



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.3	2
冷え性の人にもおすすめ！ 生姜を使ったお菓子と飲み物	3
お知らせ・第57回健康講座	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.3

腎臓を長持ちさせるには？ 治療のポイント

- ・腎臓を保護するための日常生活上の注意
- ・食事療法
- ・薬物療法
 - － 血圧
 - － 腎炎への薬 (抗血小板剤・ステロイドなど)
 - － 高脂血症
 - － 糖尿病：血糖のコントロール



Wednesday, December 12, 2012

Study: Smoking Raises Women's Sudden Cardiac Death Risk Significantly.

喫煙は女性の心臓突然死のリスク ↑



禁煙の利点は？

- 心血管疾患、肺疾患および癌にかかったり、その病気により死亡したりする危険性 ↓
- 骨粗鬆症のリスク ↓
- 腎障害のリスク ↓
- 肌もきれいになる
- 何歳で禁煙しても、どれくらい長くあるいはどれくらいたくさんタバコを吸っていても、禁煙では健康状態は改善する

お酒は少しなら大丈夫とされていますが…



日本酒
1合
(180ml)



ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯
(60ml)



焼酎
ぐい飲み1杯
(70ml)



中ビン
1本
(500ml)



ワイン
グラス1.5~2杯
(200ml)

腎臓を長持ちさせるための日常生活上の注意

腎臓が弱ってしまったら

CKDの進行をくい止めるために、体に無理をかけず、腎臓をいたわる生活を心がけましょう。

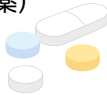
疲れをためない事、
適度な運動

風邪に注意

脱水に注意

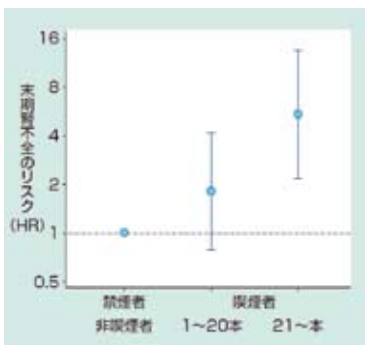
くすり (解熱鎮痛剤・抗菌薬)

禁煙



禁煙！

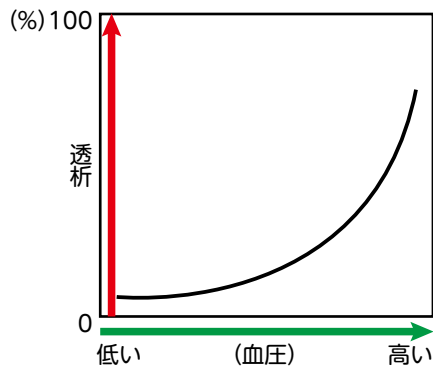
タバコと透析のリスク



CKD診療ガイド2012 社団法人
日本腎臓学会 編

腎臓にとって悪玉は？

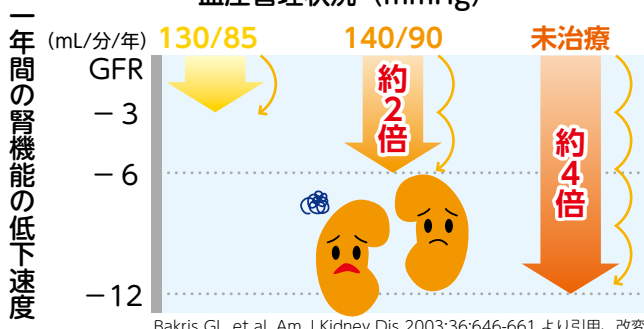
CKDの予後 - 高血圧が悪玉です -



日本腎臓学会home pageより抜粋

血圧のコントロールが悪いと腎臓が早く悪くなります

血圧管理状況別に見た腎機能の低下速度
血圧管理状況 (mmHg)



Bakris GL, et al. Am J Kidney Dis 2003;36:646-661より引用、改変

高血圧とCKDが互いに招く悪循環

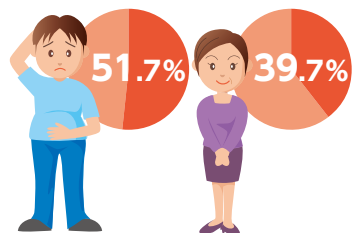


高血圧の定義は？

140mmHg↑
90mmHg↑

高血圧の患者数は？

日本では、約4,000万人が高血圧です。30歳以上の日本人男性の51.7%、女性の39.7%が高血圧であると言われています。



平成12年 第5次循環器疾患基礎調査 健康局総務課生活習慣病対策室

冷え性の人にもおすすめ！生姜を使ったお菓子と飲み物

ぴりっとしたほどよい辛さとさわやかな風味をもつ生姜。生姜は料理だけでなく、お菓子や飲み物などにもその魅力をふんだんに発揮します。また、血液の循環をよくし、体を温める効果があるので、寒い季節には冷え性の人にぜひおすすめしたい食材です。生姜をたっぷり使った手軽なお菓子と飲み物をご紹介します。

りんご入りジンジャーフラン

- <材料> 直径16cmのタルト型1個分
- | | | | | |
|------|--------|-----|--------|--------|
| りんご | 1個 | ② { | 生クリーム | 1/2カップ |
| レモン汁 | 大さじ1/2 | | はちみつ | 大さじ2 |
| 薄力粉 | 50g | | とかしバター | 5g |
| 卵 | 2個 | | おろし生姜 | 25g |

- <作り方>
- ① りんごは芯を除いて皮つきのまま2cm角に切り、レモン汁をふる。
 - ② 薄力粉と卵をボールに入れて泡立て器でボールの底をするように混ぜ合わせ、なめらかになったら②を加えて混ぜ合わせる。さらに①と生姜を加え混ぜる。
 - ③ 型に流し入れて180度のオーブンで20~25分焼く。

ジンジャーハニーミルク

- <材料> 2人分
- | | | | |
|------|----------|-------|------|
| 牛乳 | 1+1/2カップ | おろし生姜 | 小さじ2 |
| はちみつ | 大さじ1 | | |

- <作り方>
- すべての材料を耐熱容器に入れて混ぜ合わせる。ラップをかけ、電子レンジ(550w)で約2分加熱する。

ジンジャースコーン

- <材料> 約10個分
- | | | | |
|------------|--------|-----------|------|
| 薄力粉 | 130g | 生姜(みじん切り) | 30g |
| ベーキングパウダー | 大さじ1/2 | 牛乳 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 | 熱湯 | 大さじ2 |
| バター(小さく切る) | 20g | | |

- <作り方>
- ① ボールに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をふるい合わせ、バターを加えて粉とバターがさらさらになるまで手ですり合わせ、さらに生姜を混ぜ合わせる。
 - ② 牛乳と熱湯を合わせて①に加え、手早く混ぜ合わせてひとまめにし、2cm厚にめん棒でのばし、縦横3cmの所に切り目を入れていく。
 - ③ 210度のオーブンに入れて10~12分焼く。
 - ④ あら熱がとれたら1個ずつバラバラに切り離す。

ジンジャーグリーンティー

- <材料> 2人分
- | | | | |
|--------|----------|-------|------|
| 緑茶の抽出液 | 1+1/2カップ | おろし生姜 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 | 片栗粉 | 小さじ2 |

- <作り方>
- 小鍋に緑茶、砂糖、片栗粉を混ぜ合わせて火にかけ、煮立てきたら生姜を加えて火を消す。

お知らせ

当院は、平成26年4月より公的病院として
独立行政法人地域医療機能推進機構諫早総合病院
となります。

病院機能・施設・職員（医師・看護師等）は現状のまま
移行し、医療提供体制も変わらず継続されます。

今後も、地域医療に貢献できるよう努めてまいりますので、
よろしくお願いいたします。

病院長



次回の
お知らせ

第57回 健康講座

テーマ 「胃がん・胃潰瘍とピロリ菌の関係」

講師 植原 亮平（消化器内科医師）

日時 平成26年1月28日(火)
午後2時～3時

場所 健康保険諫早総合病院
6階大会議室

入場無料

※予約の必要もありません。
※駐車券は無料処理しますので、必ず会場までご持参ください。

☎ 0957-22-1380(371) 庶務課