

ふれあい

高知高須病院 院内誌

2023
vol.108

特集

「透析中運動療法」とは

- 新任医師紹介
- 人生いろいろすずなりリレー
- 風雪努力賞
- 主要手術・検査実績
- そらまめ便り「ふれあい」出張版
- 「分院」だより
- 我が家の自慢のペット
- 「はるか」だより
- ニューフェイス紹介
- クラブ活動報告
- ご結婚・ご出産おめでとう

 **高知高須病院**
医療法人 尚腎会

ニューフェイス紹介

2023年4月16日～2023年6月16日
①趣味 ②病院の印象 ③自己PR ※部署別に掲載



透析室 看護師
高瀬 美鈴
たかせ みすず

①ガーデニング
②院内は明るく清潔で安心して働けると思いました。
③以前透析室で働いていました。ご迷惑をかける事もあると思いますが精一杯頑張ります。



透析室 看護師
田口 大悟
たくち だいち

①野球・旅行
②地域に密着した病院で、スタッフの方は穏やかな印象を受けました。
③持ち前の元気を活かしてスタッフ・患者さんとの信頼関係を築いていきたいと思っています。



病棟 クラーク
渡部 由美子
わたなべ ゆみこ

①映画鑑賞・食べる事
②皆さん優しく接していただけてとても好印象でした。
③1日でも早く仕事に慣れる様に頑張りたいと思います。



訪問看護ステーション
たかす 看護師
鎌倉 亜衣子
かまくら あいこ

①テレビ・動画鑑賞
②地域に密着した専門性の高い病院だと感じました。
③訪問看護の経験はありませんが、患者さんに寄り添える看護ができるように頑張ります。



経営財務課 事務
隅田 亜希
すみだ あき

①読書・御朱印集め
②院内が広く、明るく清潔な印象を持ちました。
③新しい環境で働くことに感謝し、1日でも早く戦力になれるよう頑張ります。



臨床支援課
臨床支援士
高井 麻奈実
たかい まなみ

①旅行
②職員のみなさんが明るく、患者さんに丁寧に接している印象があります。
③みなさんの足を引っ張らないように、1日でも早く業務に慣れるよう頑張ります。

お知らせ

広
駐
車
場
が
な
り
ま
し
た



2023年3月より東側駐車場の拡張工事を行っていましたが、5月に完了しました。
今までより駐車台数が90台増えています。

【尚腎会 2023年5月の診療実績】

●外来患者数/3,054人 ●紹介患者率/23.5% ●新入院患者数/111人 ●退院患者数/110人 ●平均在院日数/12.9日 ●病床利用率/65.8%

クラブ活動報告 大会成績

ゴルフ部

【第47回 TEAMさずな杯】

■日時/2023年5月13日(土)
■場所/Kochi黒潮カントリークラブ (太平洋・暖流コース)

- 優勝 丸山 修(ゲスト)
準優勝 湯浅 仁(ゲスト)
3位 中野 知夏(ゲスト)
4位 濱岡 嘉一(ゲスト)
5位 清藤 啓之(室戸院長)



野球部

病院野球リーグ【初戦】

■日時/2023年6月18日(日)

検診クリニック vs 高須病院DLZ

	1	2	3	4	5	6	7	計
検診クリニック	0	0	2	0	0	0	0	2
高須病院DLZ	1	0	1	0	1	0	×	3

夜さこい野球大会【1部1回戦】

■日時/2023年6月26日(月)

PER-ADRA vs 高須病院DLZ

	1	2	3	4	5	6	計
PER-ADRA	2	0	2	0	0	0	4
高須病院DLZ	0	0	2	2	0	1x	5

夜さこい野球大会【壮年の部1回戦】

■日時/2023年7月4日(火)

高須病院DLZ vs 松田食品社年

	1	2	3	4	5	6	計
高須病院DLZ	0	0	0	0	5	0	5
松田食品社年	0	0	1	0	2	1	4

ご結婚おめでとう

病棟

眞辺 宏生(まなべこうせい)さん
2023年4月22日入籍

透析室

田中 麻衣(たなかまい)さん
旧姓/井澤(いざわ)
2023年5月28日入籍

ご出産おめでとう

外来

竹内 早紀(たけうち さき)
2023年2月21日生まれ
大智(だいち)くん



 **高知高須病院**
医療法人 尚腎会

■院内誌「ふれあい」 vol.108 ■発行日/2023年7月25日
■発行所/高知高須病院 高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377
■http://www.takasuhp.or.jp ■発行人/池辺弥夏 ■編集/広報委員会
■印刷所/(有)三宮印刷 高知市潮新町2-14-8

右記のQRコードより、
高知高須病院の携帯
サイトに簡単アクセス!

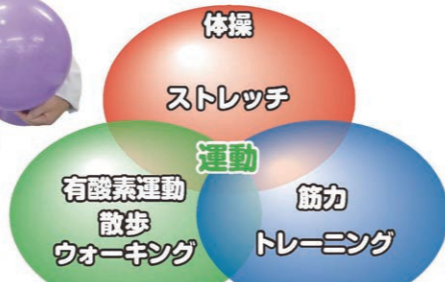




「透析中運動療法」パンフレットを一部ご紹介いたします。

運動って言われても散歩もしてるし、透析中にしなくても大丈夫でしょ？

散歩も良い運動で悪くはありませんが運動には大きく分けて3つの要素があり3つをバランスよく行うことが大切です

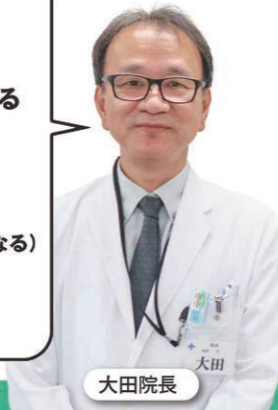


食事と運動もバランスが大事

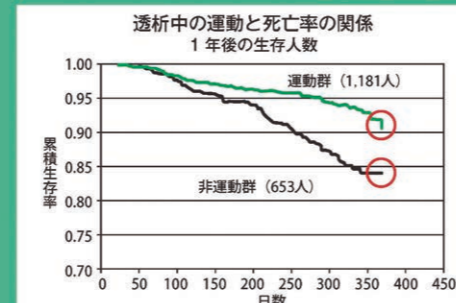
透析中に運動したらどうなるの？

透析中の運動効果として

1. 透析効率上昇 (毒素・水分が効果的に引けます)
2. 筋力が向上し転倒しにくくなる
3. 死亡率の低下 (合併症発症リスク低下)
4. 栄養状態や貧血の改善
5. 気分の向上 (日常生活が意欲的になる)
6. 血圧低下予防
7. 足のつり軽減 などがあります。



大田院長



死亡率は運動すると運動しないで約2倍差があります 運動をしないと死亡率が高まります

2倍!?



モトキ カズコさん

運動療法歴3年

透析歴3年

なぜ透析中に運動を始めようと思いましたが？

寝てばかりだと足が弱ると思い運動をしようと思った。透析中にできる運動があると聞き、是非やりたいと思い、始めました。

患者さんの声も掲載しています

透析患者さんは透析してない方と比べ年間26日多く寝ている計算となり、将来足腰が弱り、歩けなくなるリスクが高いと言われております。

昨今全国では、透析中に運動することが新しい治療として広まってきています。



皆さんも透析中の運動を始めてみませんか？



水口副院長

26日も!?



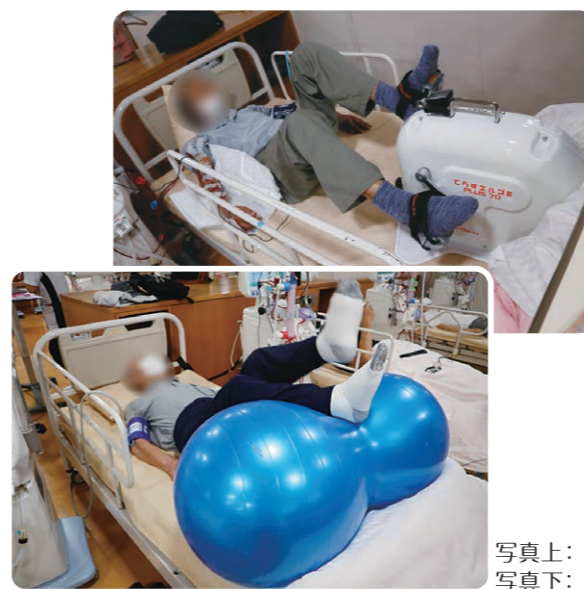
透析リハビリチーム 医師・理学療法士・作業療法士・看護師・臨床工学技士・介護福祉士・管理栄養士・医療ソーシャルワーカーで構成されています。

運動している人と比べ、「死亡率が約2倍高い」報告も

リハビリテーション部 副主任 島崎 由宇 (しまさき ゆう)

「透析中運動療法」ってなに!? こう思われる方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか？ 透析患者さんの身体の特徴として、健常者の方と比較し、体力や筋力の低下が著明にみられるということが分かっています。その結果、日常生活での活動量や運動意欲も低下し、更なる身体機能低下をきたすようになります。ある研究では、運動していない人は運動している人と比べ、死亡率が約2倍高いという報告もあり、透析患者さんの身体活動量をどれだけ維持させていくかが課題となっています。

とはいえ、非透析日や透析前後に運動することは億劫と思われる方も多くと思います。そのため、当院では透析中に運動を行う「透析中運動療法」を推奨しております。メリットも多く、当院でも130人を超える透



写真上:「自転車エルゴ」を用いた寝たまま行える有酸素運動 写真下:「ピーナッツボール」を用いたレジスタンス運動

特集

自分の足で好きなことをいつまでも

「透析中運動療法」とは？





当院の風雪努力賞は2005年から始まりました。透析を開始されて30年を迎えられた患者さんを表彰しており、今年度は、釜野幸恵さん、小松友猪さんの2人に表彰状と記念品が贈られました。

これからも元気で長く 透析生活が継続できる一助になりたい

透析室統括師長 河村 まさ子 (かわむら まさこ)

賞状には、お仕事をされながら家族の支えも頂き、30年間透析治療を頑張ってきた事に対する敬意と、これからも努力される事を願う内容が記載されています。

私も透析室に長く勤務していますので、これまでに15人以上の表彰に立ち合わせて頂きました。

振り返ってみると、シャント穿刺が上手いかず、患者さんも職員も苦労した事や貧血に苦しみながらもお仕事と透析治療の両立を継続されていた患者さんの事などを思い出します。

透析治療においては1990年にエリスロポエチン製剤が使用されるようになり、貧血に苦しんでいた患者さんは大変喜んでおられました。

また、1995年には透析液の清浄度の基準も提示、新たな透析膜の開発など透析医療は発展の一途を辿っています。

当院には40年以上透析をされている方もおられます。これからも元気で長く透析生活が継続できる一助となりますよう安全で質の高い透析治療、患者さんに寄り添った看護の提供をしていきたいと思っております。



前列右から二人目が釜野幸恵さん



前列左から二人目が小松友猪さん

■主要手術・検査実績(2022年12月~2023年5月)

手術術式	12月	1月	2月	3月	4月	5月	合計
ダビンチ前立腺摘除術	3	3	3	1	2	3	15
ダビンチ腎部分切除術	0	0	0	0	0	1	1
経尿道的尿管碎石術(TUL)	10	12	9	19	14	14	78
体外衝撃波結石破砕術(ESWL)	3	5	4	4	3	2	21
膀胱碎石術	3	0	1	1	1	2	8
ホルミウムレーザー前立腺核出術	8	5	9	9	8	6	45
経尿道的膀胱腫瘍切除術(TUR-BT)	6	4	8	9	4	9	40
経直腸的前立腺生検	15	9	6	15	17	14	76
内シャント形成術	3	11	10	5	11	14	54
経皮的血管形成術(PTA)	55	37	50	45	31	58	276

新任医師紹介

4月1日から高知高須病院に湊淳医師をお迎えしました。湊医師から抱負などを伺いましたのでご紹介致します。



泌尿器科部長

湊 淳 (みなと じゅん) 医師

知識・技術向上のため、日々邁進

この度2023年4月1日より着任いたしました湊淳と申します。出身は徳島ですが、長崎大学を卒業し、徳島大学泌尿器科に入局しました。

入局2年目で高知高須病院に勤務させていただき、この度15年ぶりにまたお世話になることになりました。当時と比べて透析患者さんの数が増えたこと、それに伴いシヤント手術(PTA含めて)も増えたこと、ロボット手術が導入されたことなど常に新しいことを取り入れ進化している病院だと思えます。

まだ慣れないこともあり戸惑う日々ですが、少しでも自分の知識・技術が向上できるように頑張りたいと思います。よろしくお願いたします。

第59回

人生いろいろすずなりリレー

松本 更紗 さんから→

透析室 看護師 小野 琴未 (おの のことみ) さん

疲れも一瞬でとれる 至福の時間



私の趣味は高知県内の温泉を巡ることで、休日の楽しみのひとつです。

私は、休日遠出した帰りに日帰り温泉として利用することが多いです。少し遠出した先の温泉は、気軽に非日常を味わえ「明日からも頑張ろう」と、前向きな気持ちになれます。

高知県の温泉施設は、宿毛リゾート椰子の湯、足摺パシフィックホテル花椿、四万十の宿、ホテル

松葉川温泉、雲の上の温泉、中津溪谷ゆの森、オーベルジュ土佐山、北川村温泉ゆずの宿などがあり、高知県には魅力的な温泉がたくさんあります。

中でも私が特に好きな温泉は、北川村温泉ゆずの宿です。温泉はとろとろのお湯が特徴的で、「美肌の湯」だそうです。また、柚子のボディソープ、シャンプー、コンディショナーの3点セットが備品で置かれており、洗った後柚子の香りに包まれ癒されます。露天風呂では、ゆったりした音楽を聴きながら山の景色を楽しめ、疲れも一瞬でとれる至福の時間です。

山の中にある温泉の話をしてきましたが、海を見ながら温泉に入るなら宿毛リゾート椰子の湯や足摺パシフィックホテル花椿がおすすめです。

私は日帰りで温泉を利用することが多いので、いつか宿泊して温泉を一日中満喫してみたいと思っています。温泉は心身ともに癒される場所です。気になった方は是非お立ち寄りください。

我が家の自慢のペット



リングドッグの大役を果たしたコロン

検査部 臨床検査技師 田村 瑠(たむらり)

我が家のトイプードル、コロンを迎え入れたのは約1年半前。名前の由来は大好きなボール遊びをしている時によく転んでいたコロンです。小さい頃から犬見知り、人見知りでもとても怖がりな性格ですが、家の中では落ち着いた問題児でドッグトレーナーさんもお手上げの状態です。

そんなコロンが3月に私の結婚式でリングドッグをつとめました。リングドッグとは挙式での指輪の交換の前にワンちゃんが新郎新婦の指輪を届けることをいいます。

コロンにそんな大役が果たして可能なのかとても心配でしたが、入場では少しコースアウトしながらも



無事指輪を私達に届けてくれました。

コロンが結婚式に参加してくれたことで参列した方々はもちろん私達も和やかになり、とても自然な笑顔で写真が撮れた気がします。

今回はコロナの影響により親族のみで結婚式を執り行ったのですが、コロン以外にも実家のトイプードル、姉夫婦のトイプードルも参加したので3匹がとても盛り上げてくれ、思い出に残る結婚式となりました。

これから挙式を挙げる予定でワンちゃんを飼っている方は是非リングドッグをしてみてくださいはどうか?

「ふれあい」出張版 そらまめ便り 夏を上手に乗り切るコツ

～水分と塩分補給について～

■水分をこまめに摂取しましょう

一度にたくさん水分をとると胃腸が疲れてしまいます。1回あたり200～250mlを目安に摂取しましょう。

■熱中症予防としてスポーツドリンクを多飲しないようにしましょう

経口補水液・スポーツ飲料には食塩、カリウム、糖分が含まれています。

商品名	OS-1	ポカリスエット	アクエリアス
エネルギー	50	125	95
糖質(g)	12.5	33.5	23.0
食塩相当量(g)	1.46	0.6	0.5
カリウム	390	100	40

(500mlあたり)

※「そらまめ便り」は腎臓内科外来でお配りしている機関紙です。

Q 暑くて汗をかきますが…大丈夫ですか?

A 塩分の追加補給は必要ありません

汗の塩分濃度は0.4%です。ペットボトル1本分(500ml)の汗をかいたとすれば2gの塩分を失っています。日本人の食事からの塩分摂取の平均が9gなので、普通に生活している時にでる発汗では食塩不足は起こりません。

ランナーが高温下で1時間ランニングした時に500ml発汗します。

5～6月に高温多湿な真夏日となる地域が増えており熱中症にかかる人も増加しています。熱中症対策をして上手に夏を乗り切りましょう。

はるかだよ

はるかを彩る季節の花々



はるか介護福祉士 濱田 真菜 (はまだまな)

はるかでは、ホールやエレベーター前に季節の花を花瓶に生けて飾っています。今年の春には綺麗なピンク色の桜の花を飾っていましたが、その花を花瓶に生けてくれたのは、はるかに入所されている西村 柗さんです。

西村さんは以前茶道の先生をされており、生け花の経験もあることから、とても大きな枝から1本1本切って飾って下さいました。「これは大変、力がある」と言いながらも、一つ一つ切狭で丁寧に切り、花瓶へ生けて下さいました。

花瓶をそれぞれの場所へ飾ると、他の入居者の



方々から「綺麗やねえ」「花が可愛らしいね」「上手に生けちゅう」と喜びの声が聞かれ、はるかが明るく華やかで雰囲気になりました。外に出かけることがあまりない入居者さん達にとって、はるかで楽しむ小さな癒しになっています。

分院だよ

腎臓内科外来を新設しました

高知高須病院附属 安芸診療所 師長 藤戸 深由紀 (ふじとみゆき)

2023年6月より安芸診療所で、池辺弥夏医師による腎臓内科外来を新設いたしました。

生活習慣と社会環境の変化に伴い患者数が増加している慢性腎臓病(CKD)は腎臓機能が徐々に低下する疾患で、高血圧、糖尿病、腎臓の炎症などが原因となることが多く、自覚症状が少ないため早期発見・早期治療が大切です。

進行を遅らせるためには定期的な診察と生活習慣、食生活の見直しが必要で、安芸診療所では月1回管理栄養士による栄養指導も行っています。CKDは心血管系疾患の発症リスクも高くなると言われており、かかりつけ医の先生方と連携しながら、地域に根付いた医療を行っていきたく考えています。

スタッフ一同、患者さんとの対話を大切に共に取り組んでいきますので、よろしくお願いたします。

なお、腎臓内科外来は予約制となっておりますので、事前にご相談下さい。



【腎臓内科】

- 診察時間: 第1・3火曜日 午後(要予約)
- 予約受付: 高知高須病院附属安芸診療所 電話番号/0887-34-3848