

名古屋共立病院広報誌

すまいる

Smile

vol.22

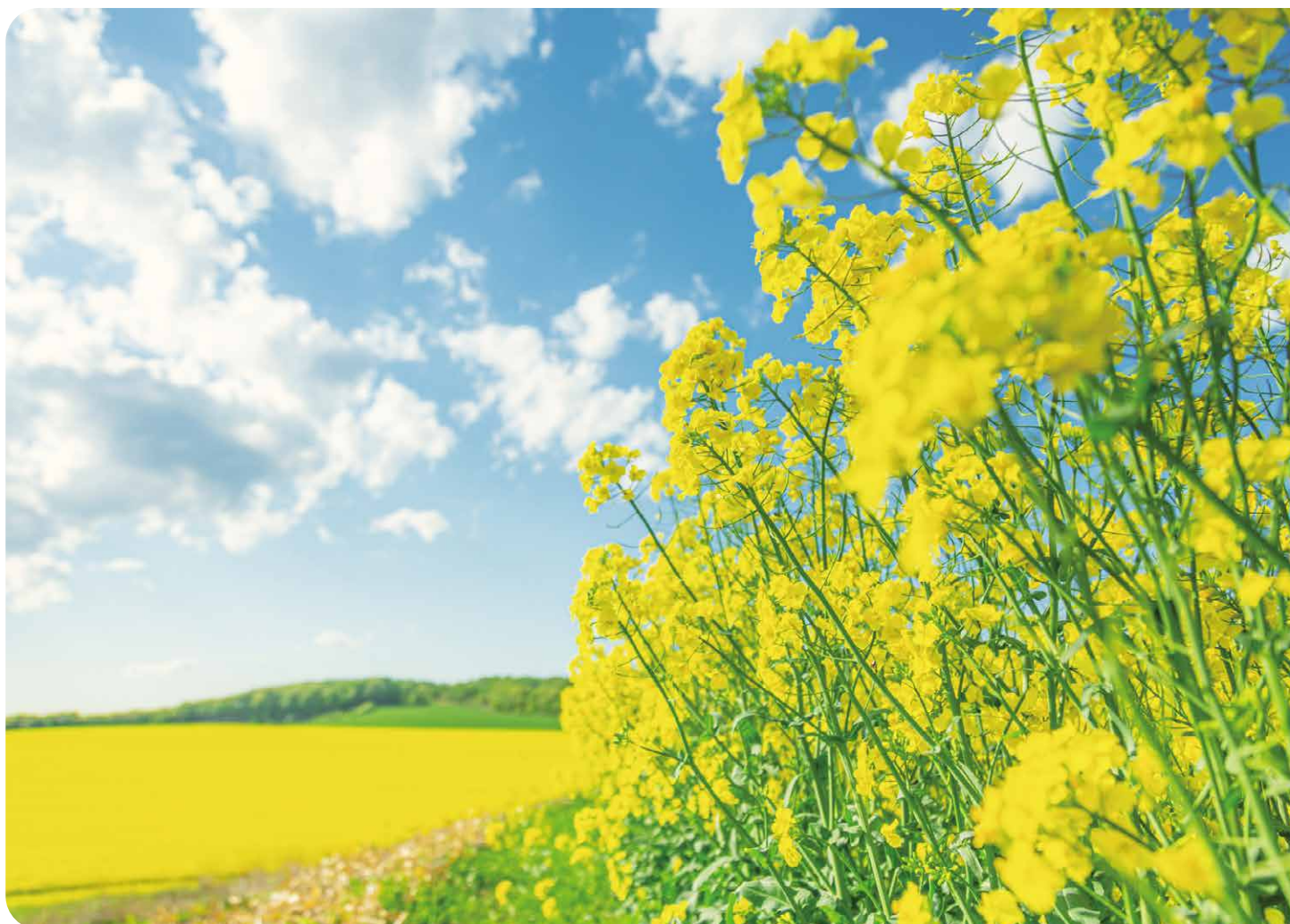
2023年3月



特集

新たな国民病 慢性腎臓病(CKD)を早期に発見しましょう

- トピックス: CBCテレビ「チャント!」にて
偕行会グループオリジナルコーナーが放送されました
- 見つけた! 中川区の「すまいる」
- 偕行会ウェルネスセンターのご案内
- INFORMATION: 睡眠時無呼吸外来のご案内



新たな国民病 慢性腎臓病(CKD)を 早期に発見しましょう

～ こんなときは腎臓内科へ ～

毎年3月第2木曜日は世界腎臓デー (World Kidney Day) です。**世界腎臓デーは、腎臓病の早期発見と早期治療の重要性を啓発する国際的な取組みです。**医療法人偕行会では**World Kidney Program 2023**と題して、オンラインセミナーやスペシャルイベントを行います。

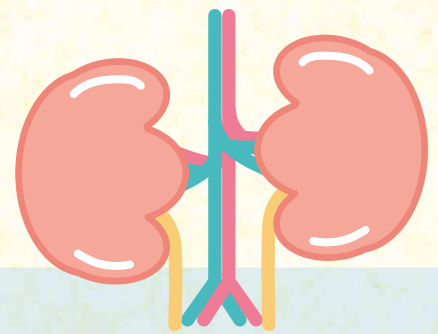
今号では腎臓疾患の中でも新たな国民病とも言われる慢性腎臓病 (CKD) について、症状や早期発見の方法をご紹介します。

慢性腎臓病 (CKD) ってどんな病気なの？

腎臓は血液をろ過し老廃物を尿として出す臓器です。

慢性腎臓病 (CKD) とは原因を問わずに長期間持続する腎臓の病気です。

成人の8人に1人の割合で発症するため「新たな国民病」と呼ばれています。



新たな国民病:慢性腎臓病 (CKD)

CKD ステージ (病期)	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
腎臓の 機能状態	90%以上	60-89%	45-59%	30-44%	15-29%	15%未満
eGFR	90≥	60-89	45-59	30-44	15-29	<15
症状	ほぼ正常	腎機能低下	中等度低下	高度低下	末期腎不全	透析
	自覚症状がほとんどない		むくみ、息切れ、疲れなど			

● どんな状態だと慢性腎臓病なの？

以下のどちらかが**3か月以上続く**と慢性腎臓病(CKD)と診断されます。

- ①尿検査、血液検査、画像検査、病理検査のどれかで腎臓の異常がある
- ②糸球体濾過量(GFR)が**60ml/1.73m²未満**

普段の生活では尿検査や血液検査で指摘されることが非常に多いです。

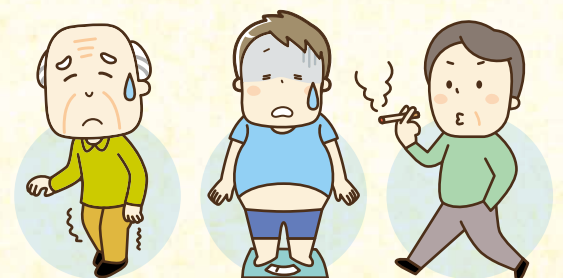
● 慢性腎臓病が進行すると？

この病が進行すると、腎臓の働きが悪くなり、血液をうまくろ過できなくなります。

腎臓の働きが悪くなると、働けなくなった腎臓の代わりに、血液の中から**体に不要な成分を取り除く腎代替法(血液透析、腹膜透析、腎移植)**が必要になります。

どんな人が慢性腎臓病になりやすいの？

- 高齢
- 糖尿病、高血圧、脂質異常症がある
- 肥満
- 喫煙者
- 血縁に腎臓病の人がいる
- 女性より男性になりやすい
- 過去に尿の異常や腎機能の異常を指摘されたことがある

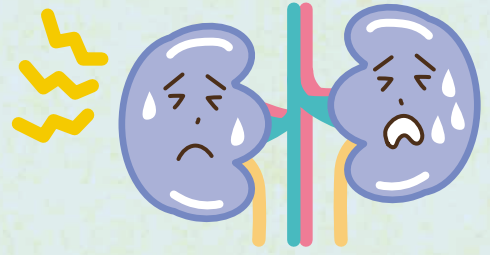


慢性腎臓病は生活習慣と深く関わっています。**悪化させないためにも生活習慣の改善に取り組みましょう!**

どんな状態になったら腎臓内科を受診したらいいですか？

腎臓は一度機能を失うとほとんど元に戻すことができないため、定期的に検査を受けて管理することが大切です。

- 尿検査でタンパク尿や血尿が指摘された
- 血液検査で腎機能に異常があるとされた
- エコー、CT、MRIなど
写真を撮る検査で腎臓の形がおかしいと言われた
- 糖尿病や高血圧を治療中の方で、尿異常や腎機能異常を指摘された



早期に腎機能の異常を発見することで慢性腎臓病を予防することができます。

少しでも腎機能の異常を指摘されたら、必ず専門医に受診をしましょう。

慢性腎臓病は健康診断や日々の外来で行う尿検査や採血検査で指摘されることが非常に多いです。

初期は自覚症状がほとんどなく、自覚症状が出る時にはすでに手遅れのケースもあります。

日々の尿検査や採血検査で自分の腎臓の状態を知り、適切な治療を行うことでご自身の腎臓を守りましょう。今は症状がなくても、後で困ったことにならないために、ちょっとした異常でもお気軽に腎臓内科専門医にご相談ください。

腎臓内科 診察情報

	月	火	水	木	金
9:00~12:00	水越 俊博	春日 弘毅	水越 俊博	水越 俊博	春日 弘毅
14:00~17:00				春日 弘毅(膠原病) 猪飼 浩樹(膠原病・リウマチ)	

診療予約センター 052-353-9100 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (祝日、年末年始除く)

WORLD KIDNEY
PROGRAM 2023

世界腎臓デー
2023.3

まなぼう腎臓
まもろう腎臓

腎臓病と
透析治療を学ぶ
1か月間

3月第2木曜日の「世界腎臓デー」に合わせ、YouTubeを活用したオンラインセミナーを開催します。

YouTubeで国内外の腎臓・透析に関する講演動画を多数配信します。

一般・透析患者さん・医療従事者と対象者を設定し、ご希望に合わせた演題を選択いただけます。

〈対象者〉 ● 一般 ● 透析患者 ● 医療従事者



いつでも! どこでも! どなたでも!

スマホ1台あればご視聴いただけます!

World Kidney
Program 2023
ホームページ



オンラインセミナー
一覧



CBCテレビ「チャント!」にて 偕行会グループオリジナルコーナーが放送されました。

2022年11月から2023年1月までCBCテレビ「チャント!」にて偕行会グループオリジナルコーナーが放送されました。

「家族の健康を守る」をコンセプトに月ごとにテーマを設け、偕行会グループがいま注力している医療機関情報を発信しました。医療法人偕行会では今後も引き続き各種メディアを活用し、地域の皆様の健康に寄与出来るよう広報活動に取り組んでいきます。



2022年
11月(全5回)

- テーマ「**心臓・循環器について**」
- 取材施設…名古屋共立病院



2022年
12月(全4回)

- テーマ「**認知症について**」
- 取材施設…偕行会城西病院



2023年
1月(全4回)

- テーマ「**がんについて**」
- 取材施設…名古屋共立病院、
東名古屋画像診断クリニック



YouTubeの「偕行会チャンネル」でも 偕行会グループの情報を積極的に発信しています。

医療講演会の配信や医師・看護師の一日紹介、病気に関する啓蒙活動、体操動画の配信も行っています。

是非一度ご覧ください。

偕行会チャンネルは
こちらから
ご覧ください。



配信動画の一例



【必見!】循環器内科医の一日 (名古屋共立病院 大島寛医師)



看護師の1日 (急性期病棟編)



【医師解説!】長く続く血便・下痢 大腸の炎症? -



【市民公開講座】第1部: こんな時は腎臓内科へ



花のイシキ
かわぐち よしえ
河口 好枝さん

【お店住所】 中川区下之一色町古川124
【お店電話番号】 052-301-5871
【性 格】 おだやか
【好きなこと】 音楽を聞くこと

見つけた! 中川区の「すまいる」^{Smile}

名古屋共立病院のある中川区で「すまいる」な人を毎号ご紹介します!

人生の遍歴

中川区の下之一色町で、50年以上前に創業した「花のイシキ」様。創業者は河口さんのご両親で、当時、正色市場の中でお花を売っていたのが始まり。3年前に現在の場所へ店舗移転し、花の仕入れから販売、アレンジメントや花束の製作、接客、配達までを旦那様とお二人で行っています。

■ どんなお客さんが多いですか？

昔から通ってくださるご高齢の方が多いですね。お子さんやお孫さんに車で送迎していただきながらも、うちのお花を買いに来てください。最近では若い方や男性の方が一人でお花を買いに来られることもありですね。地域の皆さんの口コミでお花を買いに来られる方がたくさんいらっしゃるの为本当にありがたく感じます。



▲成人式
2023年1月、成人式に飾られたお花



▲夏休み応援プロジェクト
子育て支援のために、夏休みに3回実施された地域イベントにてかき氷のカップを花瓶と見立て、お花を売りました

地域での取り組み

■ 今まで地域に対してどんなことを行ってきましたか？

正色学区の子どもから高齢者までが参加される「いしき食堂」や「夏休み応援プロジェクト」というイベントに出店したり、卒業式や成人式で学校に飾る花を作って届けたりしました。

■ 地域活動に参加してよかったことは？

イベントを通して多くの方と知り合えたことです。お花をかう目的がないと花屋にはなかなか足を運ぶ機会が少なくないかと思いますが、地域イベントには幅広くいろんな方がいるので、お話ができるのは楽しく思います。

■ 最後に地域の皆さんにメッセージをお願いします！

私もそうですが、一色の方は地元愛がとても強い方が多いです。古くから地元の方が築き上げてくれた伝統ある一色の町を大事にし、地に足をつけて年代関係なく愛されるお花屋さんでいられるようにこれからも地道に頑張っていきたいと思えます！



▲1周年記念いしき食堂マルシェ
正色学区が運営するいしき食堂が1周年イベントとしてマルシェを行った際にも出店しました



こんな方にオススメです!

「運動がなかなか続かなくて悩んでいる」
「どんな施設が気になる」
「運動をしたほうが良いと言われたけどなにをやったら?」
どなたでもお気軽にお越しください!

withコロナの健康づくり:始めていますか?フレイル予防

栄養

食事の改善
バランスのとれた食事を3食
しっかりととりましょう。



フレイル 予防

身体活動

ウォーキング・
ストレッチ
など
今より10分
多く体を動かし
ましょう。



社会参加

趣味・
ボランティア・
就労など
自分に合った
活動を見つけ
ましょう。



フレイルとは、加齢によって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指し、放置すると要介護状態になる危険があります。

おいしくものが食べられなくなった、疲れやすく何をするのも面倒、体重が以前より減ってきた、といったことはありませんか?

毎日の生活に満足しているか、1日3食食べているか、週に1回以上は外出しているか、などについて定期的に確認し、**栄養・身体活動・社会参加**について改善することで、健康的で活力に溢れた生活を送りましょう。

名古屋共立病院併設の**メディカルフィットネス 偕行会ウェルネスセンター**では、withコロナにおける皆様の健康づくりを全力でサポートさせていただきます。**少人数で楽しく身体を動かす**「集団コース」「運動教室」や、専門のトレーナーと**1対1でオーダーメイドのプログラムを実施**する「個別コース」など、**安心・安全にフレイル予防**を進めていくことができます。

集団コースのご案内

「1人で続けるのは難しい...」という方にピッタリのコースです。
仲間と一緒に運動を楽しみましょう!

POINT

スタッフ
全員有資格

しかも

手厚い
セミパーソナル

なのに

安心の価格設定

さらに

利用する分だけ
都度払い

健康づくりのプロ:健康運動指導士に、身体や病気のお悩みについてお気軽にご相談ください。(減量のコツ、病気に有効な運動、腰痛・膝痛改善、など...)

4名までの小集団に必ずトレーナーが1名付くので、目的や身体状況に合わせて安全・安心に運動を実施して頂けます!

1回60分の運動で1,200円~1,600円!(回数券利用時)高濃度人工炭酸泉足浴(15分500円)などオプションも充実しており、お好みの内容を選択できます!

会員制ではないので、体調不良等でお休みしてもムダがありません!ご自身のお好きなペースで通うことができます。



無料イベントのご案内

興味があればどなたでもご参加頂けます。
お1人でもグループでもお気軽にご参加ください!!

● 2023年4月26日(水) 春の筋力測定会

① 13:00~13:50

● 2023年5月31日(水) 減量講座

① 13:00~13:50

※内容は変更になることもございます。

- 各回先着10名まで(予約制)
- 持ち物:動きやすい服装、マスク、室内履き(あれば)



● 偕行会ウェルネスセンターに関するお問い合わせ・ご予約

052-353-9124

● 住所/

名古屋市市中川区法華1丁目202番地
名古屋共立病院すぐ南
(旧 炭酸泉サロンAQUA)

● 営業時間/月・水曜日 9:00~20:30
火・木・金曜日 9:00~17:00
土曜日 9:00~13:00
(休館日:日・祝・年末年始)

INFORMATION

名古屋共立病院を運営する偕行会グループは、名古屋市を中心に東海・関東エリアで病院やクリニック、介護施設を運営する医療法人グループです。

ここでは偕行会グループの最新の情報や取り組みをご紹介します!

睡眠時無呼吸外来のご案内

「睡眠時無呼吸症候群」とは

眠っている最中に呼吸が止まってしまう、酸欠状態となり睡眠が中断。再び眠り始めるとまた酸欠状態になる病気です。

睡眠時のいびきなどを指摘された。日中に眠気を感じる。などの症状はございませんか?

舌が大きかったり、軟口蓋(口の奥の柔らかい部分)が下がったりして気道が狭くなってしまうのが原因です。



睡眠時無呼吸症候群は循環器疾患などにも影響を及ぼし、高血圧、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす原因にもなりますので注意が必要です。

睡眠時無呼吸症候群の主な症状

- ・ 周囲の方から**睡眠時のいびき**を指摘される
- ・ 周囲の方から**睡眠時に呼吸が止まっている**と指摘される
- ・ 夜間の睡眠中に**よく目が覚める**(息苦しくなって目覚める)
- ・ 起床時に**頭痛や体のだるさ**を感じる/**日中に眠気**を感じる



このような症状を感じる方は、偕行会城西病院にて一泊入院の検査を受けることができます。

睡眠時無呼吸症候群の診断では、入院前に当院外来で他の疾患との鑑別のために**CTや内視鏡検査**、その他必要に応じて**アレルギー検査**を行います。その後、症状に合わせて、簡易的な検査から脳波や心電図、いびき、動脈血の酸素飽和度などの**生体活動を一晚にわたって測定する「終夜睡眠ポリグラフィ検査(PSG)」**を行っております。

検査入院は1泊で、夕方から朝にかけて行いますので、**お仕事帰りに入院し、翌朝そのまま出勤することも可能**です。



睡眠時無呼吸症候群について詳しくはコチラ ▶



お問い合わせ

医療法人偕行会 偕行会城西病院

名古屋市中村区北畑町四丁目1番地

TEL 052-485-3777



診療科目 内科、腎臓内科、人工透析内科、糖尿病内科、神経内科、整形外科、眼科、放射線科、泌尿器科、循環器内科

きょうりつ健康サロンのご案内

名古屋共立病院では『きょうりつ健康サロン』と題して、
病気や健康維持、検査等に関するお話や健康体操を行っています。
お1人でもご夫婦、お友達同士でもお気軽にご参加ください。

どの回からでも
ご参加頂けます！

	開催日	開催内容(予定)	
		14:00~14:45	14:45~15:15
令和4年度 第6回	3月15日(※)	『フレイル予防と食事について』 担当:管理栄養士	来年度の健康サロンについて 担当:関係スタッフ一同
令和5年度 第1回	4月19日(※)	『当院の診療を紹介します』 担当:看護師	健康体操
第2回	5月17日(※)	『認知症サポーター養成講座』 担当:偕行会城西病院 総合相談窓口	※この回のみ、 講義75分 +音楽療法体験15分 =90分(15:30終了予定)
第3回	6月21日(※)	『感染予防について』 担当:感染管理認定看護師	健康体操

参加費: **無料**

会場: **名古屋共立病院
外来棟5階研修室**

感染対策のため定員を減らして開催
しています。
参加希望の方は診療予約センター
までご連絡ください。
※参加の際には、マスクの着用および手指消毒等、
感染対策にご協力をお願いします。

予約・
お問合せ

診療予約センター

052-353-9100

月~金/9:00~17:00(祝日・年末年始を除く)



当院までのアクセス

マイカー

外来患者様の利便性向上のため、駐車場を病院周辺に4か所
ご用意しております。

外来患者様には、5時間無料の割引をさせていただきますので、
「駐車券」を院内受付にご提示ください。

公共交通機関でお越しの方

地下鉄高畑駅より

市バス「高畑13(8番のりば)野跡駅・港区役所行」
(中川住宅下車すぐ)

八田駅より(JR・近鉄・地下鉄)

市バス「高畑13(1番のりば)野跡駅・港区役所行」
(中川住宅下車すぐ)



名古屋共立病院「基本理念」

- 常に最新の先端技術を導入し、高度な専門医療を目指します。
- 真に総合的な医療(予防・治療・リハビリ・社会復帰)を目指します。
- 患者様の自己決定権を尊重する医療を目指します。
- 他の医療機関と連携して、地域医療の発展を目指します。
- 教育・研究を重視し、職員の自己研鑽に努めます。



編集・発行/

医療法人偕行会 名古屋共立病院

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地

本誌に関するお問い合わせ TEL:052-362-5151(代表)



名古屋共立病院
ホームページ



偕行会
チャンネル

UD FONT
by MORISAWA

見やすいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。

2023年3月発行