

# こ・ろ・ん



## 《 目 次 》

1. 副看護部長からのごあいさつ
2. 透析ってなあに？
3. 腎臓って働き者なんです
4. カリウムってなあに？

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下 3 条 4 丁目 2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

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

# 当院でも透析治療を受けられるようになりました



副看護部長 三浦芳孝

みなさん、はじめまして。石橋胃腸病院副看護部長の三浦芳孝と申します。  
 石橋胃腸病院ではこの5月から透析治療を始めました。現在は2台の透析の機械で入院患者さんを対象に透析を行っています。私はこの中であって皆様が安心して受けられる透析を目指し透析治療の管理運営を担当しています。  
 透析は1回に3時間から5時間かかり、これを1週間に2回から3回行います。慢性腎不全で透析治療が必要な患者さんは、このプランを生産にわたって続けていかねばなりません。多くの方は自宅から病院まで通院して透析治療を受けていますが、時間的あるいは体力的に相当な負担がかかります。昨今の医療情勢にあ

っては、入院が必要であっても長期の入院は難しいため、大変困っている患者さんが多く見受けられます。  
 当院の関連病院である医療法人菊郷会札幌センチュリー病院では、慢性腎不全で透析を受けている患者さんが長期にわたり入院し透析治療に専念できる体制を整えてきました。私もこれまでその必要性を肌で感じてきた一人です。このたび医療法人菊郷会は入院透析を必要とする患者さんのために札幌センチュリー病院のある北郷周辺だけではなく、この川下周辺地域の患者さんに対しても入院による透析治療を提供できるよう、当院に透析に必要な設備と診療体制を整えました。実際の診療に当たっては佐藤院長が主治医を担当し有馬理事長をはじめ、札幌センチュリー病院の藤田信司副院長、同じく豊田裕泌尿器科部長が透析回診を行っています。また高度な専門的治療が必要な場合に際しては、患者さんが安心して治療に専念できるよう、即日の転院等を含め札幌センチュリー病院と連携を密にする体制ができています。今後は必要に応じて透析の機械を増やして、より多くの患者さんに透析治療を提供できるよう進めていく予定です。  
 透析をされていてお困りの方がいましたら当院医療相談室にご相談ください。私に直接声を掛けていただいても結構です。一人で悩まないで気軽にご相談ください。きっと解決する方法はあるはずです。

## 透析ってなあに？

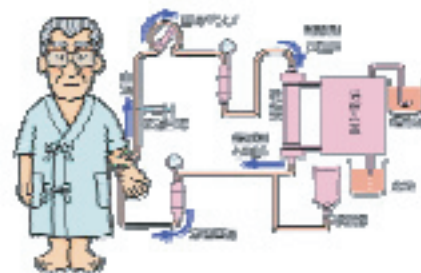


こんにちは。僕、ジンゾー君です。  
 今回は僕が透析について紹介します！  
 体外で人工腎臓（ダイアライザー）を使って血液中にたまった老廃物を取り除き、水や電解質のバランスを整えきれいになった血液を再び体に戻す事なんだ！

腎臓の働きが悪くなると、体の中に老廃物がたまり、尿毒症になっちゃうんだ。こんな場合、働きが低下してしまった腎臓の代わりに老廃物を取り除く治療（腎代替療法：透析）をしないと、命にかかわる深刻な状態になってしまうんだ。だから、透析治療が必要なんだ！

### 《血液透析(HD)の特徴

- ①通常、医療機関で行います。
- ②週3回程度で、医療スタッフが治療を行います。  
1回の治療時間は4時間程度です。
- ③動脈と静脈をつなぎ合わせる手術で、静脈に多くの血液が流れるようにします（内シャント）。
- ④シャントに刺した針から血液を体の外に取り出し、体にたまった余分な水分や老廃物を人工腎臓（ダイアライザー）で取り除きます。

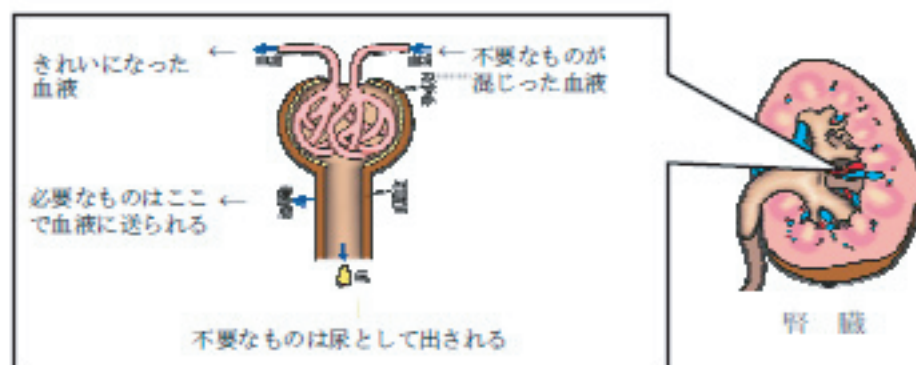


## 特集：透析始めました

# 腎臓って 動き者なんです



次は僕（腎臓）のことを紹介します！  
まず、僕（腎臓）は糸球体と尿細管と呼ばれる部分からできてるんだ。  
腎臓に入った血液は糸球体でキレイにろ過され、尿細管はろ過された物の中から必要なものを回収し、老廃物をおしっこ（尿）として出してるんだ。



僕は色々な仕事を任されているんだ。その一部を紹介しよう！

### 老廃物の排泄

エネルギー源となる物質が体内で利用された結果できた老廃物をおしっこ（尿）として排泄します。

### 水分量の調節

尿を多くしたり少なくして調節することで、体内の水分量を一定に保ちます。

### 体液バランスの調節

電解質（ナトリウム、カリウム、カルシウム、リンなど）の濃度や量を調節します。また、血液を弱アルカリ性に保ちます。

### 血圧の調節

ナトリウムや水の排泄を調節するとともに血圧を調節するホルモンを作っています。

### ビタミンDの活性化

ビタミンDは腎臓で活性化されて初めて一人前の働きをする活性型ビタミンD3に変化します。

### 造血刺激ホルモン （エリスロポエチン）の分泌

赤血球数を一定に保ちます。

そのまま放置していると、**慢性腎不全**という状態になってしまい透析治療だったり、腎移植が必要となってしまうんだ。



## 関連病院

医療法人 菊郷会 札幌センチュリー病院  
診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科・  
循環器科・泌尿器科（人工透析）  
〒003-0825  
札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号  
TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047  
<http://www.s-century.jp/>



# ★ ★ カリウムってなあに？ ★ ★

カリウムは、私達の体内でどのような働きをしていて、どのような効果があるのか、皆さんで学んでみましょう。



## 効能・働き

血圧上昇を抑える、筋肉収縮などの情報伝達の役割、エネルギー代謝に関わるミネラルです。

### 多めに摂った方がいい人

#### 1. 汗や利尿の多い人

体内のカリウムは、一定濃度を保つため、尿や汗などで排出されます。したがって、利尿剤の使用、下痢気味、汗をかきやすい方などは、カリウムが不足気味になることがあります。

#### 2. 塩分摂りすぎ・血圧が高い人

カリウムには腎臓での塩分の再吸収を抑えて、尿中への排出量を増やすことにより血圧を下げる働きがあります。

### カリウムの摂取量

#### ☆ 一般の人

1日平均 **3000mg以上**

#### ☆ 腎臓機能が低下している人

1日平均 **1600mg以下**

### 少なめに摂った方がいい人

#### 1. 腎機能が低下している人

体内のカリウムは、腎臓によって調整されていますが、腎機能が低下している場合排出が不十分となり心臓に負担をかけてしまいます。



### 多く摂るコツ

- ◇ 含有量の多い食品を選ぶ
- ◇ 自然の物を摂る
- ◇ 塩分を摂り過ぎない

### 少なく摂るコツ

- ◇ 含有量の少ない食品を選ぶ
- ◇ 茹でこぼして減らす
- ◇ 水にさらす



## カリウムが多い食品と注意ポイント！！



### いも類

ジャガイモ 半分 328mg  
さつまいも 半分 470mg

出来るだけ小さく切り大量のお湯で茹でこぼし少量にしましょう。

### 果物

バナナ 1本 468mg  
リンゴ 半分 110mg

果物は全般的にカリウムの多い食材ですが、中にはリンゴのようにカリウムが低いものもあります。

### 野菜

かぼちゃ 80g 360mg  
ほうれん草 70g 483mg

全般的にカリウムを多く含みますが、茹でこぼしたり水さらしでもカリウムを減らす事が出来ます。

### 豆・豆製品

納豆 1パック 330mg  
豆腐 100g 140mg

豆類はほかの食品に比べてカリウムの溶出しにくい食材なので摂取量に注意しましょう。

### 種実類

甘栗 5~6個 336mg  
ピーナッツ 30g 222mg

ナッツ類はつい食べ過ぎてしまう傾向があるので注意しましょう。

### その他

ポテトチップス 1袋 1080mg  
牛乳 200cc 316mg

乾物はカリウムが多くなります。その他、見落としがちな飲み物のカリウムに注意しましょう。