



公開医療講座『かわら版』Vol.29

～意外に知らない！？腎臓ってすごいです！～

皆さんは腎臓がどのような役割を持っているか知っていますか？



腎臓の役割は大きく分けて3つあり、

老廃物や毒素の排泄 体内の水分量や電解質の調整 ホルモンの分泌と調節

が挙げられます。

しかし食生活や生活習慣病、その他の疾患が原因で腎機能が低下すると、



といった症状が現れます。

さらに悪化し腎機能が30%を下回ると

「末期腎不全」という状態になり、ここまでくると人工的に腎機能を代替する治療の必要が出てきます。具体的には、健康な人から2つある腎臓のうち1つを提供してもらう「**生体腎移植**」と、人工腎臓または自分の腹膜を使った「**透析療法**」を行います。今回は当院でも行っている人工腎臓を使用した**血液透析**について裏面でどのようなものなのか簡単に説明します！

【レスパイト入院のご案内】

当院では、「レスパイト入院※」をお受けしております。医療管理が必要なため介護保険のショートステイの利用が困難な方も対象としております。（※小休止、休息、一時預かり）

- ・人工透析をされている方
- ・在宅酸素を利用している方
- ・気管切開を受けられた方
- ・胃ろう、腸ろう等の経管栄養、静脈栄養の方（口からの飲食が困難な方）
- ・褥瘡（床ずれ）などの処置がある方
- ・お薬の管理や自立歩行、排せつが困難な方（日常生活に介護を要する方）
- ・必要に応じて入院中にリハビリや栄養に関する相談・指導ができます。
- ・入院中にレントゲン、心電図、血液の検査を予定しております。
- ・必要に応じて送迎も行います。（要相談）

まずはお電話にてご相談ください。

☎ 地域医療連携室：84-6640

今月のひとさら～簡単お鍋～

栄養士：杉村 瑚都

10月に入りすっかり秋になりました。肌寒い日が続くと温かいものが恋しくなりますよね。今回はキャベツと鶏肉を使った簡単なお鍋「くたくた煮」をご紹介します。温かい御汁で身体もポカポカに！また、鶏肉のたんぱく質は**免疫細胞を作り、免疫力を高めてくれます**。寒さにもウイルスにも負けない身体をつくり、冬に備えましょう！

くたくた煮



- 材料(2人前)
- ・キャベツ 100g
 - ・鶏手羽中 200g
 - ・コンソメ 大さじ2 (鶏がらスープの素でも可)
 - ・塩 少々
 - ・胡椒 少々
 - ・パセリ(お好み) 少々

<作り方>

- ①キャベツを洗って2～3cmほどのざく切りにする。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、鶏手羽中を入れて煮る。
- ③10～15分ほど煮込んだらキャベツを入れる。
- ④キャベツが透明になって柔らかくなったらコンソメを入れる。
- ⑤塩で味を調べてから盛り付け、胡椒とパセリをふったら完成。

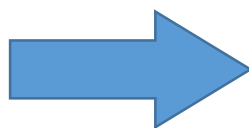


血液透析の目的

腎臓の機能のほとんどが消失した、末期腎不全や急性腎障害などの腎疾患に対して、腎臓の機能を代替することを目的とした治療です。日本では透析患者の95%以上の患者さんが血液透析を受けており、透析患者数は2021年時点で約35万人いるとされています。



血液透析の仕組み



血液透析では、大量の血液を連続的に取り出して循環させる必要があるため、透析治療が必要となった際には、静脈と動脈をつなぎ合わせて太い血管を作成する必要があります。

①作成した血管に針を2本刺します。②片方の針からポンプを使って血液を取り出して、人工腎臓に通します。③人工腎臓で不要な老廃物や過剰な水分を取り除いたきれいな血液をもう片方の針から体に戻します。これを繰り返し行うことで体全体の老廃物を除去します！

最後に...

倦怠感、食欲不振、むかつき、吐き気、頭痛、からだのむくみ、高血圧、貧血などは腎機能低下のサインかもしれません。命に関わることもありますので早めに病院へ受診することが大切です。

スタッフ紹介

臨床工学技士 狩野大空（かりのひろたか）

せたな町に来ていつのまにか5年が過ぎようとする今日この頃、せたな町の皆様に少しでも役立つ情報をお届けしようと、今回かわら版を担当しました。拙い文章ですが読んで頂けたら幸いです。



豆知識

寒い時期に必要な栄養を摂りましょう！

肌寒い季節となってきました。寒さを感じると、体は熱を作るために**ビタミンB群**を消費します。

ビタミンB群は豚肉・レバー・マグロ・アサリ・豆腐などの大豆食品などに多く含まれます。体を温めるお鍋などにして、たくさん食べて下さい！



担当：栄養科

「かわら版」で取り上げてほしい内容など皆様のお声をお待ちしております！！