

医療と介護の情報誌 [ケアキュア]

CareCure

2021.06
No. **47**

ケアキュアとは？

care(介護)とcure(医療)
を組み合わせた造語です。
医療と介護で地域を支え
たいという願いを込めて。

＼特集／

体は水の循環だ。

あなたの知らない、**尿の世界。**



医療と介護で楽しい人生を、ずっと。

 **豊資会**

コロナ禍の中で

豊資会グループ 代表
医療法人豊資会 理事長

加野 資典 かの もとのり



昨年来、新型コロナウイルスの影響で、手洗い、マスク、フェイスシールド、アクリル板シールドを設けてソーシャルディスタンスを保ちながら話し合いをしています。医師会の会合もウェブで行われ、グループの拠点間の話し合いもズームで行っています。

透析患者の発熱者は別の入り口を設け隔離できるようにしています。加野病院は発熱外来で、テントをもうけていましたが、プレハブに変えPCR検査をしながら対処しています。職員の家族にもPCR陽性者が出て、自宅待機になっている職員も出ています。

その影響は剣道にも及び、面マスクをかけ、剣道マスクシールドをつけて、鏝ぜり合いにも制限が加えられていましたが、緊急事態宣言が出されて稽古ができない状態になり、孫の剣道教室も休みになっています。

大学の剣道部も稽古が制限され、外部との交流も禁止されています。剣道の活動には制限がありますがゴルフは蜜を避けながらコンペもできています。ゴルフで体力の維持をしています。しかしながら、ゴルフは剣道のように得意ではなく、スコアがなかなか良くなりません。ワクチンが打てる環境になりました。ワクチン接種が進みコロナ前の状態に戻り、マスクもしないで済むようになればと願っています。

九州大学医学部 昭和43年卒業
医学博士
日本泌尿器科学会指導医
日本泌尿器科学会専門医
日本透析医学会専門医
日本医師会認定健康スポーツ医
日本泌尿器科学会会員
1980年、古賀市花見南に加野泌尿器科医院を開設。

住み慣れた我が家で暮らせる安心のサービス

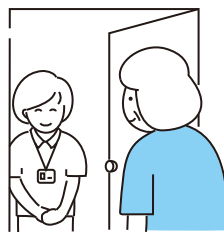
定期巡回・随時対応型訪問介護看護

「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」。少し難しい名前ですが、住み慣れたご自宅や地域で安心して生活を続けていくことを目指した、24時間365日安心の介護保険サービスです。定額で利用できることで、支払いが急に増えることはありません。定期巡回・随時対応

型訪問介護看護は、四つのサービスでサポート。状況によってヘルパーが駆けつけたり、医療機関との連携も行います。ひとり暮らしで不安を抱えながら生活している方や、夜間も介護が必要な方にもぜひ活用していただきたいサービスです。詳しくは、お問い合わせください。

01 定期巡回サービス

ご利用者の生活リズムに合わせて、一日に1回～複数回、決まった時間に訪問します。



02 随時対応サービス

ケアコール機でオペレーターと24時間通話でき、随時適切な対応を行います。



03 随時訪問サービス

オペレーターからの連絡を受けてヘルパー等が随時訪問して生活のお世話をします。



04 訪問看護サービス

訪問看護が必要な方には、医師の指示に従い必要な訪問を行います。



古賀市にお住まいの方は・・・
豊資会定期巡回訪問介護ステーション 電話 092-943-7754

膀胱炎



加野病院 院長
おんづか まさこ
恩塚 雅子

膀胱炎は、よく知られる泌尿器疾患のひとつで、膀胱が炎症を起こす病気です。主に細菌が尿道から入り込むことで起こりますが、原因は様々です。男性よりも女性の方が罹りやすい疾患であることも広く知られています。これは男性よりも女性の方が尿道が短いために細菌が膀胱に入り込み易いことが原因です。我慢していると症状が進行することもありますから、放置せず泌尿器科を受診してみてください。

症状

- 頻繁にトイレに行きたくなる
- 排尿時に痛みがある
- 尿が濁ったり、血が混じる
- 残尿感がある
- 微熱がある

膀胱炎の種類

- 急性単純性膀胱炎
尿路に異常がない場合
- 慢性（複雑性）膀胱炎
何らかの基礎疾患がある場合
- 出血性膀胱炎
ウイルス感染など
- 間質性膀胱炎
膀胱が固くなり萎縮する

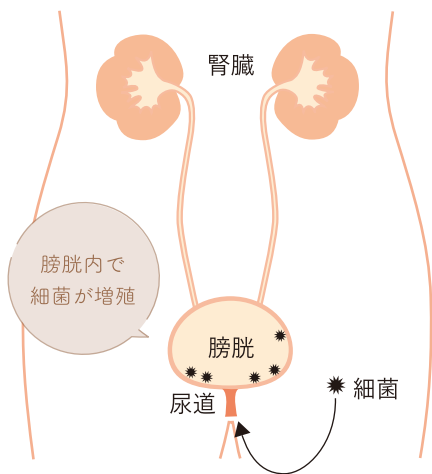
Q1 原因は？

膀胱炎の大半を占めるのは、急性単純性膀胱炎です。今回は急性単純性膀胱炎の原因・検査・治療について解説します。

腎臓は、血液から老廃物をろ過し、尿を作ります。膀胱は、排泄される前の尿をいったん溜めておくための場所です。膀胱炎は、大腸菌などの腸内細菌が尿道から入り込んで膀胱に到達し、増殖して炎症を起こすことが原因になります。特に女性の場合、肛門や膣と、尿道の距離が近いという、尿道の長さが3〜4センチ程と男性に比べて短いので、細菌が

膀胱に入り込みやすくなります。尿道から細菌が入らないようにすることが大切です。生理中はこまめにナプキンを変え、外陰部を清潔に保ちましょう。排便後は、前から後ろに向けて拭くようにしてください。ストレスや疲労などの影響で免疫力が低下すると膀胱炎を生じやすくなります。栄養をとり、ゆつくり過ごしましょう。飲水をしっかりと行い、排尿をすることで、膀胱内の菌が排出され、菌の増殖を抑えることができます。汗をかいた時などは、しっかりと水分を取りましょう。

Q2 どんな検査をするの？



膀胱炎が疑われる場合は、よくみられる症状である排尿時痛や残尿感、頻繁

にトイレに行くなどの症状の有無について確認をした後、尿の検査を行い、白血球や細菌などが混じっているかを確認します。

Q3 治療はどうするの？

膀胱炎は、飲み薬による治療が一般的です。炎症を起こしている細菌を抑えるための抗生剤を使います。薬が合えば速やかに症状は改善していきます。多くの場合、3日程度で細菌がいなくなり症状が治まってきました。薬の服用が終わって症状が治まったら、あらためて尿検査を行い、完治しているか確認します。薬を内服しても治らない場合や、膀胱炎を繰り返す場合は、膀胱に病気が隠れていないか、精密検査が必要になることもあります。

また、薬を飲み始めて症状が良くなったからといって途中で服用をやめてはいけません。自覚症状が無くなっても細菌が残っている可能性があり、薬剤耐性菌を増やすこととなりますので、必ず決められた量を服用するようにしてください。よくある病気だからと油断していると、腎盂腎炎を発症して発熱や倦怠感、痛みなどの症状が現れることもあります。

体は水の循環だ。

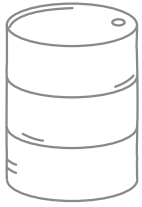
あなたの知らない、尿の世界。

毎日かさかさ、排泄される尿。これほど身近な尿について、どれくらい知っていますか？一日に排泄される量から、尿のもつ役割、尿から分かる体の健康状態などなど。この機会に、尿への理解を深めておきましょう。

尿の原料は血液



水や食物など、口から入った水分は胃を通じて腸で吸収され、血液に入ります。血液は酸素や栄養素を全身に運びますが、不要になった老廃物も一緒に運んでいます。そして、全身をめぐって汚れた血液は、腎臓へ流れていきます。腎臓は、血液から老廃物や毒素をろ過して取り除き、綺麗にする役割を担っています。同時に血液中の余分な水分なども取り除かれ、老廃物などと一緒に尿として排泄されます。このことから分かる通り、尿はもともと血液なのです。

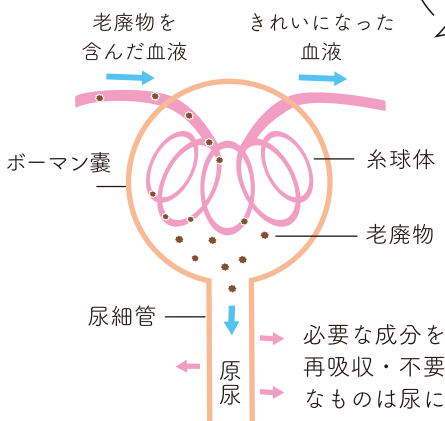


腎臓が一日にろ過する血液の量は、健康な人でおよそ150Lといわれており、大型のドラム缶1本分ほどになります。

それでは、腎臓は、どのようにして血液をろ過しているのでしょうか。そのカギを握るのがネフロンと呼ばれる構造です。細い毛細血管が球のように丸まった、糸球体と呼ばれる組織がポーマン囊という袋に包まれていて、一つの腎臓に約100万個存在しています。糸球体には小さな穴があいていて、血液が糸球体を通ると、水分と老廃物がろ過され、きれいになった血液が血管に戻っていきます。糸球体でろ過された水分を原尿といい、その名の通り尿の原料になります。原尿には老廃物のほか、アミノ酸、ナトリウムなども含まれていて、これらの体に必要な成分は、尿細管から再び吸収される仕組みになっています。糸球体でろ過されてきた原尿の99パーセントは尿細管で再吸収されます。体の水分が一定に保たれているのはこうした働きによるものなのです。

尿ができるまで

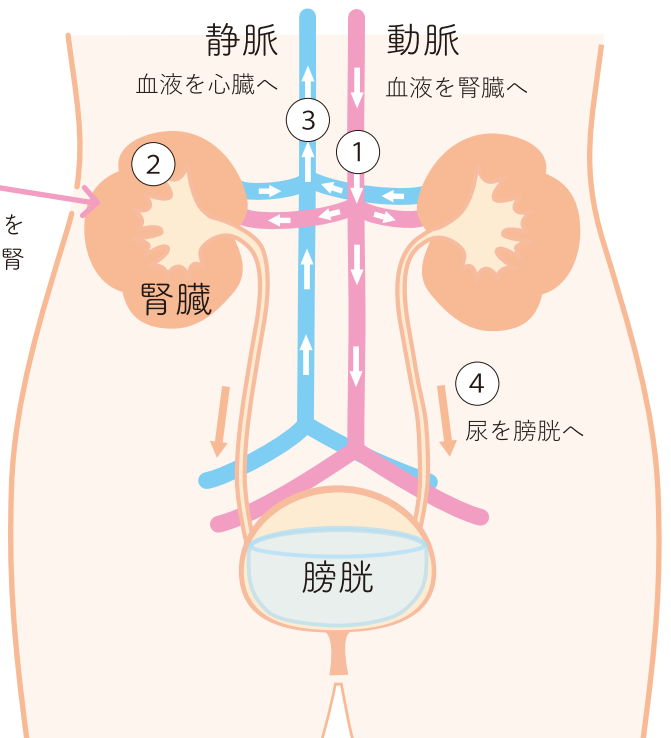
ネフロン 血液ろ過の仕組み



老廃物を含んだ血液が糸球体を通ると、老廃物と水分がろ過されて尿の元である原尿になります。原尿は尿細管に流れていき、その99%は体に必要な物質として再吸収されます。

ひとつの腎臓に
約100万個

- ①老廃物などを含んだ血液が腎臓へ届く
- ②腎臓が血液をろ過する
- ③老廃物などが取り除かれた血液が静脈へ戻る
- ④取り除かれた老廃物などは、尿管を通り尿として排泄される

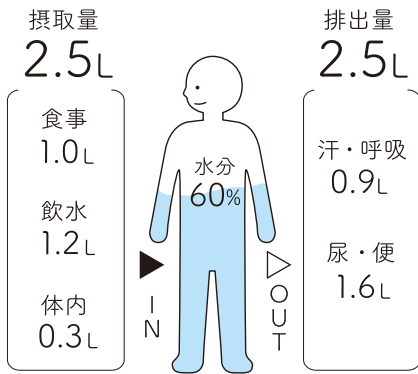


約6割が水

人の体は、約6割が水分でできています。たとえば体重60キロの成人男性なら36キロは水分ということになります。そして、1日に約2・5リットルの水分が汗や呼吸、尿や便として体から失われているので、約2・2リットルは食事や飲水から摂る必要があります。(残りの0・3リットルは体内で作られます)

体の水分が5%失われると脱水症状などの兆候が現れます。10%が失われると筋肉の痙攣や循環不全などが起り、20%が失われると死に至ります。水がいかに大切か良く分かりますね。特にこれから暑くなってくると体の水分が不足しがちです。のどの渇きを感じる前にマメに水分を補給して体の水分量を適切に保ちましょう。

一日の水分摂取量・排出量



尿でわかる体の状態

体の状態により、尿の色や臭いは変化します。健康診断のたびに尿検査を行うのは、尿に体の状態を知る重要な情報がたくさん含まれているから。つまり、尿を観察することで体の状態を知ることができるというわけです。

健康な人の尿は、薄い黄色や薄い黄褐色で、これはウロクロムという色素によるものです。ウロクロムは、一日の生産量がほぼ一定なので、尿の量が多いと薄い色に、少ないと濃い色になり、水分の摂取量、季節、運動、薬の服用などで変化します。

早朝や運動後の尿は濃い色になります。これは汗によって尿に含まれる水分量が減っていることが原因です。また、栄養ドリンク、ビタミンサプリを飲んだあと、尿が濃黄緑色や蛍光色のような色になった経験のある人も多いと思いますが、それは主にビタミンB2が排泄されたときの色です。一度に吸収できるビタミンの量が決まっているため吸収できなかった分が、不要なものとして排泄されているのです。逆に普段は排出されないものが出てくると体に何らかの異常がある場合があるので注意が必要です。

トイレでチェック!

尿の自己診断

白濁 (白血球)	赤 (血尿)	薄ピンク(血尿)	茶褐色	薄い黄色
感染症などの可能性	膀胱がんなどの可能性	腎臓の炎症などの可能性	急性肝炎などの可能性	健康な状態

色・透明度

健康な人の尿でも、排尿してしばらく経つと濁って見えることがあります。これは、尿酸塩やリン酸塩が出てくるためで、特に問題が無いことが多いです。しかし、排尿したばかりの尿が濁っている場合は、膿や雑菌が混ざっている可能性があります。

臭い

排泄されたばかりの尿に匂いはあまりありませんが、尿に含まれる尿素は、細菌にふれると分解されてアンモニアが発生するため臭いが出ます。腎臓から尿道までのどこかに細菌が感染することで起こる尿路感染症の場合は、強い刺激臭がします。甘い臭い場合は糖尿病の疑いがあります。

泡立ち

泡が消えずに残る場合は、腎臓がうまく働かず、タンパク質が出ている場合があります。これは、本来糸球体を通るはずのタンパク質が、ろ過されて尿に流れ出てしまったために起こります。タンパク尿がみられた場合は、医療機関を受診してください。

令和3年辞令交付式



コロナ禍の中ですが、今年も無事にこの時期を迎えることができました。例年であれば、加野病院で執り行なう行事なのですが、感染対策の観点から、今年は、豊資会研修センターでの開式となりました。総合職・医療事務・トレーナーの3名の新社会人が入職しました。一人の離脱者もなく、それぞれの個性を発揮して活躍してくれることを期待しています。一緒にがんばりましょう！

第12期介護職員初任者研修修了



豊資会の介護職員初任者研修も早いもので、第12期目となり、5月に無事修了式を迎えました。コロナ禍の中での開講となり、感染対策を講じるために受講者の皆様にはご不便をおかけしましたが、快くご協力いただき、感染者を出すことなく修了式を迎えることができました。心よりお礼申し上げます。皆さまの今後のご活躍を心よりお祈り申し上げます。

次回は9月2日から11月11日の期間で開講予定です。お問合せは下記までお願いします。
電話 080 (2736) 2841 (担当 / 高田)

豊資会の取り組みやイベント、お知らせ どうさんかわら版

加野病院・加野クリニック ホームページリニューアル



加野 クリニック

当院について
お知らせ
診療案内
スタッフ紹介
症例紹介
アクセス

四十年。
心を尽くして



加野病院と加野クリニックのホームページを数年ぶりにリニューアルしました。両サイトとも働くスタッフの写真を数多く掲載し、これまでよりも親しみやすく、分かりやすいサイトに仕上がっています。加野病院のホームページには、気になる症状を選択していくと、疑いのある病名がわかる自己診断機能がついています。また、どちらのサイトにも泌尿器疾患について解説したコンテンツが用意されていますので、気になる症状のある方は、下のリンクからぜひ一度ご覧ください。



▲ 加野病院



▲ 加野クリニック

高齢者の住まいをご検討の方へ

申込から入居まで

近年、一人暮らし高齢者の世帯数が増えています。ご近所付き合いなどの繋がりも希薄になる中で、頼れる人が居なくなり、孤立する方も少なくないようです。住み慣れた我が家を離れるのは勇気の要ることで、高齢者向けの住まいに移ることで得られるメリットも大きいものです。選択肢のひとつとして知っておいて損はありません。いざという時のために情報を集めておきましょう。

一口に住まいと言っても色々な種類があり、入居の条件も様々です。年齢や要介護度、医療依存度などが住まいごとに細かく決められていて、住まい側で対応できる範囲を超えた方が入居することはできません。

住まいに空きがあり、入居を希望したとしても、必ずしも入居できるわけではない点に注意が必要です。申し込んでから入居するまでに、1ヵ月以上かかる場合もありますので（期間は、おおよその目安です）、日程に余裕をもって申し込むと良いでしょう。

念のために情報を集めておこう...



01 入居申し込み

入居を希望する住まいへ、入居申込書を出します。（仮受付）

02 書類提出（1〜3週間）

かかりつけ医より診療情報提供書を受け取り提出します。施設により、健康診断書が必要な場合があります。健診後、結果が出るまで2〜3週間かかることがあるので、早めに確認しておきましょう。

03 訪問面談

住まいの担当者が、ご家族・ご本人と面談を行います。※現在は、新型コロナウイルス感染症予防のため面談を行わないケースもあります。

04 入居審査（約2週間）

訪問面談の内容を受けて審査を行います。

05 契約・入居（体験入居）

入居が可能と審査された場合は、本契約を行ない、入居日を決めて入居となります。また、施設により本契約の前に体験入居ができる施設もあります。

あじの赤ワイン煮

カラダにうれしいかんたんレシピ



ほうしキッチン

監修

管理栄養士
原口みつえ

あじは、青魚の中でもくせがなく、いろいろな料理で活躍しています。旬は5〜7月頃。たんぱく質やビタミンBなどバランスがよく、DHAやEPAは動脈硬化の予防に効果があります。

今回は、新鮮なあじを赤ワイン煮込みにしてみました。オレンジの風味が彩りよく食欲をそそります。付け合わせに、そら豆の塩ゆでを添えて。

作り方

① Aを合わせて、一度火にかけ冷ましておく。

② あじは、3枚におろして二つ切りにし、うす塩をする。玉ねぎは薄切り、オレンジは皮付きのまま半月の5mm厚さにカット。パセリは軸を外し、みじん切りにする。

③ あじの水分を拭きとり、玉ねぎとAを一時間漬けておく。そら豆は、湯を沸かして塩と酒を少々入れて2分間ほど茹で、ざるにあげて冷ましておく。

④ 鍋にあじを入れて表面を軽く焼き、オレンジを上のにせ、Aを入れて煮込む。あじを皿に盛り、鍋の汁をこして煮詰め、塩・こしょうをしてソースを作る。

⑤ 盛り付けたあじ・オレンジにソースをかけ、パセリを散らしたら、そら豆を添えて出来上がり。

ingredients!

ざいりょう
(4人分)

あじ 40g	8切	塩	少々
オレンジ	1個	黒コショウ	少々
玉ねぎ	1/2個	パセリ	少々
赤ワイン	200cc	そら豆	80g
酢	50cc	塩	少々
ローリエ	1枚	酒	少々
パセリ軸	少々		
濃口醤油	12cc		

A



栄養量(1人分) | 熱量 202kcal たんぱく質 16.3g 塩分 1.2g

豊資会は、介護職を目指す人を応援します。

介護の資格取得のための研修事業を行っています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

研修	概要	開講時期	開講実績
介護職員初任者研修	基本的な知識や技術、考え方を身につける	年2回開講 次回 2021年9月2日	2015年より計12回開講
介護福祉士実務者研修	介護福祉士国家資格 受験時に必須	次回 2022年春 開講予定	2018年より計3回開講

外来予定表 2021年6月現在

月	加野病院(新宮)						※赤字は女性医師		加野クリニック(古賀)	
	泌尿器科			腎臓内科			内科		泌尿器科	
	午前 9:00～12:30			午後 13:30～17:30			午前 9:00～12:30		午後 9:00～12:30 13:30～17:00	
月	佐藤	浦	恩塚	小西	片淵	片淵(予約)	杉尾	○	○	
火	恩塚	浦	元	佐藤	片淵	片淵(予約)	原田	○	○	
水	佐藤	小西	元	浦	片淵	片淵(予約)	松本	○	○	
木	恩塚	小西	元	井上	片淵	片淵(予約)	—	○	○	
金	小西	浦	元	恩塚	片淵	—	片淵	○	○	
土	九大医師	常勤医師	—	常勤医師	—	—	九大医師	—	—	

- 加野病院 日・祝日休診・受付 | 午前 11:30 まで / 午後 16:30 まで ●加野クリニック 土・日・祝日休診・受付 | 診療時間終了30分前まで
- 腎臓内科 午後診療は予約制 ●加野病院 片淵医師 第2月曜・第2火曜日休診 ●手術等の都合により担当医が変更になる場合あり

脳の健康教室

二字熟語 漢字穴埋め問題 ※答えは右下にあります。

□に共通する漢字を入れて、二字熟語を完成させましょう。
いずれも小学校2年生までに習う漢字です。

①	大	②	初	③	先	④	国	⑤	—	⑥	火
命	□	改	□	証	□	学	□	刷	□	押	□
声	前	得	境	格	材	見	積	作	聞	道	束

表紙の写真

立山(権現山とも)の山頂に咲く紫陽花。標高326mの山頂に咲く紫陽花ですが、途中すべりやすい場所もあり、油断は禁物です。

