

# あさのは

平成22年5月24日発行

発行：長岡赤十字病院

長岡市千秋2丁目297-1

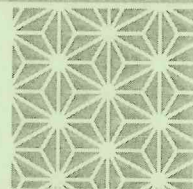
電話 0258-28-3600

ホームページアドレス

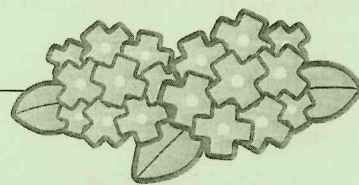
<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>

## 長岡赤十字病院健康だより

「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたのがあります。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みになる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



## 予 防 医 学 第 4 回



### 慢性腎臓病(CKD)について

—あなたの蛋白尿、放っておくと大変な事になりますよ! なる事もありますよ!…の巻

近頃テレビなどでも頻繁に、“慢性腎臓病 (CKD, シーケーディーと読みます)” について取り上げられるようになってきました。あまり聞きなれない病気ですが、最近注目されている疾患の一つです。

まずCKDについて簡単に解説します。細かい定義は複雑なので、ここでは大雑把にまとめてまいりますと、尿に異常がある（つまり蛋白尿や血尿が出ている）、あるいは腎機能を示す血液検査項目（クレアチニン、Cre）の数値に異常がある状態を、一括りにしてCKDと呼びます。最近の統計で、日本人の約10%がCKDの状態であることが明らかになり、その数の多さでまず注目を集めました。しかしその後、CKDの衝撃的な事実がわかってきたために、今日では学会・厚労省を挙げてその対策に躍起となっています。市民公開セミナーなどもあちこちで開かれています。

では、CKDが与えた衝撃とは何でしょうか。もちろん、CKDになると将来的に透析の危険性が高まります。しかし問題はそれだけではなく、CKDの人は、腎不全に進行して透析が必要になる確率よりも、それ以前に、脳卒中や心筋梗塞になって死亡する確率のほうがずっと高いという事実が明らかになったことでした。つまり腎臓が悪いのを放っておくと、透析するよりも前に、心臓や脳の病気を起こして死んでしまう危険性が高いという訳です。しかも脳卒中や心筋梗塞は、腎機能が悪ければ悪いほど、尿蛋白が多ければ多いほど起こしやすいことが知られています。

ではそれを防ぐためにはどうすればよいのでしょうか。まずは検診などで蛋白尿を指摘されたら、自覚症状がないからといって放っておかないことです。最近慢性腎炎症候群の治療も進歩してきており、昔のように不治の病ではなくなりました。また定期的にクレアチニン値を測定して、自分の腎機能をチェックしていく事も大切です。すべてのCKDが治療が必要なわけではないので、過剰に恐れる必要はありません。しかし漫然と放置するのは危険です。（腎臓内科医師・山崎）

## 第7回 長岡赤十字病院健康まつり

日時 6月12日(土) 13:00~16:30

「健康講話」「栄養相談」「病院見学ツアー」などもりだくさん! ぜひおいでください。

アルビレックス新潟  
来たる!



## 第6回 患者会の活動について

長い病気との付き合いの中で同じ体験をした人と語りあうことは、ともすると「自分だけ…?」と思い悩む日々からの脱出と明日への一歩に繋がります。

「わたしもそうだった…」と悩みを聴いてもらったり「こうしたら良かった…」と、生活の知恵を分かち合ったり、病気の事を共に学んだりする。それが患者会です。

当院の患者会は乳がん手術後の方の「やよい会」、人工肛門、人工膀胱の方の「ひまわり会」、そして喉頭を摘出された方の発声練習の会「美鈴会」があります。

それぞれの会の開催とその予定は、やよい会は年2回（今年の1回目は5月29日(土)）、ひまわり会は年1回（今年は6月19日(土)）となっています。

また、美鈴会は毎月第1と第3の土曜日の午後に自主的な活動が行われています。

それ以外のがんの方の会については今後皆様と検討して行きたいと思いますのでご意見をお寄せ下さい。

院内のそれぞれの会の詳細や、県内および全国の患者会の情報が知りたい方はがん相談支援センターにお問い合わせください。  
(がん相談支援センター看護師 齊藤)

### 食事と健康

## — 第3回 梅雨時と食中毒 —

私たちの身の回りでは、衛生環境がよくなっているにもかかわらず、様々な食中毒が日常的に起こっています。食中毒は一年中発生しますが、やはり多いのは湿度が高く暑い梅雨どきから秋にかけてです。食中毒にかかると腹痛、下痢、高熱、血便などの症状が出るだけでなく、子どもや高齢者など体力の弱い人は命にかかわることもあります。

食中毒のほとんどは、食品についての食中毒菌が繁殖して起こるもの。栄養分、湿度、温度などの条件がそろえば菌が増殖し、食中毒を引き起こします。家庭での調理が減り、外食、調理済み食品の利用、肉や魚を生で食べる機会が増えたことも、食中毒の発生に関わっています。では、食中毒を起さないようにするためにはどうすればいいのでしょうか？

食中毒の予防は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。

- 【つけない】**
  - ・手、食材、調理器具はよく洗う
  - ・肉や魚の汁が他の食品に付かないようにする
- 【増やさない】**
  - ・食べ物は時間を置かずに早めに食べる
  - ・食品を出っぱなしにしないで冷蔵庫に入れる
- 【やっつける】**
  - ・食品は中心まで十分加熱して食べる
  - ・調理器具や布巾をまめに消毒する

また、食中毒に限ったことではありませんが、基本になるのは、自分や家族の健康の保持・増進です。バランスのとれた食事をする、適度に運動や休養をしてストレスを溜めない、睡眠を十分とる、体が健康で抵抗力があれば、細菌が侵入しても発症しないですむか、発症しても軽症ですみます。普段から規則正しい生活をして、食中毒菌に負けない抵抗力を養っておくことも大切です。食中毒菌が繁殖しやすいこれからの季節、ご家庭でもちょっとした心がけで食中毒を防ぎましょう。

(管理栄養士 佐々木)