



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.191

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2024.2

2月は「全国生活習慣病予防月間」です ～ 定期的な運動と健康診断のすすめ ～

・生活習慣病とは？

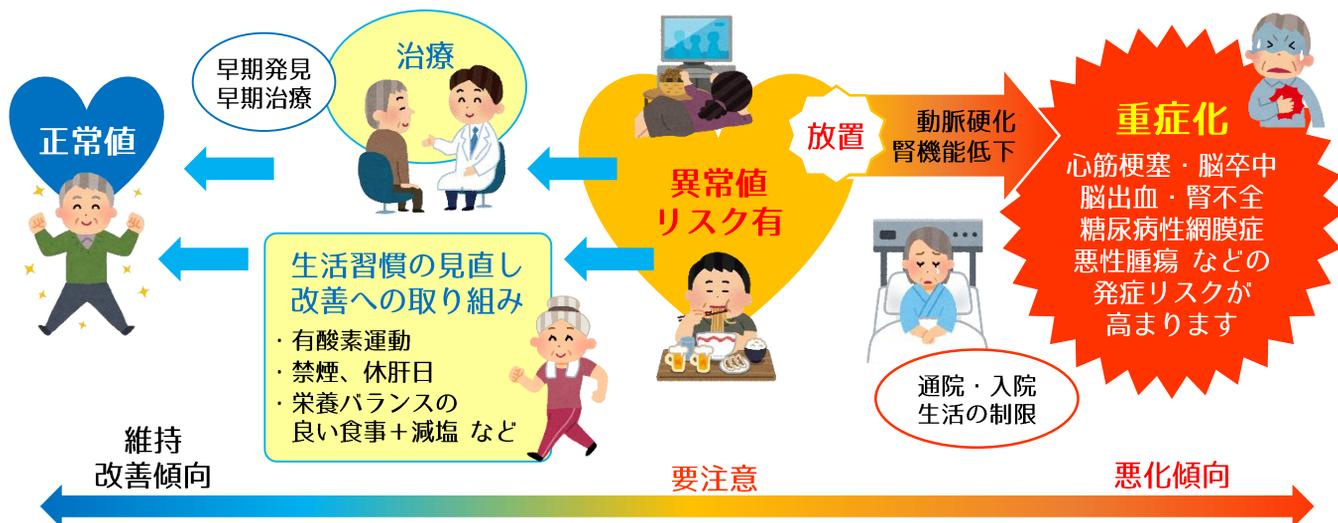
「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する疾患」とされています。生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、日頃の体調、身体のちょっとした変化など、つねに自分自身の健康に目を向ける必要があります。そして、中高年になってからではなく、若い頃から適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。

生活習慣病には、高血圧、脂質異常症、糖尿病などがありますが、これらは自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えていきます。その結果、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など、命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります。そのため、生活習慣病は“サイレントキラー”と呼ばれています。

さらに、肺がんや大腸がんなどの悪性腫瘍を発症することもあります。このように、生活習慣病では身体の機能を著しく低下させるものが多く、自立した健康な生活を送ることができなくなるケースもあります。

生活習慣病を予防するには、食生活の改善や快適な睡眠（7時間前後）、禁煙等と共に適度な運動を続けていくことが大変重要です。当院では、**運動療法室“メディカルフィットネス135°”**を併設しています。病院と連携しながらお一人お一人の身体をしっかりと分析し、健康運動指導士がより効果的な運動プログラムを提供します。運動を始めることに不安を感じておられる方やより安全で効果的に運動したい方におすすめします。

また、生活習慣病の予防と早期発見のために、年に1度は**健診**を受けて自分自身の健康状態を把握し、生活改善に取り組みましょう！



★ 運動療法室“メディカルフィットネス135°” TEL 078-918-1576（直通）

★ 石井病院 健診センター では下記の健診等を受け付けております。

- ・全国健康保険協会生活習慣病予防健診（協会管掌健康保険 ご加入者）
- ・半日人間ドック ・一般健康診断 ・乳がん検診
- ・明石市住民健康診断（明石市指定の乳がん、肺がん、大腸がん検診等）



健診をご希望の方は、当院ホームページまたはお電話にて（TEL 078-918-1801）お申込みください。



「わが国の慢性透析療法の現況」について

透析医学会より、毎年報告されている「わが国の慢性透析療法の現況（2022年12月31日現在）」が、発行されました。

透析患者数は、近年増加速度が低下していたが2022年末時点の施設調査結果で、**初めて前年比減少**となりました。**透析導入患者数は、**2015年39462人を最高として、だいたい38000人程度で推移していましたが、**2022年は37033人と導入患者数が大幅に減りました。**逆に死亡者数が、38464人と大幅に増えたことが、**全患者数減少につながっている可能性があります。**

現在全患者平均年齢は69.87歳、導入患者平均年齢は71.42歳と高齢化が進んでいます。**全国的に65歳以上の人口は、現在も増え続けている中で、透析導入患者数は減少しており、腎臓を守る医療が進んでいる良い結果と考えられます。**

導入患者の原疾患の割合としては、**糖尿病性腎症が38.7%と一番であり、次に腎硬化症18.7%となっております。**糖尿病患者様が多いのは知られておりますが、**腎硬化症という高血圧が原因で、腎血管に動脈硬化を起し、腎障害を起こす疾患も、増えてきております。**高血圧の人は心不全にもなりやすいので注意が必要です。

以前では、心不全で亡くなる患者様が割合も多かったのですが、今調査では感染症で亡くなる方の割合（22.6%）が増えており、**今調査で初めて感染症での死亡割合が一番となり、易感染性の透析患者の特徴が**でている結果となりました。ただ心不全・脳梗塞・心筋梗塞を合わせた心血管死は、29.6%と心血管が原因で亡くなる患者も多く、これからも**心腎連関は変わらず、腎臓の治療だけでなく心臓の治療も重要**です。

その他に、維持透析患者の約55.1%が**血液透析濾過（HDF）**を実施し、以前より良いとされてきた治療が、誰でも行える環境が全国どこでも実施できる体制になってきたことは、**日本の透析医療の質の高さが伺えます。**HDFが増加してきたという事は、水質管理を行い、**超純水透析液を作成できる施設が増えており、現在82.9%**となっております。

このような指標が、全国の施設が協力し提供することで、素晴らしい透析治療が行える環境が、日本で広がっているのだと考えます。

以上の事を踏まえ当院では、**福土院長の診察では、**毎日の日常的な情報収集を徹底することで、**患者様一人ひとりに合わせた完全オーダーメイド透析を実施**しております。そして、私が就職する10年以上前より**超純水透析液を作成し、透析患者様の易感染性を理解した透析を実施**しております。

一般的な検査としてレントゲン・血液検査・心電図検査からのデータを確認するだけでなく、**Inbody、SPP、シャントエコー検査体制も充実**しております。更にフットケアで、**足病変を予防に積極的に取り組んで**おります。クリニックでは、珍しい管理栄養士もおり、透析患者様の日常的な食生活の改善や、栄養評価を行うことで患者様の知らない間に取っている食事についても、ご自身で理解することができ、QOLの改善にもつながっております。**事務員は、クリニックの顔として患者様の困りごとを一番初めに確認する立場であり、不安・困りごとを解決する為に一番の笑顔と迅速な対応で、しっかりと支えております。**

当院スタッフ全員が、患者様に来院していただいたときに気持ちよく、治療を受けていただける環境を提供する為、全力で働いております。そして、日常的な当たり前の事を、徹底することでチームとしてしっかりと協力体制を構築しており、**これからも患者様一人ひとりに満足していただける治療を全力で行ってまいります。**



仁恵会本部事務課長代行
兼 人工透析ひ尿器科
じんけいクリニック
事務長
はら しんいちろう
原 真一郎



（臨床工学技士のメンバー）

■ 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 酒見 古門 上野

編集・発行

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