

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2020年・新緑号

vol.355

|季|刊|発|行|

日赤News



【特集】

ポイントは水分補給と食生活

「尿路結石」の 治療と予防

ほっとニュース

「特定行為研修」を
2名の看護師が修了しました

診療報酬改定に伴う
料金変更について

しずおかクロス NAVI

受診の際には保険証の
提示をお願いします。

information

「糖尿病教室」のお知らせ
「腎臓病教室」のお知らせ
「赤十字講習会」のお知らせ

注目の
トピックス

今号のテーマ: 尿路結石症

ポイントは水分補給と食生活

「尿路結石」の治療と予防

これから夏に向け、気温が高くなってくと発症が目立ってくる病気のひとつが「尿路結石症」。身近に耳にすることの多い病気ですが実はよく知らない、という人も多いかもしれません。泌尿器科の早川医師に詳しいお話を伺います。

教えて
ドクター
Q & A

泌尿器科 副部長
早川 将平 医師

柔らかな物腰と笑顔に人柄が伺える早川先生、当院勤務は今年で5年目。趣味は週に2回ほど楽しんでいるというフットサル。「さすが静岡はサッカーどころ。経験者も多く、皆さん上手です」。

Q 尿路結石症はどんな人になりやすい？

A 尿路結石症は男性に多い病気と思われがちですが、実際には女性にも多く、年齢も若い世代から年配の方まで様々です。患者数は年々増加傾向にあり、その背景には食生活の変化、不規則な生活などがあります。特に大きな原因と考えられるのが、高カロリー・高タンパク・高脂肪な欧米型の食生活で、生活習慣病とも密な関係があります。遺伝性はほとんど認められませんが、家庭内で食習慣が似ることが多いため、家族歴のある方は注意が必要です。

Q 尿路結石症を予防するには？

A 第一に水分補給です。特に春～夏にかけては汗が多くなり、水分が不足して尿が濃くなりやすいので、1日2リットルを目安に意識的に水分をとってください。食生活では肉類や脂肪の多い食品を控え、野菜や海藻類をとること。また定期健診での尿検査やエコー検査で結石が発見されることもあるので、異常がみられた場合には念のため診断を仰ぐことも発症予防に有効です。

Q 手術で結石を取り除いたら、もう大丈夫？

A 残念ながら尿路結石症は再発率が高く、患者さんの2人に1人は5年以内に再発するといわれます。但しこれは「根治が難しい」というよりも、「生活指導を守るのが難しい」という部分に課題があります。きちんと生活習慣を見直していけば、再発を防ぐことは可能です。



日本人の10人に1人！ 意外と身近な「尿路結石症」

これから夏にかけて、症状を訴える方が増えてくる尿路結石症。日本人の10人に1人がかかる身近な病気ですが、ややデリケートな部分の病気だけに話題にしにくく、気になる症状があってもどうしたらいいかわからないという人も意外と多いかもしれません。

尿路結石症とは、尿の中に溶け込んだ成分が腎臓で結晶化し、石状にかたまったもの（結石）が、腎臓↓尿管↓膀胱↓尿道へと落ちる中で引き起こす様々な疾病のことです。場所によって、腎結石、尿管結石、膀胱結石、尿道結石があります（図1）。腎結石の段階では症状はほとんどありませんが、結石が尿管に落ちて尿路を塞ぐと、腰から背中にかけての激痛や、血尿などの症状が生じます（図2）。また尿の流れが妨げられることにより腎盂（じんう）が腫れた状態を水腎症といい、この状態が長く続くと腎機能を低下させることもあります。

低侵襲な治療も可能。でも最も大事なものは生活改善

泌尿器科ではまず尿検査で尿に血液が混じっていないかを調べ、疑わしい場合はレントゲンやCT

などの画像検査を実施します。結石が見られた場合にはその大きさなどを調べ、適切な治療方針を考えていきます。

尿路結石症の治療には保存療法と手術療法があります。結石が小さな場合は尿道を通して自然に排出されることが期待できますので、水分摂取や結石の下降を促す薬を投じて経過観察を行います。

一方、自然排石が期待できない場合は手術療法が必要となります。腎結石や尿管結石であれば、体外から衝撃波を当てて結石を砕く体外式衝撃波結石破碎装置（ESWL）により、体に傷をつけることなく治療できます（図3）。状況によりですが、治療時間は約30〜40分。日帰りで治療を受けることも可能です。結石のある場所が膀胱や尿道の場合や、腎臓や尿管でもESWLで対応が難しい場合は、「経尿道的尿路結石碎石術（TUL）」や「経皮的腎結石碎石術（PNL）」と呼ばれる内視鏡と振動波結石碎石装置を使った治療を行うこともあります。

尿路結石症は高血圧などの生活習慣病とも共通点が多く、予防には日頃の生活習慣の改善がとても大切です（右ページQ&A参照）。当科でも積極的に水分をとることで、バランスのよい食事、適度な運動など生活習慣の見直しを指導しています。

図1) 尿路結石の種類。

腎臓でできた結石が降下し、様々な症状を引き起こす。

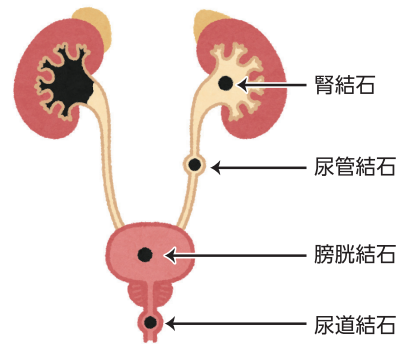


図2) 尿管結石の症状。

背中から腰にかけて、突然の激痛に襲われる。



図3) 体外式衝撃波結石破碎装置 (ESWL)

体に傷をつけない低侵襲な治療が可能。手術も着衣のままOK。



▶ INFORMATION

診療報酬改定に伴う 料金変更について (一部料金が変わります)

厚生労働省による診療報酬改定に伴い、4月1日より保険診療（非課税）に係る料金が一部変更となります。

何卒ご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。



表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

看護師（左から）

田山猛さん 金原史佳さん 森涼介さん 矢田一馬さん



当院手術室から期待の若手が登場。安全かつスムーズな手術の進行をサポートするのが手術室看護師の仕事です。「多くの症例や手術に接する中で、学校で学んだ知識がすべて繋がっていることを改めて認識。学んだことが限なく役立っています」（金原さん）。「不安を抱える患者さんを精神面で支えるのも大切な役割。患者さんの背景まで考えて態度や関わり方に配慮していきたい」（田山さん）。先輩看護師の背中を追いかけ、日々成長中です！



ますます高齢化が進む今後に向けて医療を支えます

「特定行為研修」を2名の看護師が修了しました



2015年に厚生労働省が「特定行為に係る看護師の研修制度」を施行したことにより、開始された「特定行為研修」。これは「団塊の世代」と呼ばれる年齢の方々が高齢者となる2025年に向けて、在宅医療などを支える看護師の養成を目的に創設されたもの。所定の研修を受講することにより、医師の指示(手順書)のもと、自らの判断で一定の診療補助を行えるようになります。

このたび当院では、救急看護認定看護師の名倉やよいさん、池田朋美さんの2名が研修を受講。特定行為は21区分38行為があり、このうち名倉看護師は3区分5行為の、池田看護師は5区分7行為の研修を修了しました。

ますます進む超高齢社会に向けて、チーム医療の充実は必須。チーム医療に貢献するものとして、そのニーズはますます高まるものと考えられます。お二人の今後の活躍にご期待ください！

名倉看護師より

- ① 患者さんの状態に合わせてリアルタイムに医療の提供ができることは、患者さんにとっても医療者にとっても有益だろうとの思いから。また自分自身、知識・技術両面でスキルアップしたいとの思いもありました。
- ② e-ラーニングの時間を作ることに苦労しました。
- ③ 今まで以上に学びを深めることができよかったです。今後は臨床推論やフィジカルアセスメントの充実に取り組みたいです。

池田看護師より

- ① “待たなし”の救急看護の現場において、医師と協働の下、迅速でタイムリーな医療処置を提供したい、また初療の原点である病院前救護にも参画し、実践的なスキルを拡大したいと考えためです。
- ② 研修中は朝から夕方までご飯片手にPCとにらめっこ。e-ラーニングの視聴やテスト、自己学習に追われる日々でした。
- ③ 皆さまのご協力の下に現在着手している「院内急変対応システム」「院内トリアージシステム」において、どのように特定行為を展開していけるかを考えながら邁進したいと考えています。



- ① 「特定行為研修」の受講のきっかけは？
- ② 研修中に苦労したことはありますか？
- ③ 研修を修了してよかったこと、これからやってみたいことはありますか？

INFORMATION インフォメーション

※状況により開催中止となる場合がございますのでご承知おきください。

「糖尿病教室」のお知らせ 15:00～ ※4月の開催は中止となりました

糖尿病について (糖尿病専門医・村上医師) … 5/8(金) 6/12(金)
やむを得ない都合等により中止となる場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)

検査・運動について (臨床検査技師・理学療法士) … 5/15(金) 6/5(金)

食事・薬について (管理栄養士・薬剤師) … 5/22(金) 6/19(金)

網膜症・日常生活について (視能訓練士・看護師) … 5/29(金) 6/26(金)

糖尿病教室食事会 11:30～ … 5/20(水) 6/17(水)

申し込み・お問い合わせは、2号館栄養課まで
TEL.054-254-4311(代) / 内線3103 当院に受診されている方が対象となります。

「腎臓病教室」のお知らせ

腎臓病について … 6/23(火)

場所:2号館4階 第1会議室 これから病気が気になる方もご家族の健康に不安をお持ちの方もどなたでも無料で受講できます。直接会場へお越しください。

「赤十字講習会」のお知らせ

地域で支える認知症講習 … 5/20(水) 13:30～15:00
認知症について正しく理解し、認知症の人々やその家族が安心して暮らせる地域づくりを目指しましょう。

健康生活支援講習 支援員養成講習
… 6/23(火) 6/24(水) 6/25(木) 10:00～15:00
健康に年を重ねていくための知識や高齢者への理解を深め、家族や地域の人々に対する自立支援を学びます。

日本赤十字社静岡県支部ホームページからお申し込みください。

暮らしに役立つ情報をおとどけ

しずおかクロスNAVI

受診の際には 保険証の提示をお願いします

保険医療機関は、保険証・各種受給者証の確認が法令で義務付けられており、受診の際に「保険証の提示」をお願いしています。

医療費のうち、皆さまの負担額(3割など)を除いた残りの部分(7割など)は、それぞれの医療機関がご加入の健康保険組合などに請求します。そのため、保険証を確認しないと、どの健康保険に加入しているのか、また保険診療を受ける資格があるのかが確認できません。

保険証・各種受給者証の確認は、当院1号館1階「①初診受付」にて行っています。原則として月1回の提示をお願いしていますが、特に就職・退職などで保険資格の変更があったり、記載内容に変更があったりした場合には、速やかにご提示をいただけますよう、皆さまのご協力をお願いいたします。

