

# ほほえみ夏



柏市 あげぼの山農業公園 (撮影：野口 隆司)

特集1 腹膜透析について  
特集2 新入職医師紹介

【ちょこっと健診 開始のお知らせ】

【スペシャリスト紹介】

【自宅で出来る簡単体操】

【季節のレシピ】

# 腹膜透析について

腎臓内科  
小川 恭平



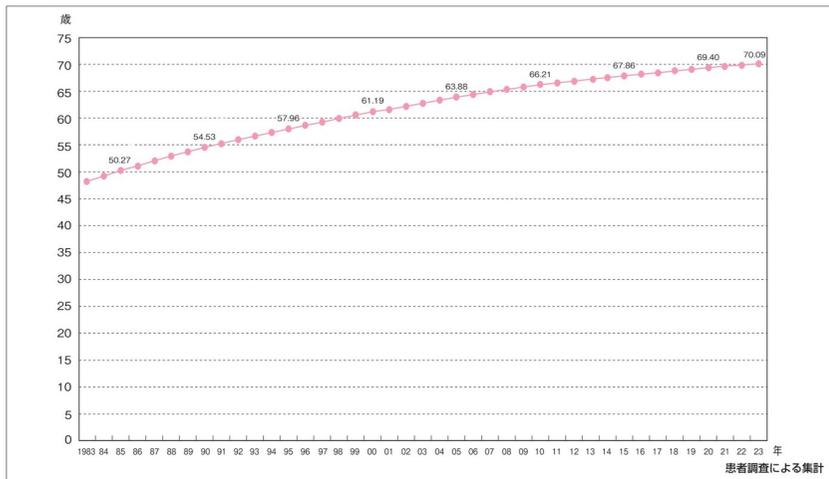
腎臓内科  
小川 恭平

透析治療を受けられている患者さんは肌身で感じているかもしれないかもしれませんが、透析患者さんは高齢化が進み、思うように体が動かない患者さんも増えてきています(図1、2)。

そして透析施設への通院が困難になる患者さんも少なくはありません。また、血行動態に影響を及ぼす血液透析は終末期にどこで見合わせるのかという課題が常に我々医療者の頭を悩ませます。これらの解決の一策として今回は腹膜透析について触れたいと思います。

(5) 慢性透析患者 平均年齢の推移, 1983-2023年 (図5)

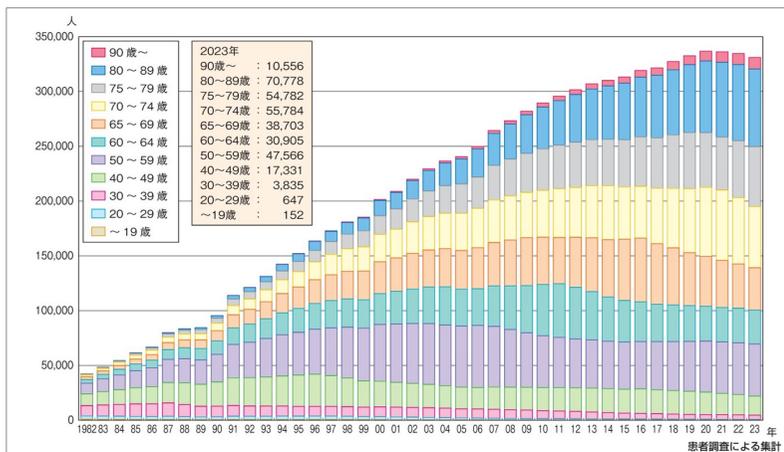
図1



一般社団法人日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況 (2023年12月31日現在)」

(6) 慢性透析患者 年齢分布の推移, 1982-2023年 (図6)

図2



一般社団法人日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況 (2023年12月31日現在)」



自分は腎臓内科医として多くの腹膜透析患者さんと触れ合ってきました。腹膜透析患者さんと旅行に行く同行者の医者として選んで頂き、一緒にハワイに行った事もあります。そうした触れ合いの中で腹膜透析の自由度の高さ、満足度の高さを感じていました。在宅での治療であるため、通院の問題も生まれず、血行動態への影響も少なく、亡くなられる直前まで継続できる事が多いと思います。



当院でも1例超高齢者で透析が必要となった患者さんに腹膜透析を導入し、途中からは訪問診療を開始し、自宅で安らかに亡くなれた患者さんがおります。

ご家族からも非常に感謝して頂き、腹膜透析を選択して良かったと思います。個人的には透析が必要となった患者さんが、血液透析が合うか腹膜透析が合うかを見極めるのはとても専門性が高いと感じています。が、こういった患者さんが腹膜透析に向いているかを見極める能力を上げる近道は腹膜透析の患者さんと触れ合う事だと思います。

当院におきましても透析患者さんの高齢化の対策としてという意味でも腹膜透析を提供できる環境を整え、患者さんが平等に選択肢を与えられる事が今後大事になってくると思います。



## <当院の理念>

其接也以怒 (その接するや怒をもってし)

其活也以協 (その活するや協をもってす)

私たちは、相手の立場に立った思いやりの心である怒の精神で人に接し、専門性を超えたコミュニケーションを尊重する協の精神でチーム医療を推進し、これをもたらす最適医療の成果を患者さんに提供することを誓います。

読者の皆様に新入職医師を紹介します



【名前】

神長 ちふみ (かみなが ちふみ)

【専門】

腎臓内科 総合診療科

【略歴】

東京医科大学卒業  
東京科学大学 腎臓内科入局(旧東京医科歯科大学 第二内科)  
厚生連 土浦協同病院  
国家公務員共済 横須賀共済病院  
厚生連 北信総合病院  
東京医科大学 総合診療科(兼任)

本年5月より東葛クリニック小岩に入職致しました。  
理事長の東 仲宣先生をはじめ、出身大学・医局の諸先輩方の元で、松圓会で働ける事を幸いと感じております。透析医療を生涯の仕事と、務めて参りました。滞在時間から、透析患者さんは実に人生の1割以上を、透析施設で過ごす事になります。「第二の我が家」のような、楽しい透析ライフを提供できるよう、頑張る所存です。皆様、どうぞよろしくお願い致します。



健康診断

ちょこっと健診チェック実施中

お仕事や家事の合間に、ちょこっと健康チェックしませんか？簡単な検査をすることで、今の健康状態を確認できます。

☑短時間でチェック完了！ ☑気軽に健康管理！ ☑自分の健康をもっと知ろう！

【ちょこっと腎臓チェック】

30才を過ぎたら健康の下り坂。腎臓は大丈夫でしょうか？年に1回チェックしましょう！

・微量アルブミン(採尿) ・クレアチニン(採血) ・eGFR(採血)

セット価格 980円

【ちょこっと糖尿病チェック】

静かに忍び寄る糖尿病。若いうちから注意が必要。年に1回チェックしましょう！

・微量アルブミン(採尿) ・随時血糖(採血) ・HbA1c(採血)

セット価格 980円

【ちょこっと前立腺チェック】

男性50歳を過ぎたら前立腺にご注意。年に1回チェックしましょう！

・PSA(採血) 980円



- 予約不要。いつでも検査OK(日曜祭日を除く9:00~16:00)
- 受付は本院：総合案内まで。(医師による診察等はありません)
- 検査結果は1週間以内に郵送いたします。

あなたの健康は、毎日のちょっとした気づきから。  
是非お気軽に試してみてください！



## 【スペシャリスト紹介】



### 「放射線安全管理に携わる診療放射線技師」

東葛クリニック病院 放射線技術課  
第1種放射線取扱主任者・放射線管理士・放射線機器管理士  
田吹 晃一

診療放射線技師の仕事というと、X線やCTなどの検査を行うイメージを持たれる方が多いかもしれません。しかし、私たちの役割はそれだけにとどまりません。患者さんが安心して検査を受けられるよう、放射線の安全管理や被ばくの最小化に努めることも、私たちにとって非常に重要な役割のひとつです。

#### 【病院全体の放射線管理】

私は診療放射線技師に加え、「第1種放射線取扱主任者」や「放射線管理士・機器管理士」等の複数の資格を有していることから、現在は医療放射線安全管理責任者を務めています。

放射線を取り扱う医療機関では、放射線機器の適切な使用と、安全な環境の維持が求められます。そのため、日々の機器点検に加え、年に2回すべての放射線機器で「漏洩線量測定」を実施し、壁や扉を通して放射線が外部に漏れていないかを確認しています。

また、放射線診療に携わる職員を対象に、放射線を安全に利用するための研修実施とその記録を担当しています。さらに、放射線技術課内における事故報告の管理を行い、重大な事故を未然に防ぐための対策を検討しています。



#### 【被ばくの低減に向けた取り組み】

被ばくの低減は、すべての診療放射線技師が常に意識していることです。患者さんの体格や年齢、検査の目的に応じて、必要最小限の被ばくで診断価値の高い画像が得られるよう日々工夫を重ねています。

特に当院では、透析治療を受けている患者さんに対して、2ヶ月に1回胸部撮影を実施しているため、撮影条件を定期的に見直し、不要な被ばくが発生しないよう厳密に管理しています。

#### 【被ばくへの不安に応えるために】

今後は「放射線被ばく相談員」の資格を活かし、検査を受けられた患者さんやご家族が放射線について気軽に相談できる「医療被ばく相談窓口」の設置を検討しています。

「どのくらい被ばくしたのか」「子どもや高齢者への影響はあるのか」といった疑問や不安に対して、正しい知識に基づき、わかりやすく丁寧に説明することで、患者さんに納得して検査を受けていただける環境づくりを目指します。

放射線は目に見えないため、漠然とした不安を感じられる方も少なくありません。だからこそ、適切な線量管理と正確な情報提供を通じて「見えない不安」を少しでも和らげ、患者さんが安心して医療を受けられるようサポートすることが、私たちの重要な役割です。これからも医療の安全と信頼を支える存在として、日々の業務に真摯に取り組んでまいります。

# 自宅で出来る簡単体操

く肩こり・猫背に効く上半身編く

## 肩甲骨まわし



両肩を触りながら肘を大きく回します。その時に肩甲骨が動くのを意識しながらやってみましょう。肩甲骨周りの筋肉がほぐれ、肩周辺の痛みの改善や、肩こりの解消、血行改善に効果があります。

### ポイント

- ・背筋を伸ばす
- ・大きく円を描くように
- ・速くなりすぎないように



## 棒体操



両手で棒を持って大きく上にあげます。その後身体を左右に倒しながら脇の下から横腹を伸ばします。棒体操は肩の運動の他にも、脳の活性化や転倒予防にも効果があります。

### ポイント

- ・痛みのない範囲でこなう
- ・棒の代わりに杖やタオルでも代用可能

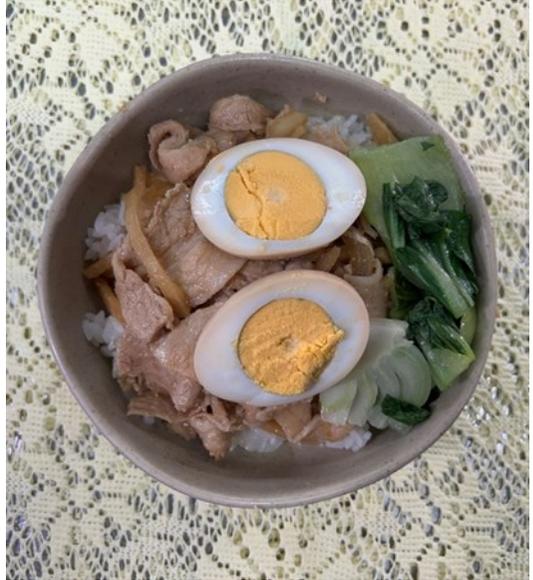


リハビリ課 理学療法士  
安田 一郎

## 夏にぴったり！！元気になる豚丼

当院の職員食堂で提供される、夏の疲れた体にぴったりなどんぶりを紹介します。

材料(1人前)	分量	備考
米	70g	ご飯160g程度
豚肩小間肉	80g	
たけのこの水煮	20g	短冊切り
玉葱	20g	薄切り
サラダ油	5g	
にんにく	1g	みじん切りまたはチューブ
生姜	1g	
A {	焼肉のたれ(醤油)	15g
	砂糖	1g
	料理酒	3g
	オイスターソース	3g
	水	30g
卵	50g	1個
サラダ油	3g	
チンゲン菜	30g	



〈栄養価〉	
エネルギー768kcal	たんぱく質23.9g
脂質43.2g	食塩相当量1.6g
カリウム547mg	リン288mg



### 〈つくり方〉

- ①豚肉をサラダ油で炒め、切ったまたはチューブのにんにく・生姜を入れる。
- ②竹の子の水煮や玉葱を切ったものを加え、さらに炒める。
- ③調味料 (A) を加え、弱火で10分程度煮る。
- ④ゆで卵を作る、またはフライパンにサラダ油をしき目玉焼きを作る。
- ⑤チンゲン菜はカットし、水洗いをして皿にのせ、ラップを軽くかけて電子レンジに3分程度入れる。しんなりしたらラップをはがし、冷ましておく。
- ⑥炊いたご飯に③④⑤をのせて完成。



### ★しょうが

暑くて食欲がない時には香辛料を使用するとさっぱりするので食べやすくなります。さらに香辛料は薄めに味を付けても満足感のある味付けになるので減塩にもつながります。

### ★豚肉の栄養価

豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える代謝に関与しています。そのため糖質を摂るだけでなく、ビタミンB1を多く含む豚肉も食べることでしっかり身体のエネルギーとして使えるようになるので、疲労回復につながると言われています。

医療技術部 栄養課 三ツ木・佐藤

# 東葛クリニック病院 外来診療のご案内

外来診療予約 TEL:0120-113-751 (受付時間8:30~16:30)

- ※ 当院は予約制となっております。診察券をお持ちの方はお手元にご用意の上、お電話ください。
- ※ 但し、急患、新患の方はこの限りではありません。



〔受付時間〕 午前 8:30~12:00 午後 13:30~16:30  
 〔診察時間〕 午前 9:00~12:30 午後 14:00~17:00

- ※ 日曜・祝日は休診です。諸事情により担当医が変更になる場合があります。

(2025年8月1日現在)

		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○		○	○	○	○	土曜 第1, 3, 5週のみ
外科 (バスキュラアクセスセンター)	午前	○	○	○	○	○	○	土曜 第5週休診 土曜 診察時間9:00~10:30 (第1週)
	午後							
外科 (腎不全外来)	午前		○			○		火曜 第1, 3週のみ 金曜 第2, 4週のみ
外科 (血管外科)	午前			○				
腎臓内科	午前	○	○	○	○	○	○	金曜 第1, 3, 5週のみ
	午後	○		○	○	○	○	土曜 第2週休診
腎炎外来	午後					○		第3週のみ
腎移植外来	午後						○	第4週のみ
呼吸器内科	午前	○				○		
	午後		○					
呼吸器外科	午後						○	診察時間 14:30~16:00
循環器内科	午前							
	午後					○		金曜・午後 診察14:30~
血管外科 (循環器外科)	午後			○	○			水曜 第2週のみ
消化器外科	午前				○	○	○	
泌尿器科	午前	○		○				
	午後		○				○	火曜の午後は検査のみ 土曜・午後 第2, 4週のみ
整形外科	午前			○			○	土曜・午前 毎週
	午後			○			○	土曜 第1, 3週
糖尿病内科	午前	○	○		○		○	
	午後		○		○			
神経内科	午前			○				
	午後			○				午後診察時間 13:30~15:00
内視鏡外来 (胃)	午前	○	○	○	○		○	土曜 第1, 3, 5週のみ
内視鏡外来 (大腸)	午後		○	○		○	○	土曜 第1, 3週のみ
ストーマ外来	午前				○			第2, 4週のみ
創傷ケア	午後					○		診察時間 13:30~