

恒星

KOU SEI

TARAGI municipal hospital public relations

初夏

Vol.225

2025年5月発行

あらゆる病気のリスク 「慢性腎臓病」

内科・総合診療科医員

辻本 一真

- 視能訓練士のお仕事
- 新規採用者紹介
- お弁当サービスを再開しました／リレーエッセイ
- 頭部MRI、MRA検査を受けてみませんか？
- 医療社会事業課通信／介護予防・通所リハビリテーションサービスの紹介
- 「医療よもやま話」内科・総合診療科 稲田 啓介
- 「おなかのおはなし」消化器科 小島 範大



あらゆる病気の リスク「慢性腎臓病」

内科・総合診療科医員

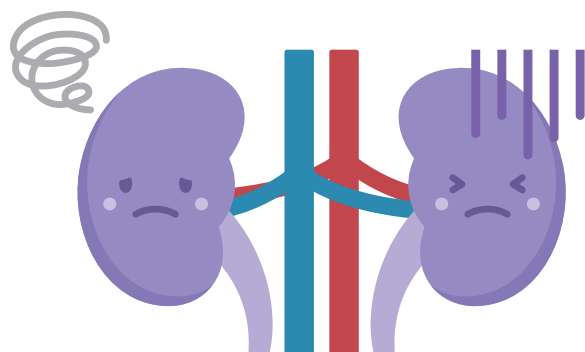
辻本 一真 Tsujimoto Kazuma

Profile

日本内科学会



慢性腎臓病とは、慢性的に腎臓の機能が低下している、または異常がある状態をいいます。慢性腎臓病の患者数は現在日本で約2,000万人、約6人に1人がかかっていることとなります。高血圧症（約4,300万人）、糖尿病（約2,000万人）といった生活習慣病に並ぶ患者数でありながら、進行すれば透析治療が必要になるだけでなく、心不全や脳卒中の発症リスク、あらゆる病気の死亡率が上昇することでも分かっており、注意が必要な疾患の1つです。



腎臓では糸球体という組織が血液中の余分な水分、ミネラル、老廃物などを濾過して、尿として排泄する仕事をしています。

糸球体は健康な人では片方の腎臓に100万個、左右の腎臓合わせて200万個あると言われています。慢性腎臓病では糸球体が壊れて数が減少していきます。残存した糸球体が機能を維持するため、ある程度の進行までは症状に現れることはほぼありません。しかし維持できなくなると尿量の減少、浮腫、ミネラルの異常、尿毒症などとして症状に現れ始めます。そして症状が現れ始めた時点ですでに「末期腎不全」に近い状態になっており、近いうちに透析が必要と言われるような場合も少なくありません。

そんな慢性腎臓病ですが、一度失われた腎機能は現在の医療では元には戻らないため、悪化させないこと、維持することが重要になってきます。では慢性腎臓病にならないように、なった場合に何に気を付けるべきでしょうか。1つは、早期発見し適切な治療を受けることです。慢性腎臓病の診断には血液検査で分かる腎機能の変化と、尿検査の異常が必要不可欠です。これらは健康診断にて実施されているため定期的な受診は早期発見につながります。これらで要精査となった方は必ず受診するようにしましょう。2つ目は原因となっている疾患の治療です。現在の日本において慢性腎臓

病は、糖尿病、高血圧症、慢性糸球体腎炎が原因の多くを占めています。慢性糸球体腎炎に関しては特殊な検査と治療が必要となりますが、高血圧症、糖尿病については良好なコントロールを維持することが予防につながります。3つ目は脱水の予防です。腎臓は血流豊富な臓器のため、脱水には非常に弱い臓器です。日ごろからの十分な水分摂取を心がけましょう。

水分補給



近年では慢性腎臓病の進行を予防する「腎保護薬」と呼ばれる薬が研究により見つかってきており、透析をしない慢性腎臓病の治療が注目されています。慢性腎臓病の治療目標は「透析の回避」「心血管疾患発症の予防」「死亡リスクの軽減」です。健康診断等で腎機能、尿検査異常を指摘された方、腎臓のことが心配な方などはお気軽にご相談ください。

視能訓練士のお仕事

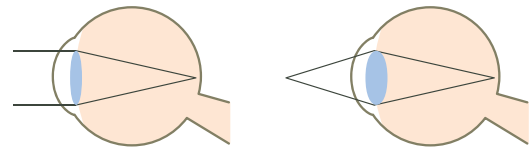
視能訓練士とは「目の病気」を正確に診断するために必要な検査データを医師に提供したり、視機能の訓練をしたりする眼科医療の専門職です。

人が物を見るときには、ピントを合わせる機能があります。

物をはっきり見るには、レンズ（水晶体）を膨らませたり薄くしたりして網膜にピントを合わせます。

遠くを見るときは⇒レンズ（水晶体）が薄くなる。

近くを見るときは⇒レンズ（水晶体）が厚くなる。



近視とは

遠くを見たときに、網膜より前にピントが合うので字や物がぼんやり見えてしまう状態。

遠視とは

遠くを見たときに、網膜より後ろにピントが合うので字や物がぼんやり見えてしまう状態。

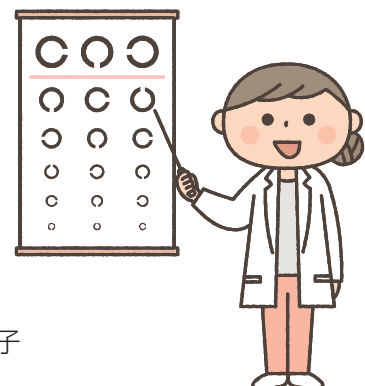
乱視とは

角膜・水晶体の歪みが原因で、網膜にピントが合わず方向によってぼやけてしまう状態。

老視（老眼）とは

加齢とともにレンズの弾力性が弱くなりピントを合わせる力が低下し、近くが見えにくくなった状態。

目に関するお悩み等がありましたら眼科へご相談ください。



眼科視能訓練士 宮本 篤子

新規採用者のご紹介

なかもと こうさく
中本 弘作
在宅医療センター
副センター長



大変お世話になります。12年ぶり
三度目の勤務となります。
昨年還暦を迎え、日々電子カルテ
との格闘が続いています。
先が思いやられますが、温かく、そ
して優しく見守ってください。

まつした しんじ
松下 真治
泌尿器科 部長



2019年4月から当院で勤務し
ましたが、2023年4月から週1
回の非常勤となり、2025年4月
から再び常勤となりました。泌尿器
科・人工透析科の担当として、人吉
医療センターや熊本総合病院などと
連携をしながら行っております。よ
ろしく申し上げます。

ふじもと ちさと
藤本 千里
内科・総合診療科 医長
兼 槻木診療所長



一昨年前に1年間赴任しておりま
したが、この度ご縁があり、またこ
ちらで勤務させて頂く運びとなりま
した。
地域の皆さまが安心して暮らせる
よう、他職種スタッフと連携しなが
ら尽力いたします。なんでも話しや
すい診療を心がけます。どうぞよろ
しくお願い致します。

てらだ しゅうへい
寺田 尚平
内科・総合診療科 医員



医療を通じて皆様の安心に貢献で
きるよう精一杯頑張ります。
初めての土地なので多良木町のお
すすめスポットを教えてくださいと嬉
しいです。

たけもと まなみ
嶽本 真奈美
2階病棟 看護師

知識も技術も未熟で分からない事
ばかりですが、精一杯頑張りたいと
思います。
よろしく申し上げます。

かんばら まり
上原 麻里
2階病棟 看護師

支援学校より育休復帰にて、ここ
らで働くことになりました。
久しぶりの病棟勤務で不安もあり
ますが、早く慣れるよう頑張りたい
と思います。

みぎた なつき
右田 夏生
2階病棟 看護助手

今年から正規職員として働かせて
頂いております。9年目でもあるの
で何事にも真っ直ぐに向き合い、勉
強もしてキャリアアップを目指して
頑張ります。

もり かりん
森 花鈴
3階病棟 看護師

幼少期から中学生まで球磨郡で過
ごしました。不慣れなことも多いで
すが、先輩方へご指導頂きながら1
日でも早く仕事を覚え、地域医療に
貢献できるよう努めていきます。よ
ろしく申し上げます。

やはた たつや
矢幡 達也
3階病棟 看護師

紆余曲折を経て、今年から看護師
となりました。新人としては年を
取っていますが、学びを止めず頑張
ります。よろしく申し上げます。

みやの まな
宮野 真奈
5階病棟 看護師

看護師2年目とまだまだ知識や技
術が足りずご迷惑をお掛けしてしま
うと思いますが、一生懸命頑張ります。

す。よろしく申し上げます。

いりふね こういち
入船 晃一
5階病棟 准看護師

早起きが苦手です。好きな言葉は
「実るほど頭を垂れる稲穂かな」
モットーは、「日進月歩」です。美
味しいものがあったらおしえてくだ
さい。

たけはら しおみ
竹原 汐海
作業療法士

今回作業療法士として勤めること
になりました竹原です。以前は、福
岡の病院で4年間勤務していまし
た。慣れないことばかりですが、精
一杯頑張りたいと思います。クール
な人と言われることが多いですが、
話すところなことはないと思うの
で、たくさん話しかけて頂くと嬉し
いです。

みやもと みらい
宮本 実来
作業療法士

皆さんはじめまして、宮本実来と
申します。以前は、福岡県の脳神経
外科病院で作業療法士として勤務し
ていました。故郷の多良木で今まで
の経験や、持ち前の字が姿勢、患者
さんに寄り添う姿勢を活かして、患
者さんや地域住民の方々の力になり
ます。よろしく申し上げます。

くろだ りょうた
黒田 亮太
理学療法士

昨年度まで、菊陽町にありますリ
ハビリテーション病院に勤務してい
ました。
縁があつて人吉の方に今年引っ越し
てきました。まだまだわからない事が

多くご迷惑をおかけすると思いますが
どうぞよろしく申し上げます。

おがた のぞみ
緒方 希
臨床検査技師

新卒なので、分からないことが多
く迷惑をかけるかもしれませんが、
日頃から積極的に学んで即戦力にな
れるよう頑張ります。

ひろた いぶき
廣田 伊吹
臨床検査技師

実家で猫を飼っていて、趣味は猫
の散歩をすることです。
仕事では接遇を大切に、地域社
会に貢献できる臨床検査技師を目指
します。
よろしく申し上げます。

なかお たつひこ
中尾 竜彦

老健「シルバーエイト」運転手
初めての職種ですが、安心安全に
勤めていきたいと思っています。

つきぎ ひろゆき
槻木 博幸
槻木診療所 事務補助

今回槻木診療所で事務補助の仕事
をさせて頂く事になりました槻木です。
よろしく申し上げます。

たかき まのあ
高木 真乃藍
財務課 事務補助

4月から入職しました高木です。
分からない事ばかりですが、周り
の方に助けてもらいながら頑張っ
ています。
よろしく申し上げます。

お食事サービスを再開しました

健診センターコスモでは今年度より人間ドック受診者へのお食事提供を「お弁当」という形で再開しました！

「おいしく食べて健康に」をテーマに、あさぎり町、あさぎりヘルシーランド、当院の管理栄養士共同で地元食材を使ったお弁当を開発。月・火・木・金曜日に提供されます。※自宅で再現できるレシピ付き

そして水曜日には入浴券付きの「湯楽里」さんのお弁当をご提供！どちらも魅力的なお弁当です。

美味しいお弁当をご用意して、皆さまの人間ドック健診をお待ちしております。



くま食健康マイスター店に指定されました★ ★

県民の健康づくりを支援するため、県が選出する「くま食健康マイスター店」に当院内の「あさひ食堂」が2つ星店として指定されました。

同店では『焼肉定食』など野菜や米など地産食材をふんだんに使った、種類豊富なメニューを提供しています。

ご来院の際は、「あさひ食堂」でお食事をお楽しみください。



リレーエッセイ

今回は古本を多く手に取っていた為、新刊を探していたところ最新号の「暮らしの手帖」5世紀35号の表紙画に見惚れてしまいました。

今後も文化を体現する本を、新刊、既刊問わず同じように楽しみたいと思います。

次回は研修等でお世話になっている臨床工学部の別府さんにバトンを繋ぎます。よろしくお願いたします。

ここから私的なことについてお話させていただきます。最近隙あらば本を買っていた為、まだ読んでいない積読の山が部屋に聳え立っています。購入の決め手となるのはいつも装丁です。特に和田誠さんの装丁本には自分にぐっさり刺さるものがあります。古本屋で和田誠さんの装丁本等の作品を見つけると買わずにはいられない衝動に駆られます。

こんにちは。理学療法士の宮野さんからバトンを受け取った財務課管財係の椎葉です。

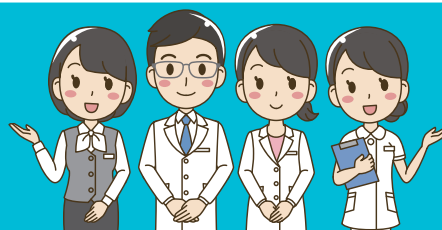
管財係は文字通り、財を管理する係です。現場との距離が近く、専門的な知識に触れる機会が多い為、刺激的な日々を送っております。

財務課管財係
しいば 椎葉
なおき 直喜



職員募集中

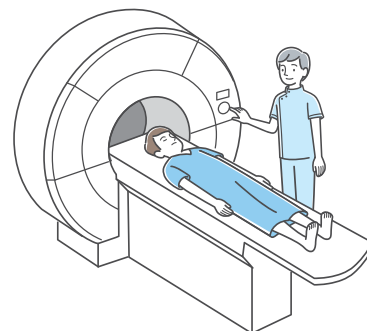
募集要項詳細はQRコードからHPをご覧ください



頭部 MRI、MRA 検査を受けてみませんか？

脳卒中は、脳の血管が破れて起こるクモ膜下出血と脳出血、脳の血管が詰まって起こる脳梗塞があり、発症すると重い後遺症が残るなど、命にも関わる重大な病気のため、発病してから治療するよりも予防することが大切になります。

自覚症状のないうちに脳の状態を調べ、生活習慣の改善に努めることで、将来の脳疾患のリスクを軽減することができます。



MRI検査とMRA検査

MRI検査では、脳の断層画像（MRI）や血管像（MRA）を撮影することで脳内異常の早期発見として、脳卒中の原因となる脳動脈瘤や脳梗塞、脳腫瘍、脳血管の狭窄・閉塞を発見できます。また、MRI検査は放射線被ばくがなく、安心して検査を受けることができます。

平日午後脳ドックのご案内

発症するまでには自覚症状が乏しい脳血管障害ですが、発症前からリスクを抱えているケースも多く、自覚症状がない段階から定期的に脳ドックを受けることによって発症を予防できるケースもあります。今回、総合健診センター「コスモ」では、これまで早朝にしか行っていなかった脳ドックの受診機会を平日午後にも設けることになりました。受診機会を増やすことで、皆さまの脳血管疾患の早期予防に繋がればと考えております。

脳MRI/MRA検査…月曜日～金曜日 午後3時

通常料金 22,000円⇒20,000円（税込）

※救急患者の撮影が入った場合には、お待ちいただく場合や後日検査になる場合もありますので、ご了承ください。

●お問い合わせ先 総合健診センター「コスモ」 TEL 0966-42-2410



シルバーエイトの【介護予防・通所リハビリテーション（デイケア）サービス】の紹介を致します。

■対象者：要支援1，2及び要介護1～5の方

自宅で療養介護中の方に、日中施設に通って頂き（送迎もします）、健康状態をチェックし、入浴・食事等の介護とリハビリテーションを提供します。

■このような時には是非ご相談ください

- ・介護を予防したい
- ・病院を退院する事になったが、自宅での生活にまだ不安がある
- ・今までできていた事が難しくなってきた
- ・家の中でつまずいたり、転ぶことが増えてきた
- ・外出する体力が無くなってきた ・自宅での入浴が難しい
- ・日常生活の動作が難しくなり、リハビリをしてほしい
- ・「認知症かな？」と思うような言動があり、心配している
- ・家族が仕事などで留守になる時間、介護や看護を必要としている など



■お問い合わせはシルバーエイト 0966-42-5288 まで

『福祉用具の展示及び貸与』 について

今回は、当院が熊本県から指定を受けて行っている球磨地域在宅医療サポートセンターの事業の一つである『福祉用具の展示及び貸与』についてご紹介します。

病気や加齢などに伴いこれまでできていたことが思うようにできなくなられた際に、生活環境を整備することは大変重要です。環境を整えたり福祉用具を適切に使用することにより、一人で行うことが難しい生活動作ができるようになられたり、ご家族の介護負担を軽減できる場合があります。

しかし、福祉用具は高額であるため購入を躊躇されることや医療・介護関係者から福祉用具に関する説明を受けても福祉用具を使用するメリットについて、あまり実感できないことがあると思います。

そこで在宅医療サポートセンターでは、実際に福祉用具を見たり、触れたり、一定期間貸与して体験できる取り組みを行っています。申請が必要ですが貸与は無料です。（※最長2週間程度）

内科外来奥の廊下に展示しています。みなさま、ぜひご活用ください。

（福祉用具を活用するメリット）

- ・実際に試すことで操作性やサイズ感を確認することができる
- ・貸与により早期退院を目指すことができる
- ・活動範囲が増えることにより楽しみや生きがいが増える
- ・在宅生活がより安全に行うことができる
- ・家族や支援者の負担軽減につながる
- ・公的費用の適正化の一助になる（介護給付・日常生活給付の適正化）など

★展示・貸与している主な福祉用具（一部）

- ・車いす（自走用・介助用）
- ・歩行器
- ・立ち上がり用手すり
- ・可搬式スロープ
- ・ポータブルトイレ
- ・シャワーベンチ
- ・浴槽用手すり
- ・介護負担軽減ジャケット など



歩行器



可搬式スロープ



浴槽用手すり



介護負担軽減
ジャケット



ワイヤレス
おはなし
インターホン

※上記の他にも貸与できる福祉用具が多数あります。

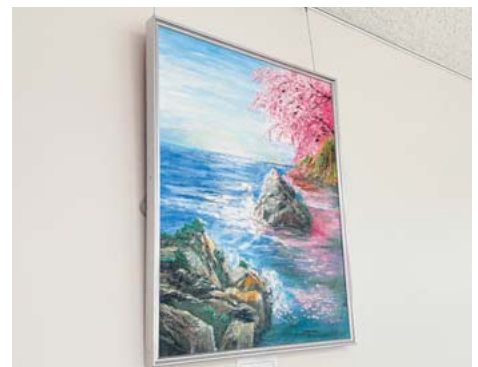
福祉用具貸与に関するご相談は、球磨地域在宅医療サポートセンター（窓口⑥：医療社会事業課 電話：42-2665）までご連絡ください。

寄贈のお知らせ

日本舞踊「桜月流花扇会」主宰としても活動されている、あさぎり町の柳川さつき様より、海と満開の桜を描いた「落花」の絵をご寄贈頂きました。

現在、整形外科自動ドア近くに飾らせて頂いております。

青い海と鮮やかな桜の花が描かれた絵画で、春の暖かさ、これから来る夏の風を感じさせる力強く波うつ海の絵画で、整形外科入口がさらに華やかになりました。ありがとうございました。



せん妄について

内科・総合診療科 稲田 啓介



高齢のご家族が入院された際、急に人が変わったようになってしまい戸惑われたことはありませんか？もしかしたらそれは「せん妄」という状態かもしれません。

今回は皆様に知っておいていただきたい「せん妄」という状態についてお話させていただきます。

せん妄ってどんな状態？

せん妄は、一時的な脳の機能不全により意識に障害を来した状態です。まるで頭の中が一時的に渋滞してしまつようなイメージです。

高齢の方、特にご病気で入院されている方によく見られます。具体的には以下のような様子が見られることがあります。

○時間や場所が分からなくなる：「いつはいつ？」
「今日は何日？」と聞く。

○落ち着きがなくなる：そわそわしたり、急に立ち上がるうとしたりする。

○興奮する：大声を出したり、暴れたり、怒ったりする。

○ぼーっとしている：反応が鈍くなったり、うとうとしたりする。

○昼夜逆転する：夜眠れずに、昼間ぼんやりしている。

○幻覚や妄想：実際にはないものが見えたり（幻視）、誰かに何かをされたと思い込んだりする。

これらの症状は時間帯によって変化することもある。珍しくなく「昼間は大丈夫だったのに、夜になると急に様子がおかしい」ということも多いのが特徴です。

どうしてせん妄が起こるの？

せん妄の原因は一つではなく、様々な要因が複雑に絡み合つて起こることが多いです。

○身体の状態の変化：発熱、脱水、痛み、便秘、電解質異常など

○病気の影響：感染症、心臓や肺の病気、脳の病気など

○薬の影響：睡眠薬、痛み止め、精神安定剤など

○環境の変化：入院という慣れない環境、夜間の騒音、明るすぎる照明など

○心理的な要因：不安、孤独感、睡眠不足など
特に高齢の方が入院する際には、これらの要因が幾つも重なるため、せん妄が起こりやすくなります。

せん妄が起きたらどうすればいいの？

せん妄対策では、先ほど列挙したせん妄の原因の一つ一つをできるだけ丁寧に取り除いてあげることが重要で、予防や重症度を下げることにつながります。

病気が原因で入院してせん妄が起つている場合には、その病気をしっかりと治療することが最も重要です。

加えて、患者さんの安全確保や治療継続のため

に、向精神薬の投与を行ったり、付き添いをお願いしたり、やむを得ず身体抑制を行うこともあります。

ご家族ができることとしては、以下のようないことがあります。

○安心できる環境づくり：できるだけ付き添い、優しく声をかけ、不安を取り除くように努めてください。

○混乱を助長しない：もし、時間や場所の認識が間違つていても、頭ごなしに否定せず、優しく修正するようにしてください。「今日は〇月〇日ですよ」「ここは〇〇病院の△△病棟ですよ」など、穏やかに伝えることが大切です。

○生活リズムを整える：日中はできるだけ体を動かし、夜は静かで暗い環境を整えることが大切です。

○補聴器や眼鏡の使用：もし、普段お使いの補聴器や眼鏡があれば、装着してもらうことで、周囲の状況を把握しやすくし、不安を軽減できることがあります。

○時計やカレンダー、家族の写真など自宅にあるものを持参する。

せん妄は認知症そのものとは異なり一時的な状態ですから、原因となる状態が改善すれば、自然に治ることがほとんどです。

ご家族は決してご自身を責めたり過度に心配したりしないでください。

私たち医療スタッフは、患者さんが安心して治療に専念できるよう、せん妄の予防と早期発見、そして適切なケアに努めます。

皆様と力を合わせ、患者さんが一日も早く穏やかな日常を取り戻せるようサポートしたいと思います。

おなかのおはなし

やってみよう！ 腸活！～後編～



消化器科
小島 範大

さて今回は「腸活」についての後編をお届けします。前編では、腸内フローラを構成する、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の割合が乱れることで、腸内環境が悪くなり様々な健康トラブルを引き起こす、ということについてお話ししました。逆に言えば、腸活を行うことで、免疫力がアップし、質の良い睡眠が取れるようになり、老化予防が期待できるのです！そしていよいよ今回は、具体的な腸活の方法をお伝えします！

食事

発酵食品などの善玉菌を含む食品（プロバイオティクス）とすでに腸内にいる善玉菌のエサとなる食品（プレバイオティクス）を摂取することが有効です。

善玉菌を含む食品としては、**納豆・チーズ・ヨーグルト・乳酸菌飲料・キムチ・味噌**などがあり、

善玉菌のエサとなる食品としては**海藻類、キノコ類、イモ類、ゴボウ**などがあります。これらを組み合わせて食べると効果的です。しかし無理にたくさん摂取しようとする大変なので、毎日の食事の中に1品でも取り入れるのがおすすめです。インターネットなどで「腸活レシピ」と検索すると様々なものが出てくると思いますので、参考にしてみてください。

運動

便を出す力のもととなる腸腰筋を鍛えるのも、腸の健康につながります。1日9000歩以上のウォーキングが理想とされ、階段の上り下りを加えることで、更に腸腰筋を鍛えることができます。しかしこんなにたくさん運動できない方や腰や膝の悪い方は自宅でもできるエクササイズも有効です。椅子に座ったまま、片方ずつ足を上げたり足踏みをしたりする運動でも腸腰筋を鍛えることができます。椅子に座った状態で、おなかをひねったり伸ばしたりするのも効果的です。

マッサージ

おなか周りを両手でもんで腸に直接刺激を与えることで、腸の動きが活発化します。マッサージをするときは、指ではなく手のひらを使い、お腹をやさしく、時計回りに押していくのがポイントです。痛みが出たり、気分が悪くならない程度に行いましょう。

ストレスケア

腸の活動は自律神経がコントロールしているため、自律神経のバランスの乱すようなストレスをためないようにするのも腸活のひとつです。ストレスを感じる場面を回避できれば理想ですが、難しい場合は、それ以外のときになるべくリラックスできる時間を増やしたり、ストレス発散したりできるようなこと（趣味や運動など）を始めてみてはいかがでしょうか。

生活習慣の改善

不規則な食事習慣や、短い睡眠時間は腸内細菌のバランスを崩す原因となるので避けましょう。また、過度な飲酒も、悪玉菌が増えるとされているため注意が必要です。喫煙も、腸の動きを弱めるため、できれば控えることをおすすめします。

少し腸活を意識することで、健康意識が高まります！是非やってみてください！



球磨郡公立多良木病院企業団の診療実績等につきましてはホームページにて公表しております。