

第217号

平成24年7月10日

病院だより



血液浄化・透析センター 3年目を迎えて

Masashi Sakai

酒井 政司

コレステロールって体に悪いの？

Megumi Kouya

神谷めぐみ

4B病棟と期待の新人看護師たち

Masako Tsukahara

塚原 政子

国際親善総合病院

URL <http://shinzen.jp>

〒245-0006 横浜市泉区西が岡 1-28-1
TEL 045 (813) 0221 (代表)
FAX 045 (813) 7419 (総務課)

国際親善総合病院看護部
モバイルサイト



「血液浄化・透析センター 3年目を迎えて」

「血液浄化・透析センター」は、平成22年5月に開設されて以来今年で3年目を迎えました。患者さんならびにセンター開設に関与していただいた多くの方々のお力添えの賜物と感謝いたしております。

当センターでは、9床のベッドと透析装置10台を有し、主に腎臓の機能が低下してしまった患者さん（急性腎不全・慢性腎不全）の腎代替治療としての透析療法（血液透析・腹膜透析）を主に行うほか、生体内に蓄積した有害物質である、免疫グロブリン、リポ蛋白、ウイルス、サイトカイン、血球成分などを除去し病態の改善に寄与する血液浄化療法などの治療を行っております。

当センター開設以来、治療をお受けになる患者さんが日に日に増加し、今では日曜日を除き毎日治療を行うまでになりました。とりわけ透析患者さんは、祝日祭日そしてお正月であっても、また状況によっては真夜中であっても治療を欠かすことができないため、患者さんもそして医療スタッフもとても大変な毎日です。

しかしその中であっても、患者さんにはより安全で安心して医療を受けていただけるよう、医師・看護師・臨床工学技士・管理栄養士・社会福祉士など多くの職種からなるチーム医療を展開し、それぞれの専門的な視点から患者さんの状態把握に努め、情報を共有し、また、自らの知識・技量を向上させ、よりよい対応ができるよう日々検討しております。

慢性腎臓病患者さんにとりましては、透析療法は「最後の砦」です。また、当院のような急性期病院におきましては、さまざまな治療局面において他科との綿密な連携が必要になる部署でもあります。

これからも当地域の基幹病院としての責務を果たし、地域の皆様から信頼されるよう日々努力を重ね改善していきたいと思っております。

今後とも国際親善総合病院をなにとぞよろしくお願い申し上げます。



腎臓・高血圧内科部長 酒井 政司
血液浄化・透析センター長



コレステロールって

体に悪いの？

最近、コレステロールは悪いものである、コレステロールを減らそうといった印象が強く持たれていますが、私たちの体を構成している細胞の細胞膜はコレステロールからできています。すなわちコレステロールがないと細胞を作ることができないのです。なぜコレステロールはそのような印象になってしまうのでしょうか？

コレステロールには悪玉（LDL）と善玉（HDL）があります。この悪玉コレステロールが酸化すると動脈硬化の原因となり狭心症や心筋梗塞、脳梗塞の引き金となるため、こちらを減らそうということです。

悪玉コレステロールの約80%は体内で作られています。したがってこれが溜まらないようにすること、増やさないようにすることが大切です。

コレステロールの検査数値が高い場合は・・・

① コレステロールの多い食品を避ける

レバー、ホルモンなどの内臓系、肉の脂身、魚卵、鶏卵、乳製品など

② 糖分の多い食品は控える

糖分過多は血中中性脂肪を増加させる要因となりこれが悪玉コレステロールの増加へと繋がります。

③ 飽和脂肪酸を少なくし、不飽和脂肪酸を積極的に摂る。

飽和脂肪酸は悪玉コレステロールを増やす要因があります。

（主な食物：肉類、乳製品など）

不飽和脂肪酸は悪玉を減らし善玉コレステロールを増やす要因があります。

（主な食物：青魚、オリーブ油など）

④ トランス脂肪酸を控える

トランス脂肪酸は悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らすため動脈硬化を高める可能性があります。

（主な食品：マーガリン、ショートニングなど）

⑤ 食物繊維をしっかり摂る

食物繊維はコレステロールを体外へ排出し、尚且つ満腹感も得られるため肥満防止にもなります。野菜摂取量の目標は1日350～400gです。

コレステロールもその他油も、体には必要不可欠なものですが、大切なのは油の質。一度毎日の食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。

4B病棟と期待の 新人看護師たちを紹介します

4B病棟は、循環器・神経内科などの患者さんが入院する一般内科病棟です。循環器内科の患者さんは、心不全や心筋梗塞、狭心症などの治療や検査を目的として入院されています。また、集中治療室から病状安定された患者さんの退院までの療養生活をサポートしています。神経内科の患者さんは、脳梗塞やパーキンソン氏病などの疾患が多く、治療を目的として入院していますが、特にリハビリは重要で、患者さんの機能が少しでも改善・保持され退院できるように他部門と協力しながら援助しています。



松本(左)・和田(中)・中川(右)

今年も新卒の看護師が3人配属されました。はるばる北海道の帯広からやってきた中川さんは、NBAバスケットボール観戦が趣味で、そんな彼女は一つひとつのことにじっくりと取り組み患者さんに丁寧に應對し、小さな体で病棟中を駆け回っています。松本さんは地元横浜で生まれ育ち、最近購入した“ビッグス

クーター”で通勤し、はきはきした振る舞いで患者さんに明るく話しかけています。和田さんは山形出身で、和やかな雰囲気があり患者さんにゆっくり丁寧に接し、特技は英会話（現在も勉強中）で、海外の方が入院された時には活躍してくれることでしょう。

そして現在新人たちは、一日も早く一人前の看護師として自立できるよう先輩看護師の愛情あふれる厳しい指導のもと必死に頑張っています。時には四苦八苦することもあるとは思いますが、3人でお互いを励ましあいながら一步一步前に進んでいってほしいと願っています。

今後も4B病棟全員で一人でも多くの患者さんのお役に立てるよう、心のこもった看護に取り組んでまいります。