



医療法人社団 仁恵会

石井病院

人工透析ひ尿器科じんけいクリニック

Now
Vol.216

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2026.3

第60回東播磨脳卒中地域医療連携協議会に参加して

2026年2月5日（木）18：30～兵庫県立リハビリテーション中央病院で開催された表記の会に参加しました。地域連携の現状や取り組みなどについて明石リハビリテーション病院・加古川磯病院・高砂市民病院・石井病院4施設がスライド発表を行いました。

当院は回復期リハビリテーション病棟「在宅療養支援病棟の回復期リハビリテーション病棟としての取り組み」について発表をセラピストと地域連携室が行いました。

東播磨脳卒中地域医療連携協議会では東播磨圏域（神戸市西部、明石市、稲美町、加古川市、高砂市）の脳卒中に関わる医療・介護職が集まり、地域の脳卒中医療の発展に寄与し、患者さまのスムーズな連携医療が行えるよう取り組みを行っています。

当院では急性期病院から回復期医療機関として、回復期リハビリテーション病棟で患者さまを受け入れ、在宅療養に移行できるよう治療計画から看護、薬剤師、リハビリ療法士、管理栄養士、地域連携室等が関わるように医療機関等で共有するよう行っています。

この診療計画を作成することで、患者さまがその時々に必要な医療を切れ目なく受けることができます。1人の方が脳卒中になった後、その方が救命治療、回復期リハビリテーションを経て再び自宅での生活を過ごせるようになります。このためには病院や診療所の医師、スタッフの方々、そして介護施設やケアマネージャー、訪問看護師など出来る限り多くの職種が「患者さんの生活をもう一度再建する」この1つの目的のために連携、協力していくことが重要と気づかされました。

また、この協議会を活用しお互いに忌憚なく意見交換が出来る「顔の見える連携関係」を構築するとともに患者さまやご家族さまへのHPを通しての啓蒙、脳卒中ノートを活用した再発予防など様々な活動を行っていく大切さを学ぶことが出来ました。

医療連携相談室
MSW

森 大介

松が丘いきいきサロンで講義を行いました

2月17日（火）に、松が丘いきいきサロンにて、地域の皆さまを対象に「シニアのための栄養講座（たんぱく質）」をテーマに講義をさせていただきました。

今回は、たんぱく質の大切さについてお話するとともに、SARC-F（サルコペニア簡易評価）質問票を用いたサルコペニアのリスクチェックも皆さまと一緒に行いました。日常生活に関する5つの質問に答えていただき、ご自身の筋力や体の状態を振り返っていただく機会となりました。参加者の皆さまは熱心に取り組まれ、「自分の体のことを改めて考えるきっかけになった」といった声も聞かれました。

講義後には、「共感できる所が多かった！」「改めて食事を見直すことが大事だとわかった！」といったお声をいただき、日々の食生活について前向きに考えていただけたことを嬉しく感じました。特に印象に残っているのは、帰り際に参加者の方が「明日の朝ご飯はゆで卵をつくろうかな」と笑顔で話されていたことです。小さな一歩かもしれませんが、その一歩こそが健康づくりの第一歩です。

今回の講義が、皆さまの明日からの食事や生活の見直しにつながっていれば幸いです。今後も地域の皆さまが住み慣れた場所で元気に暮らし続けられるよう、食と栄養を通じた健康づくりのお手伝いを続けてまいります。

栄養課 主任
中司 安里

(講義中の様子)



(サルコペニア質問票に回答する様子)

人工透析ひ尿器科じんけいクリニック 血液検査値の目標を確認しましょう！

～ CKD-MBDガイドライン2025年改訂版のポイントと重要検査データの管理 ～

CKD-MBD（慢性腎臓病に伴う骨・ミネラル代謝異常）とは、腎臓の動きが低下することで起こる、リン・カルシウム・副甲状腺ホルモン（PTH）のバランスの乱れのことです。

この状態を放置すると、以下のような問題が起こりやすくなります：

- 心臓や血管が固くなる（血管の石灰化）。心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まる。
- 骨がもろくなり骨折しやすくなる。

そのため、透析を受けている皆さんには、定期的な血液検査でこれらの値を管理していくことが大切です。

【重要】管理目標値が変更になりました

2025年12月に日本透析医学会から新しいガイドラインが発表され、13年ぶりに管理目標値が更新されました。⇒

検査項目	新しい目標値（2025年版）	以前の目標値
血清リン（P）	3.5～5.5 mg/dL	3.5～6.0 mg/dL
血清カルシウム（補正Ca）	8.4～9.5 mg/dL	8.4～10.0 mg/dL
副甲状腺ホルモン（PTH）	下限記載なし～240 pg/mL	60～240 pg/mL

なぜ目標値が厳しくなったのですか？

最近の研究で、**リンやカルシウムが高いと、心臓や血管に悪影響を及ぼす**ことがはっきりしてきました。特にリンとカルシウムを掛け合わせた値（リン×カルシウム）が高いと、血管の石灰化が進み、心筋梗塞や突然死のリスクが高まります。

あなたにできること～3つのポイント

1. 食事の工夫でリンをコントロール

- リンの多い食品を知る：加工食品、インスタント食品、乳製品、レバー、干物など
- たんぱく質は適量を：肉・魚・卵は必要ですが、摂りすぎるとリンも増えます
- 野菜のゆでこぼし：野菜に含まれるリンは茹でることで減らせます

2. お薬を正しく飲む

- リン吸着薬：食事と一緒に飲むことで、食べ物に含まれるリンを体に吸収させずに便として排出します
- 活性型ビタミンD製剤：カルシウムの吸収を助け、PTHをコントロールします
- 飲み忘れに注意：毎食ごとに飲むお薬は、飲み忘れると効果が半減します

3. 透析をしっかり受ける

- 食事とお薬の管理と合わせて、透析時間を守り、しっかり透析を受けることが大切です。



今回のガイドラインで強調されたこと

- 数値の変化を見る：1回の検査値だけでなく、値の推移を大切に
- 一人ひとりに合わせた治療：年齢、性別、骨の状態などを考慮して目標を調整
- 食事・薬・透析を総合的に：どれか一つではなく、バランスよく管理することが重要



重要血液検査データの管理について

1. 血清カリウム（K）について

- 血清カリウムの基準値は3.5～5.5mEq/Lが目安とされています。
- 5.5を超える状態が続くと不整脈や心停止の危険が高くなります。
- 6.0以上は、不整脈・気分不良・突然心停止につながる可能性が更に高まります。

チェック！

2. 注意事項



- 生野菜・果物・イモ類・ジュースやカリウムの多い食品に特に注意が必要です。
- 自己判断でサプリや健康食品等を取らないようにしましょう
- カリウムを下げる薬はしっかりと内服しましょう。

医療連携相談室

TEL 078-918-1512 FAX 078-918-1725
平日 9:00～12:00 14:00～17:00
土曜 9:00～12:00
担当 井口 村上 古門 森

編集・発行

医療法人社団 仁恵会 石井病院
〒673-0881 明石市天文町1-5-11
TEL 078-918-1655 FAX 078-918-1657
<https://jinkeikai-group.or.jp/ishii/>

