

～地域の未来と共に～

くまそう

KUMASOU

医療法人
熊谷総合病院
院外報「くまそう」

Vol. **6** 2019.9

特集「透 析」



Contents

特集「透析」.....	1・2	尿のちょい漏れ予防体操	5
連携先医療機関紹介.....	3	健康診断のご案内	6
季節のレシピ紹介	4		



医療法人

熊谷総合病院

<http://www.kumasou.or.jp>

特集「透 析」

担当医から御挨拶

熊谷総合病院へ2019年4月から赴任致しました腎臓内科の塩田裕也と申します。腎臓内科医は専門医が全国で4000人程度と他の科と比べても少ない科です。しかし、慢性腎不全の原因として最多の糖尿病は罹患者が後を絶たず、高齢化もあいまって腎機能障害のある方を診察する機会が多いのではないのでしょうか。

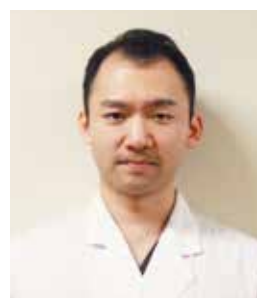
当院はPET検診棟の開設とともに2019年4月より検診棟2階に透析室をオープン致しました。当院の血液透析は入院患者を対象にしており、計10床(個室2床を含む)で稼働しています。他科へ通院中で入院下での治療を必要とする維持透析患者様や、**他院で治療を行われリハビリテーション目的での転院を必要とされる方、他院で維持透析を行われている方で体調不良となり入院が必要な方など、多岐にわたる方々に透析室をご利用頂いています。**

また、私の赴任に合わせて腎臓内科外来も診療日が増え、昨年までの火曜日、水曜日、隔週金曜日、隔週土曜日に加えて、毎週木曜日の午前にも外来診療を行っています。腎機能障害が進行してきてしまった方や、蛋白尿・血尿などの尿所見異常を呈する方、他にも患者様自身が腎不全に関してお話を聞きたいと希望された場合も是非ご紹介頂ければと存じます。受診して頂いた方々には各種検査を行って、通院が必要であれば定期的に外来でフォロー致しますし、もしまだ問題ないようであれば腎臓に関しての今後の治療方針や再紹介のタイミングに関してご提案させて頂き地域の医療機関へお戻し致します。

もし普段の診療でお困りの事があれば、「この程度で紹介して良いのかな」と気負わずにどうかお気軽にご相談頂けると幸いです。

経歴 | 平成23年東海大学卒業
日本内科学会認定医

平成31年4月～
熊谷総合病院の透析室の
開設にあわせて着任



塩田 裕也



● 透析室の様子



全部で10床あります。
ゆったりと治療を受けられます。

担当医・技士・看護師など、
透析チームの連携プレーが光ります！



塩田先生ってどんな方？
→物腰が穏やかで、
説明が丁寧です。
お気軽にご相談ください。



● 関連情報 腎臓内科 外来情報

	月	火	水	木	金	土	備考
午前		岡田 良美	下郷 優	塩田 裕也	※小瀧 周平	※小瀧 周平	※第1・3週土曜日 と前日の金曜日 です。
午後							



〈地域連携室より〉

連携先医療機関紹介

熊谷総合病院の医療連携パートナーをご紹介します。

荻野耳鼻咽喉科医院

住所：熊谷市本町2丁目137番地
電話：048-521-0357

院長：荻野 智 **診療科** 耳鼻咽喉科

●●●●● 診療所の特色を教えてください。 ●●●●●

当院は、地域密着の診療所として、私の曾祖父から始まり、祖父母、私が3代目ですが、長年この地で診療を続けてきました。

耳鼻咽喉科疾患はもちろんですが、めまい、顔面神経麻痺等幅広く診療を行っております。

患者様がかかりつけとして安心できる診療所を目指していますので、お悩み・不安等あれば気軽に受診してください。

●●●●● 院長先生のモットー・大切にされていること ●●●●●

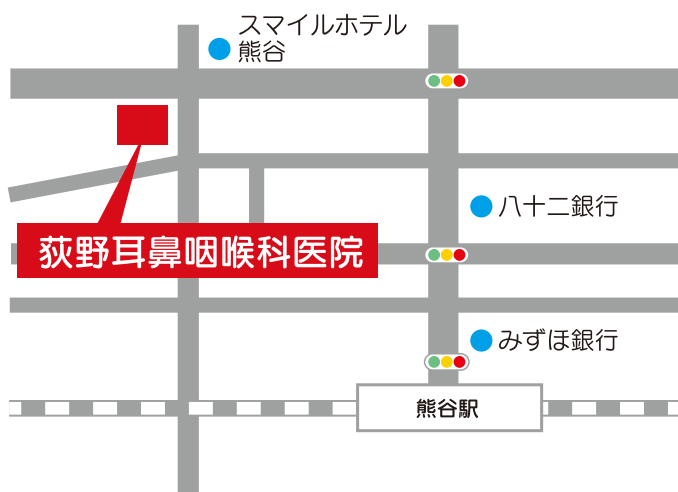
特にこれといってありませんが、どんな時でも平常心でいられるようにしたいと考えています。

●●●●● 診療時間 ●●●●●

休診日 木曜・日曜・祝日

月	火	水	木	金	土	日
09:00～12:30 15:00～18:30	09:00～12:30 15:00～18:30	09:00～12:30 15:00～18:30		09:00～12:30 15:00～18:30	09:00～12:30 15:00～18:30	

●●●●● 案内図 ●●●●●



無料駐車場6台あり・JR熊谷駅より徒歩6分

季節のレシピ紹介

薄皮饅頭



1人分 約100kcal

《材料》1人分(2個)			
かぼちゃ……………	40g	重曹……………	0.4g
薄力粉……………	15g	塩……………	ひとつまみ
砂糖……………	6g	水……………	適量

《作り方》

- ① 皮をむいたかぼちゃを電子レンジで加熱し、柔らかくする。
- ② ①と砂糖と塩を混ぜ、かぼちゃあんを作り、2個に分けて丸める。
- ③ 薄力粉と重曹を泡だて器で混ぜ合わせる。
- ④ ②に③をまぶす。
- ⑤ ボールに水を入れ、穴あきお玉で④をサッと水にくぐらせ、軽く水を切り、再度③をまぶす。
- ⑥ ⑤を繰り返す(粉→水→粉→水→粉)
- ⑦ クッキングシートを敷いた蒸し器に、⑥を並べ、霧吹きで水をかけ、5～6分中火で蒸して完成。

食欲の秋到来！

暑い8月がおわり、まだまだ残暑ではありますが、9月がやってきました。皆さんは9月といったら何を思い浮かべますか？読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…いろいろありますね。

今回は、おいしい食べ物が多くなる季節ということで、間食についてお話させて頂きたいと思います。

皆さんは普段、間食はされますか？食べるときは、何をどれくらい食べますか？間食は栄養補給のほかに、気分転換の役割もあります。

一般的に間食は1日に200kcalが適量と言われています。(糖尿病の方など、すべての方が適量ということではありません。) 200kcalがどれ



農林水産省ホームページより引用

くらいなのかというと、以下の通りです。

お菓子や飲み物にはエネルギー量が記載されています。表示を見て、食べて過ぎていないかチェックしてみてください。お菓子は軽めに、楽しむ程度にしましょう。また、間食はお菓子類よりも、果物やヨーグルトなどの乳製品がおすすめなので、こちらも活用してみてくださいね。

お知らせ

当院では、外来栄養指導を行っています。

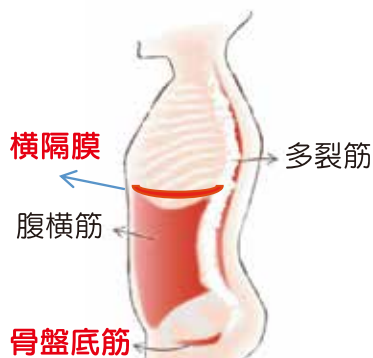
糖尿病や高血圧など、お食事でお困りの方は、主治医に相談してみてください。

尿のちょい漏れ予防体操

頻尿・安眠にも効果的！ くしゃみや動いた時の「あ！」を改善

骨盤の底の尿をコントロールする筋肉(**骨盤底筋**)が弱くなると、くしゃみや動いた時等に、筋肉が耐え切れず尿がもれてしまいます。特に女性の30代くらいから起こりやすくなってきます。

骨盤底筋は、他の筋肉(横隔膜、多裂筋、腹横筋)と共に働きます。この筋肉を働きやすくするためには、**姿勢**と**呼吸**を正しくすることがポイントです。



背中が丸まっていると
呼吸をしたり尿をコントロール
する筋肉も働きづらい！

正しく呼吸をする

椅子に座り、軽く足を開き
背筋を伸ばすように腰を起こします



横隔膜 骨盤底筋と横隔膜が
上に引き上げられるのを
イメージしながら
ゆっくりと息を吐きます

※息を吐くときに背中が
丸まらないように
注意をしましょう

背筋を伸ばし姿勢を良くする

※特に胸の後ろ側の骨(胸椎)を伸ばします！

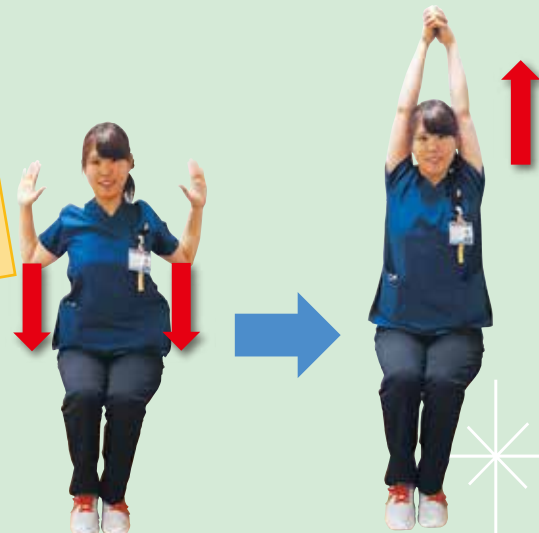
①寝て行う



ここが伸びるのを意識！
(腰を反らせないように)

手は小指側につけ、足は親指を付けて
ゆっくり呼吸をしながら、ぐーっと伸ばします

②座って行う



息を吐きながら
肘をひく

息を吸いながら
手を挙げる

ゆったりとした気持ちで、
リラックスして行いましょう！

※3カ月以上続けましょう！

痛みが出る方や手術をされている方は主治医と相談をしてください。

リハビリテーション科では、地域のみなさんへ定期的に市民公開講座を開催しています。
次回11月予定！ご参加お待ちしております。問い合わせ先：熊谷総合病院 リハビリテーション科まで

健康診断のご案内

～脳ドックを受けましょう～

【脳ドックとは】

近年の高齢化社会にともない脳卒中や認知症の増加が大きな問題となっています。

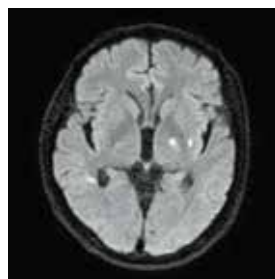
脳血管疾患(脳卒中)は現在日本の死亡原因の3番目であり、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血などがあります。

無症候性脳梗塞や未破裂の脳動脈瘤などには、自覚症状がありません。これらの病気は突然発症し、生命を脅かしたり運動障害などの重篤な後遺症を残すことがあります。従ってこれらの病変が発症する前に発見し、発病を未然に防ぐ事が脳ドックの大きな目的です。

【脳ドックコース案内】

料金:30,000円(税別) 所要時間:約3時間

- ①問診
- ②身体測定・血圧測定
- ③血液検査・尿検査
- ④MRI検査(脳実質撮影)、(脳血管撮影)
- ⑤心電図
- ⑥頸動脈エコー
- ⑦医師による説明



【こんな方にお勧めします】

- メタボリックシンドローム、高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病を有する方
- ご家族に脳血管疾患(くも膜下出血、脳出血、脳梗塞など)の発症歴がある方
- 狭心症か心筋梗塞の病歴のある方
- 30歳以上の方、特に40～50歳の方で、今までに一度もMRIの検査を受けた事がない方

問い合わせ先:熊谷総合病院 総合健診センター TEL.048-521-7141

検査料助成金制度について

国民健康保険または後期高齢者医療に加入している方には、人間ドック・脳ドック検査料を助成する制度があります。

【対象例】熊谷市の場合

- 満30歳以上(申請当日)の熊谷市民
- 国保被保険者または後期高齢者医療制度に加入している方

上記2項目に当てはまる方には、熊谷市より人間ドック・脳ドックのどちらかを

1年度に1回30,000円(30,000円に満たないときはその額まで)が助成されます。

詳しくは、熊谷市役所または当院までお問い合わせください。

※熊谷市以外の市町村にもこのような補助制度がありますので、各役所にお問い合わせください。

外来診療担当表

診療科			月	火	水	木	金	土
消化器内科 内科一般	午前	消化器・一般	門野 源一郎	斉藤 雅彦	五月女 直樹	石川 武志	五月女 直樹	松井 真理子
			石川 武志	松井 真理子	門野 源一郎	松井 真理子	斉藤 雅彦	交代制
			村上 規子	野村 祐介	村上 規子	門野 源一郎	野村 祐介	
				土合 克巳	比留間 晴彦		土合 克巳	
	午後	消化器・一般					比留間 晴彦	
			新患・予約外	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制
			リウマチ・膠原病	和田 琢			伊藤 達也	
			糖 尿 病	多田 朋子	吉田 直史・多田 朋子	若林 侑香	河盛 隆造	鈴木 智子
腎臓内科	午前	腎 臓		岡田 良美	下郷 優	塩田 裕也	小瀧 周平(第1・3)	小瀧 周平(第1・3)
	午後	禁煙外来		折茂 圭介	大谷 秀雄		赤羽 朋博	松島 秀和
循環器内科	午前		濱田 英明	杉山 達夫	三好 康介	濱田 英明	濱田 英明	交代制
				米田 修平(第1・3・5)		米田 修平		
	午後		細田 隆介	杉山 達夫	宇賀田 裕介	米田 修平	羽鳥 将史	
				中嶋 博之(第2・4)	三好 康介			
神 経 内 科	午後		鈴木 理人	杉本 恒平				
総合診療科	午前		安本 和正		安本 和正	安本 和正	安本 和正(第2・4)	
外 科	午前	化学療法	平山 信男	北 順二	中川 彩	北 順二	帖地 憲太郎	北 順二
			荻野 康崇	帖地 憲太郎	降旗 誠	中川 彩・荻野 康崇		平山 信男
整 形 外 科	午前		伊藤 俊紀	橋本 健	今野 慎	今野 慎	太田 秀幸	交代制
			白谷 悠貴	太田・白谷	伊藤 俊紀	橋本 健	伊藤 俊紀	交代制
	午後	脊 椎 手の外科		太田 秀幸	白谷 悠貴		木村 文彦	交代制
				橋本 健	太田 秀幸		今野 慎	
脳神経外科	午前		掛川 徹	橋本 郁郎	掛川 徹	橋本 郁郎	掛川 徹	掛川 徹
			古川 博規	古川 博規	洪井 壮一郎	松本 隆洋	小林 広樹	松本 隆洋(第3)
								白畑 充章
			脳血管内治療科 物忘れ・認知症			松本 隆洋		松本 隆洋(第3)
小 児 科	午前	一 般	赤塚 淳弥	赤塚 淳弥	赤塚 淳弥	赤塚 淳弥	岡田 慶介	赤塚 淳弥
			岡田 慶介	岡田 慶介	発達外来 櫻井 隼人	岡田 慶介	盛田 英司	岡田 慶介
	午後	一 般	赤塚 淳弥	赤塚 淳弥	赤塚 淳弥	岡田 慶介	赤塚 淳弥	
			岡田 慶介	岡田 慶介	岡田 慶介	荒尾正人 (一般・腎臓)	岡田 慶介	
		神 経	橋本 和美			諸岡 啓一(第1・3・5)		
						山内 秀雄(第2・4)		
		心 臓					小林 俊樹	
		内分泌 健 診		雨宮 伸(第1)	14時～15時	星野 正也(第1・3)		
産 婦 人 科	午前		佐久間 洋	高橋 通(第1・3・5) 羽生真由子	佐久間 洋 (予約制)	骨盤臓器脱外来 永田 一郎	佐久間 洋	佐久間 洋 (予約制)
			婦人科 腫瘍外来	手術	梶原 健	手術	梅山 哲	
	午後			更年期外来 高橋 通(第1・3・5)	不妊症外来 梶原 健	手術	梅山 哲	
				手術	手術			
泌 尿 器 科	午前		井本 匡哉					
皮 膚 科	午前		長根 裕介	長根 裕介	吉澤 剛	吉澤 剛	山口 健哉	
	午後		春山 護人	手術	春山 護人	非常勤	春山 護人	春山 護人
形 成 外 科	午前		春山 護人	春山 護人	手術		春山 護人	
耳鼻咽喉科	午前		丹沢 泰彦	星野 文隆	栗原 健	中嶋 正人	関根 達朗	
	午後		丹沢 泰彦	星野 文隆	沼倉 茜		関根 達朗	
眼 科	午前		河西 雅之	河西 雅之	吉川 祐司	河西 雅之	河西 雅之	
	午後		丸山 貴史	丸山 貴史	吉川 祐司	丸山 貴史	丸山 貴史	
放 射 線 科	午前		田村 健	田村 健	田村 健	田村 健	田村 健	
			鷲巣 佳奈		鷲巣 佳奈	鷲巣 佳奈	鷲巣 佳奈	
					高橋 健夫(第2・4)		西村 敬一(第1・3)	

※受付時間 午前8時30分～11時30分（自動再来受付機は、8時より稼働します。）
 午後の受付時間は各科により異なりますので、お問い合わせください。

※青字は原則予約制です。

※外来診療医は、都合により変更する場合があります。各診療科により受付時間が異なる場合があります。
 詳細の外来スケジュールにつきましては、ホームページまたは院内掲示をご確認ください。

※紹介状をお持ちの方は、事前予約が可能です。（一部診療科を除く） ※休診日・・・日曜日、祝祭日、第2・第4土曜日、12月29日から1月3日