



## ■ 医師ご紹介

### 腎臓内科 佐藤 容子

平成28年1月から腎臓内科として赴任することになりました佐藤容子と申します。平成25年に東京医科大学医学部を卒業後、2年間の初期研修を終え新潟大学医歯学総合病院腎臓・膠原病内科に入局しました。その後は新潟大学医歯学総合病院、新潟県立中央病院で勤務し、腎臓内科の診療に携わって参りました。出身は新潟県上越市ですが、幼稚園を卒業するまで新潟市内で暮らしておりましたので、今回新潟市内の病院に勤務することができ、たいへん懐かしく、またうれしく感じております。

2016年3月10日は第11回「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治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして、国際腎臓学会(ISN: International Society of Nephrology)と腎臓財団国際協会(IFKF: International Federation of Kidney Foundations)によって共同で提案され、毎年3月の第2木曜日に実施することが定められました。世界腎臓デーは世界6大陸100カ国以上の国々でさまざまな啓発キャンペーンが開催され、各国の医師やコメディカル、患者や患者家族が主体となって啓発活動を盛り上げています。2016年のテーマは"Kidney disease and Children, Act early to prevent It!"と題し、小児期から腎臓病のリスクを発見し、それを予防することの必要性を訴えています。

小児の進行したCKDの多くは先天性腎尿路疾患(CAKUT)であり学校検尿では発見されにくいものです。CAKUTの発見には、乳幼児期のスクリーニングが必須です。3歳児検尿はその一端を担っています。CAKUTの場合、腎機能予後に影響を与える尿路異常(特に下部尿路異常)の治療は小児泌尿器科医と協力して積極的に行っていきます。また、運動制限は、運動することが患児に何らかの不利益をもたらす場合を除き行いません。食事制限に関して、小児では原則としてたんぱく質制限を行いません。小児の栄養管理は、栄養が成長に影響することを念頭において行うことが重要です。腎機能が正常の1/2(GFR: 60mL/分/1.73m<sup>2</sup>未満)となったら、小児腎臓専門医がさまざまな合併症に注意して管理し、将来の腎代替療法を含め患者・家族と生涯のイメージを共有すること、また、自律・自立した成人患者となることを目標にフォローアップすることが重要となります。

半年間、近隣の先生方と密接な連携を保ちつつ、新潟市の地域医療の活性化に貢献すべく鋭意努力していきたいと考えております。今後とも宜しくお願い致します。

輸血とは、手術やケガ・病気で血液中の成分（赤血球・血小板・血漿）が少なくなったり、働きが悪くなった時、その人に必要な血液成分を補うことを目的とする治療の方法（補充療法）です。献血による人の血液を輸血することは、いろいろな副作用や合併症を引き起こす可能性があります。安全な輸血を受けていただくために、輸血前には必ず、血液型検査（ABO型・Rh(D)型）、不規則抗体検査、交差適合試験の輸血検査を行います。

### 《血液型検査》

血液型には皆さんが知っている ABO 型の A 型・B 型・AB 型・O 型や、Rh(D) 型の Rh マイナス・Rh プラス以外にも多くの血液型があります。そのなかでも輸血のときに最も大切なのは、ABO 型と Rh(D) 型の血液型です。輸血前検査では輸血ミスを防ぐため、ABO 型と Rh(D) 型の血液型検査を患者様から異なる時点で 2 回採血した 2 検体で、2 回検査をして血液型を確定します。

### 《不規則抗体検査》

ABO 型以外の血液型に反応する物質（抗体）があるかを調べる検査です。抗体があった時はその種類も調べます。輸血する時はその抗体に反応しない血液（型指定血）を輸血します。

### 《交差適合試験》

輸血する血液（日赤輸血用血液製剤）と輸血される患者様の血液を試験管で反応させ、凝集や溶血（赤血球が壊れる）が起こらないかを調べる検査です。凝集や溶血が起こらなければ、その血液製剤は適合血となります。

輸血検査室では上記 3 項目の輸血検査を全自動輸血検査システムと数種類の検査試薬を用いて検査をして、輸血可能な適合血を確定します。



検査試薬



検査風景



全自動輸血検査装置

当院では「輸血の安全性確保」や「適正な輸血の実施」のために、24 時間体制で臨床検査技師による血液製剤の管理から輸血検査までの一元管理や、輸血療法委員会による輸血体制の監視等を実施しています。

## 3階東病棟のご紹介

### 1. 病棟の特徴を教えてください

病床数は49床のうち2床は感染症病床になります。主に腎臓内科の患者様が入院し、腎不全の初期から慢性期、透析導入、維持透析中の患者様への看護を提供しています。

看護師は20代が多く、男性看護師は配属されていませんが、病棟長も齋藤医師と女性のため、女らしい細やかな配慮が出来るよう、皆で頑張っています。

3階東病棟 看護師長 松平裕美



#### <主な診療科>

腎臓内科：腎不全・シャント不全・検査入院

### 2. 看護において心がけていること、

大切にしている事

当病棟は腎臓疾患の患者様が多く、疾患に伴う苦痛の軽減に努め、安心して入院生活を送れるように援助しています。また透析治療は一生続けなければならないため、患者様のお気持ちに寄り添い、そのお手伝いをさせて頂いています。そして退院後、疾患を抱えながらもその方らしい生活を送れるように、看護の視点で支援しています。



暖かい日もあれば、急に寒さが逆戻り・・・まだまだ天候は不安定ではありますが、春は新しい生活を始める、新しい目標を立てようと思う季節ですね。ところが意外と、春は体調不良に悩まされる人が多い季節でもあります。

### こんな不調に要注意！！

- なんとなくだるい
- 疲れやすく、疲れが取れにくい
- 夜、熟睡できない
- 十分、寝ているはずなのに、日中眠い
- ストレスがたまりやすい



### <春の体調不良の原因>

#### 1. 寒暖差、気圧、日照時間の気象変化によるもの

春になると、日照時間がぐっと長くなりますね。すると、これまで冬時間だった体内時計が乱れて、熟睡できない人も。そのため、疲れが取れない、眠たいなんてことにもつながります。

#### 規則正しい生活

体内時計の乱れを整えるには、メリハリをつけることが大切です。体内時計の乱れは、毎朝、起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びることでリセット！

#### 2. ビタミン類の不足によるもの

エネルギー源となる糖質の代謝には、ビタミン B1 をはじめとしたビタミン類が大量に必要になります。しっかりと食事を摂る事が大切です。

ビタミン B1 を豊富に含む食品： 豚肉、うなぎ、玄米など

#### 3. 生活環境の変化によるストレス

環境の変化によるストレスも、身体に思わぬ負担をかけています。

#### 適度な運動

適度な運動は筋肉の活動を強化し、血流を安定させてくれます。心が落ち着き、ストレスの発散にもつながります。

お家の中でもできるストレッチから気軽に始めてみてはいかがでしょうか？

## 「医療安全管理研修会」を開催しました



平成 28 年 2 月 2 日（火）、全職員対象に医療安全管理研修会を開催しました。

今回は講師に新潟西警察署 生活安全課 係長 阿部篤史氏を迎え、「病院内における防犯訓練及び護身術」をテーマに講義と実技を学びました。



新潟西警察署 生活安全課係長 阿部篤史氏より

### 防犯対策：有事の場合4原則

- ①知らせる（他人に知らせ、1人で対応しない。上司への報告。）
- ②待たせる（安全確保をしながら逃がさない）
- ③覚える（人物の特徴・服装など）
- ④追いかける（深追いはしないが、逃げた方向や車両ナンバーなど逃走手段を覚える）



新潟県警察本部警務部教養課 術科係長 笠原 成氏より

### 最大の護身術

- ①危険に近づかない（躊躇せず110番通報）
- ②健康の確保（維持）
- ③間合い（距離）の確保
- ④急所攻撃



急所は身体の全面に集約している（髪・目と目の間・こめかみ・鼻・顎・みぞおちなど）  
急所をさらけ出している事を念頭において対応する。



1.6m～2mが安全な距離と言われている。普段危険な距離で仕事をしている事を認識する。



### 一撃をかわすポーズ

足を前後に開き、腋の下を締めながら顔面をカバー（手の平を相手に向けて指の先が顎の下にくる位置）しながら身体を反らす姿勢。

「止めて下さい」と必ず言きましょう