

令和 8 年秋号 (季刊)

静岡市立 清水病院広報誌

# Shimizu

患者さんとともに

Vol. 37

## チームで守る地域の腎臓 - 腎臓内科 -



### クローズアップ 腎臓内科

シームレスな連携で  
地域に根差した医療を届ける腎臓内科

#### 診察室より 腎臓内科

あなたの腎臓は大丈夫？

知っておきたい「慢性腎臓病 (CKD)」の基礎知識

認定看護師の耳寄りなはなし  
症状別に気を付けたい感染対策

見逃せないおくすり講座  
お薬手帳を活用しましょう

管理栄養士のワンポイントアドバイス  
減塩 ～ 無理なく続けるために ～

連載エッセイ「外科医のキモチ」  
短歌、はじめました。

スペシャリスト紹介「sasae\_hito」  
医学物理士

当院をご利用される方へ  
ヘルメット治療、当院で始められます。

# シームレスな連携で 地域に根差した医療を届ける腎臓内科



2026 年 4 月、清水病院に十数年ぶりとなる腎臓内科の常勤医が赴任しました。これまで対応が難しかった腎疾患の入院診療を開始するとともに外来診療体制を充実させ、より受診しやすい環境を整えています。

地域の医療機関や院内の多職種との連携を大切にしながら質の高い医療を提供し、地域の皆様に安心していただける腎臓内科を目指してまいります。



## 新しく生まれ変わった血液浄化センターを どうぞよろしくお願いいたします



本年 4 月より 3 名の腎臓内科医を迎えることになりました。専門的な知識と熱意を持った 3 名の医師が我々血液浄化チームに加わってくださったことは、私たちスタッフにとっても本当に心強く、診療科全体が大きな喜びにあふれ、この信頼できる医師を中心に、全スタッフがしっかりと手を取り合い、一つの強いチームとして皆様を支えていく決意を新たにしています。

患者様に寄り添い、医師・臨床工学技士とともに安心して治療が受けられる透析室を目指して頑張っています。



看護師 2 名と臨床工学技士

## 当科における診療体制とCKD悪化防止への取り組み



当科の外来では、慢性腎臓病（CKD）の早期発見や進行予防をはじめ、さまざまな合併症対策、他疾患に伴うCKD管理、ならびに外来血液透析の管理を行っています。CKD悪化防止の取り組みとして、SGLT2阻害薬などの腎臓を保護する薬の導入、減塩や血圧管理といった生活習慣指導、定期的な血液・尿検査を実施し、腎機能の保持に注力しています。また、糖尿病や心血管疾患などを併発しているケースが多く見られるため、地域のかかりつけ医の先生方や院内の他診療科と連携を図りながら診療にあたっています。

入院診療においては、CKDや急性腎障害の精密検査・治療のほか、原発性および全身疾患に続発する糸球体疾患に対する免疫抑制剤等を用いた専門的治療を行っています。さらに、血液透析導入に必要な内シャント作製手術、他科入院患者さんの維持透析管理や電解質（ミネラル）・酸塩基（酸性アルカリ性）平衡異常の補正、重症な感染症である敗血症や高血圧緊急症といった全身疾患に伴う腎障害の管理など、外来から入院まで幅広い病態に対応しています。

腎臓内科 溝口遼太郎



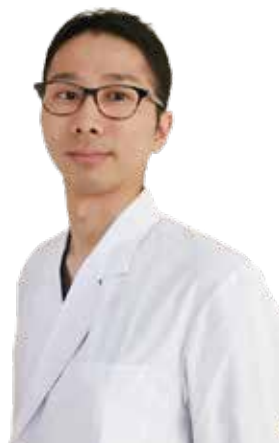
## 血液透析だけではない腎代替療法



腎代替療法（腎臓の機能を肩代わりする治療）と聞くと「血液透析」を思い浮かべる方が多いかもしれません。しかし実際には、血液透析、腹膜透析、腎移植という3つの治療法があります。また近年では、保存的腎臓療法（CKM）という考え方も広がっています。高齢で衰弱が進んでいる方や重い合併症のある方では、腎代替療法そのものが大きな負担となる場合があります。またご本人の価値観や死生観を踏まえ、あえて腎代替療法を選択せず、CKMを選択し、症状を和らげながらその人らしい生活を大切に過ごすという選択肢もあります。

どの治療法にもメリットや注意点があり、最適な選択は一人ひとり異なります。適切な時期に多職種が連携しながら、それぞれの治療法や選択肢について情報提供を行います。そして価値観や生活スタイルに寄り添いながら、納得のいく治療を選択できるよう意思決定を支援していきます。

腎臓内科 村松 孝彦



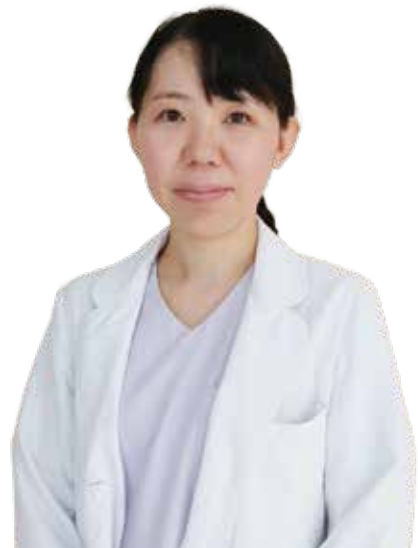
## 地域の皆様の腎臓を守るために

ここまでお読みいただき、腎臓内科の診療について少し身近に感じていただけたでしょうか？

慢性腎臓病（CKD）は今や国民の5～8人に1人が罹患する「国民病」ともいわれています。この重要な健康課題に立ち向かうことが私たち腎臓内科の使命だと考えています。

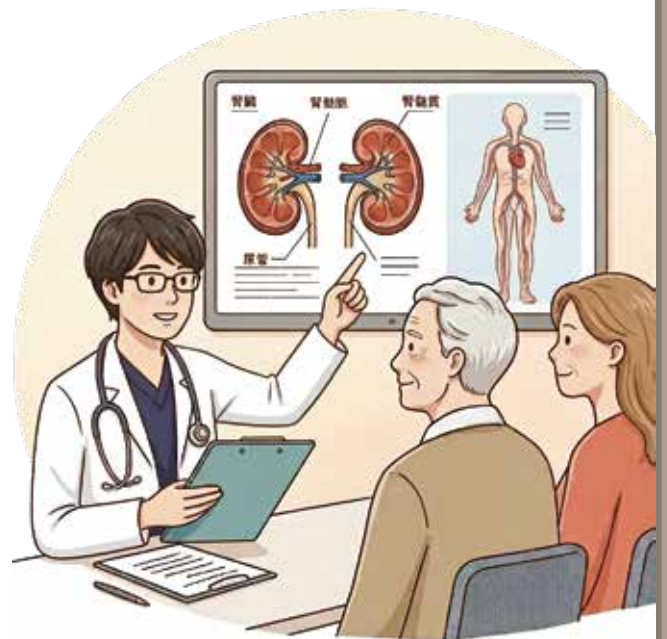
腎臓内科の診療は医師だけで成り立つものではありません。患者さん一人ひとりにとって最善の医療を提供するために、私たちは外来通院の段階から腎代替療法導入後まで切れ目のない診療の中で、地域の医療機関や多職種との連携を大切にしながら、安心して治療を受けられる体制づくりに努めています。これからも地域の皆様の腎臓の健康を守り、一人ひとりに寄り添った質の高い医療を提供できるようチーム一丸となって取り組んでまいります。

腎臓内科 科長 江間智映実



# あなたの 腎臓は 大丈夫？

## 知っておきたい 「慢性腎臓病 (CKD)」 の基礎知識



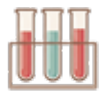
### 1. 成人の5～8人に1人がCKD！ 他人事ではない 身近な国民病



「慢性腎臓病 (CKD : Chronic Kidney Disease)」という言葉は耳にしたことはありますか？これは特定のひとつの病気の名前ではなく、何らかの原因によって腎臓の働きが長期にわたり、徐々に低下した状態の総称です。

現在、日本には約1500万～2000万人のCKD患者さんがいると推計されています。これは成人の「5～8人に1人」にあたる割合です。決して珍しい病気ではなく、誰もがかかる可能性のあるきわめて身近な「国民病」と言えます。「自分には関係ない」と過信せず、まずはこの身近な病気について正しい知識を持つことから始めてみましょう。

### 2. 知らぬ間に忍び寄る怖さ！ 早期発見のカギは 「尿」と「血液」の検査



腎臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、ダメージを受けてもなかなか SOS を出しません。そのため初期段階では自覚症状がほとんどなく、自分自身で CKD に気づくことは非常に困難です。むくみやだるさといった目に見える症状が出た頃には、すでに病期がかなり進行しているケースも少なくありません。

気づかないうちに進行するのが、この病気の一つの怖さです。だからこそ、早期発見のためには定期的な検査値の確認が欠かせません。健康診断などで実施される「尿検査」でのタンパク尿・血尿のチェックや、「血液検査」による腎機能の数値を毎年確認することが大切です。

### 3. 治療のゴールは 「完治」ではなく 「進行の抑制」



CKD は、風邪のように「元通りに完治する」という病気ではありません。一度低下した腎機能を元の状態に戻すことは難しく、さらに悪化すると、最終的には人工透析や腎移植といった「腎代替療法」が必要になります。だからこそ、治療におけるゴールは「これ以上の進行をいかに抑制していくか」になります。

近年は医療が進歩しており、最近では腎臓を保護する効果が期待される「SGLT2 阻害薬」などの新しいお薬が広く使われるようになっていきます。また、お薬による治療とあわせて、「減塩」「減量」「禁煙」「血圧管理」といった日々の生活習慣の改善を徹底することが、腎臓の寿命を延ばすために必要不可欠です。

### 4. 未来の健康のために、 毎年の検診を 必ず受けよう



自覚症状がないまま静かに進行していく CKD から体を守るためには、定期的な状態の把握が何よりも重要です。「どこも痛くないから大丈夫」「普段通り元気だから問題ない」と自己判断で放置せず、毎年の健康診断を必ず受けるようにしてください。

腎臓は私たちの体を支え、老廃物を排出してくれる大切な臓器です。検診の数値を毎年しっかり確認し、自分の体の変化にいち早く気づくことが、未来の健やかな毎日を守るための第一歩となります。

腎臓内科  
医師  
溝口遼太郎



齋藤 敦子

看護科/感染防止対策室  
感染管理認定看護師



## 症状別に気を付けたい感染対策

「風邪だから大丈夫」「熱がないから人にうつさないだろう」と考えたことはありませんか。しかし、感染症は症状によって広がり方が異なり、それぞれに適した感染対策があります。また、感染症の中には、症状が出る前や症状が軽いうちでも周囲の人へうつしてしまうものがあります。症状に合わせた対策を行うことは、自分自身の回復を助けるだけでなく、家族や職場、学校など周囲への感染を防ぐことにもつながります。

### 咳・鼻水などの呼吸器症状があるとき

風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などでは、咳やくしゃみで飛び散るしぶき（飛沫）によって感染が広がることがあります。



#### Point



- マスクを着用する
- 咳エチケットとして、咳やくしゃみはティッシュや袖で口・鼻を覆う
- 部屋の換気を行う
- 手指衛生（流水と石けんとアルコール手指消毒）を行う

### 発熱があるとき

発熱だけでは原因はわかりません。感染症が疑われる場合は、必要に応じて医療機関へ相談しましょう。受診する際は、事前に医療機関へ連絡すると安心です。



#### Point



- 症状に応じて早めに医療機関へ相談する
- 受診前に医療機関へ電話などで相談する
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用する

### 下痢・嘔吐などの消化器症状があるとき

ノロウイルスなどでは、便や吐物を介して感染が広がることがあります。また、下痢や嘔吐を引き起こす一部のウイルスは、アルコール消毒だけでは十分な効果が期待できません。そのため、流水と石けんによる手洗いがとても重要です。



#### Point



- 手指衛生の徹底
- タオルの共用を避ける
- トイレやドアノブなど、高頻度に手が触れる場所は、頻繁にアルコールクロスで拭く
- 嘔吐物を処理するときは、
  - ① 素手で触れず、使い捨ての手袋とマスクを着用する
  - ② ペーパータオルなどで静かに拭き取り、ビニール袋に密閉して捨てる。
  - ③ 汚れた場所は0.1%の塩素系漂白剤で消毒する
  - ④ 最後は流水と石けんで十分に手を洗う

### 感染を広げないためにできること

感染対策というと、「手洗い」や「マスク」を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、もちろん、これらはとても大切です。しかし、症状によって感染の広がり方は異なるため、状況に応じた対策を選ぶことが重要です。



秋から冬にかけて、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など、さまざまな感染症が流行しやすい季節になります。「体調が悪いときは無理をせず休養する」「症状に合わせた感染対策を行う」という基本を心掛けるだけでも、多くの感染症の予防につながります。

また、検査結果が陰性であっても、感染症を完全に否定できるわけではありません。検査を受ける時期や病気の種類によっては、感染していても陰性となることがあります。症状があるときは、検査結果に関わらず、症状に合わせた感染対策が必要となります。



手指衛生や咳エチケットなどは基本的な感染対策を行うことは、自分自身だけでなく、大切な家族や地域の皆さんを守ることににつながります。毎日の生活の中で、ぜひ実践してみましょう。



# お薬手帳を活用しましょう



見逃せない  おくすり講座 ③

皆様は病院や薬局に行く際に「お薬手帳」を忘れずに持参していますか？

お薬手帳はいつ、どこで、どのようなお薬を処方されたか記録する大切な手帳です。単なる記録用のノートではなく、自分自身の健康と安全を守るサポーターとして、様々な場面で役立ちます。



## 〈お薬手帳が役立つ3つの場面〉

### ① 薬の重複や「飲み合わせ」を防ぐ

複数の病院を受診していると、気づかぬうちに同じ系統の薬が重複したり、飲み合わせが悪い薬が処方されたりする場合があります。医療機関を受診する際に必ずお薬手帳を持参し、医師や薬剤師に見せることで、これらのリスクを未然に防ぐことができます。また、薬によってはサプリメントや市販薬と相性が悪い場合があります。薬局で購入した市販薬や普段飲んでいるサプリメントの名前を日常的にメモしておきましょう。

### ② 災害時や救急時、旅行先での備えになる

万が一の事故で救急搬送された時や、災害によりかかりつけ医を受診できない時でも、お薬手帳があれば医療スタッフへ服用中の薬を正確に伝えられます。旅行先や帰省先で急に体調を崩した際にも安心です。

### ③ アレルギーや過去の副作用を伝えられる

過去に副作用が出てしまった薬やアレルギー歴を手帳に書き込んでおくことで、安全な処方につながります。お薬手帳のデザインによっては最初や最後のページに情報を書き込める場所があります。ご自身のお薬手帳を確認しましょう。また、お薬手帳を更新する場合はこの情報も忘れずに書き写しておきましょう。



## 〈お薬手帳の正しい使い方〉

お薬手帳を活用する上で重要なことは、「1人1冊にまとめる」ことです。病院や薬局ごとに手帳を分けてしまうと、飲んでいる薬の全体像が把握できず、本来の役割を果たせません。

また、通院時だけでなく、外出時には保険証やマイナンバーカードと一緒に持ち歩く習慣をつけることで、いざという時に命を救う助けになります。最近では、スマートフォンで管理できる「電子お薬手帳」のアプリも普及しており、持参のし忘れを防ぐ手段としておすすめです。

お薬手帳は、皆様と医療従事者をつなぐ大切な「コミュニケーションツール」です。ぜひ毎日の生活に役立てて、より安全で安心な医療を受けられるようにしましょう。

薬剤部 薬剤師 増本 紘輝



## 管理栄養士のワンポイントアドバイス

# 減塩 ～無理なく続けるために～

### ポイント①：ナムル

酢で酸味をきかせると、少ない塩分でもしっかりとした味付けになります。

### ポイント②：金平ごぼう

七味唐辛子の辛味がアクセントになります。



一食分  
648kcal  
蛋白質 22.0g  
塩分 2.1g

### ポイント③：牛肉のゴマだれ

たれに、おろし生姜とすりごまを加えることで風味が増します。

心筋梗塞や脳卒中、腎臓病などの病気は、高血圧が原因となることが多く、塩分を控えた食事を摂ることが病気の予防につながります。

塩分を控えつつも美味しさを損なわないために、減塩タイプの調味料を利用する方法のほか、酸味(酢・レモン汁)・旨味(出汁)・辛味(胡椒・唐辛子)・香味(生姜・ごま)など、塩味以外の味や風味を利用する方法がお勧めです。

このような味付けの工夫と共に大切なことは、薄味に「慣れる」ことです。今よりも少し塩分を控えめにすることから始め、その味に慣れたら更にもう少し控えることを繰り返すことで、減塩に取り組んでみてください。

栄養科 管理栄養士 内藤 歩



## 《牛肉のゴマだれ》

### 【材料】(2人分)

- ・牛もも肉 小間切れ…120g
- ・酒……………小さじ1
- ★・醤油……………小さじ1と1/2
- ・みりん……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・おろし生姜……………小さじ1
- ◎・すりごま……………小さじ2
- ・ごま油……………小さじ1
- ・細ねぎ……………4g

### 【作り方】

- ①耐熱容器に★の調味料を入れ、ラップをしないで電子レンジで30秒程加熱してアルコールをとばす。小口切りにした細ねぎと◎の材料を加えてゴマだれを作る。
- ②牛肉を茹でて、水気をしっかりきる。
- ③キャベツは幅1cm程の短冊切りにして茹でる。かぼちゃは薄くスライスして素揚げする。
- ④皿に茹でたキャベツを盛り、その上に②の牛肉をのせて、①のゴマだれをかける。
- ⑤素揚げしたかぼちゃを添える。

### < 添え野菜 >

- ・キャベツ……………90g
- ・かぼちゃ……………100g
- (揚げ油……………適量)



## 短歌、はじめました。

丸尾 啓敏

今年古希を迎え、突如「短歌でもやってみるか」と思い立ちました。中学の国語の宿題で作って以来ほとんど経験はありませんでしたが、「一週一首」を目標に作り始めました。そして、できたものは貯めておくのももったいないので、朝日新聞の「朝日歌壇」に応募することにしました。

するとある日、電話で入選の知らせがありました。最初は知らない電話番号だったので何回かスルーしていましたが、出てみたらびつくり。応じなかったら掲載見送りになるところでした。編集者の話によると、毎週2500もの応募がある狭き門とのこと。入選は投稿5回目の作でした。自分の作ったものが活字になるのはうれしいものです。

桜にも老いと死があり改めて知る  
倒木のニュースを受けて

今年の春先、桜の木が高齢などの原因から倒れるというニュースが相次ぎました。毎年同じ場所です。前のように咲いて、我々を楽しませてくれる桜にも寿命があるのです。この当然のことに改めて気づかされ、感慨深かったので詠んでみました。こちらも老木ですし。

入選はビギナーズラックだと思ってい  
ましたが、またしばらくして2回目の  
入選を得ました。

メスを執る最後の手術つづがなし  
手袋外し見あぐる無影灯

今年私は役職が解かれ非常勤医師になったので、手術には指導的助手として入ることはあっても、執刀医になることはなくなりました。当日、執刀医としては最後になるだろうという手術を無事終えて、ふと手術台を照らす无影灯を見上げた時、今まで数多の手術を手掛けてきたことの満足感と、もうメスを握ることはないのだという寂寥感がこみ上げてきました。その時の心情を歌に込めました。この一首を選んでくれた選者の先生には感謝しています。

入選が続いたことで、短歌をやること  
が習慣になってきました。短歌は自分の  
心の機微を観察して、言葉紡ぎだすとい  
う作業です。歌人俵万智さんの著書に  
あった「暮らしの中で何を詠もうか探す  
こと、そんな時間をもてること自体がと  
ても尊いと思う」という言葉に同感です。



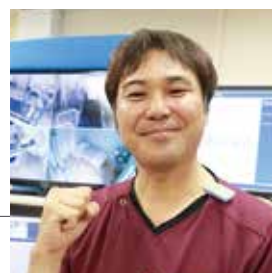
画・丸尾

### SASAE\_hito

医学物理士は、医学・物理学・工学の  
専門知識を身につけ、厳しい認定試験に  
合格した放射線治療のスペシャリスト

## 医学物理士

放射線技術科 山崎章弘、三浦健一



## 医学物理士は、放射線治療の安全性と 精度を支える専門職です。

私たちは医師と連携し、高精度放射線治療の治療計画を中心に担当しています。患者さん一人ひとりの病状に合わせて、がんには十分な放射線を集中させ、正常組織への影響をできる限り抑えた最適な治療計画を作成しています。また、治療装置の精度管理・品質管理を徹底し、安全で信頼性の高い治療を支えています。治療計画の質には強い自信を持っており、地域トップレベルの放射線治療を目指して日々研鑽を重ねています。わざわざ遠くに行かなくても清水区で高精度放射線治療が安心して受けられます。放射線治療をご検討の方は、ぜひ当院へご相談ください。高精度な放射線治療で、安心して治療を受けていただけるよう全力でサポートいたします。



## 連携医訪問

medical  
collaboration  
31

## 連携でつなぐ地域医療。 安心・快適な透析と内科診療を目指します。

2004年の開院以来、当院は内科と人工透析を軸に、地域の皆さまの健康を微力ながら支えてまいりました。「常に患者さまの立場に立ち、安心して快適なクリニック作りを目指す」をモットーに、温もりのある医療を提供しています。

今後も静岡市立清水病院さまをはじめ、近隣の医療機関と密接に連携しながら、地域医療の発展と安心のネットワーク作りに貢献してまいります。

これからもスタッフ一同、誠心誠意、日々の診療に努めてまいります。



透析室・外来待合室



診療科目 内科 人工透析



内科/発熱外来 ※発熱外来は9:00~11:00、15:00~17:00です。

| 診察時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |                                   |
|-------------|---|---|---|---|---|---|-----------------------------------|
| 9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ※休診/木曜・土曜の午後・日曜<br>祝日(GW、お盆、年末年始) |
| 15:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × |                                   |

人工透析

| 診察時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |                             |
|-------------|---|---|---|---|---|---|-----------------------------|
| 午前の部 8:00~  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ※曜日・時間・送迎など<br>お気軽にご相談ください。 |
| 午後の部 13:00~ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |                             |

医療法人 泰成会

**しぶかわ内科クリニック**

〒424-0053 清水区渋川三丁目10-17

☎345-7777

バス:「渋川保健センター前」より徒歩5分

静鉄:桜橋駅・狐ヶ崎駅より徒歩18分

JR:清水駅より徒歩28分



当院をご利用される方へ

## 大切なお子さまの「頭の形」、気になりませんか？

# ヘルメット治療、当院で始められます。



「赤ちゃんの頭の形が気になるが、どこに相談すれば良いかわからない」という相談が増えております。当院では頭蓋変形へのトータルケアを目指して、「ヘルメット治療」を開始しました。

**ヘルメット  
治療とは**

生後間もない赤ちゃんの頭のかたちの変形に対して、ヘルメットを装着することで頭の形状を改善させる治療法です。

小児科では、乳児健診や外来で頭の形に関するご相談をお受けしています。  
お気軽にご相談ください。

お問い合わせは 静岡市立清水病院 小児科  
TEL054-336-1388 (受付:平日 9:00~10:30) 外来日:第1、第3水曜日

詳しくは  
ホームページをご覧ください

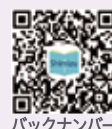


清水病院の各診療科外来表と  
この広報誌のバックナンバーは  
ホームページでご覧になれます

静岡清水病院 検索

<https://www.shimizuhospital.com>


ホームページ



バックナンバー