

寺岡記念病院 理念

トータル&シームレスケア  
全人的で切れ目のない医療提供の推進



社会医療法人社団陽正会  
寺岡記念病院



〒729-3103  
広島県福山市新市町新市37番地  
TEL 0847-52-3140(代)  
Email / info@teraoka-hosp.jp  
https://www.teraoka-hosp.jp

寺岡記念病院



公式 instagram

@teraoka\_\_hosp



@TERAOKA\_HOSP

メディカル・クォーターリー

# MEDICAL QUARTERLY

寺岡記念病院

83  
2025.05

特集

慢性腎臓病（CKD）と  
腎不全・透析の話

- 味噌×健康×食文化
- みんなでストレッチを  
やってみよう

神宮寺（あじさい寺）



# 慢性腎臓病(CKD)と腎不全・透析の話



寺岡記念病院  
腎センター 副センター長  
内科医 福田 真治 医師

患者さん・ご家族の皆さん、寺岡記念病院 腎センター副センター長の福田真治です。

今回は、「慢性腎臓病(CKD)」と、それに関連する腎不全・透析についてお話をさせていただきます。

腎臓の病気は、初期には症状が乏しく、気づかないうちに進行してしまうこともあります。しかし、早期に正しく理解し、適切な対処を行うことで、その進行を防ぐことが可能です。

本稿が、皆さんの病気に対する理解を深め、安心して治療に向き合う一助となれば幸いです。

## ① 慢性腎臓病について

慢性腎臓病(CKD: chronic kidney disease)は、3か月以上持続する尿異常(蛋白尿・血尿)、腎形態異常または腎機能が60%未満にまで低下した状態をいいます。慢性腎臓病患者は、約2000万人(成人5人に1人)で、透析患者数は約35万人です。透析導入患者さんの原疾患は、糖尿病性腎症が最も多く、続いて腎硬化症、慢性糸球体腎炎となっています。

慢性腎臓病(CKD)は、早期には自覚症状がほとんどありません。CKD初期では治療により回復することがあります。しかし腎臓はあるレベルまで悪

くなってしまうと、自然に治ることはありません。放っておくと進行し、透析が必要になる可能性があります。

また、慢性腎臓病は進行すると腎不全となり、透析が必要となるだけでなく、透析が必要となる前に脳卒中や心筋梗塞などの心血管病(CVD)発症のリスクが高まり、全死亡率が高くなるのが特徴です。このリスクを軽減するためにも治療を行う必要があります。また、糖尿病腎症からの透析導入患者さんが最も多いため、透析にならないように糖尿病のコントロールをしっかりと行うことが重要です。

## ② 慢性腎臓病(CKD)のステージ分類

慢性腎臓病(CKD)は蛋白尿の量と腎機能(eGFR)に合わせて1～5のステージに分類されます。

| CKDステージ                          | ステージ1・2    | ステージ3            | ステージ4               | ステージ5                |
|----------------------------------|------------|------------------|---------------------|----------------------|
| eGFR(mL/min.1.73m <sup>2</sup> ) | 90以上、89～60 | 59～30            | 29～15               | 15未満                 |
| 腎臓の働き                            | 正常、軽度低下    | 中等度低下<br>(慢性腎不全) | 高度低下<br>(慢性腎不全)     | 末期腎不全                |
| 治療法                              | 生活改善       | 食事・薬物療法          | 食事・薬物療法<br>透析・移植の検討 | 食事薬物療法<br>透析・移植の準備   |
| 受診病院                             | かかりつけ医     | かかりつけ医<br>腎臓専門医  | かかりつけ医<br>腎臓専門医     | かかりつけ医<br>腎代替療法が可能な施 |

## ③ 腎不全と透析について

慢性腎臓病が進行し、腎機能が正常の60%未満になると、むくみ・倦怠感・息切れ・食欲低下などの症状が現れてきます。腎機能が正常の15%以下になると、透析や移植が必要になるか、必要に差し迫った状態となります。これを末期腎不全といいます。末期腎不全に至った場合は回復の可能性がなく、透析や移植をする以外に方法がありません。

## ④ 透析導入・移植の基準

腎機能が10%以下 または、薬でコントロールできない以下の症状・所見がある場合

- 高度の尿毒症症状(倦怠感・食欲低下など)
- 体液過剰(高度のむくみ・心不全)
- 高カリウム血症や強いアシドーシス

## ⑤ 透析について

透析には、血液を透析器を通してきれいに  
して戻す**血液透析**と、お腹にカテーテルとい  
う管を入れ、それを専用透析液で出し入れす  
る**腹膜透析**の2種類があります。

血液透析は、週3回、1回4時間程度の通院治  
療を行います。腹膜透析は、患者さん自身が毎  
日透析液の交換を行います。通院は月に1  
～2回です。血液透析のために、内シャント  
(腕の動脈と静脈を手術でつなぎ合わせるこ  
とによって血管を太くする手術)を作製します。  
シャントが作れない場合はカテーテルを挿入  
し、血液透析を行います。腹膜透析では、手術  
で透析液の出し入れをするためのカテーテル  
(チューブ)を埋め込む必要があります。



## ⑥ 当院の透析

当院では、腎臓専門医・透析専門医が、慢性腎臓  
病から末期腎不全(透析)まで対応しております。外  
来維持透析、新規透析導入、入院透析を行っており、  
近隣透析施設より入院の必要な透析患者(肺炎、脳  
卒中などの透析患者)を受け入れています。

また、当院は日本透析医学会教育関連施設に認  
定されています。



腎臓病は、**早期発見と適切な治療**により、進行を防  
ぐことができる疾患です。透析や移植が必要になる前に、  
生活習慣の見直しや基礎疾患(特に糖尿病や高血圧)の管  
理を徹底することが大切です。

当院では、腎臓病の早期診断から透析治療まで、**専門  
的な知識と経験をもった医師・スタッフがチーム  
でサポート**いたします。気になる症状がある方、ご不安  
なことがある方は、どうぞお気軽にご相談ください。

一人ひとりの患者さんに寄り添い、最適な医療を提供し  
てまいります。

透析治療も、トータル&シームレスケアの  
寺岡記念病院で

## 腎センターのご紹介

1979年に開設された腎センターは、慢性腎臓病  
(CKD)や透析治療を必要とする患者さんに対して、  
最先端の医療と心温まるケアを提供しています。

1984年には持続携行式腹膜透析療法(CAPD)を  
開始し、2003年には施設を改築。現在では46床を備え、より多くの患者さんに質の高い医療を提供しています。

腎センターでは、医師とCKDLN(慢性腎臓病療養指導看護師)が中心となり、透析前期から透析期、終末期ま  
で、患者さんが自分らしく療養生活を送れるようサポートしています。医師や看護師は、患者さんに寄り添い、患  
者さん一人ひとりに合った治療を提供することを大切にしています。

### 透析治療の選択肢

当院では、最新の透析機器を使って、患  
者さんの状態に最も適した治療を行って  
います。透析治療には、血液透析と腹膜透  
析があり、それぞれにメリットがあります。  
患者さんが安心して治療を受けられるよ  
う、きめ細かいサポートをしています。

また、重症度の高い患者さんには、院内  
での出張透析(CHDF)を行っており、緊  
急時には24時間オンコール体制で対応し  
ています。

### 特殊血液浄化療法

当院では、心不全や多臓器  
不全に対する持続血液透析濾  
過療法(CHDF)や、敗血症に  
対するエンドトキシン吸着療法  
など、**特殊な血液浄化療法も  
行っています**。これにより、患  
者さんの病状に合わせたより  
高度な治療を提供しています。

### 透析スケジュール

透析のスケジュールは患者さんの  
生活に合わせて柔軟に対応していま  
す。通院しやすい時間帯を設定し、  
仕事をしている方でも通いやすいよ  
うにしています。

月・水・金 3クール  
(8:30～/13:30～/17:00～)

火・木・土 2クール(8:30～/13:30～)

### 地域の皆さまへ

寺岡記念病院では、地域の皆さまに質の高い医療を提供し、患者さんが安心して治療を受け  
られるようサポートしています。腎臓病に関するご相談や透析治療についてご質問があれば、  
ぜひお気軽に当院の腎センターへお問い合わせください。



# みんなでストレッチをやってみよう!

皆さんは日常生活で『体が硬いな』『肩が凝るな』と感じることはありませんか？  
特に仕事や家事が忙しいと、運動不足を感じることも多いですね。  
今回は、ストレッチの利点や注意点を伝えしながら、日常生活で簡単に取り入れられる方法を共有します。

理学療法士 山本 愛美  
作業療法士 安原 康平

## ストレッチの効果

- 筋肉を伸ばすことで血流が促進され、全身の代謝が活性化します。
- 冷え性やむくみの改善にも効果が期待できます。

### 血流の改善

### 柔軟性の向上

- 筋肉や関節が柔らかくなると、動作がスムーズになり、日常生活の質が向上します。
- 転倒リスクの軽減やスポーツパフォーマンスの向上にもつながります。

- 長時間同じ姿勢でいることによる肩こりや腰痛の予防・改善に役立ちます。
- デスクワークの合間に首や肩を回すだけでも緊張がほぐれ、痛みが和らぎます。

### 痛みの軽減

### 心身のリラックス効果

- ゆっくりとした動作は副交感神経を活性化し、ストレス軽減や睡眠の質向上に役立ちます。
- 寝る前の軽いストレッチでリラックスし、ぐっすり眠れるようになる方も多いです。

## ストレッチの注意点

- ①無理をしない
- ②正しい姿勢で行う
- ③時間とタイミングを選ぶ
- ④医師の指導が必要な場合

痛みを感じるほど無理に筋肉を伸ばすことは逆効果です。10秒～30秒程度を目安に、ゆっくり呼吸をしながら伸ばすことが重要です。

不適切な姿勢でストレッチを行うと、効果が半減し、場合によっては怪我のリスクがあります。

体が冷えている状態で行うと筋肉を痛めることがあります。起床後や入浴後、運動前後が適しています。日中の隙間時間や寝る前など、自分に合ったタイミングを見つけましょう。

関節疾患や心臓疾患をお持ちの方は、専門家の指導のもとで実施することが大切です。無理をせず、自分の体の状態をしっかりと理解して行っていきましょう。

## 座って出来る簡単ストレッチ!

1回30秒でやってみよう!!

### もものストレッチ効果

歩行時の足の振り出しが改善され  
転倒予防に繋がります。



#### やり方

- ①右側の足を前方に出し膝を伸ばします。
- ②ももの裏の筋肉が引っ張られるように体を前に倒します。
- ③左足も同様に行いましょう。

### 胸のストレッチ効果

胸周囲の筋がほぐれ肩や肩甲骨の動きが改善され  
姿勢改善に繋がります。



#### やり方

- ①椅子に座ります。
- ②小指側を壁につけます。
- ③痛くない範囲で体を前に出します。
- ④左手も同様に行いましょう。

### 背中ストレッチ効果

背中周囲の筋がほぐれ腰痛予防に繋がります。



#### やり方

- ①椅子に座ります。
- ②腕を天井に向けて突き出します。
- ③そのまま体を横へ倒します。
- ④左側も同様に行いましょう。

### ふくらはぎのストレッチ効果

ふくらはぎは第二の心臓と言われ血流促進に繋がり、  
冷え症やむくみ予防に繋がります。



#### やり方

- ①椅子に座ります。
- ②右側の足を前方に出し、膝を伸ばします。
- ③つま先を上げて、体を前に倒します。
- ④左足も同様に行いましょう。

何か生活の上で困ったことがあればご相談ください。

参考:1)山口太一,石井好二郎.運動前のストレッチングがパフォーマンスに及ぼす影響について一近年のストレッチング研究の結果をもとに一Creative Stretching, 2007 2)小林利允,宇佐秀幸.静的ストレッチングの筋機能と筋特性に対する介入効果にストレッチング時間が及ぼす影響. Rigakuryoho Kagaku. 2022, , 37(3), p.12-13.

# 浅野味噌監修 味噌づくり教室を開催しました!

by.スマイルプロジェクト

## 1 大豆をつぶす

今回は事前に準備していただいた大豆を使用しました。  
力が必要で子どもたちは大変そうでした。



## 2 麴・塩・種味噌(浅野味噌)を入れる

種味噌を入れることで、発酵のスピードが早くなるそうです。



## 3 混ぜる

混ぜる工程は  
子どもたちもすごく  
楽しそうでした。



## 4 タッパーに詰めて 約半年熟成させて完成!

今回作った味噌は  
夏まで寝かせると  
食べごろになります。



2025年2月8日、府中市の浅野味噌監修のもと、ローカルコモンズしんいちで、地域の活性化、皆さんの健康促進を目的に味噌づくり教室を開催しました。参加者の皆さんは、味噌についての豆知識を教えていただきながら、大豆から味噌ができるまでの工程を体験しました。また餅つき体験や当院ICTによる手洗い教室、脳神経外科小池医師による読み聞かせ・健康ミニ講座など盛りだくさんな一日でした。今後も健康づくりにつながる場を提供していきたいと思います。

## 当院ICTによる手洗い教室



正しい手の洗い方を実演を通して  
楽しく学びました。

## 餅つき体験



ようこそ



ぺったん  
ぺったん

## 脳神経外科 小池医師による読み聞かせとミニ講座

「もぐらバス」という  
絵本を読みました。



# 味噌と脳みそ健康の話



寺岡記念病院 脳神経外科  
リハビリテーションセンター長  
脳神経外科医長 小池 司

味噌づくり教室の企画として、一般の部では「味噌と脳みそ～健康の話～」についてミニ講座を開きました。メディカルフォータリーをご覧のみなさんにもお話ししたいと思います。

味噌の原料である大豆には、神経細胞を活性化させるレシチンやチロシン、イライラや不安感を減らすトリプトファン、血液をさらさらにするイソフラボン、そしておなかの調子を整える食物繊維など、健康に寄与する栄養成分が豊富に含まれています。

さらに味噌にすることによってさまざまな健康につながる効果があります。発酵と腐敗はどちらも細菌による変化ですが、体に有益なものを「発酵」といい、有害なものを「腐敗」といいます。味噌は発酵食品であり、大豆が発酵によってより消化しやすくなり、おなかにやさしい食品です。また、味噌汁にすると血圧への影響が少なく、胃がんや乳がんの予防

効果の可能性も報告されています<sup>\*1~3</sup>。味噌を多く摂取すると塩分の摂取量も増えてしまう可能性があるかと思うかもしれませんが、適切な量を守って摂取することが望ましいです。野菜も効率的に摂取できるため栄養面でも優れています。当院の病院食でも頻繁にメニューに取り入れられています。塩分摂取量を気にしながら、味を損なわないように工夫がなされています。

いつもの食事で気にしたいのが**塩分摂取量**です。塩分の過剰摂取は血圧上昇につながり、心臓に負担をかけ心不全のリスクを高めます。日本人の1日の塩分摂取目標は男性**7.5g**、女性**6.5g**ですが、実際の摂取量はこれを上回っています。安静時血圧は**125/75mmHg**までを目標とし、収縮期血圧が

140mmHgを超える場合は注意が必要です。血圧の薬を服用している方には、目標値を下回れば減量や中止します<sup>\*4</sup>。

さらに、高血圧が脳卒中のリスクになることを説明し、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の違いについても触れました。これらの疾患は発症するまで症状がないため、定期的なチェックが重要となります。頭の評価はMRIで行うことができ、血管の評価も可能です<sup>\*5</sup>。適切な健康管理を受けることで、生涯にかかる医療費の削減や平均余命の延長につながるため、普段病院にかかっておられない方も健康診断を受けてチェックすることをお勧めします<sup>\*6</sup>。ご家族でも医療機関での健診をしばらく受けていない、

という方がおられましたら、健診をお勧めしてみてください。健康寿命を延ばすことで、大切な人との時間を延ばせるお役に立てればと考えております。

みなさんが健康と食の関係についてより深く理解し、日々の生活に役立てていただけることを願っています。

## どのくらい塩分がはいっているのか

●外食メニューや食品の塩分量（※塩分量は目安です。材料等によって塩分量は異なります。）

| 外食メニュー | 醤油ラーメン       | かけうどん           | 寿司（10貫）    | ミートソーススパゲッティ | カレーライス          |
|--------|--------------|-----------------|------------|--------------|-----------------|
| 塩分量    | 5.7g         | 5.0g            | 3.7g       | 3.6g         | 3.3g            |
| 食品     | たくあん2切れ（20g） | 白菜キムチ（30g）      | 昆布の佃煮（10g） | 塩鮭（80g）      | アジの焼き干し（可食部80g） |
| 塩分量    | 0.9g         | 0.7g            | 0.7g       | 1.4g         | 1.4g            |
| 食品     | 食パン6枚切1枚     | プロセスチーズ1切れ（20g） | ちくわ1本（30g） | ウィンナー1本（15g） | 即席みそ汁           |
| 塩分量    | 0.8g         | 0.6g            | 0.6g       | 0.3g         | 2.0g            |

土岐市のホームページより抜粋  
<https://www.city.toki.lg.jp/kenko/kenkouzukuri/1004819/1003574.html>

### 参考文献

1. 渡辺敦光, お味噌の効能, 醸協(2010).
2. 都築毅, 健康的日本食における味噌の役割, 醸協(2019).
3. 五明紀春, 味噌の科学と食塩, ソルト・サイエンス研究財団, 2023.07.  
<https://thejapanstore.us/wp-content/uploads/2019/07/1-gmyou.pdf>
4. 下澤達雄, 塩分の過剰摂取と高血圧の関係, 科学と生物, 2012.50(4), 250-254.
5. 日本人の食事摂取基準(2020年版), 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>
5. 脳卒中ガイドライン 2021, 一般社団法人日本脳卒中学会.
6. 辻 厚生労働科学研究費補助金(政策科学総合研究事業(政策科学推進研究事業)) 総合研究報告書,  
<https://www.pbhealth.med.tohoku.ac.jp/sites/default/files/pbhealth/goodupload/h19-21.pdf>



病院ホームページ



健診予約ページ

第16回 2025 4 19 土  
手づくりマルシェ



10:00～ スタート!

イベントの最新情報は  
こちらから

手づくりマルシェ  
Instagram ↓



(在宅支援室 稲垣)

4月19日(土)に手づくりマルシェを開催しました。  
当日は、手作り作品や食べ物など、たくさんの素敵なお店が並び、  
多くの方にご来場いただきました。笑顔あふれる一日となりました。  
出展者のみなさま、ご来場いただいたみなさま、  
本当にありがとうございました。  
次回は秋の開催を予定しておりますので、  
どうぞお楽しみに!



11:15～  
新市手打ちそば  
同好会による  
そば打ちの実演



12:30～  
すばる幼稚園の  
園児によるダンス

運営スタッフも  
リノリで参加。



ミッキーマウスマーチ体操と  
ジャンボリミッキーを  
披露してくれました!



13:00～  
ネムカカによるライブ  
温かくやさしい歌声が会場を包み、  
心に残るひとときとなりました。



体に響く迫力の演奏に、  
思わず引き込まれました!



14:00～  
鬼炎太鼓  
による演奏



会場内にあるたまごを  
見つけてくれたお子様にお菓子プレゼント



イースターゲーム

ワークショップ



Happy

# 栄養満点！簡単&万能！ 肉味噌レシピ

栄養管理室 丁野 史加

忙しい日でも手軽に作れて、  
ご飯にも野菜にもよく合う「肉みそ」。  
今回は、豚ひき肉を使った  
ヘルシーで栄養たっぷりのレシピをご紹介します！

## 材料(2人分)

- 豚ひき肉…………… 200g
- 味噌…………… 大さじ2
- 醤油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ2
- みりん…………… 大さじ1
- ごま油…………… 小さじ1
- 長ねぎ…………… 1/2本
- しょうが・にんにく… 小さじ1

## 作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、みじん切りにした長ねぎを炒める。
- ②香りが出たら、豚ひき肉を加えて炒め、色が変わるまでほぐしながら火を通す。
- ③調味料(味噌、砂糖、みりん、醤油、しょうが、にんにく)を混ぜて加え、全体になじむまで炒める。
- ④水分が少なくなり、ツヤが出たら完成！

豚ひき肉を使うことで、やわらかく食べやすい仕上がりになり、幅広い世代におすすめです。



ご飯のお供に



豆腐と合わせて



野菜と一緒に

肉みそには、体にうれしい栄養素がたくさん含まれています。

- ビタミンB1が豊富 → 疲労回復をサポート
- たんぱく質たっぷり → 筋肉や肌の健康を維持
- 味噌の発酵パワー → 腸内環境を整え、免疫力アップ

おいしく栄養を摂れる  
豚ひき肉の肉みそ、  
ぜひお試しください！



## ようこそ！新しい仲間たち

この春、当院に新しいスタッフが加わりました！  
医師1名、看護部に2名、リハビリ室に2名のフレッシュな顔ぶれです。  
それぞれの部門で活躍してくれる新メンバーたちに、さっそくお話を聞いてみました♪



### 医師

「はじめまして！脳神経外科医師の濱崎空です。  
埼玉県浦和出身です。趣味は散歩とサッカーです。患者さん一人ひとりの思いに寄り添えるよう、病気そのものだけでなく、“病人”をしっかりと診ていける医師を目指しています。どうぞよろしくお願いいたします。」



### 看護部

「先輩方の背中に追いつけるよう頑張ります。」



### リハビリ室

「頑張ります!!!!!!」



それぞれの部門で笑顔あふれるスタートを切った新メンバーたち。  
地域みなさんとも、これからたくさん関わっていくことになると思います。  
どうぞよろしくお願いいたします！



## 3月8日、院内で成果発表会を開催しました！

医療の現場で日々取り組んでいる活動や研究について、職員が口述発表とポスター発表を行いました！

口述発表では、各発表者が成果や課題、今後の展望について詳しく説明し、活発な意見交換が行われました！

ポスター発表では、参加者が自由に発表者と対話しながら学びを深める時間となりました！

今回の発表会を通じて、職員同士の理解が深まり、より良い医療の提供につながることを期待しています。今後も、学び合い・成長できる場を大切にしていきます。

