

# いわせ ほっとニュース



当院外来棟3階からの風景

[公立岩瀬病院の基本理念]  
患者さん中心の医療を実践し、  
地域の皆さんに信頼される病院をめざします。



公立岩瀬病院

<http://www.iwase-hp.jp/>

## Contents

新年のごあいさつ	02
Dr's Cafe	03
糖尿病教室	04
新任医師紹介	05
在宅介護のポイント	05
出産・育児ナビ	05
栄養ミニ情報	06

# 新年のごあいさつ



公立岩瀬病院企業団

企業長 宗 形

充

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の流行により、医療資材の不足など厳しい状況に直面しましたが、皆様方から物心両面に渡るご支援を賜り、安全な医療を提供し続けることができました。改めて感謝申し上げます。

感染症は、未だ収束の兆しが見えませんが、国外ではワクチンが承認されるなど、明るい情報も入ってきております。

当院では、引き続き感染症予防対策を徹底し、患者さんが、いつでも安心して受診いただける環境を整えて、地域の中核医療機関としての責任を果たしてまいります。

コロナを克服した素晴らしい一年となりますことをお祈りし、挨拶といたします。



公立岩瀬病院

院長 三 浦 純 一

新年あけましておめでとうございます。旧年中は格別のご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

コロナウイルス対応に追われる当院に、多額のご寄付やたくさんの支援物資をいただきました。地域医療を支えようという、みなさまのお気持ちが当院職員たちに熱く伝わりました。改めてみなさまのご支援に感謝申し上げます。

新年を迎える私たち公立岩瀬病院は地域の中核病院として、みなさまの生命と健康を守るために新しい医学への研鑽と、安全な医療の実践を継続してまいります。

また、一八七二年に創立された当院はそろそろ一五〇年を迎えます。明治初期の時代から地域医療を守り、後藤新平翁を排出したという歴史を持ちます。先輩諸氏の功績をふまえながら、これから的新しい時代の医療を担えるよう努力してまいります。



公立岩瀬病院

看護部長 伊 藤 恵 美

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、看護部においても感染症指定医療機関としての使命を果たすべく学習及び訓練を強化し対応にあたりました。その間、患者様・ご家族様ならびに地域のみなさまからたくさんのお心温まるご支援とご協力を賜りました。心より御礼を申し上げます。

昨年は、新たにリモートでの母親学級に取り組みましたが、ご利用いただいたみなさまから好評をいただき安堵しています。今後もさまざまな取り組みを通して、看護部理念「思いに寄り添う優しい看護」のもと看護の質向上と接遇教育の充実を図り、地域医療に貢献できるよう一層努力して参ります。



結石破碎治療センター部長 兼  
泌尿器科部長

吉 田 健 医師



## 結石について

尿中のカルシウムやシュウ酸などがたんぱく質などと結合し固まったものが尿路結石で、尿管につまると激しい痛みが脇腹、背中におこります。結石と人類の関りは古く、約7,000年前のミイラに膀胱結石が発見されています。しかしながら現在でも発生原因は十分解明されていません。

尿路結石は近年、食生活の向上につれて増加し生活習慣病のひとつともされています。また同様にペット(犬、猫、亀など)の結石も増加しているようです。現在、日本人が生涯に尿路結石となる比率は100人に約4~5人です。また、尿路結石は再発が多く、5年間で半数以上の人に再発すると言われています。

尿管結石の90%は自然に排石されるので、水分を多くとり、なわとびなどの運動をして排石を待ちます。アズキ大くらいまでの結石は自然にできる可能性が高いとされています下降しない場合、症状が続く場合には治療が必要になり、現在は内視鏡による碎石手術(TUL: Transurethral Ureterolithotripsy)や、体外衝撃波結石破碎術(ESWL: extracorporeal shock wave lithotripsy)による治療がおこなわれています。

ESWLは体外から衝撃波を結石に照射して粉碎し、排出させる治療法です。もともと衝撃波は第二次大戦中、ドイツが潜水艦の兵士を攻撃するために研究したもので、戦後、結石の治療に応用されました。当院でもドイツ、ドルニエ社の機器を導入し日帰りでの治療をおこなっています。

### 【カルシウム摂取が結石の原因?】

これまで尿路結石予防にカルシウム制限が有効とされてきましたが、むしろカルシウム不足によりシュウ酸の尿への排泄が増えて結石形成を促進することが分かりました。もともと日本人はカルシウムが不足気味なので、カルシウムを多めに取るよう心がけてください。動物性たんぱく質や脂肪は尿中のカルシウムや尿酸を増加させてるので肉類のとりすぎは避けましょう。

### 【結石にはビールが効果的?】

ビールにはかなりのシュウ酸が含まれ、また尿酸を増加させるので、再発予防という点からはお勧めできません。

### 【結石は夜作られる】

食後2-3時間以内に寝ると、食事中の結石成分が尿に出て結石ができやすくなります。ただ、實際には食事療法はなかなか難しく、実際的な予防としては、水分を多く摂取することで、1日2,000ml以上の尿量を目標にしてください。



## 糖尿病教室 No.2

### 糖尿病と新型コロナウイルス感染症の関係

新型コロナウイルス感染症に関する報道で、糖尿病の患者さんは重症化しやすいと言われています。糖尿病患者さんが新型コロナウイルスに感染した際は、糖尿病でない方に比べ重症化する危険度が2.12倍、死亡する危険度が2.45倍上昇すると報告されています。

重症化しやすい理由として、高血糖状態により免疫機能が低下しているためウイルスの排除が困難であること。また、感染症による脱水によって糖尿病の急性合併症が起きやすいうことなどが考えられています。

したがって、重症化しないためには普段の血糖コントロールがもっとも大切です。採血や尿などの検査値をもとに血糖値や合併症の状態を正しく把握し、最適な治療を受けて血糖コントロールを良好に保つことが新型コロナウイルスや様々な感染症の重症化を防ぐ事につながります。

コロナ禍で特殊な状況ではありますが、日頃の定期的な診察を心がけましょう。

### インスリン発見100周年

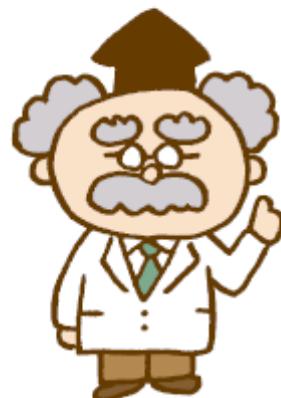
糖尿病の治療は食事療法・運動療法・薬物療法が行われます。

薬物療法では様々なお薬が使用されますが今回は発見されてから100周年にあたるインスリンについて紹介します。

1921年にカナダのトロント大学で医師バンティングと医学生ベストはすい臓からの抽出物が血糖を下げるのを発見しました。1922年にバンティングの発見したすい臓抽出物が1型糖尿病のトンプソン少年に初めて投与されて劇的な効果を示し、その抽出物を「インスリン」と命名したことからインスリンの歴史が始まります。

当初使用されたインスリンは動物のすい臓から抽出された作用時間(効果の出る時間)の調節も難しいものでした。それから現在にいたるまでに、よりヒトに似たインスリンの精製、保存期間の延長、作用時間の調節などが可能となるなど様々な改良がなされてきました。

インスリンの発見は100年経った現在でも糖尿病の治療、合併症の予防に大きく貢献していることを考えると偉大な発見であったと感じることができます。



# 新任医師紹介



鴻地由大（コウチ ヨシヒロ）

診療科：産婦人科

出身大学：福島県立医科大学 出身地：東京都 趣味：野球、ゴルフ

地域の皆さんへ

まだまだ未熟者ではありますが、地域の周産期医療ならびに婦人科疾患、女性ヘルスケアに貢献できるよう努力していきます。  
よろしくお願ひいたします。

## 在宅介護 の ポイント



### 【医療福祉相談室】にご相談ください。

人生100年と言われる昨今、「健康で他人に迷惑をかけずに自分のことは自分でしたい」と多くの方が話されます。

やむなく入院となってしまった場合、慣れない場所での入院生活は環境の変化に順応する時間を必要とします。「いざ退院」となった時には病状やベッド上の生活による日常生活動作(ADL)の低下が課題となります。

在宅での生活に支障をきたし支援者の力を借りることも多くなるのが現状です。生活支援を考える上で全てを家族でまかなうことは難しいこともあります。そんな時こそ社会資源を活用しましょう。

「困った！」と思ったら、抱え込まないで【医療福祉相談室】にご相談ください。



## 出産・育児ナビ



はついでにかんせつけいせいふせん

### 発育性股関節形成不全とは？

発育性股関節形成不全は赤ちゃんに起こる股関節脱臼などの状態で、出生後のオムツや抱っこの仕方などが原因の一つと考えられています。一時患者数は減少しましたが、近年脱臼への意識の低下から増加傾向にあります。予防方法としては、

- ①寝ている時はM字型開脚を基本に、自由に運動できる環境をつくる
  - ②おむつの過度な締め付けや厚着をしない
  - ③コアラ抱っこで股関節を開くこと
- が挙げられます。近年流行の横抱きスリングは開脚姿勢がとれず、両足が伸びたままとなりやすいため要注意です。股関節の開きが悪い、股関節のしわに左右差がある、歩き方がおかしいなど、気になる点があれば早めに小児科医に相談しましょう。



## 栄養ミニ情報



### 作り方

- ① Aのレンコンとねぎは粗みじん切りにする。生姜とBのレンコンはすりおろしておく。
- ② Aの材料を全てボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③ 水400mlを小鍋に入れ、沸騰したらAを一口大にスプーンで形を整えて入れる。
- ④ 肉に火が通ったら白だしとすりおろしたレンコンを入れてさっと火を通す。
- ⑤ 器に盛り付け、みつばを乗せる。

### 内側から体を温めたい方へ 「鶏団子とレンコンの生姜スープ」

1人分 エネルギー130kcal 蛋白質16.0g 脂質1.2g  
炭水化物12.9g 塩分1.6g

#### 《材料》(2人分)

A	・鶏むねひき肉	120g	・レンコン	100g
	・レンコン	20g	・白だし	20g
	・ねぎ	10g		
	・生姜	20g	★トッピング(好みで)	
	・減塩醤油	小さじ1	・みつば	適量
	・酒	小さじ1		
	・かたくり粉	小さじ1		

野菜の中で、薬味として使われる生姜や、根菜類のレンコンなどは体を温める効果があるものとして知られています。鶏団子に歯ごたえの良いレンコンを加え、しっかりと生姜の風味を効かせることで減塩にもなります。また、すりおろしてスープに入れるととろみが付き、冷めにくくなります。食べ方や食材を工夫し、寒い冬でも体を冷やさないように温かく過ごしましょう。



## 公立岩瀬病院

### 【編集・発行】

公立岩瀬病院 広報委員会(広報誌発行部会)

〒962-8503 福島県須賀川市北町20番地

Tel 0248-75-3111 Fax 0248-73-2417

E-mail koho@iwase-hp.jp

