

すこやか11月号

SANDA CITY HOSPITAL PRESS SUKOYAKA



最新透析装置の導入について



腎臓内科 医長
北浦 睦 (きたうら あつし)
臨床工学科
北 慎也 (きた しんや)

当院では、検査・治療目的で入院される透析患者さんを中心に透析治療を実施しており、状態が不安定な方が入院される事も少なくありません。

この度、最新の機能を備えた透析装置を導入致しました。効率の良い透析治療や透析中の血圧などの状態変化をいち早く察知できる機能を備えており、当院へ入院される方により安心して透析治療を受けて頂けるようになりました。

■装置の紹介

<多用途透析監視装置>

最新の血流量モニターを搭載した透析治療を行う装置です。

透析中の実際の循環血流量やヘマトクリット値（血液中の赤血球が占める割合）、循環血液量の変化などをモニタリングすることができ、より安全で効果的な透析治療やバスキュラーアクセス（血液を取り出す場所）異常の早期発見につながると考えています。

また、清浄度の高い透析液をそのまま補充液として使用することでより多くの老廃物を除去できる「オンライン血液透析濾過」が可能となっています。これまで以上に効率の良い治療ができるだけでなく、透析中に血圧が下がりにくかったり、心臓への負担も少ないといわれています。



多用途透析監視装置

<逆浸透精製水製造装置>

水道水から様々なフィルターを通して不純物を取り除き「透析用水」を作る装置です。高温の熱水を配管内に流す事で配管を消毒できる機能を備えています。これにより厳しい水質基準をクリアすることができます。



逆浸透精製水製造装置

<全自動透析液溶解装置>

「透析液原液」を作る装置です。HEPAフィルターを搭載した装置で空気中に存在するチリや埃、細菌などの透析液原液への混入を防ぐことができ、衛生的で安全性の高い「透析液原液」を作ることができます。



全自動透析液溶解装置

<透析液供給装置>

「透析用水」と「透析液原液」を混ぜ合わせ「透析液」を作る装置です。作られた「透析液」は配管内を通り、透析監視装置へ流れ、透析治療に使用されます。



透析液供給装置

最後に、当院では透析装置の遠隔監視サービスを導入しており、異常が発生した場合も早期に対応できる体制を整えています。



第2回 糖尿病教室 すこやか版 ～体重を減らす工夫について～ 運動療法編

日本糖尿病療養指導士・理学療法士 和田 真明

寒さが厳しくなってきた、日が落ちるのがめっきり早くなってきましたね。

『運動の秋』ということで、今回は運動療法で体重を減らす工夫について話させていただきます。

「第1回 糖尿病教室 すこやか版」にも掲載いたしました。体重が増えて肥満になると生活習慣病のリスクが増加し、糖尿病患者さんの血糖コントロールにも悪影響を及ぼします。

『食欲の秋』に負けずに以下の工夫を取り入れて上手に体重を減らしましょう！

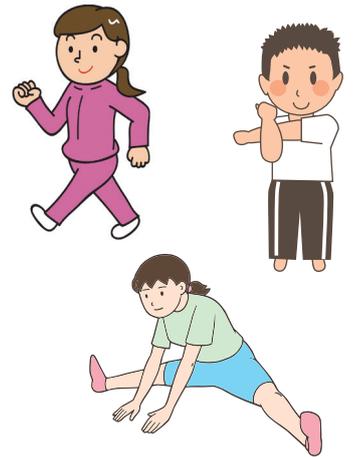
工夫1. 運動は細切れでも減量効果がある！

運動が続けられない方の中には「忙しくてまとまった時間がとれない」「30分以上動かないとやせないんでしょ？」とおっしゃられる方もいます。しかし、運動は5分程度の細切れ運動でも合計時間が一緒であれば減量効果は一緒という研究報告がされています。

また、日常生活で階段を使用する・買い物にでかけてうろうろする、など活動量を増やすことも減量や血糖コントロールに効果的といわれています。

活動の種類	合計30分の消費カロリー※	活動の種類	合計30分の消費カロリー※
ウォーキング	94.5kcal	自転車	110kcal
掃除	110kcal	階段昇降	186kcal
水泳（平泳ぎ）	167 kcal	ジョギング	221kcal
草むしり	110 kcal	子供と遊ぶ	110kcal
農業 （動いている時間のみ）	142 kcal	ストレッチ	72kcal

※体重60kgの方の場合



工夫2. 筋肉をつけて基礎代謝を改善させる！



●筋肉はエネルギーを消費する重要器官

・筋肉を1kg増加させると、一日50Kcal程度基礎代謝が増加するとの研究報告もあります。少なく感じるかもしれませんが、一ヶ月で1,500Kcal 一年間で18,000Kcalも消費量が変わるのです！

●おすすめはスクワット

・筋トレは好きなものをしてもらってよいですが、おすすめはスクワット！身体の中で最も大きな筋肉を使うため非常に効率的です。
※関節に疾患を持っている方は主治医に相談の上、実施してください。

重要!

体重管理には食事療法が最も大切です。しかし、無理な食事制限のみでは筋肉量が減少し基礎代謝が低下するためリバウンドしやすい身体になってしまいます。

適切な食事療法に加えて、運動療法もプラスすることでリバウンドしにくくなります！

■糖尿病内科 佐久間医師より

・糖尿病患者さんの場合は、活動量が増えると血糖コントロール改善にもよい影響を与えます。少しずつよいので運動習慣も身につけていきましょう♪
・ただし、運動を頑張ったからといって食事をとり過ぎないように気を付けてください。





診療部では
新任の医師を迎え、
より一層日々の診療に
力を入れて参ります。
よろしくお願いします。



耳鼻咽喉科 部長
竹田 和正
たけだ かずまさ



外科 医員
雑賀 裕士
さいが ひろし



脳神経外科 医師
北田 雄資
きただ ゆうすけ

Information

医師・看護師修学資金のお知らせ

医学生、看護学生を対象とした修学資金貸与者の募集を予定しています。詳細は三田市民病院HPへの掲載を予定しております。問い合わせ等は、下記の連絡先までお願いします。

名称	令和4年度 三田市民病院・済生会兵庫県病院医師修学資金貸与	令和4年度 三田市民病院 看護師修学資金貸与
対象	上記いずれかの病院で医師として勤務する意志を持つ医学生（令和5年4月入学予定者含む）	三田市民病院で看護師として勤務する意志を持つ看護学生（令和5年4月入学予定者含む）
貸与額	大学1～4年生まで月額12万5千円、 大学5～6年生まで月額17万5千円	月額6万円
利子	無利子	無利子
返還免除の条件	職種資格免許を取得後、貸与期間に相当する期間を上記いずれかの病院で勤務すること	三田市民病院の採用試験に合格し、職種資格免許を取得後、貸与期間に相当する期間を同病院で勤務すること
申請期間	令和5年2月1日～28日 ※土・日曜、祝日除く ※申請前に面談が必要	令和5年1月16日～2月14日 ※土・日曜、祝日除く ※申請前に面談が必要

連絡先：市民病院総務課（TEL 565-8605）

近隣医療機関のご紹介

市民病院は地域医療連携を推進します。かかりつけ医を持ちましょう！



阿部内科 阿部 和夫 院長

1990年に神戸電鉄フラワータウン駅の駅ビル7階に開業し、30年以上消化器内科を中心として診療しています。上部消化管内視鏡や腹部エコー検査を施行しておりますが、最近では便秘や過敏性腸症候群などの消化器疾患には漢方薬を中心に処方しています。また大腸内視鏡検査などの消化器の精査が必要な方は三田市民病院に依頼して検査して頂いています。循環器疾患など消化器以外の分野でも三田市民病院と連携して検査をお願いしたり、定期的に市民病院にも通院して頂いたりしながら当院で日常の投薬や診療をしています。



当院では現在在宅診療には対応していませんがフラワータウンの中心で交通の便は良く、当駅ビル内で開業しておられる眼科、耳鼻科、小児科、心療内科の診療所とも連携が可能です。

〒669-1546 三田市弥生が丘1丁目11
フラワータウン駅ビル7F

電話：079-562-8478

F A X：079-562-8477

診察科目：内科・消化器内科

診察時間：午前9:30～12:30 / 午後17:00～19:30

休診日：水曜・日曜・祝日・土曜日の午後

診療時間	午前	午後	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	×	○	○	○
午後	○	○	○	○	×	○	○	×

予約検査 8:45～9:30

	月	火	水	木	金	土
○	○	○	×	○	○	○

つじい医院 辻井 陽子 院長

JR三田駅近くで、皮膚科専門医として地域医療の一端を担わせていただいております。患者さんの訴えに耳を傾けてわかりやすく説明し、有効で安全な医療を提供できるようにスタッフと一丸となって努力しています。また、高度医療機関と連携を図り、迅速に適切な医療を受けていただけるように配慮していきたいと考えています。



近年アトピー性皮膚炎や蕁麻疹、脱毛症など治療法が大きく変わってきています。長年お悩みの方はご相談ください。

診療は予約制となりましたが、やけどや帯状疱疹など緊急を要する方は、直接お電話いただければ対応させていただきます。

〒669-1527 兵庫県三田市中町11-16

電話：079-563-2174

F A X：079-559-4153

診察科目：皮膚科

休診日：木曜・日曜・祝日・火曜・土曜の午後

ホームページ：<http://www.tsujii-iin.com/>

診療時間	午前	午後	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	×	○	○
午後	○	○	×	○	○	×	○	×

編集後記

秋が急激に深まり、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋と過ごしやすい季節になってきました。肌寒さも感じる季節ですので、体調管理に留意して良い新年を迎える準備をお過ごしください。

すこやか(第225号)
令和4年11月発行

【編集・発行】
三田市民病院
学術広報推進委員会



三田市民病院

〒669-1321 三田市けやき台3丁目1番地1
TEL.079-565-8000 (代表)
<https://www.hospital.sanda.hyogo.jp/>