

済生会唐津病院 情報誌

タンパク尿特集

徳でして通信



今月の

尿にタンパクが出ていると言われたら

健診などを受けた時にタンパク尿を偶然指摘されることがあります。しかし「別になんともない」と思い、詳しい検査を受けずに放置してしまう人がいます。

タンパク尿の原因になる腎臓の病気は、自覚症状が現れずに進行することがあります。いろいろな症状に気づいた時は「透析が必要になる一歩手前」ということもありますので注意が必要です。今回は、タンパク尿とそれに関連する腎臓の病気について解説します。

内科医長

井福 正和 いふくまさかず

所属学会·資格

日本内科学会認定内科医

日本透析医学会専門医

日本腎臓学会

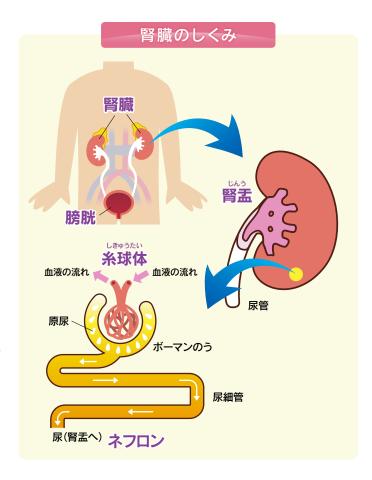
身体障害者福祉法第15条第1項に 基づく指定医師

腎臓のはたらき

腎臓は空豆のような形をしていて、大きさは握りこぶしくらいです。腰より上の背中側に背骨を挟んで左右に1つずつあります。 腎臓の内部には「ネフロン」と呼ばれる構造物があり、左右の腎臓にそれぞれ約100万個のネフロンが集まってできています。

代謝の結果、体内には尿毒素が溜まりますが、腎臓の最も大切な役割はその体に溜まった尿毒素や余分な水分を尿から外に出し、血液をきれいにすることです。これを「ろ過」といい、ネフロンでろ過が行われています。

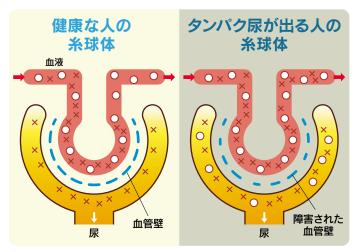
腎臓には他にも、血圧を適切に調整したり、造血ホルモンを分泌して赤血球をつくったりする働きがあります。



尿にタンパクが出続けると

タンパクは体にとって大切な構成成分です。通常はほとんど尿に混ざりませんが、 腎臓に病気が起きると、ろ過機能をもつ腎臓をタンパクが通過して尿に出るようになります。

本来は腎臓をほとんど通過しないはずのタンパク成分が通過してしまう状態は、 腎臓そのものにとっても負担になります。そ のため、病気によって尿にタンパクが出る こと自体が、病気の進行を早めます。



○ …タンパク × …からだにとって不要な老廃物

血圧にも注意が必要

腎臓に病気があると、腎臓の血管が細くなり腎臓の血液の流れが悪くなります。すると腎臓は、血液の流れを良くしようと血圧を上げるホルモンを分泌して血圧を上げようとします。この仕組みは、一見理にかなっているように思われますが、血圧が高いと腎臓内部の細い血管が傷つき、結果的に腎臓の機能はより早く低下してしまいます。そして、腎臓の機能低下がさらに血圧を上昇させるという悪循環が起こり、病気が進行します。



タンパク尿も高血圧も自覚症状はほとんどない

このように、タンパク尿と高血圧は腎臓の病気で引き起こされることがありますが、同時に病気を進める原因にもなります。どちらも自覚症状がほとんどないため、治療の必要性を理解しにくいものですが、それらをきちんと管理することは、病気の進行を抑えるうえでとても重要なことなのです。

タンパク尿が出る主な原因

風邪をひいた後、ストレスや運動後、疲労、睡眠不足、水分摂取不足などでタンパク尿がみられることがあります。他に起立性蛋白尿というものがあり、これは立ったり、腰を曲げたりする時だ

けタンパク尿が見られるものです。女性の場合では、おりものや生理の影響で尿タンパクが陽性となる場合があります。

これらが原因のタンパク尿は病的意義が少ないといわれ経過観察となりますが、次の4つの疾患でみられるタンパク尿は注意が必要です。





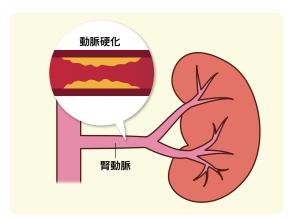
きったようびょうせいじんしょう

糖尿病の治療が不十分な状態が続いていると、血管が傷みやすくなります。それによって血液をろ過する腎臓の働きが低下してくる病気です。 患者数の増加が著しく、透析療法が必要になる原因の第一位にあげられています。



■高血圧性腎硬化症

主に高血圧による動脈硬化の影響が 腎臓に現れるもので、長年高血圧を患っ ている方に多い病気です。病気の進行は 比較的ゆっくりしています。



血液をろ過し、尿を作る機能を担っている腎臓の糸球体というところに炎症が起き、その働きが徐々に低下する慢性の病気です。発病の原因として、免疫の異常が関係しているといわれていますが、詳しくはまだよくわかっていません。比較的若い人にも多く起こります。病気の進行スピードは、患者さんによってまちまちです。

▶ネフローゼ症候群

(病名ではなく状態を表す用語です)

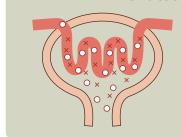
多量のタンパクが尿中に排泄されてしまう状態です。このため血液中のタンパクが少なくなってきます。足のむくみ以外に肺やお腹に水が溜まることがあります。

糖尿病性腎症、慢性糸球体腎炎、高血 圧性腎硬化症でも起こることがあります。



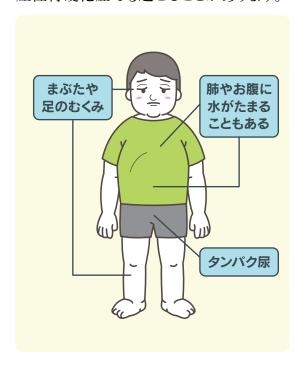
血液をろ過して、 必要なものと不要 なものを分ける。 不要なものは尿と して排出する。

糸球体腎炎



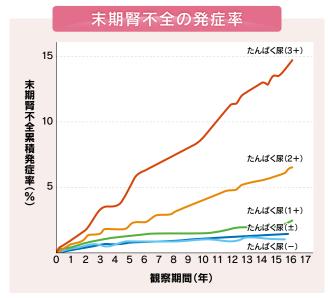
血液がろ過されなくなるため、必要なものが排出されたり、不要なものが血液に溜まるようになる。

○ …タンパクなどのからだにとって必要なもの × …からだにとって不要な老廃物



腎臓の機能が落ちていくと…

腎臓の機能がどんどん落ちていくと「末期腎不全」という状態になります。末期腎不全とは腎臓の働きが正常な腎臓の15%未満に低下し、体内の老廃物や余分な水分を排泄できない状態です。そうなると、ろ過できなかった老廃物が体中をめぐり、倦怠感や食欲不振など尿毒症(とにかく体調が悪いというイメージです)という症状が現れることがあります。尿毒症が現れると、薬では症状の改善が難しく透析療法を考慮していきます。



(Iseki K, et al. Kidney Int 2003;63:1468-1474. より引用)

放っておかず早めに治療を

腎臓の機能は慢性的に低下するとなかなか良くなりません。どのようなタイプのタンパク尿か判別するために、健診などでタンパク尿を指摘された際は、早めに病院を受診し検査することをおすすめします。当院でも治療ができますので、タンパク尿や腎臓の病気が心配な方は当院腎臓内科までご相談ください。

腎臓内科外来診療担当医表

受付時間/8:00~11:30 診療時間/8:30~12:30

	月			木		±
午前	冬野 誠也	井福 正和	_	井福 正和	_	_

令和4年9月現在

i─!健康教室「肝臓について」

下記のとおり健康教室を開催します。どなたでも受講できますのでお気軽にご参加下さい。

開催日 2022年 9 月 24 日(土)10:00~11:00

テーマ 肝臓について

講 師 内科医長 熊谷 貴文 医師

場 所 済生会唐津病院 3階会議室

問合せ 総務課 井上 TEL 0955-73-3175(代)

※新型コロナの感染状況により中止・変更する場合がありますので、お電話でご確認ください



巣ごもり生活の中でもできる運動⑤

有酸素運動



新型コロナウイルスの影響でおうち時間が増え、「最近運動不足だな」と感じている方いらっしゃいませんか?そんな方のために、当院のリハビリスタッフが巣ごもり生活の中でもおうちで簡単にできる運動をご紹介します。自分のペースで無理せず体を動かして、コロナ太りを解消しましょう!

今回は有酸素運動のお話です。有酸素運動とは、ウォーキング、エアロビクス、サイクリング、水泳など長時間継続して行う運動のことをいいます。

《有酸素運動の効果》

- 体力の向上、呼吸循環器系の機能の向上
- 高血糖、脂質異常、高血圧、動脈硬化の予防
- ●自律神経を整える

身体に様々な 良い影響を もたらします

《有酸素運動のポイント》

- ①頻度(F:frequency)⇒**週3回程度**
- ②強度(Lintensity)⇒楽~すこしきつい程度
- ③運動時間(T:time or duration)
 - ⇒30分(10分×3回など時間を分けてもOKです)
- ④種類(T:type of exercise):有酸素運動



上記4つのポイントを意識して行うと高い効果が得られます(頭文字をとって「FITTの原則」といいます)。機器を使ったトレーニングをやるのが難しい方は、散歩をおすすめします。散歩は有酸素



運動に該当し特別な機器も必要ありません。これから涼しくなり散歩には 最適な季節です。四季の変化を肌で感じることができ新しい発見があるか もしれません。まず散歩から始めてみてはいかがでしょうか。

8月号で紹介した「ステップ運動」も 有酸素運動の効果があります。 階段などを利用してやってみて下さい!

リハビリテーション科理学療法士 高津 芳紘

運動するときの注意点

筋肉を伸ばした時に感じる痛みは軽い範囲で行ってください。神経に沿って走るような痛みがある場合や怪我をしている場合は医師に相談のうえ行って下さい。

今回ご紹介した運動に関するご質問は、 ANNEX2階リハビリテーションセンターまでお気軽にお尋ねください

済生会唐津病院 リハビリテーション科 Tel 0955-73-3175(代)



冠動脈造影検査

放射線科では、レントゲンやCT、MRI、マンモグラフィ、骨密度などさまざまな検査を行っています。患者さんに安全に正しく検査をしてもらうため、放射線科で行う検査をご紹介します。今回は、冠動脈造影検査について解説します。

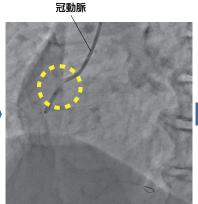
冠動脈造影検査とは、太ももの付け根または腕の動脈から細い管 (カテーテル)を通し、目的の血管をX線で撮影する検査のことをいいます。冠動脈(心臓を栄養している血管)が動脈硬化などで狭くなったり詰まったりすると、狭心症や心筋梗塞を起こす原因になります。心臓カテーテル検査ではこれらの疾患を発見し、治療方針を決めたりバルーンと呼ばれる風船やステントと呼ばれる筒状の金属を使って狭くなった血管を拡げる治療を行ったりします(図1)。



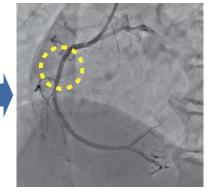
この他、心臓カテーテル検査を行う部屋では、静脈からカテーテルを挿入し、心臓の圧測定や造影、心拍出量の測定、徐脈性不整脈などの方に対して心臓の動きを助けるペースメーカー植え込み術も行っています(図2)。



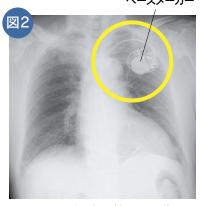
心臓の右の血管が途中で 狭くなっています



風船(バルーン)で血管を 膨らましています



筒状の金属(ステント)を 留置して終了です



ペースメーカー植え込み後

患者さんに安心して検査を受けていただけるよう、 日々安全で質の高い検査を心がけています。心臓カ テーテル検査をはじめ、放射線科で行う検査に関して ご不明な点やご心配な点がありましたら、放射線科ス タッフまでお気軽にお尋ね下さい。

放射線科診療放射線技師 菊田 真志

オプション検査のご案内

当院では、各種ドックや健康診断を行っています。 予定されている健診項目にオプション検査を追加してみませんか?

● お支払いは、現金またはクレジットでのお支払いとなります。(カード1回払い)



※医師の説明は後日(月曜午後から)となります。

- ◎目の検査や心電図など脳以外の詳しい検査まで組み込まれています。
- ◎ 医師から直接結果説明を聞きたい方におすすめです。
- 「項目」計測・血液検査・尿検査・頭部MRI/MRA・頸部MRA・眼底カメラ・心電図
- 料金 33.000円(税込) 絶食が必要です。



◎ 医師の説明はなく、結果は結果票でお知らせします。

項目 頭部MRI/MRA·頸部MRA

料金 17,600円(税込)



こんな人におすすめ

- ●ご家族に脳卒中の人がいる
- ●以前から高血圧ぎみ
- お酒・たばこがやめられない
- ●コレステロールが高いが放置してる



▼ 唐津市 乳がん検診

- ◎ 住民票が唐津市にあり、40歳以上で昨年受けられていない方が対象です。◎ マンモグラフィーは女性技師が担当します。
- 項目 マンモグラフィー
- 料金 500円(税込)

▼ 玄海町 乳がん検診

- ◎ 住民票が玄海町にあり、40歳以上で昨年受けられていない方が対象です。
- ◎マンモグラフィーは女性技師が担当します。
- 項目 マンモグラフィー
- 料金 無料

☑ 追加型 乳腺エコー

- ◎ 唐津市・玄海町の乳がん検診や会社の乳がん検診に追加することができます。
- 料金 2,970円(税込)



原則 40才以上は 2年に1回

✓ 乳がんドック(マンモグラフィー+乳腺エコー)

- ◎ エコーがついているためより詳しい検査ができ発見率も高くなります。
- ◎ 年齢制限はありません。
- ◎マンモグラフィー、エコー共に女性技師が担当します。
- 「項目」マンモグラフィー2方向+乳腺エコー
- 料金 8,470円(税込)



☑ 肺がんCT検査

- 項目 胸部単純CT
- 料金 初回3,300円(税込) 2回目~5,500円(税込)
- ☑ 肺年齢(肺活量検査)
 - 料金 880円(税込)



こんな人におすすめ

- たばこをやめたいけど中々やめられない
- 家族にたばこを吸う人がいる
- ●家族に肺がんになった方がいる
- ●肺年齢が知りたい
- ●40才以上でタバコを吸う方



済生会唐津病院 健診センター

TEL(代表) 0955-73-3175

お問い合わせ時間 平日8:15~17:00 土曜8:30~12:30

各種ドック・健診に関するご質問等お気軽にお問合せ下さい。



外来診療担当医表

●内 科

令和4年9月1日現在

第5週

田

野

新

第4週

八並

循環器

千

沖 井

新

診療 時間	月	火	水	木	金	第1週
	西村 神経内科	藤松里	白 演 膠原病	井 本 糖尿病	井 上 糖尿病	矢 沢 循環器
	遠藤	糖尿病 竹山	矢 沢	村 上	白 井	徳島
	一般·消化器 藤松大	膠原病 矢 沢	循環器 徳 島	膠原病 八 並	消化器 藤松大	循環器 村 上
 午前	一般·循環器 柳 田	循環器 千 布	循環器 千 布	循環器 千 布	循環器 柳 田	柳田
T 813	一般・肝臓冬野	<u>一般・膠原病</u> 井 福	一般・膠原病	一般·膠原病 井 福	一般·肝臓 熊 谷	大 谷
	腎臓内科	腎臓内科	膠原病	腎臓内科	肝 臓	新患
	熊 谷 肝 臓	熊 肝臓	白 井 消化器(1·3週)	柳田 一般·肝臓	真 崎 神経内科	
	八並	野田	大 谷	沖 井	副島	
	新患	新患	新患	新患	新患	
	千 布	藤松大	白 濵	井 本	野田	各海水 市
	一般	循環器	膠原病	一般		急遽変更
	徳島	大 谷	西村	副島	矢 沢	各診療科
午後	循環器		神経内科		循環器	※1 不整測
1 1/2	村 上	竹 山	沖 井	柚木/諸隈		※2 心臓
	膠原病	膠原病	消化器	心臓外科※2		隈)の
			新 里	岡留		※3 てん
			不整脈※1	てんかん.*3		n +-

髪変更になる場合がありますので、当院のホームページもしくは **診療科に配置しています最新の担当医表でご確認ください。**

+

第3週

矢 沢

循環器

徳 島

循環器

柳田

九州大学

新患

第2週

八並

循環器

布

島

熊 谷

千

副

新

- 不整脈外来は毎月第1・第3水曜午後の診療となります。
- 心臓外科外来は毎月第1木曜午後(柚木)、第3木曜午後(諸 隈)の診療となります。
- てんかん外来は毎月第4木曜午後、紹介患者のみの診療とな ります。診察をご希望の方は紹介状をご持参下さい。

●外 科

<u> </u>	11									
診療	月	火	水	木	金			土		
時間	7		八		317	第1週	第 2 週	第 3 週	第 4 週	第5週
	的 野 新 患	山懸	吉 賀 血 管	松 消化器	吉 賀 新 患					
午前	久良木 血 管	筒 井 乳 腺	久良木 血 管	筒 井 乳 腺	筒 井 乳 腺	宮崎	宮 崎 的 野	吉賀	吉賀枝川	久良木
	枝 川 呼吸器	松山新患	宮崎新患	枝 川 新 患	的 野 消化器					
	中丁收益	園田	利志	利尼	月10位					

整形外科

診療	月	ılı	水	木	金			土		
時間	7		八		317	第1週	第 2 週	第 3 週	第 4 週	第 5 週
	白 木	平田	平田	白 木	白 木					
午前	新 患		新 患		新患(2·4週)		米倉/白木/平田			
THU	米 倉	米 倉	米 倉	米 倉	平田		/\\ <i>I</i>	吉/ ロ小/ T		
		新 患		新患	新患(1.3.5週)				※土曜に	は交替制です

●脳神経外科

診療	В	ılı	7k	+	A			土		
時間	Я	<u> </u>	水	一	金	第1週	第 2 週	第 3 週	第 4 週※	第 5 週
午前	勝田		勝田	勝田	勝田	勝田/左村	髙木	勝田	左村/髙木	左 村
一一門	髙 木		左 村	髙木	左 村	※ 第5十曜が	ある目け 第4	土曜け真木の	みの診療とな	ります

●耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金
午後	佐賀大学				

●消化器センター

診療時間	月	火	水	木	金
午前	宮崎	白 井	柳田	遠藤	山懸

※耳鼻咽喉科と乳腺外科は予約制ですので事前にご予約をお取り ください。また、診療内容によっては予約が必要な場合があります ので、事前にお問合せください。

当院では、社会福祉法第2条第3項に基づき、生計困難者のうち医療費の

受付時間 (午前の部) 8:00~11:30

> (午後の部) 11:30~15:00 (消化器センター) 8:30~10:30

> (整形外科) 8:00~11:00

診療時間(午前の部) 8:30~12:30 (午後の部) 14:00~17:00

休診日 土曜午後:日曜:祝日:12/29~1/3 ※急患の場合はこの限りではありません

面会時間 14:00~20:00

負担が困難な方に対して、医療費の一部または全部を減免することができます。詳しくは本館2階の医療福祉相談室へお尋ねください。

発

行

情報誌なでしこ通信 第 201 号 令和 4 年 9 月 1 日発行 発行者:済生会唐津病院 院長 園田孝志 〒847-0852 佐賀県唐津市元旗町 817 TEL 0955-73-3175(代) FAX 0955-73-5760

URL https://saiseikai-karatsu.com E-mail info@saiseikai-karatsu.com

バックナンバーはホームページでご覧になれます

