

発行：星井町メディカルガーデン

星の街通信

冬号 Vol. 41
2020/1/15



新しい門出に
作業人から仕事人へ、「チーム医療」を柱に

慢性腎臓病をご存知ですか？

腎臓病の食事療法
チヨコレートの効果
肉豆腐

インフォメーション

令和元年1月21日制作

DAITANI
MATSUO

新しい門出に

なかたに皮ふ科クリニック 院長 中谷友美

令和2年の年明け、あけましておめでとうございます。東京オリンピックも開催される今年、いつもより新しい年への期待が高まっているのではないかでしょうか。

さてご存知の方も多いと思いますが、当院は4月に移転する予定です。ここ星井町で仕事を始めたのは平成20年4月ですから、あつという間に12年の月日が経つたわけです。当時3人だったスタッフは現在6人に増え、患者さんにもたくさん来院していただけるようになりました。皮膚科繁忙期である夏には待合室に入り切れないくらいの混雑となってしまい、メディカルガーデンの方々にご迷惑をおかけしたり、駐車場に関しても長谷川病院スタッフの皆様にもご協力をいただいたりと本当にお世話になりました。

今までを思い返してみると、こコメディカルガーデンでは、各々医療機関のドクター同士や薬局さんが疾患や薬のことを気軽に相談しま

しょうという雰囲気でとても仕事がしやすかつたのが助けになりました。総合病院では様々な職種の人があいて当たり前に相談できることが個人で開業するとなかなか難儀になりますが、ここではそういったストレスなく過ごせたと思います。

また年末のお餅つきの行事がとても楽しみで毎年その日のことを待ち遠しく数えていました。つきたての美味しいお餅を食べながら、いろんな方と年末のご挨拶ができたことがいい思い出です。

このように忙しい日々を過ごしていましたが、クリニックで挑戦していることがあります。一周2キロを走ってタスキを渡す、リレーマラソンですが、数年前からこれが恒例行事となりました。たかが2キロと侮るなれど、なかなかどうして大変なことに走り始めると気づき、各自練習を積んでのタスキリレー、箱根駅伝さながらにゴールした後の乾杯がまあ美味しいこと。そんな楽しい思い出もたくさんうまれました。





そんなこんなの中、この場所を離れるのはとても寂しい思いですが、ずっと胸に抱えてきた言葉があります。2012年4月、星の街通信創刊号に長谷川眞常先生が「ご恩返しのビル」というタイトルで一筆書いておられました。元々は長谷川病院だったこの建物を意欲ある若い仲間たちに役立ててほしい、それがお世話になった方々への恩返しになるのだと、とのことでした。それからは私にとっても「恩返し」は大切な言葉になりました。開業の相談から始まって実際にクリニックが動き出すまでいろいろ教えてくれた方々、そして

私は支えてクリニックを守ってくれたスタッフや患者さんたち、地域の方々、家族や友人等々。すべての方にご恩返しができたのかどうか、正直自信はありません。しかし移転先は長年私の父が歯科医院を営んできた場所でもあります。今度は自分の生まれ育った土地でまた新たにご恩返しできたいと思っています。

こことはお隣の校区で近くはありますが、一方通行も多くご不便をかけることもあるかと思いま

す。どうぞご来院の際にはお気をつけていらしてください。

それでは皆様、本当に長いことお世話になりました。メディカルガーデン、そして長谷川病院の益々のご発展を祈念し、新年のご挨拶の言葉とさせていただきます。



【泉ビルの歩み】

平成30年9月	平成29年2月	平成22年11月	平成20年6月	平成19年8月	平成18年4月
星井町こころのクリニック開業	星井町薬局開局	はせ藏営業	カフェさらう営業	ながたに皮ふ科クリニック開業	旧長谷川病院を泉ビルとして改修
はぎなか歯科クリニック開業	星の街ギャラリー終了			ハ木外科クリニック開業	
				泉ビル改修完成	
				葉っぱのたね入居	

なかたに皮ふ科クリニック 移転のお知らせ

2020年4月(予定)より

クリニックの場所が変わります

現住所 〒930-0065 富山市星井町2丁目7-39 泉ビル2F

TEL 076-421-1275



新住所 〒930-0052 富山市五番町1-22

TEL 076-421-1275 (変更なし)



作業人から仕事人へ、「チーム医療」を柱に

長谷川病院 長谷川徹院長 インタビュー

超高齢化と人口減少が待ち構えている日本社会では、医療に対する人々の考え方も少しづつ変化してきました。これまでの医療は、健康で長生きするための最善策を導き出し、それを患者に対して行なうことが当然とされてきました。しかし現代は、個別性に配慮して患者や家族が幸せになれる方法を考える時代になっています。

長谷川徹院長は「最良の医療スキルを求める患者さんがいる以上、病院は最善策を尽くさなくてはいけません。これまでずっと、患者さんへの負担が少ない、最先端の医療を提供できるよう腕を磨いてきました。今後も新しい診療技術を身につけるための努力は惜しません」と話します。

これから長谷川病院の医療の柱となるのは「チーム医療」です。医師や看護師、ケースワーカーなどの専門職が、ひとつのチームとなって一人の患者の情報を共有・分担していくことで、患者へ最善の医療を提供していくます。これは長谷川病院が理念として掲げ、患者中心の心の通った診療ともつながっています。長谷川院長は毎年スローガンを考えていますが、これも

病院の理念を達成し、病院全体の力を底上げするための方法のひとつです。これに応えながら、一人ひとりのスタッフが技術や考え方、診療姿勢などを磨いているのです。

令和2年の長谷川病院のテー

マは「作業人から仕事人へ」。

スタッフ同士が互いの役割を思い合いながら、患者ニーズと期待に丁寧に応えるチーム医療が、今年も行われます。



2019年5月に、台湾から18人の透析患者を受け入れました。

長谷川院長「初めての患者さんの透析は、現場にとつて大変なことです。その日の体調や前回の透析以降の生活の様子などは、一人ひとり違います。

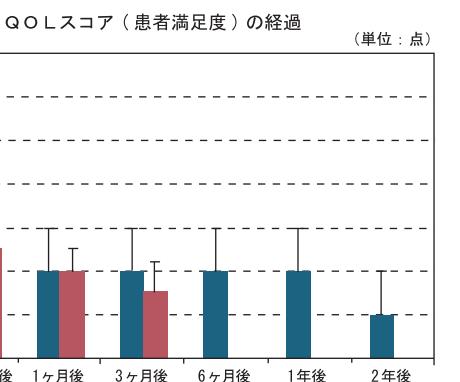
台湾からの観光客を受け入れる決断は、とても大きなことでした。今後は災害時などの応用も考えていくたい

前立腺肥大症の治療にツリウムレーザーを導入しました。

「ツリウムレーザー療法を、昨年5

月から導入しています。安全度の高い治療法で、高齢者や合併症を抱える患者さんも、少ない負担で治療が行えます。ツリウムレーザーを導入している医療機関は全国的にみても少なく、北

陸では長谷川病院が唯一の医療機関です。県外から治療に来られる患者さんもあり、症例数も伸びています。」



左のグラフは従来法のPVP（光選択的前立腺蒸散術）とThuVAP（ツリウムレーザー前立腺蒸散術）の患者満足度を示します。このQOLスコアは点数が低ければ低いほど満足度を得ることができる結果となります。当院では2012年4月にPVPを導入した188例の経験から、新たに2019年6月にThuVAPを導入し現在まで14例の患者さんに治療を行ってきました。グラフに示しますように、このThuVAPは従来法のPVPに比べてたくさんの患者さまから満足度を得ている治療法となっています。

慢性腎臓病をご存じですか？



【腎臓の働き】

腎臓は背中側の腰のあたりに左右ずつあります。大きさは握りこぶしよりやや小さめで、そら豆のような形をしています。重さは1つ150g程度です。

腎臓の大切な働きの一つは、私たちが毎日排出している「おしっこ」をつくることです。おしっこは、ただの水分ではありません。体の中から捨てなければならない物質が混ざっています。腎臓の糸球体と尿細管で不要な物質と必要な物質をわけています。その他に血圧の調整、骨を作るためのビタミンDの産生、赤血球を作るための必要なホルモンを作り働いています。つまり腎臓

の働きが低下すると全身に悪影響を及ぼします。

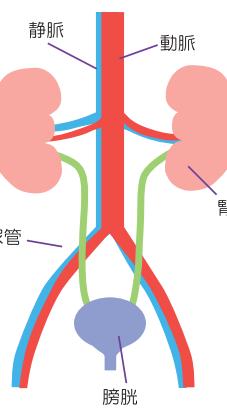
【腎臓機能のステージ分類】

腎臓機能の程度を糸球体濾過量(GFR)とたんぱく尿でみるステージ分類があります。

ステージによって予防と治療法の違いがあります。

慢性的に腎機能が非常に低下した状態になると、治療が必要になり、

慢性腎臓病(CKD : chronic kidney disease)は、腎臓の機能が低下してくる状態の事です。けつしてまれな疾患ではなく、日本本の成人人口の約13%、8人に1人がCKD患者と言われています。CKDがふえていています。今回は、慢性腎臓病の予防についてご説明します。



生活改善



薬物療法



食事療法



その治療を継続しなければいけません。治療には、血液透析、腹膜透析、腎臓移植があります。できるだけ透析治療の導入を遅らせるためにも自己管理を続けることが重要です。腎臓の働きを保つためのキーワードは、「生活改善」「食事療法」「薬物療法」の3つです。



山田 和徳 (やまだ かずのり)
長谷川病院 非常勤医師
金沢医科大学 血液免疫内科学 准教授
医学博士
日本腎臓学会 腎臓専門医
リウマチ専門医 指導医 評議員
総合内科専門医

腎臓病の食事療法

「食事療法」のポイントは3つ。

- ①バランスのとれた食事
- ②減塩
- ③十分なエネルギー量

★腎臓の機能を守るためにも日々の食事でたくさんの栄養素を摂る必要があります。

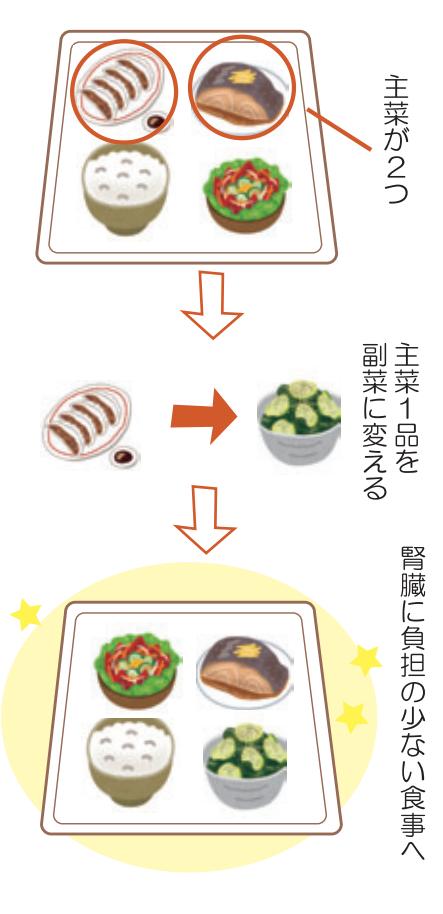
そのため、バランスの取れた食事は必須です。

ご飯やパンなどの主食が1品、主菜である肉、魚、卵料理を1品、野菜料理が1品～2品が基本です。主菜の食べすぎは蛋白質の取りすぎとなり腎臓に負担をかけます。

★塩分管理も重要です。

塩分を過剰にとると、高血圧を引き起こし腎臓に負担となります。

1つでも○がついた方は塩分の多い食生活だと考えられます。



ここで、塩分チェック。当てはまるやつに○をつけてください。

おかずとに醤油などの調味料をよくかける
ラーメンなどのスープは残したことがない
味噌汁、スープなどは毎食飲む
漬物や梅干し、佃煮などがないご飯がすすまない
インスタント食品の利用や外食が多い

- ★そこで、レツツ減塩。
 - ・おかずは一口味見をしてから必要であれば調味料をかける。
 - ・麺類の汁やスープは一口、二口飲む程度にし、汁物は1日1回～2回にしましょう。
 - ・インスタント食品や外食などを利用する場合は次の食事を薄味にするなど1日の内で調節しましょう。



- ★そして腎臓を動かすために食事をしつかり食べることが重要です。
- ・1日3食を欠かさず、食べましょう。
- ・食事内容は麺類だけやパンだけなど簡単な食事にせず品数をそろえるようになります。
- ・煮物や生野菜などのさっぱりしたものばかりでなく炒め物や、オリーブオイルやごま油など風味豊かな油を使った温野菜などエネルギーを摂るようにしましょう。

慢性腎臓病は自覚症状でわかる事は少なく、ほとんどが尿の異常（タンパク尿や血尿）をきっかけに発見されます。健康診断で尿の異常や糖尿病、高血圧など指摘されたら、「症状がない」「病院に行く時間がない」と放置しないで詳しい検査を受けましょう。

腎臓病は個々の患者さんの状態に応じて食事療法の内容が異なります。具体的な内容については担当医の指示に従い、管理栄養士と一緒に取り組みましょう。





チョコレートの効果

カカオ・ポリフェノールはすごい！

珈琲処はせ藏 間山智寿世

新年明けましておめでとうございま
す。皆さま、お元気で新年をお迎えい
ただけましたでしょうか。

昨年は、台風による自然災害が多く
心の痛む年でした。そんな中、ラグビー
ワールドカップ2019では日本が史
上初ベスト8に輝き、天皇皇后両陛下
の祝賀パレードでは日本中がお祝い
ムードに包まれましたね。

さて、今回は2・14バレンタイン
にちなんでチョコレート特集！チョコ
レーントを食べて健康になりませんか？
ここ数年、チョコレートの健康効果
が注目されています。ただ、どんなチョ
コレートでもいい訳ではありません。
効果的な摂取方法と期待できる効果を
ご紹介します。

カカオ70%以上のチョコレート を選べど！

これに含まれているのが抗酸化作用
のあるカカオ・ポリフェノールです。

・主に肌の老化を抑制し肌トラブルを
予防、改善する効果

・高血圧の予防・改善や動脈硬化予防

・アレルギーの改善



ベルギー産チョコレートの
濃厚ショコラ

ベルギー産チョコレートを使って、
ラム酒を利かせた大人向け
濃厚チョコレートです。



ロカボ・スタイル
ガトーショコラ

ベルギー産チョコレートを使い、
風味豊かに焼き上げ、濃厚な
大人の味わい。
糖質のことを考えたスイーツです。

はせ藏でも、ちょっとしたチョコ
レーント商品をご用意しております。
ご家族や大切な人、ご友人等への手
土産には是非お試しください。

いろいろメーカーから高カカオ
チョコレートが販売されているので、
お好みのチョコレートを見つけられ
てみてはいかがでしょうか？

長谷川病院 管理栄養課 高松 佳世

冬のオススメレシピ 肉豆腐

- 通常のすき焼き風では、塩分は2.5gほどあります。
- 少ない調味料にして汁を煮詰めるように加熱すると良いお味になります。

【材料(1人分)】

絹ごし豆腐	75g
牛肉（スライス）	30g
油	4g(小さじ1)
白菜	20g
人参	10g
椎茸	25g

【調味料】

和風だしの素	少々	濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
砂糖	4g(小さじ1弱)	みりん	3g(小さじ1/2)
酒	2g(小さじ1/2弱)	水	適量

【作り方】

- 豆腐は4等分に、白菜は4cmの長さに、人参は輪切りに、椎茸はそのまま。
- 牛肉を油で炒め、取り出す。
- 調味料と具材が浸る程度の水で野菜と豆腐を煮込み、牛肉を加え、煮汁が少なくなるまで煮詰める。

栄養量(1人分)

エネルギー 187kcal 蛋白質 118g
脂質 9.1g 塩分 1g



Information

インフォメーション

	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
長谷川病院 ☎ 076-422-3040	8:30 ~ 11:30	●	●	●	●	●	●	
	14:30 ~ 17:30	●		●		●		
はぎなか歯科 クリニック ☎ 076-422-0200	9:30 ~ 12:30	●	●	●	●	●	●	
	14:00 ~ 19:00	●	●	●	●	●	◆ 14:00 ~ 17:00	
星井町こころの クリニック ☎ 076-481-6607	9:00 ~ 12:30	●	●	●		●	●	
	14:30 ~ 18:00	●	●	●		●	◆ 13:30 ~ 16:00	
なかたに皮ふ科 クリニック ☎ 076-421-1275	8:45 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	
	14:00 ~ 17:30	●	●		●	●		
星井町薬局 ☎ 076-420-8193	8:30 ~ 18:00	●	●	●	●	●	◆ 17時まで	
珈琲処はせ藏 ☎ 076-491-2007 (泉商事)	9:00 ~ 17:30	●	●	●	●	●	◆ 17時まで	

* メディカルガーデンへお越しの皆様へ

駐車場が混み合い混雑する時間帯があります。
どうぞお譲り合いの上、所定の位置に正しく
駐車いただきますようお願ひいたします。



Access



星井町メディカルガーデン

