



写真：『秋冷』（撮影地：白駒池）（撮影：題佛 真覚実）

## 外科医の道しるべ

新生会第一病院 外科部長 藤井 恵

腎代替療法は、血液透析、腹膜透析、腎移植の中から選択するのですが、どの選択にも外科手術を必要とします。そして患者さんの個々の状態にもよりますが、多くの場合人生で手術は一回きりではなく、繰り返されることが多いのです。腎代替療法を受けて生きていくということは、透析医はもちろん外科医もまた一生の供をすることになるのです。

“痛くない”は誰もが望むところだと思います。手術もできれば避けたいものです。ただ、腎代替療法の外科では“繰り返し”が多いので、一回一回の手術の判断と共に、長い目で見て一生涯をどうやって安全に、負担少なく手術をしていくかどうか、あるいは手術を回避できるようにしていくか、を考えることがとても重要です。

旧来は、内科の診断が先にあり、手術をやることになった時に初めて外科医に会うことが通常でした。今は、内科外科両方の話を聞いてから選ぶ時代になってきました。外科医はきっとみなさまの良き道しるべになることでしょう。

# 毎日できる運動!～腰痛予防～

リハビリテーション科 理学療法士 西山 翔大



## 《腰の痛みでお悩みではありませんか?》

腰痛症は、およそ8割の人が生涯に一度は発症するといわれる程、身近な病気の一つです。腰痛は長時間同じ姿勢で過ごしたり、腰に負担の多い作業を繰り返すことにより起こります。また過度の不安や安静などによる、原因のはっきりしない腰痛もあります。腰痛経験者のおよそ半数は明らかな問題が見当たらないともいわれています。

## 《どうすれば改善できるの?》

基本的には安静をとるよりも、痛みの範囲内でストレッチや運動など積極的に腰を動かしていく方が効果的です。また生活環境や職場環境の影響も大きく、日常的に腰に負担の多い動作をしていないか見直すことが大切です。

一方でこれまでに痛みの無い部位や、新たな痛みが生じた場合は安静が必要なこともあるため、整形外科を受診したり主治医の先生に相談しましょう。

## 《おすすめのストレッチ》



片膝かかえ



両膝かかえ



太ももの裏



腰ひねり

ストレッチは15秒ほど、左右5回ずつ、息を止めないように行いましょう。

## 《おすすめの運動》



へそのぞき



お尻あげ

運動は各10～15回を2～3セット行いましょう。

## 《その他にも・・・》

全身運動としてウォーキングも取り入れましょう。

1日15～20分程度、少し汗ばむ程度のペースで、できるだけ毎日行えると良いです。腰痛や体調に合わせて頻度や時間を調整しましょう

## 《日常生活で気を付けることは?》

- ・荷物を持ち上げる場合  
→荷物に近づき重心を低くしながら持ち上げましょう
- ・デスクワークなど長時間腰掛ける場合  
→小まめに休憩を入れ腰のストレッチを行いましょう



〔日本成人病予防協会〕HPより抜粋



# 腎臓リハビリテーション はじめました

3階透析室 看護師 石垣 有香

山根 明子(慢性腎臓病療養指導看護師・腎臓病療養指導士)



## ●腎臓リハビリテーションとは

腎臓病の患者さんの体力低下による身体的・精神的影響を軽減させるため、運動・食事・精神的なサポートをすることで、患者さんの生命予後やQOLを改善するプログラムです

## ●透析患者さんにおける運動療法の効果

- ・透析効率が改善する
- ・運動療法には心血管疾患の予防に有効
- ・サルコペニア(筋肉の減少)による転倒予防
- ・フレイル:高齢に伴う心身の虚弱によるADL(生活の質)の低下予防

## ●当院でのプログラム

期間:約3か月間透析中に行います

### 内容

- ・初日は理学療法士が初回運動評価を行い、個人に合わせてプログラムを設定します。

例:上肢の運動3種類(腕挙げ・肘伸ばし  
指の曲げ伸ばし)  
下肢の運動5種類(足上げ・お尻上げ  
脚開きなど)10回~20回  
1セットもしくは2セット個人の体力に  
合わせて行っています。



透析中看護師が付き添います

- ・理学療法士が45日目に中間評価、90日目に最終評価を行います。

**家でもできるプログラムも案内しています。  
希望される方は医師と相談しますのでお声かけください。**



## 医師のご紹介

「糖尿病・内分泌内科金曜外来担当しています。よろしくお願いします。」



DM外来  
尾崎 緑先生

「4月より内科常勤医として勤務させていただいています。以前は、循環器内科医をしていましたので、心電図の異常や狭心症・不整脈・心不全などの心疾患の管理でお困りの際にもお声がけいただければと思います。不慣れな点もありご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。」



内科  
森下 佳洋先生

「大阪から赴任してきました。よろしくお願いします。」



シャント外来  
河瀬 匠先生

## 新生会第一病院 外来診療体制表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
一般内科	午前	○	○	△	○	○	○
腎臓内科		○	○	△	△	○	○
整形外科・リウマチ科		○	○	△	○	△	○
糖尿病・内分泌内科	午後	○	○	△	○	○	△
シャント外科	予約制	○	○	○	○	○	○
リハビリテーション科	※	○	○	△	○	○	○

### 診療時間：

午前 9:00 ~ 12:00 (受付時間 8:30 ~ 11:30) /  
午後 13:30 ~ 16:30 (受付時間 13:00 ~ 16:00)  
(曜日、科により診療時間に変動あり)

◎糖尿病・内分泌内科の日に糖尿病栄養外来、  
糖尿病看護外来を実施 ◎リウマチ相談窓口あり

### ※リハビリ実施時間：

午前 9:00 ~ 12:00 / 午後 13:00 ~ 16:00

人工透析内科：透析ベッド 100 床、午前の部、午後の部あり

### 新生会第一病院

住所 〒468-0031 名古屋市天白区高宮町1302

電話 (052)808-2100 FAX (052)808-3232

ホームページ <https://www.hospy.or.jp/shinseikai/>

※当院外来では、予約制を実施しております。(初診や急変した場合は予約がなくても受付めますのでお電話ください。また、予約の変更がしたい場合等は、電話にてお問い合わせください。)

