

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

体と心を健康に。  
地域に元気を発信する広報誌。

あたご  Atago

2020 秋号  
11月発行

ご自由にお取りください

〈特集〉

# 尿路結石について

部門紹介  
**医療安全対策室**

健康ワンポイント  
**サルコペニアについて**

**あたごNEWS**

愛LOVE部活!  
**釣り部**

愛 LOVE クッキング  
**ニンニク香るかつおポテト  
栗と鶏肉の炒め物**

**あたごINFO**

## 〈特集〉

# 尿路結石について

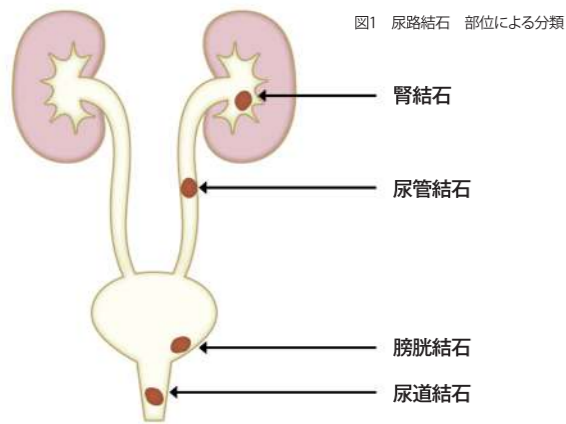
高知大学医学部泌尿器科学講座 教授

井上 啓史 医師



### ■ 尿路結石とは? (図1)

尿路結石の歴史は古く、約7000年前の古代エジプトのミイラの中からも見つかっています。日本人が一生のうちに尿路結石にかかる確率は、約10人に1人といわれており、泌尿器科で最も多い病気のひとつです。腎結石や尿管結石などの上部尿路結石、膀胱結石や尿道結石などの下部尿路結石に分けられ、上部尿路結石が主で、全体の約96%を占めます。まず、代表的な症状として、激しい痛みと血尿が現れます。また、細菌感染を合併すると、重篤な尿路感染を起こして高熱がでます。結石が尿の流れを長い間塞ぐと、腎臓の働きに障害を与えます。そのため、尿路結石が自然に排出されない場合には、適切な治療を早急に行う必要があります。



### ■ 尿路結石の原因は?

尿路結石ができる原因には、食生活や代謝が大きく関わっていますが、過半数は原因不明で、これを特発性尿路結石と呼びます。主な原因としては、(1)尿中のカルシウム、シュウ酸、尿酸などの結石の成分が過剰である、(2)結石の生成を抑制する物質(マグネシウム、クエン酸)が減少している、(3)慢性的な尿路感染や排尿障害による尿の流れが

停滞している、(4)動物性タンパク質の過剰摂取や水分摂取不足など食生活が偏っている、などが挙げられます。

主な成分としては、カルシウム結石(シュウ酸カルシウム、リン酸カルシウム、両者の混合)、尿酸結石、感染結石、シスチン結石などの種類があり、上部尿路結石では男女ともにカルシウム結石の割合が90%以上を占めます。排出された結石を分析検査し、その成分を調べることで、その予防対策を立てることができます。

### ■ 尿路結石の症状は? (図2)

尿路結石の主な症状は、激しい背部痛と血尿です。通常、腎臓で作られた尿は、腎杯、腎盂、尿管を通過して、膀胱へと流れます。ところが、結石が尿の流れを塞いで、腎杯、腎盂、尿管が拡張し、腎臓の圧が上昇し腫れるために痛みが起こります。この腎臓の腫れを水腎症(すいじんしょう)と呼び、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。また、血尿は、尿路の粘膜が結石によって傷害されることで起こります。しかし、尿路結石が、長期間にわたって同じ場所にとどまっている場合には無症状なこともあり、気付かないうちに結石が大きくなっていることもあります。



### ■ 尿路結石の診断は?

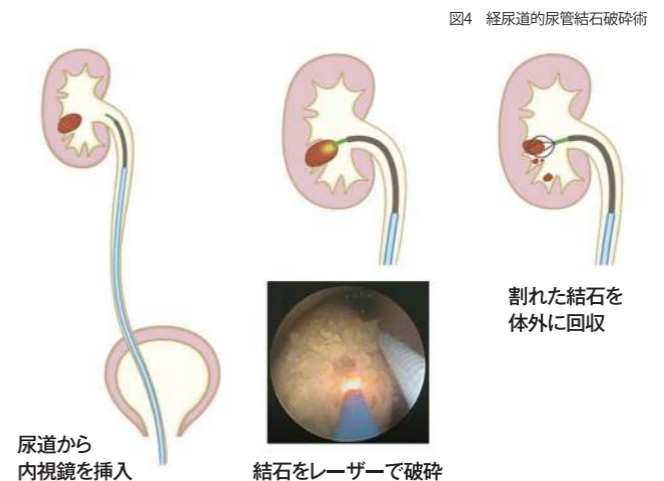
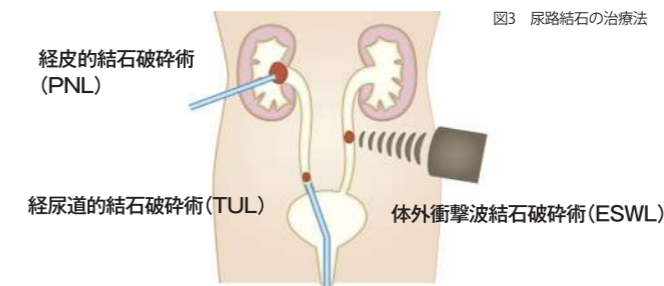
画像検査、尿検査、血液検査などで診断します。まず、画像検査として超音波検査とレントゲン検査を行い、結石の位置および大きさ、腎の腫れの有無など形態をみます。しかし、結石が小さい場合や成分によってはレントゲン検査での診断が難しい場合があり、より精度の高いCT検査

を行うこともあります。尿検査では、血尿や尿路感染症の有無をみます。また、血液検査により、腎臓の働き、尿路感染症の程度を評価します。

### ■ 尿路結石の治療は? (図3, 4)

小さい結石(10mm以下)であれば、飲水などにより自然に排出される可能性があります。しかし、長期間にわたって同じ場所にとどまっている場合には、手術などの積極的な治療を検討する必要があります。

これまでは、体にメスを入れず、体外から結石に衝撃波を当てて割る体外衝撃波結石破碎術(ESWL)という方法が主流でした。これは外来通院で行える点が長所ですが、割ることはできても結石を取り出すことができないため、結局、自然に排出するのを待つしかなく、成功率が低いことが短所です。そこで最近では、体に負担が少ない内視鏡(カメラ)での手術が一般的となっています。これは、全身麻酔をかけた上で、尿道から細い内視鏡を挿入し、レーザーを用いて結石を砕いた後、体外へ回収するという方法です。この方法を経尿道的結石破碎術(TUL)といい、結石を割るだけでなく取り出すことも同時にできることで成功率が高く、比較的大きい結石でも治療が可能です。また、サンゴ状結石などの大きな腎結石に対しては、皮膚から直接腎臓内に内視鏡を挿入しレーザーを用いて結石を砕いた後、体外へ回収するという経皮的結石破碎術(PNL)という方法もあります。これらの治療は数日の入院が必要です。このような内視鏡手術の技術や機械は日進月歩で進化しており、より身体に優しく、安全で安心な医療の提供が可能となっています。



### ■ 尿路結石の予防は?

尿路結石は再発が多く、およそ半分の人が再発するといわれています。尿路結石の原因には食生活や代謝が大きく関係しており、「尿路結石はメタボリックシンドロームの1疾患である」とも言えます。つまり、メタボリックシンドロームの予防が尿路結石の予防につながります。

#### ① 水分を摂りましょう

水分を摂ることで尿量が増えて、結石の原因となる成分の濃度が薄くなります。毎日、2リットル以上の水分を摂取しましょう。

#### ② カルシウムを積極的に摂りましょう

カルシウムを摂ることで尿中のシュウ酸を減らすことができます。1日600~800mg摂ることを心がけましょう。

#### ③ シュウ酸が多い食べ物は控えましょう

シュウ酸はいわゆるアクの成分で、葉菜類の野菜(ホウレンソウなど)、タケノコ、紅茶、コーヒー、緑茶、バナナ、チョコレート、ココア、ピーナッツ、アーモンドなどに多く含まれており、シュウ酸を主成分とする結石の原因となります。

#### ④ 塩分、糖분을控えましょう

塩分や糖分をたくさん摂ると尿中のカルシウムが増えて結石の原因となります。

#### ⑤ 動物性の脂肪やタンパク質を摂り過ぎない

動物性脂肪をたくさん摂ると尿中のシュウ酸が増え、動物性タンパク質をたくさん摂ると尿中の尿酸が増え、結石の原因となります。

#### ⑥ プリン体の多く含まれる食品や飲料を摂り過ぎない

プリン体は体内で代謝されて尿酸となるため、プリン体の多く含まれる動物性タンパク質、レバー、甲殻類、干物などの食品やビールなどの飲料の大量摂取は控えましょう。

### 最後に

尿路結石は良性疾患であり、その大部分は適切に管理されれば直接生命に関わるような病気ではありません。しかし、重篤な尿路感染症を併発したり、腎臓の働きを障害する場合があります。また、再発も多く、長期間放置すると慢性化して治療が困難となる厄介な病気です。治療法や予防法は患者さんの病態と異なりますので、泌尿器科専門医を受診してください。

高知大学医学部  
泌尿器科学講座 教授  
いのうえ けいじ  
井上 啓史 医師

【井上医師 愛宕病院 外来診療日】  
水曜日 午前 / 午後



# 医療安全対策室

医療安全対策室 専従 川崎博之

## 医療安全対策室の基本理念

【患者さま・ご家族さまと共に、安心・安全・安楽な医療を目指しています】

医療現場では、医療従事者の不注意が、医療上予期しない状況や、望ましくない状態を引き起こし、患者さまの健康や生命を損なう結果を招くことがあります。医療従事者には、患者さまの安全を確保するための普段の努力が求められます。そのため、医療従事者の個人レベルでの事故防止対策と、愛宕病院全体の組織的な事故防止対策の二つの対策を推し進めることによって、医療事故の発生を未然に防ぎ、患者さまが安心して安全な医療を受けられる環境を整えることを目指しています。

組織横断的に医療安全活動を行い、医療事故は隠さず報告・内容の検討・分析・再発防止が基本です。医療の安全を確保するには、患者さまと医療従事者との信頼関係が深く関わっています。『人間は誰でも間違える』ということ念頭に、報告されたアクシデント・インシデント事例を分析し、病院全体としてリスク低減を図るシステムを整えて、医療安全管理体制の確立を図ると共に、安全な医療の遂行ができるように取り組んでいます。



多職種による院内ラウンド

## 医療安全対策室の基本方針

愛宕病院の理念に掲げられている『患者さま本位を第一に考え』に基づき組織による安全対策の体制を構築しています。アクシデント・インシデント事例が起こった場合、「誰が事故を起こしたか」ではなく、「何が事故を招いたか」に重点を置き、事例分析をして改善策を立てるようにしています。

その改善策が実施されているか、有効なものであるかの検証も行っています。

「人間はミスを犯すものである」との前提に立って安全対策を構築しています。その為に全職員がアクシデント・インシデント事例を隠すことなく自主的に報告できる現場の雰囲気を作り上げるようにしています。

医療行為における正確な指示出しおよび確認の励行、複数のスタッフや他職種によるチェック体制を整備し、安全なチーム医療を提供できるようにしています。

インフォームドコンセント(説明と同意)の充実を図ると共に、診療録等への正確な記録に努め、患者さまへの情報開示も積極的に行っています。

全職員を対象に安全に関連する講習会を開催し、知識の習得・医療技術の研鑽に努めています。また、院外の研修会・学会にも積極的に参加しています。



薬剤のダブルチェック

今後も愛宕病院の一員として自身の役割を認識し、皆さま方の安全を第一に考え信頼を高める責務を果たしていきます。

# サルコペニアについて

健康 Health advice  
ワンポイント

理学療法士  
明神 孝輔



年齢を重ねるごとに「体力がなくなった」、「食が細くなった」など感じることはありませんか？ 今回の健康ワンポイントは高齢者の栄養や体力と関係の深いサルコペニアについてお話しします。

## サルコペニアとは？

「加齢によって生じる骨格筋量と骨格筋力の低下」と定義されており、ギリシャ語で「筋肉」を意味する「sarx」と、「喪失」を意味する「penia」を組み合わせた造語です。加齢以外に明らかな原因のない一次性サルコペニアと活動の低下、臓器の疾患、栄養障害などから生じる二次性サルコペニアに分類されます。診断基準にはおおまかに①筋肉量の低下②筋力の低下③身体能力の低下があります。

## 予防するためには

運動と栄養が大切です。ここでは簡単に実施できる運動を紹介します。

### ハーフスクワット(大腿四頭筋)

両足は肩幅程度に開いて立った状態で上から見た時に膝がつま先の位置にくるところまでゆっくり膝を曲げ、膝が伸びきらないところまで伸ばします。



### つま先立ち(下腿三頭筋)

まっすぐ立った状態でかかとを高く持ち上げます。



## ～効率の良い筋トレのコツ～

- ①動作はゆっくりと行う。1回(往復)で10秒程度かける
- ②動作を繰り返す際は力を抜かず、持続的な筋肉の緊張を保つ
- ③回数は心地よい疲労感が残る程度

## 有酸素運動

負担の少ないウォーキングをおすすめします。運動しながら簡単な会話ができ、軽く息が弾む程度の強度とし、30～60分の継続時間が理想的です。10分以上を数回に分けて行ってもかまいません。2日に1回を目安に継続することが重要です。

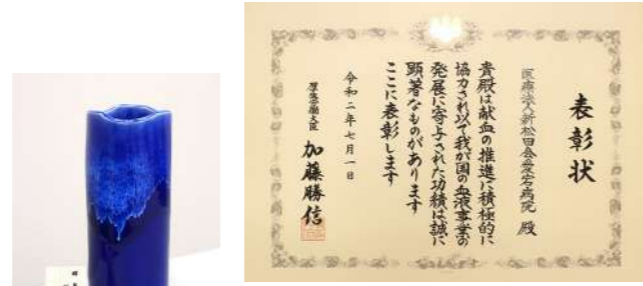
当院では骨格筋量を測定するための体組成計を導入しています。インピーダンス法(BIA法)といい、手指と足首に電極をつけて電気抵抗値を計測することにより体組成を推定します。(In Body®S10)



# あ た ご NEWS

## 令和2年度 献血功労者表彰式

去る9月16日、高知県庁にて令和2年度献血功労者表彰式が行われ、当院からは浅野事務長(写真:前列右端)が出席しました。今回、当院は厚生労働大臣表彰を受賞。表彰式では岩城副知事から表彰状と記念品を頂戴しました。  
厚生労働大臣表彰は、長年にわたり献血運動の推進に関して積極的に協力し、他の模範となる活動を行った団体に贈られます。愛宕病院は37年にわたる功績が認められ、今回の受賞となりました。



## 愛 LOVE 部活!

### 釣り部 (部員数:26名)

愛宕病院fishing teamは、釣りを通してさまざまな分野で働く医療従事者が親睦を深め、信頼関係を構築する目的と、純粋に高知の自然が大好きな釣り好きが集まって結成されました。現在26名で活動しています。  
年4回大会を開催し、いつも女性陣がいろいろな魚を釣り上げて、男性陣は海を眺めることが多いのが特徴です。これからも、笑顔あふれる活動を続けていきたいと思っています。



## 愛 LOVE クッキング

管理栄養士 田中直美

食べ応えバツグン!!

### ニンニク香る かつおポテト

1人分  
257kcal  
塩分0.6g



かつおの切り身は、血合いの部分をはっきりしたものを選びましょう。

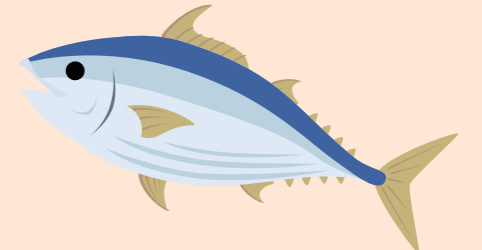
#### 材料と作り方(2人分)

- かつお 120g
- 酒 小さじ2
- じゃがいも 100g
- 玉ねぎ 20g
- にんにく 3g
- ルッコラ 40g
- オリーブ油 小さじ2
- ミニトマト 3個
- 無塩バター 10g
- 塩 1g
- 黒こしょう 0.01g

- ① かつおは1.5cmの厚さに切り、酒に5分つけ、キッチンペーパーで水気をとる。じゃがいもは乱切りにし、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ② 玉ねぎはスライス、にんにくは千切りにする。
- ③ ルッコラは4cmの長さに切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、中火で①と②を5分炒め、③を入れ、さらに1分炒める。
- ⑤ Aを加えて1分炒め、ミニトマトはヘタを取り器に盛る。

#### かつお

必須アミノ酸やビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特に、ビタミンB12が多く、貧血や冷え症に有効。血合いにはビタミンA、B群、D、ナイアシン、鉄、タウリンが豊富。貧血予防、肝機能向上も。DHAやEPAが、脳の働きを助け、血液をサラサラに。



#### 材料と作り方(2人分)

- 栗 8個
- 鶏もも肉 200g
- ピーマン 2個
- しめじ 1/2パック
- エリンギ 大きめ3本
- いりごま 適量
- ごま油 大さじ1
- 水溶き片栗粉 適量
- オイスターソース 小さじ1杯半
- 酒 大さじ1
- みりん 小さじ2
- 醤油 小さじ1杯半
- 鶏がらスープの素 小さじ1

- ① 栗は皮をむいて熱湯で約20~30分ゆでる。(竹串が刺さる程度)
- ② ピーマンは短冊切り、しめじは石づきを切り、手で小分けにする。エリンギは手で裂き、半分に切る。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油をひき、一口大に切った鶏肉を炒める。
- ⑤ 焦げ色がついたら①と②を加えて炒める。
- ⑥ ③を加えて炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 器に盛り、いりごまをかけたら完成。

秋にぴったり!!

### 栗と鶏肉の炒め物

1人分  
440kcal  
塩分2.1g



鬼皮にツヤがあり、小さい穴が開いていない、重みのあるものを選びましょう。

#### 栗

免疫力を高め、ストレスに対する抵抗力となるビタミンCを非常に多く含有し、デンプン質に包まれているため、熱にも強いのが特徴です。カリウム、食物繊維も豊富で高血圧予防、便秘改善なども期待できます。



田中直美



## 新型コロナウイルス 感染拡大防止対策について

愛宕病院では、**安心・安全に受診・入院できる医療環境の確保**のため、引き続き次のように取り組んでいます。

### 【外来受診について】

- 受付の際、検温にご協力いただいています。  
※体温が37.5℃以上の方は、受診予定の診療科に関わらず別途問診の対応とさせていただきます、別室での待機をお願いしております。
- 待合では、座席の間隔を空けてお座りいただいています。



### 【面会について】 広報誌あたご2020秋号発行時

入院患者さまの安全を確保するため、面会を全面禁止としております。主治医が特に必要と認めた場合にはこの限りではありません。なお、面会制限は感染状況によって変わることがあります。お電話やホームページなどでご確認ください。

### 【健康教室の開催について】

当面の間、健康教室の開催はありません。現時点での再開時期は未定です。

皆さまにはご不便やご迷惑をおかけしておりますが、何卒ご理解ご協力のほどお願いいたします。

### 【新型コロナウイルス 抗体検査について】

血液検査による新型コロナウイルス抗体検査を受けられます。以下のような方におすすめです。

- ◆これまでに軽い風邪症状など体調が悪いことがあり、感染していたのではないかと心配な方
- ◆帰国者や県外の方と接触する機会があり心配な方
- ◆PCR検査や抗原検査とは異なります。抗体検査は、現在ウイルスに感染しているかを調べる検査ではありません。
- ◆静脈採血による検査で、30分程度で判定できます。
- ◆料金:8,000円(消費税別)

※抗体検査は自費診療です

上記に関するお問い合わせはこちらまで

**TEL(代表) 088-823-3301**



医療法人 新松田会 **愛宕病院** 〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1番13号

TEL(代表) 088-823-3301 救急専用 088-822-0009  
FAX 088-823-3306(外来受付) Mail: info@atago-hp.or.jp

愛宕病院  検索   
<http://atago-hp.or.jp>

## 外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月~土)	午後(月~金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月~木)
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月・木) 13:30~17:00 (火・水・金)
婦人科	9:00~12:00	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00~12:00	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:30~12:00 (月・第1,3土) 9:00~12:00 (火~木第2,4金)	14:00~16:30 (木・第2,4金)
泌尿器科	9:00~12:00 (水・土)	14:00~16:00 (水曜日のみ)
皮膚科	9:00~12:00 (火・木)	
耳鼻咽喉科	9:00~12:00 (月・土)	14:00~17:00 (水・木)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※診療科によって診療時間や曜日が異なります。  
※各科診療日については、あらかじめお電話にて確認の上ご来院ください。  
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。ご覧ください。

### 休診日:日曜日・祝日

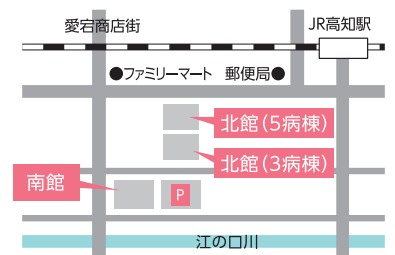
※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します



### 編集後記

暑かった夏が終わり、厳しい残暑も落ち着いて秋が深まってきました。新しい生活様式が日常となっており、これまでのようにいかないこともたくさんありますが、季節は次々と巡ってきます。今年もわずかなりとなりました。冬に向けて新型コロナウイルスに加えインフルエンザなどの流行も懸念されます。感染症対策も万全に乗り切りましょう!  
今号の表紙は淡路島の「淡路ファームパーク イングランドの丘」で撮影した満開のコスモス。ピンクや紅色のコスモスが色鮮やかに咲きほころびていました。

北川村「モネの庭」  
マルモットンの水の庭



受付は南館玄関を  
入って左