

交通のご案内



西鉄バス	戸畑方面から 25 27 28 ▶「南小倉駅前」下車 ▶(乗換:八幡方面へ) ▶「南小倉駅前」より 22 23 43 ▶「真鶴町」
	八幡方面から 22 23 43 ▶「真鶴町」
JR	JR小倉駅【バスセンター】3番乗り場から ▶三萩野経由 22 23 43 ▶「真鶴町」
タクシー	JR小倉駅から日豊本線下り(約5分) ▶ JR南小倉駅 ▶ 徒歩(九州歯科大学方面へ 約10分) ▶ 当院
タクシー	JR小倉駅から(約15分) ▶ 当院
駐車場	○ 41台 (月曜～土曜:患者優先) ※敷地内の駐車スペースは、患者さん優先となっております その他来院の方は、公共交通機関の利用にご協力ください

外来診療時間

	月	火	水	木	金	土
予約制	腎臓内科	午前	午後	午前 (※1)	午前 (※1)	午前 (※2)
	糖尿病内科	午後		午前 (※5)	午前 (※5)	
	内分泌内科					
	リウマチ科		午前 (※3)			午前 (※4)
	循環器内科		午前			
	形成外科	午後		午前		

※1: 第1・3金曜 ※2: 月1回(不定期)
※3: 第2・4・5水曜 ※4: 第3土曜 ※5: 第1・3・5金曜

医師の担当日以外でも診療可能な日がございます。また、学会等により休診となることもございます。受診希望の際は、お電話にてご予約下さい。

医療法人真鶴会 小倉第一病院

〒803-0844 福岡県北九州市小倉北区真鶴2丁目5-12

TEL 093-582-7730

時事 『透析歴45年』の表彰を行いました



▲透析歴45年を迎えた中村玲雄さんとの記念撮影

北九州クリニックとして開院して、今年で45年。8月末、当時当院で透析導入をされた患者さんが、この日、透析を始めて45年を迎えました。当院とともに歩んでこられた患者さんです。サプライズで表彰式を企画しました。巡るたくさんの思い出に和やかなひととき。



私たちは、患者さんがこれからもかわらぬお元気で健やかな透析生活をお過していただけるように、なお一層努めて参ります。

透析治療時間 ■緊急透析に対応いたします

4階	月水金の透析	6:00～20:00
	火木土の透析	6:00～23:00
5階	月水金の透析	7:30～25:00 ※夜間透析の方 ▶祝祭日は14:00～25:00
	火木土の透析	7:30～19:00

入院患者面会時間

面会時間は、午前10時から午後9時までです

- ◆面会時は、受付にて「面会カード」をお受け取りください。
- ◆容態や診療上の都合によっては面会時間を短くしたりお断りすることもあります。
- ◆時間外での面会に関しましては、医師または看護師にお尋ねください。



公益財団法人 日本医療機能評価機構

一般病院種別A認定証取得第1号病院

ホームページ <http://www.kdh.gr.jp/>
採用サイト <http://www.kdh.gr.jp/koyou/>

医療法人真鶴会 小倉第一病院

FAX 093-592-7689

医療法人真鶴会 小倉第一病院 広報紙 vol.3

はっぴーNEWS



今回のお話しは

- ❖ 腎臓の働き、ご存知ですか？
- ❖ カサカサ、かゆみ!皮膚の保湿について

医師・看護・薬剤・栄養・季節さきどり・時事

読者アンケート



10月号
2018 秋

医師

腎臓内科より



“肝腎かなめ”の「腎」！ 腎臓の働き、ご存知ですか？

腎臓は、どんな働きをしているのでしょうか？
腎臓は単に尿をつくっているだけだと思われがちです。しかしそれだけでなく、体に不要な老廃物や電解質を体外に排泄したり、血液をつくる働きに関わったりといろいろな働きをしています。ですから腎臓の機能が低下すると、さまざまな身体の不調が起こってしまうのです。

このように腎臓の機能が低下した、または尿に蛋白が出る状態を慢性腎臓病といいます。原因である糖尿病・腎炎・高血圧などを治療する必要があります。慢性腎臓病は、職場健診や特定健診、またはかかりつけ医において検査・診断ができます。

腎臓の機能が低下して慢性腎不全となっても自覚症状があまりなく、自分で気づきにくいためやっかいです。治療は血圧の管理、食事療法(低たんぱく質食、塩分制限)が重要となります。

腎臓内科 副院長 鶴田 宏

■経歴:

1979年 6月 国立福岡中央病院 内科
1980年 6月 九州大学医学部附属病院 第二内科
1981年 4月 福岡赤十字病院 内科
1982年 4月 九州大学医学部附属病院 第二内科
1985年 4月 福岡赤十字病院 内科
1986年 4月 福岡胃心クリニック
1987年 11月 福岡赤十字病院
1988年 4月 県立宮崎病院 内科
1990年 6月 福岡赤十字病院
1992年 4月 新日本製鐵(株)八幡製鐵病院 内科
1993年 4月 新日鐵八幡記念病院 腎センター部長
2013年 4月 小倉第一病院 副院長



腎臓が悪くなると	尿検査	たんぱく質が尿中に漏れ出し「尿蛋白」が陽性(+)となります。
	血液検査	老廃物のひとつであるクレアチニンが排泄されず「Cr:血清クレアチニン」が高値になります。

看護

腎臓病の予防

カラダのため
自分のため



腎臓病は、自覚症状に乏しい病気です！
“気づきにくい”からこそ、大切な「予防習慣」とは

1. 規則正しい生活をする

糖尿病、高血圧、メタボリックシンドロームは腎臓の機能を悪くします。
その予防として、**適度な運動を行い、過度の飲酒は控え、疲労や睡眠不足・ストレスを軽減**させましょう。

2. バランスのよい食事を心掛ける

腎臓の機能を守るためには、「減塩」「たんぱく質を摂りすぎない」「水分不足にならない」ことが大切です。

自分のカラダを
守ってあげられるのは
自分自身です

3. 禁煙をする

タバコを吸うと、**腎臓の血管にダメージ**を与え腎機能を悪くします。癌や心臓病も起こしやすく、タバコは「**百害あって一利なし**」です！

4. 定期的に健康診断を受ける

腎機能の状態は、**尿検査と血液検査**でわかります。早期発見・早期治療のためにも自分の身体の状態を正しく知しましょう。



看護師長 井手

▲外来看護師

腎臓病の予防や治療は、普段の食事を含めた生活習慣の見直しが重要です。**新しい生活『健康習慣』を、はじめてみませんか？**

薬剤

薬の飲み方について

きちんとね



あるある～！薬の飲み忘れ…
「**しっかり効果**」＝「**きちんと内服**」がポイントです

お薬を**効果的**に、かつ**安全**に飲むために大切なことは、「**用法用量**」を正しく守ることです。
この言葉、よく聞く！と思いつつも、ついうっかり。ちゃんと効いてる？と感じる方も、再度ご確認ください。
お薬は**きちんと内服することで、最大限の効果を発揮**します！自分にとって必要なお薬、ここは

しっかりと効き目を浸透させたいものですね。
避けたいことは自己判断！お薬は**症状への十分な効果を考えて処方**されています。医師の許可なく、服用中止や飲む量を増減することは大変危険です。もし**何らかの違和感**がある場合も必ず、医師や薬剤師にご相談くださいね。



＊頓服(とんぷく)薬…決められた時間ではなく、症状に応じて飲むお薬です

薬剤科では、以下のようなお仕事をしています

- 調剤
- 注射薬の混注
- 服薬指導
- 薬歴管理

薬剤科のスタッフ▶



栄養

秋・レ・シ・ピ



慢性腎臓病の患者さんへ

野菜は**茹でこぼす**ことで**カリウムとリンを減らす**ことができます。是非お役立てください！

秋のほっくほくメニュー♪
透析患者さんにもおススメ！

さつまいもの炊き込みご飯

材料【4人分】

- ・米 ----- 300g (2合)
- ・さつまいも ----- 1本 (200g)
- ・にんじん ----- 1/2本 (60g)
- ・しめじ ----- 1/2袋 (50g)

グラムだけの表記でなく、
計量しやすくしました！

- ・顆粒和風だし ----- 小さじ1杯 (3g)
- ・醤油 ----- 大さじ1.5杯 (27g)
- ・みりん ----- 小さじ2杯 (12g)

調味料

栄養成分【1人あたり】※カリウムとリンは、茹でこぼした後の値です

エネルギー ---- 361kcal	食物繊維 -----2.6g
たんぱく質 ---- 6.2g	食塩 -----1.1g
脂質 -----1.0g	※カリウム --- 304mg
炭水化物 ----- 79.5g	※リン -----103mg

透析患者の1日あたりの目安量

- ・カリウム：1500～2000mg
- ・リン：900mg



作り方

- 1 さつまいもは、たわしなどで洗い1.5cm角に大きめに切る

慢性腎臓病の患者さんは

切ったさつまいもを、たっぷりの水を入れた大きめの鍋に入れ、茹でこぼしましょう。(沸騰して10～15分が目安)

- 2 人参はせん切り、しめじは石づきを取りバラバラにする

- 3 炊飯器にお米と具材、[調味料]を入れ、2合分(お米の量に応じて)の線まで水を加えて混ぜ、通常通りに炊く

季節さきどり

皮膚の保湿について



お肌のカサカサどうしよう…
感染にも負けない！しっとり美肌を

今年こそは
ストップ・
カサカサ！



これから乾燥が気になってくる季節ですね。毎年この時期は、**皮膚のカサカサ、しつこいかゆみ、パックリひび割れ**に悩まされます。それは日常の作業にも支障が出るほど…。皮膚が乾燥してバリア機能が壊れると、かゆみはさらにひどく、**掻きキズから細菌が入ると感染症の恐れ**も出てきます！お肌の潤いを保つことで、日常の不快感と感染症の不安を解消したいですね。

まずは、ど〜にかして乾燥とかゆみを抑えたい!!
今回は、お好みに合わせた**保湿剤選びのポイント**と**効果的な塗り方**についてお伝えします！

皮膚のしわに沿って塗りましょう

保湿剤の効果的な塗り方



保湿剤選びの参考に

水分が多い	水分と油分の混合	油分が多い
ローション	クリーム	軟膏
水分		油分
塗りやすさ ←		→ 保湿力

透析患者さんは、以下の経験はありませんか

- 針を固定するテープにより、肌が荒れやすい
- 保湿剤を塗ると、テープがはがれやすい

かぶれ、肌荒れを防ぎ、保湿効果のあるものもあります。必要な方は、ご相談ください。

