。「飲食店をやることがずっと夢だったんです」と語るオーナーと、その娘さんのお2人が元氣いっぱい切り盛りしている。店内は母娘で選んだこだわりのハワイアン雑貨が並び、そのインテリアは思わず写真を撮ってシェアしたくなる完成された世界観だ。

今回オーダーしたのは「ハンバーグランチ（1430円）」で、ソースは和風おろしを選択。ランチのセットはサラダ、スープ、ドリンク、デザートまでついたボリューム満点の内容だ。

まずはドリンクが提供され、その後に運ばれてきたサラダには驚かされた。昨今の値上がり情勢を考えると信じられない種類の多さだ。ケールに黒にんじん、ラディッシュなどの彩りが美しい。「何種類も野菜を入れるとお客様に喜んでいただけるので、頑張っています!」とオーナーは微笑む。次に提供されたポタージュスープも野菜の味が調和し、こっくりとした深みが何とも言えない味わい。お店で使う野菜の多くは近隣の農家さんが採れたてを直接納品してくれるため、常に新鮮でうま味も栄養もたっぷりなんだとか。

メインのハンバーグは、しっかり系の硬めハンバーグに見えて、ナイフを入れるとホロホロと柔らかに肉が崩れた。外はカリッと、中はふんわりするよう工夫された、絶妙な形成と火入れのこだわりが感じられる。肉の食感とうま味、そしてボリュームに、肉々しさを存分に堪能できる1品だ。この日のデザートは、アイスと旬の果物の盛り合わせ。食後の口直しによく合う。もうすっかりお腹もいっぱいだ。



▲ 要予約でテイクアウト可 ハンバーグチキン南蛮弁当（1,000円）



ARAI SHOUTEN

（あらい しょうてん）

☎ 080-8060-7557

📱 @arai.shouten

所在地 下野市上大領 243-8

営業時間 ランチ/月・水・金 11:30 ~ 15:00 (Lo.14:30)  
ディナー/金・土 18:00 ~ 22:30

駐車場 8台あり

(Welcome)



クーポンはにっさるおひり機1回限り有効  
石橋総合病院LINK読者特典  
お食事をご注文の方に  
小鉢1品プレゼント  
有効期間  
2024年6月末

# 石橋総合病院外来診療担当医表

（2024年5月現在）

科名	曜日	月		火		水		木		金		土
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内 科（新患）		☆三好 祐顕 ☆三室 淳	☆林 ゆめ子	☆三室 淳	野口 篤人	☆星野 孝文 ☆三室 淳	—	☆長 竜彦	☆林 ゆめ子	池口 邦彦	—	☆三好 祐顕
腎 臓 内 科		—	—	—	—	長田 太助	☆藤田 和己	—	—	—	—	—
消 化 器		—	—	—	—	☆星野 孝文	☆星野 孝文	☆長 竜彦	三枝 充代	—	—	—
内 分 泌 （糖尿病・甲状腺）		☆笠井貴久男 ☆齋藤 孝子	—	大平 恵理子	—	小飼 貴彦	小飼 貴彦	加藤 嘉奈子	☆齋藤 孝子	☆笠井 貴久男 海老原 千尋	☆齋藤 孝子	—
リウマチ		—	—	新井 聡子	新井 聡子	—	—	—	—	—	—	—
呼 吸 器		☆三好 祐顕	☆林 ゆめ子	—	☆三好 祐顕	坪地 宏嘉	—	—	☆林 ゆめ子	—	☆林 ゆめ子	—
循 環 器		—	横田 彩子	西村 芳興	—	大谷 賢一	新島 聡	原田 顕治	—	—	小栗 淳	—
脳 神 経 内 科		—	—	—	小出 玲爾 （第2・4）	澤田 幹雄	澤田 幹雄 （第1・3・5）	—	—	池口 邦彦	—	—
血 液 内 科		☆三室 淳	—	大嶺 謙	野口 篤人	☆三室 淳 畑野 かおる	畑野 かおる	☆三室 淳	—	蘆澤 正弘	蘆澤 正弘 和泉 透	—
外 科		☆大塚 紳	—	☆大塚 紳 ☆清水徹一郎	—	☆清水徹一郎	—	☆清水徹一郎	—	☆大塚 紳	—	—
整 形 外 科		☆萩原 秀 ☆飯島 裕生	—	☆安食 孝士 ☆安田 英理 齊藤 寿大	—	☆安食 孝士 ☆堀井 倫子 秋山 達	—	☆萩原 秀 ☆安田 英理 安藤 治朗	—	木村 敦 ☆堀井 倫子 ☆飯島 裕生	—	非常勤医師 （下記参照）
＜専門外来＞ 脊 椎 外 来		井上 泰一	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
＜専門外来＞ 骨 粗 鬆 症 外 来		—	—	—	—	—	—	—	杉本 直哉 （第1・3）	—	—	—
＜専門外来＞ ス ポー ツ 外 来 ・ 肩 膝 関 節 外 来		—	—	—	—	—	☆飯島 裕生 （肩関節）	高橋 恒存 （膝関節）	高橋 恒存 （膝関節）	—	—	—
＜専門外来＞ 肩 ・ 肘 外 来		—	—	—	—	—	笹沼 秀幸	—	—	—	—	—
脳 神 経 外 科		—	☆高橋 明	—	—	—	—	—	—	—	—	—
形 成 外 科		—	—	—	—	—	—	—	—	—	森田 侑平	—
泌 尿 器 科		☆中野 一彦	—	☆中野 一彦	—	藤村 哲也	高岡 栄一郎	渡辺 美穂 （第1・3・5）	—	森田 辰男	—	—
婦 人 科		—	—	坂本 尚徳	—	—	—	—	—	—	—	—
耳 鼻 咽 喉 科		☆田中 利明	田邊 久雄	☆田中 利明	橋本 研	☆田中 利明	田邊 久雄	非常勤医師	非常勤医師	☆田中 利明	—	—
＜専門外来＞ 嚥 下 外 来 （完全予約制）		—	—	—	—	☆田中 利明	—	—	—	—	—	—
＜専門外来＞ 補 聴 外 来 （完全予約制）		非常勤医師	—	—	—	—	—	—	—	☆田中 利明	—	—
眼 科		☆高山 良	☆高山 良	☆高山 良	☆高山 良	—	☆高山 良	☆高山 良	☆高山 良	非常勤医師	非常勤医師	—
皮 膚 科		—	小宮根 真弓	—	—	—	—	塚田 鏡寿	—	—	—	—
リハビリテーション科		—	—	☆堀井 倫子	—	—	—	☆飯島 裕生	—	—	—	—

☆は常勤医師

## 【土曜日診療担当医表】

総合内科		整形外科									
毎週土曜	☆三好祐顕	第1土曜	西頭知宏	第2土曜	木村敦	第3土曜	西頭知宏	第4土曜	高橋恒存	第5土曜	常勤医師

## 受外来 付時間 診療

月～金	午前	8:30～12:00
	午後	13:30～16:00
土	午前	8:30～11:00

（左記以外）

■ 泌尿器科	午前	8:30～11:00
■ スポーツ肩関節外来（水）	午後	13:30～18:00

※初診の方は17:00までに受付

## 完全予約制外来

- 嚥下外来
- 補聴外来

注）土曜日の診療は、内科・整形外科のみとなります。

※初診の方は受付終了30分前までに受付をお済ませください。

【休診日】 土曜午後・日曜・祝日・年末年始（12月30日～1月3日）

【面会時間】 14:00～17:00 ※詳細は病棟スタッフにお問い合わせください

※当日以外の予約変更は平日14時～16時にお電話ください

外来診療担当医表は都合により休診、変更となることがあります。診療日時の詳細については  
受診される前日までに院内掲示、お電話またはホームページのお知らせ等でご確認ください。

医療法人社団友志会 石橋総合病院地域連携部（栃木県下野市下古山1丁目15-4）

代表	Tel.0285-53-1134 Fax.0285-53-3957
地域連携部直通	Tel.0285-53-1136 Fax.0285-53-7799

広報誌に関するみなさまからのご意見・ご感想をぜひお聞かせください。

✉ ishibashi-hp@yushikai.jp

