



## お知らせ

## 看護師の就職説明会

日程 毎月第3土曜日

時間 AM10:00～11:30(受付AM9:30～)

会場 新棟3階A会議室

申し込み方法 右のQRコードで看護部ホームページを開き、「応募フォーム」からお申し込み下さい。

お問い合わせ 看護部長:猪瀬明美 TEL 0297-74-5551(代)



「JAとりで通信」のアンケートにご協力をお願いします

右のQRコードからアンケートを開きお答え頂くようお願いいたします。



## 私の推しこと

私の推し活は、プロ野球観戦です。コアなファンが多いと言われる千葉ロッテマリーンズを応援しています。今年から、千葉ロッテ名物、外野スタンドの声出し応援が解禁になりました。観戦マナー(感染マナー?)を守って楽しみたいと思います。

HCU 伊藤 真美



## 今月の表紙

外来と手術室での泌尿器科スタッフの様子です。患者さんに寄り添い、適切な診療を行ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 前立腺がんが増加

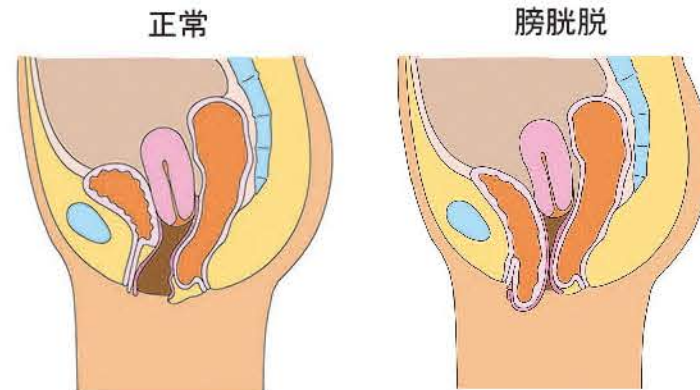
前立腺がんは近年のPSA検診の普及等により、日本の男性では胃がんを抜いて最も多いがん（罹患数最多）となりました。このがんは、前立腺針生検により診断されます。当科では、原則として抗凝固剤（血液をサラサラにする薬）内服中でも生検を行っています。幸い前立腺がんは治療に奏功することが多いですが、急速に進行する例もあります。また、このがんは、同じ前立

腺がんの方が血縁にいと罹患しやすいとされます。早期発見のため、自治体等で行っている前立腺がん検診をお勧めします。

腎臓がん、腎盂尿管がん、膀胱がんの頻度も高く、日頃の検診・人間ドックなどでの健康管理が大事です。特に喫煙歴がある方は、膀胱がんなどの尿路がんには注意が必要です。

## 頻度の高い女性の尿失禁・骨盤臓器脱

出産や加齢に伴い骨盤の支持組織が緩んだ結果、お腹に力を入れた時に尿が漏れることがあります（腹圧性尿失禁）。さらに子宮・膀胱・直腸などの臓器が膈から出てくる骨盤臓器脱が生じてくることもあります（右図）。このような症状は、程度の差はありますが潜在的な頻度は高いとされています。当科では女性泌尿器科外来を開設しており、お悩みの際はご相談ください。

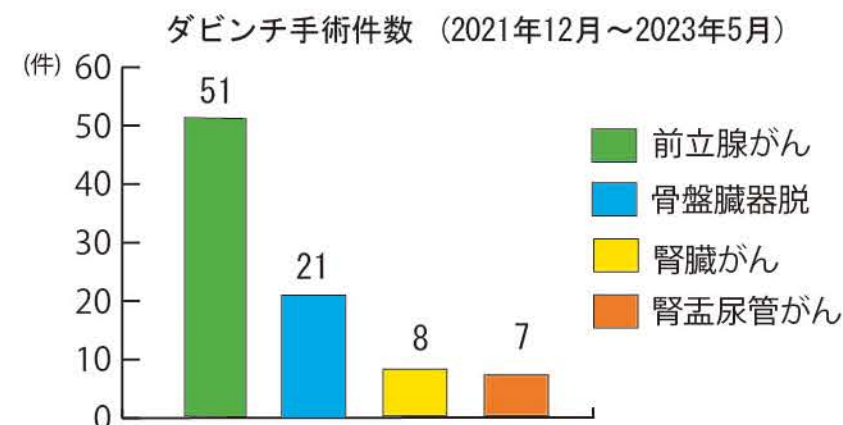


## 変化する治療法

2021年12月に当院で、内視鏡手術支援ロボット・ダビンチXが稼働を開始しました。当科でも、前立腺全摘術、女性の骨盤臓器脱手術、腎臓がん・腎盂尿管がん手術へとダビンチ手術の適応を拡大してきました（グラフ）。当手術は、従来の開腹・鏡視

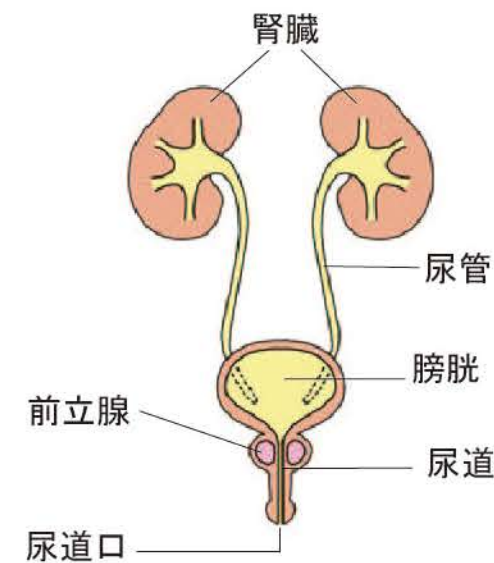
下手術に比べ繊細な操作・出血量の減少などが図られ、術後創痛の軽減・入院期間の短縮をもたらします

泌尿器科領域では各種の新しい治療法が登場しています。詳しくは当センター・ホームページをご覧ください。



## 特集

# 泌尿器科



泌尿器科では、尿が腎臓で生成されたあと体外へ排出されるまでの経路（尿路：腎・尿管・膀胱・尿道）、尿路に付随した男性性器（前立腺、精巣）などの病気を診療します。

あつかう疾患は、①排尿障害、尿路閉塞・感染症などと、②尿路性器がんの大別されます。腎機能障害・体液管理については、主に腎臓内科が担当します。

全般に泌尿器科には高齢の方が多く受診され、患者さんごとの合併症（持病）や生活環境に沿った診療に努めております。

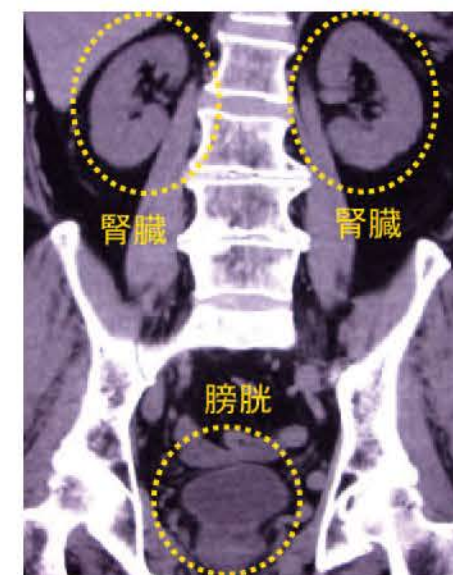
## たかが頻尿、されど...

尿が近い・漏れる、出が悪い・・・などの排尿の変調は、比較的にみられる症状です。それらの症状の原因としては、加齢に伴う身体機能の変化や軽微な病態によるものが多いです。しかし、中には排尿障害が持続すると、QOL（生活の質）が低下するだけでなく、尿の停滞から水腎症⇒腎

不全に至ることがあります（下図）。

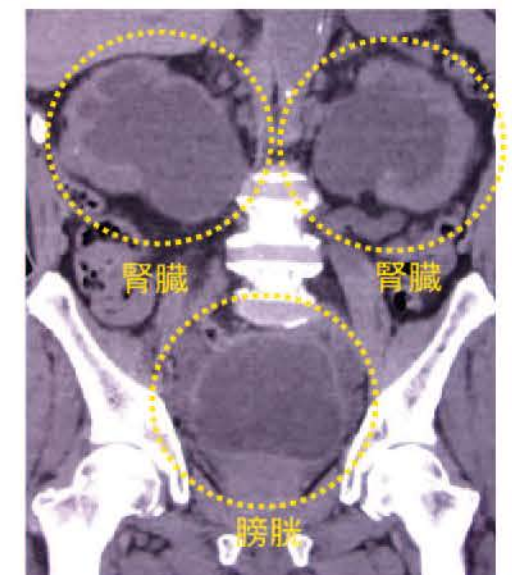
また、まれに、排尿の症状は膀胱がんや前立腺がんのサインのことがあります、放置するとそれらの病気を見逃すことにもなります。排尿の変調がつづくときは、泌尿器科での診察をお勧めします。

正常な腎臓と膀胱のCT画像



上腹部のソラメ型の左右の腎臓  
骨盤内の楕円形の膀胱

高度の排尿障害による腎臓と膀胱の変形



上腹部に尿が充満した左右の腎臓（水腎症）と骨盤内に拡張した膀胱を認める

## 第5回 中規模病院が辛い

4回にわたって来年度から施行される医師の働き方改革について説明してきました。医師は労働者となり、時間外労働時間が制限されること、それによって休日夜間の診療が制限され、単独主治医制を組むことが困難になることをお話ししました。今回は働き方改革から、医師でなく病院が受ける影響について考えます。

当院は約400床の病院で、病院規模から考えると大規模の中規模病院と言えます。以前は500床以上の病院を大病院と呼んでいました。県内に大病院は大学病院を含めても片手で足る程度しかなく、当院を含めた中規模病院が各地域の基幹病院という自負を持って診療を行い、地域住民の健康を守るために24時間365日、診療を行ってきました。大病院に比べて中規模病院の医師数は半分以下が殆どで、大病院に近い診療体制をとると常勤医に無理をさせることとなりますが、第1回で説明したように、以前は無理することが当然の風潮でしたので、現在まで同じような体制で病院診療が行われてきました。

### 解説

#### 医師の働き方改革は 病院経営も圧迫

今回の働き方改革はこの無理をなくするのが目的です。無理して行ってきた部分

を削除しなければなりません。削除のしわ寄せは住民にいくだけでなく、病院経営も圧迫します。大病院ならマンパワーの面から現行の診療を何とか維持できる可能性があり、中小病院の大病院化が解決策の1つになります。現在、全国各地で病院合併が進んでおり、広島市では8つの病院が合併して巨大病院が誕生するようです。まさに地域医療構想と働き方改革を利用して医師の偏在化も解消する、厚生労働省が提唱する三位一体の改革が進行しています。

この地区も先を見通した医療変革を行う必要があります。当院としては宿直申請の認可が最初の鍵になり、結果次第では連日の夜間診療を行えず、「今晩は診療していません」という最悪の事態が起るかもしれません。あらゆる状況を想定して対処方法を考えていますが、すぐに解決できない事も出てくると思います。その理由を皆さんにご理解いただきたく、また私達と共に良いシステム構築へのご協力をお願いするため、この紙面を利用して説明してきました。

今回はシリーズ最終となります。働き方改革とは直接関係ありませんが、外来機能報告についてお話しします。これも大病院と、診療所や小規模病院の差別化を進める厚生労働省推進の案件で、ご理解してほしい内容になります。

## 医師の働き方改革で 何が変わるか？

### 連載

## 糖尿病と腎臓病 (5)

### 糖尿病との新たな付き合い方



副院長  
腎臓内科部長  
前田 益孝

傾向の若い人に向いています。

かつて糖尿病は死に至る病でした。ほぼ100年前の1922年に始めてインスリンが治療薬として使われ、患者は劇的に回復しました。インスリンは今も糖尿病治療の主役です。インスリンの注射器も進化し、外来での打ち方トレーニングも可能です。病状に合わせてすぐに効くタイプから翌日まで効果が持続するものまで選べます。内服薬も前述のSGLT2阻害薬だけでなく、様々な効果をもった薬が開発されてきています(表)。糖尿病は最早怖い病気ではないのです。

ところが腎臓が悪くなって透析を受ける人の数はなかなか減りません。初期の糖尿病は、喉が乾いたり尿が増える程度で生活にあまり支障がないせいでしょうか。せっかく健康診断で指摘されても医療機関を受診せず、腎機能が悪化してから病院を受診する人が後を絶ちません。周りにこのような方がいたら、是非声をかけてあげてください。糖尿病は最早、不治の病いではありません。適切な治療を受ければ健康者に劣らない人生を歩めます。

### 健康講話

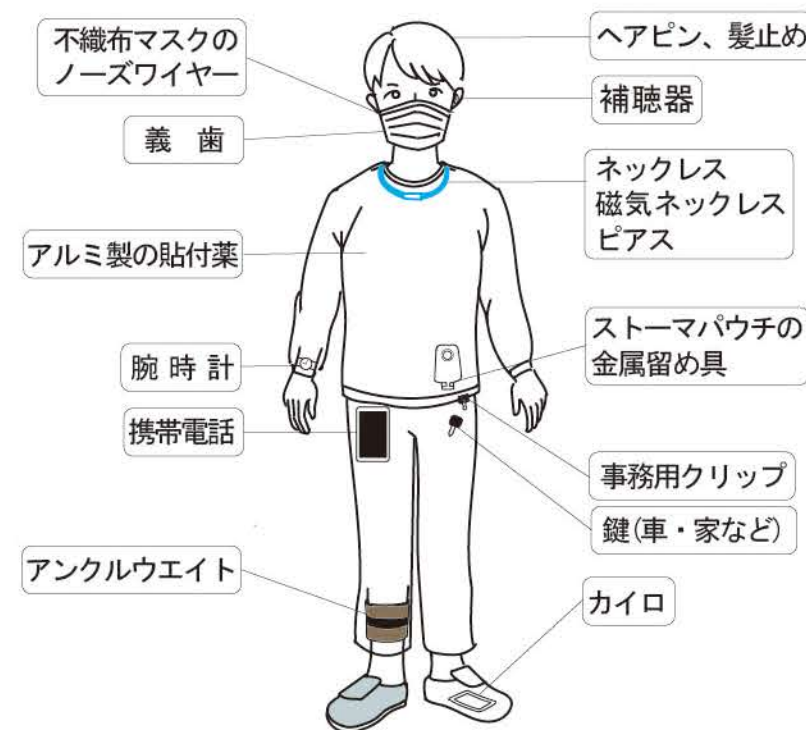
糖尿病と同じように、尿中に多量の糖が排泄される腎性糖尿という病気があります。糖は本来、大切なエネルギー源ですので無駄にはできません。ところがこの病気では、腎臓で血液をろ過してできる尿の元となる成分(原尿)から、糖を回収して体内へ戻す機能(SGLT2)が働きません。せっかく食事で摂取した糖は利用されないまま尿中へ出てしまします。尿に糖は出ますが、不思議なことにこの病気の患者さんは何ら身体に支障をきたしません。食料が不足気味だった原始時代や飢饉の際には餓死してしまったかもしれませんが、しかし飽食の時代を迎えた現代では何事もなく生涯を終えることが知られています。糖尿病との違いは血糖値が高くないこと、つまり糖尿病では尿に糖が出ることでなく、血糖値が高いことが問題であることがわかります。

それならば腎性糖尿のように、この回収機能SGLT2を抑える薬(SGLT2阻害薬)を開発し、尿糖を増やせば血糖値が下がるのでは。まさに逆転の発想です。少なくとも悪いことはなさそうでし

たので半信半疑ながら、この薬の臨床試験(治験)に関わっていました。ところがこの薬を服用すると血糖値が下がるだけでなく、腎機能の悪化も抑えることがわかってきました。どうやら原尿から糖を回収するのは腎臓にとっても大仕事だったようです。その負担を軽くすることで、腎臓も楽になったのかもしれない。こうしてまさに「瓢箪から駒」のような薬が誕生しました。このような「省エネ効果」は最近、夏眠に似た状態(夏眠様反応)として研究されています。冬眠はよく知られていますが、夏眠は初耳の方も多いのではないのでしょうか。冬眠は寒さに耐えるためですが、夏眠は逆に暑さや乾燥に耐えるために体内の代謝を抑える生存戦略です。カエルやハイギョ、カタツムリなどが知られています。薬を使いますが腎臓を少し休ませる生存戦略とも言えます。実際、腎臓を保護する効果は糖尿病でない腎臓病でも認められ、今や大きな期待が寄せられています。糖と共に水分や塩分も多量に排泄され、尿が倍以上に増えるため、脱水症になりやすい高齢の方よりは、過食気味で肥満

## MRI検査を受ける 患者さんへのお願い

MRI検査を受ける際は、図に示す磁性体(金属製品など)の有無を必ず確認してください。また手術による体内金属(人工骨頭や人工関節、ボルト、ワイヤーなど)、ペースメーカーなどの機器類がある場合は、主治医にご確認ください。これらのものを着用したままMRI室に入ると、磁性体がMRI装置に吸着されるなどの事故につながります。



全国厚生連栄養士協議会 全国統一献立

## おすすめ郷土料理

～令和5年5月19日の昼食に患者さんにお出ししました～

### 長野県 キムタク



「キムタク」とは「キムチ」と「たくあん」のこと。細かく刻んだベーコン、はくさいキムチ、たくあんを炒めて薄口しょうゆで味を整え、温かいごはん混ぜ込めば完成です。

長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域でありながら、子ども達の漬物離れが進んでいました。そこで、子ども達に漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから、中学校の栄養士が考案した家庭料理だそうです。現在では、長野県の学校給食での人気メニューとなっています。暑い夏、ちょっと食欲が出ないとき、もりもり食べられるごはんです。

#### 材料 4人分

##### キムタクごはん

|             |           |
|-------------|-----------|
| ・ごはん        | 4人分(480g) |
| ・ベーコン       | 60g       |
| ・白菜キムチ      | 60g       |
| ・たくあん(つぼ漬け) | 60g       |
| ・薄口しょうゆ     | 大さじ1/3    |
| ・炒め油        | 小さじ1/2    |
| ・細葱         | 5g        |

##### 1人分の栄養量

| エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----------------|------------|-----------|--------------|
| 243             | 5.7        | 6.9       | 1.3          |

※ベーコンや漬物はメーカーによって多少栄養量に差が生じます。

#### 作り方

##### キムタクごはん

- ① ベーコンは短冊切りに、白菜キムチは食べやすい大きさに切り、たくあんは千切りにきざむ。細葱は小口切にする。
- ② フライパンに①の材料を入れ炒め、しょうゆで味をととのえる。
- ③ ボールにごはんと②を入れ、混ぜて盛り分け、細葱をあしらう。  
※お好みで混ぜ合わせないで、ごはんのにのせて食べてもおいしいです。

#### 連携医のご紹介

### つくばハートクリニック

院長 久保山 修



**診療内容** 一般内科(かぜ、胃腸炎など)・健康診断・がん検診  
生活習慣病(高血圧症・高脂血症・高尿酸血症・糖尿病など)  
循環器内科(心不全・狭心症・心筋梗塞・不整脈など)  
また心臓リハビリテーション  
呼吸器内科(睡眠時無呼吸症候群・肺気腫など)  
神経内科(脳梗塞後など)  
予防接種(肺炎球菌・インフルエンザなど)

| 診療時間        | 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:00  |      | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ |
| 14:00～17:00 |      | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ |

**休診日** 水曜日・日曜日・祝祭日

**連絡先** TEL 029-893-5190  
〒300-1252 茨城県つくば市高見原1丁目7-81

当院は2015年につくば市の旧荃崎町に開院し、循環器疾患を中心に内科一般診療を実施しております。高齢化に伴い、心不全患者が今後急増し、心不全パンデミックになることが予想されており、国は2018年に循環器対策基本法を成立させました。

当院は、心不全入院を減少させる外来通院心臓リハビリが行えることが特徴のクリニックです。

クリニックでの心臓リハビリ実施施設は茨城県に3カ所しかなく、高齢者に特徴的なフレイル・ロコモの進行予防にも有効です。開院前10年間、JAとりで総合医療センターに勤務させていただき、現在も様々な診療科の先生方に診療や入院でご支援を頂いております。今後もよろしくお願い申し上げます。

#### 病院のうごき

## 2022年度の医療安全管理顕彰の表彰式

小児外科科長の小野健太郎医師と  
副調査役工学技士主幹の沼田陽介さんに授与



左：副調査役工学技士主幹の沼田陽介さん  
右：小児外科科長の小野健太郎医師

当院では医療安全管理活動の一つとして、昨年度から「医療安全管理顕彰」を設けました。これは、医療安全管理活動において著しく貢献した個人を表彰することにより、職員が安全な医療を提供する意義を再確認し、関心・意識を高めることを目的としています。

5月30日に2022年度の医療安全管理顕彰表彰式が行われました。小児外科科長の小野健太郎医師と臨床工学部の副調査役工学技士主幹、沼田陽介さんに対し医療安全への取り組みを称える表彰状と副賞が富満院長から授与されると会場の職員から大きな拍手が送られました。