



基本理念 基本方針 患者さまの権利と責任

基本理念

“生命の尊重と安全の確保”

基本方針

1. 患者さまを中心とした医療を目指します。
2. 診療に対して説明と同意を得ることに努めます。
3. 親切で優しい、安らぎのある病院づくりを進めます。
4. 地域に密着した医療を目指します。
5. より良い医療が行われるよう、自己研鑽に努めます。

患者様の権利と責任

1. 診療内容について、正確でわかりやすい説明を受ける権利があります。
2. 納得できる説明を受けたのち、自分の意志で検査・治療に同意し、あるいは拒否することもできます。
3. 診断・治療について、他の医師の意見を求めることができます。(セカンドオピニオン)
4. 個人情報保護されます。
5. より良い医療を受けられるよう、積極的に医療に参加する責任があります。

CONTENTS	
基本理念・基本方針・患者さまの権利と責任	1
メディカルシリーズ： 腎臓を長持ちさせるための生活改善慢性腎臓病(CKD)の予防 Vol.1	2
春の海産物 ～あさり・わかめ～	3
患者図書室 おあしす	4

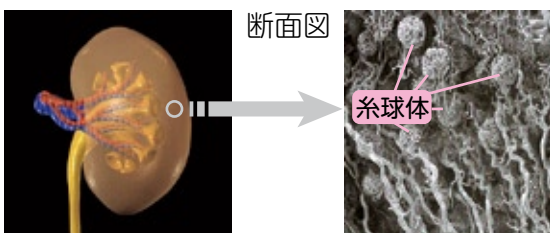
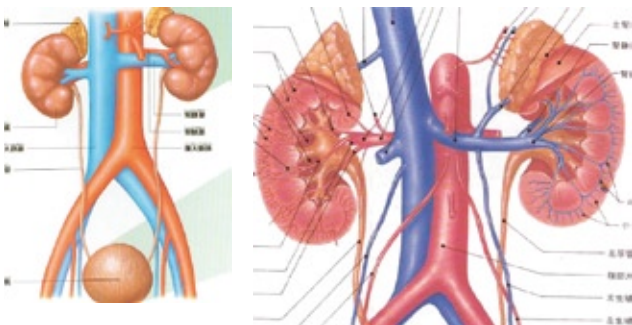
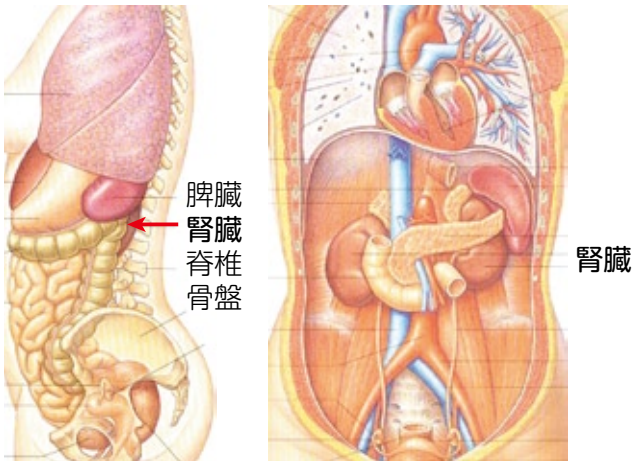
腎臓を長持ちさせるための生活改善 慢性腎臓病 (CKD) の予防 Vol.1

どうして腎臓病は重要？

それは腎不全に陥ることが少なく無いからです！

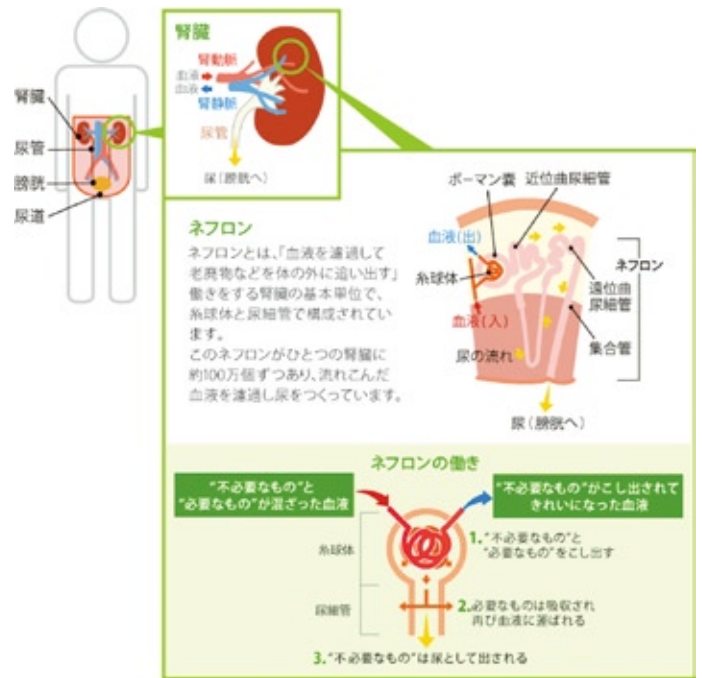
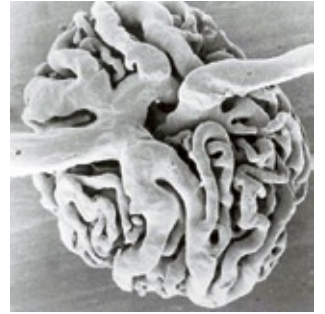
心・脳血管障害を起こしやすくなるからです

腎臓はどこ？

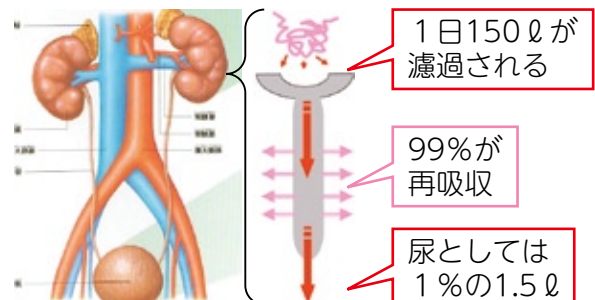


糸球体

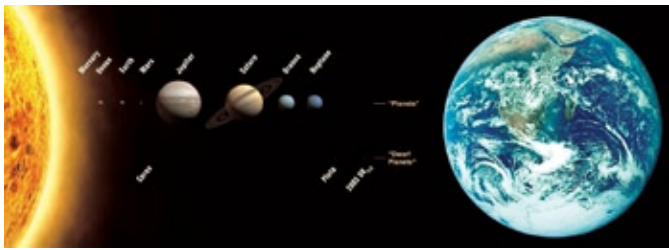
- ・直径約0.2mm
- ・片方の腎臓に100万個



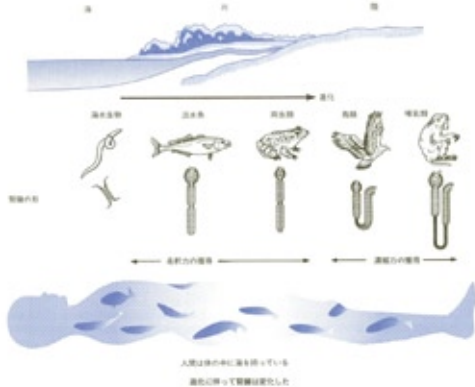
腎臓は何をしている？



生命の発生は原始の海で起こった



腎臓の働き-体の中の原始の海の維持



▶人は生命発生から陸上への移動の時にあった原始の海を体に保持し、そして、腎臓はその原始の海の濃

度（塩分の濃度）と量（細胞の外の水分量）を調節している。

▶ほとんどの陸上生物で塩分の濃度がほぼ同じなのは、生命の起源が同一であることと、塩分濃度が細胞が生きていく環境として重要であることを示している。

飯野靖彦：一目でわかる水電解質，メディカルサイエンス・インターナショナルより引用

腎臓の働き

腎臓が正常に働いている時

血液の中の老廃物を排泄する

血液中の水分や塩分のバランスを一定に保つ

体の一つ一つの細胞が暮らしやすい環境を作っている

腎臓が正常に働いている時

血液の中の老廃物を排泄する

血液中の水分や塩分のバランスを一定に保つ

造血ホルモンを分泌し、赤血球を増やす

ビタミンDを活性化し、骨を丈夫にする

血圧を適切にコントロールする

春の海産物 あさり・わかめ

日差しが心地よい季節となりました。春は草木が芽吹き、花が咲きほころぶ季節です。今回はこの時期に旬を迎える「あさり・わかめ」についてご紹介します。

あさり

あさりには貧血と関係の深い鉄分・ビタミンB12が豊富に含まれ、貧血気味の人や低血圧の人、妊産婦には最適の食材と言えます。その他あさりにはカルシウム・カリウム・亜鉛・銅などのミネラル、ビタミンやタウリンなどが多く含まれています。近年注目されているアミノ酸の一種であるタウリンには、血圧を正常に保つ働き、貧血予防、血中コレステロールを減少させ血液をサラサラにする、肝臓機能の促進などの多くの効用が認められています。

ボンゴレトマトパスタ

4人分	
スパゲティ	320g
あさり(殻つき)	4カップ
トマトソース	2カップ
白ワイン	1/2カップ
塩	少々
ミニトマト	8個
生バジル(飾り)	少々



<作り方>

- ①スパゲティは塩を加えた熱湯で、やや固めにゆでる。
- ②砂抜きしたあさりとワインをフライパンに入れてふたをし、あさが開いたらトマトソースを加えて味をととのえ、ゆでたスパゲティにあえる。
- ③器に盛り、ミニトマトとバジルを飾る。

わかめ

海藻の中でも最も多くの日本食卓を飾るわかめには、ヨウ素をはじめ、カルシウム・カリウム・亜鉛など海洋ミネラル成分が豊富に含まれています。わかめに豊富に含まれるヨウ素は基礎代謝を活発にして肥満を予防する働きがあります。カルシウムは骨や歯を丈夫にし骨粗しょう症を防ぐ働きがあります。カリウムはわかめ100g中に約730mgも含まれ、体内に蓄積されたナトリウムを排出する作用によりむくみを抑え、高血圧を予防する効果があります。また、食物繊維がわかめには多く含まれており、大腸の働きを活発にして便通を促す働きもあります。

わかめとベーコンのしょうが風味

4人分	
わかめ	16g
ベーコン	4枚
鷹の爪(輪切り)	1本分
ごま油	小さじ2杯
塩・こしょう	適宜
しょうが汁	小さじ2杯
飾り用しょうが	適宜



<作り方>

- ①わかめは水でもどしておき、ベーコンは5mm幅に切る。フライパンにごま油をひき、鷹の爪、ベーコンを入れて炒め、香りが出てからわかめを加えて軽く炒める。
- ②火からおろし塩・こしょう、しょうが汁であえる。
- ③器に盛り、針しょうがを飾る。

おあしす

—みんなの医療情報 AからZまで—

この図書室は、患者さんご自身が病気や治療法などについて、学び調べ、理解を深めるためのお手伝いをする場所です。

どうぞ、ご自由にご覧ください。



本で、映像で、インターネットで、 さまざまなメディアで情報を提供



図書の閲覧・貸し出し

病気・治療に関する解説本や食事療法・栄養の本、検査・薬に関する本など、約700冊をそろえています。室内での閲覧のほか、当院に入院中の患者さんには貸し出しサービスも行っています。



映像の視聴

病気や治療についての映像を揃えています。視聴コーナーで、ごゆっくりご覧ください。

サービス 内容

パンフレット&チラシ

病気・治療に関するさまざまなパンフレットやリーフレット、チラシを設置しています。ご自由にお持ち帰りください。



インターネットのご利用

インターネットが使えるパソコンをご用意しています。また、医療情報サイトを患者図書室の書籍分類に沿って整理したインターネット上の優良サイト URL 集「しらべる君」もご利用ください。



おあしす



健康保険諫早総合病院 本館2階

- ◆住所：長崎県諫早市永昌東町24番1号
- ◆電話：0957-22-1380 (代表)
- ◆利用時間：月～金曜日 9:00～16:00
- ◆休日：土曜・日曜・祝日・年末年始はお休みです
- ◆URL：<http://www.hospital-isahayasougou.jp/>

NPO「医療の質に関する研究会」
名誉理事長 日野原 重明
理事長 郡司 篤晃

患者図書室プロジェクト
—みんなの医療情報 AからZまで—
<http://www.shitsuken.org/kanja-toshoshitu.html>
お問い合わせ ▶ info@www.shitsuken.org