亀井病院広報誌 Pipi ピピ
新春
2021 Vol.37

新年のごあいさつ

理事長
亀井 一成

皆さまにおかれましては、新年を清々しくお迎えのことと慶び申し上げますとともに本年が昨年にも増して良い年となられますよう、心からお祈り申し上げます。

この文章を書いております12月はじめ、COVID-19により世界中で147万人余の方が犠牲になり、人類の経験や知恵と努力により調和していた世界が機能不全となってしまいました。このPipiが皆さまのお手元に届く頃には犠牲者がもっと増えていないか心配でなりません。初動の遅れは故意か不注意か保身によるものか仕組みに問題があったのか判りませんが、私たちは「未来は何が起こるかわからない」という現実を目の当たりにしました。ただ今回は天変地異ではありませんので、諦めきれない思いです。

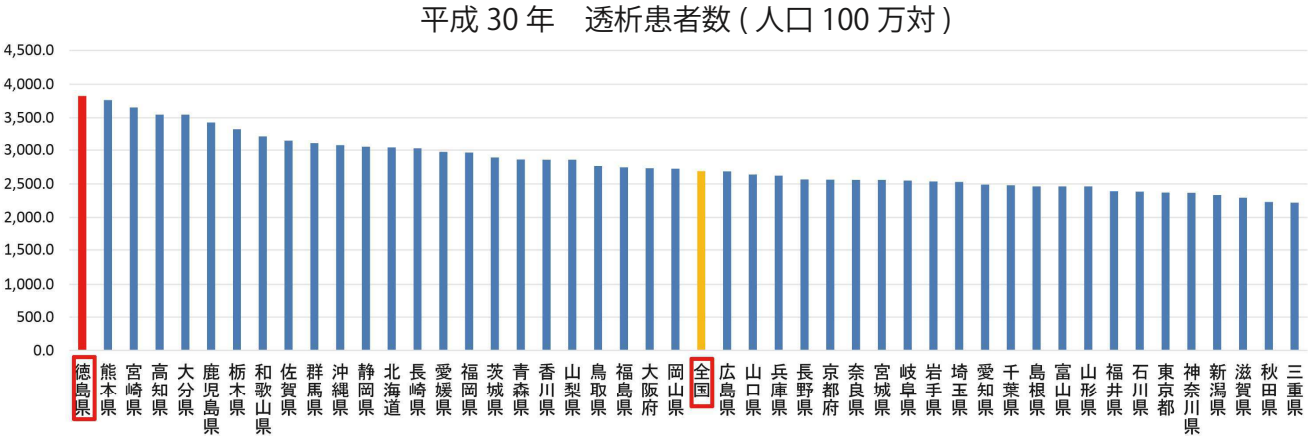
世界中が大きな犠牲を払っている中ですが「失敗は成功の基」という言葉があります。原因を明らかにすると同時に、実効性のある再発防止策をそれぞれの立場で工夫することが求められています。一人ひとりが知恵を出しながら、未来に希望を持てる社会を創っていくことが必要なのだと思います。私たちの病院でも医療機能に応じた工夫を重ねてまいります。

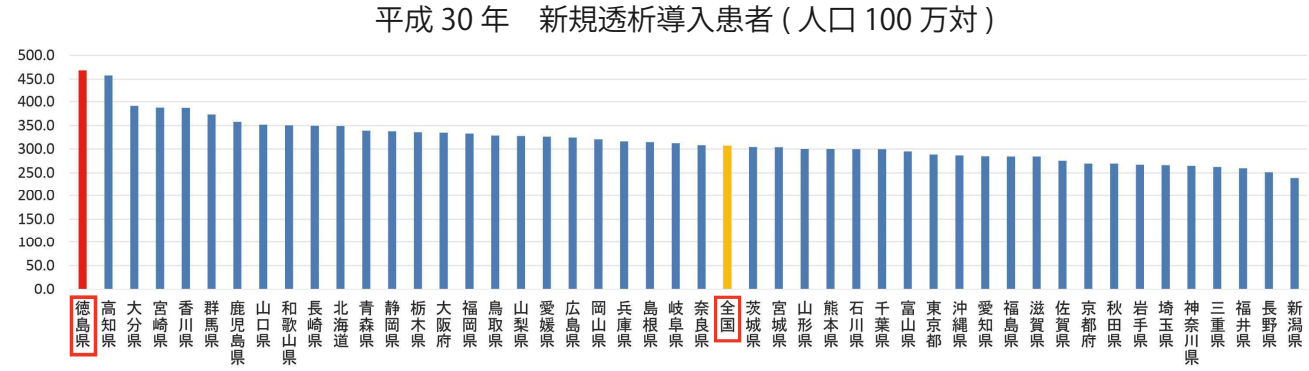
本年も職員一同一致協力して精進して参りますので相変わりませず、ご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

腎臓からの SOS を見逃していませんか？

副院長
濱尾　巧

徳島県は人口動態統計において、平成 22 年から平成 29 年までの腎不全による死亡率が全国ワースト 10 以内を推移しており、平成 30 年はワースト 1 位となっています。また、人口 100 万人あたりの「慢性透析患者数」および「新規透析導入患者数」もワーストクラスとなっています。※1





当院の施設認定等

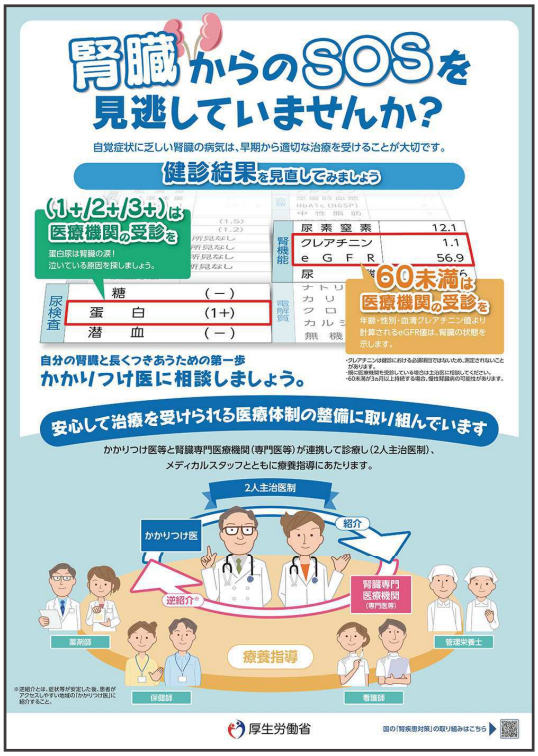
●日本泌尿器科学会泌尿器科専門医拠点教育施設
●日本透析医学会専門医制度認定施設　●日本麻酔科学会麻酔科認定病院
●日本緩和医療学会認定研修施設　●日本臨床栄養代謝学会 NST 稼働施設
●DPC 対象病院　●一般病棟入院基本料 (急性期一般入院料 1)〔7 対 1 看護〕
●産休・育休後の復職率 100%を 16 年間継続しています

ワークライフバランス

慢性腎臓病（CKD）は、生命や生活の質に重大な影響を与えうる重篤な疾患ですが、腎機能異常が軽度であれば、適切な治療を行うことにより進行を予防することが可能です。しかし、CKD に対する社会的な認知度は低く、腎機能異常に気づいていない潜在的な CKD 患者が多数存在すると推測され、医療現場においても見過ごされがちです。

厚生労働省は、腎疾患対策としての一般向け情報啓発ツール「腎臓からの SOS を見逃していませんか？」[※2] を公開しています。

自覚症状の乏しい腎臓の病気は、早期から適切な治療を受けることが大切です。検診結果を見直し、蛋白尿が陽性であったり eGFR（推算糸球体濾過量）が 60 未満の場合は医療機関を受診しましょう。



CKD と診断された場合、自分の腎臓と長くつきあうための第一歩として、かかりつけ医に相談しましょう。徳島県は、安心して治療を受けられる医療体制の整備に取り組んでおり、CKD 患者が良質で適切な診療を受けられるよう、日本腎臓学会作成の「かかりつけ医」と「専門医」の紹介基準[※3]を運用しています。原疾患別（糖尿病、糖尿病以外）、蛋白尿の程度（蛋白尿区分）、腎機能低下の程度（GFR 区分）で分類し、蛋白尿は A1〜A3 の 3 段階、腎機能は G１〜G5 の 5 段階に分類して重症度を判定しています。

かかりつけ医から専門医への具体的な紹介基準は、以下の内容を参考にしてください。

1）尿蛋白 2+ 以上 または 尿蛋白 /Cr0.5g/gCr 以上
2）尿蛋白、尿潜血ともに 1+ 以上
3）eGFR が低下している場合
　・40 歳未満の場合　eGFR60 未満
　・40 歳以上の場合　eGFR45 未満
　80 歳以上の場合は尿所見が正常、eGFR30-45 で安定していれば紹介は不要
4）3 ヶ月以内に 30% 以上の腎機能悪化を認める場合

eGFR15 以上の場合は、腎機能に応じた治療をかかりつけ医で継続しながら、専門医への受診間隔を提案しています。しかし eGFR15 未満では、透析導入の準備があるため、基本的には専門病院で治療します。

以上のように、当院では、かかりつけ医と連携して CKD 診察を行い、メディカルスタッフとともに療養指導にあたっておりますので、お気軽にご相談ください。

資料
※1：https://www.mhlw.go.jp/content/000660598.pdf
※2：https://www.mhlw.go.jp/content/000595775.pdf
※3：https://jsn.or.jp/data/180227-001.pdf

Topics

四国放送の取材

「2004 年の台風被害を受け、亀井病院がどのような水害対策を行っているか」について、四国放送の取材を受けました。

当院は 2004 年 10 月の台風で 1 階部分が浸水し、甚大な被害を受けました。現在ではそれを教訓として、様々な設備を整えたり職員の訓練を行ったりと、多くの災害対策を講じています。担当者が、その想いを語りました。

2020 年 9 月 15 日の四国放送「フォーカス徳島」で放送され、たくさんの皆さまに見ていただくことができました。

これからも台風だけでなく、地震などさまざまな災害にも強い病院を目指して、対策に取り組んでいきます。

扶桑薬品
広報誌の取材

扶桑薬品工業株式会社の広報誌「B. P. up-to-date」の取材を受けました。新型コロナウイルス感染症対策のため、ビデオ通話を使用したオンラインでの取材となりました。取材では、副院長や看護師・臨床工学技士・診療放射線技師が当院の治療方針や特徴、今後の目標などをお話させていただきました。

2021 年 1 月に発行される「B. P. up-to-date」に掲載予定で、15,000 部が全国の薬局などで配布されるとのことです。見かけた方は是非、お手に取っていただけると幸いです。

徳島県看護協会
40 周年記念県協会長表彰

柏木看護部顧問が永年にわたり徳島県看護協会の発展に貢献した功績を認められ、徳島県看護協会より表彰状と記念品をいただきました。柏木看護師は県内で 4 番目に認定された認定看護管理者で、当院でも看護師長や品質管理責任者として様々な活動に尽力し、2020 年 4 月に看護部顧問に就任しました。

「わたくしは、小松島赤十字病院（現 徳島赤十字病院）で 18 年間勤務し、1994 年に亀井病院に泌尿器科を開設する際、看護師長として招聘されました。『患者さんの話に耳を傾け、患者さんとコミュニケーションを図り、患者さんとともに歩む医療を行う』という医療理念のもと、腎・泌尿器疾患の診療、透析、緩和医療の充実に尽力してきました。また、看護協会を通して、人材育成や他施設との“顔の見える交流”ができたと実感しています。今後も徳島県看護協会と地域医療の発展に微力ながら貢献させていただきます。」と今後の意気込みを語ってくれました。

Topics　新卒看護師　9ヶ月の振り返りとこれから

看護部 病棟
太田 詩菜

物心のついた頃から看護師になりたいと思うようになっていた私は、ある時から「本当に私は看護師になりたいのだろうか」と考えるようになりました。そんな曖昧な気持ちのまま国家試験を間近に控えていた年の秋、大好きだった祖父を肺炎で亡くしました。前日まで元気だった祖父が急激に弱っていく姿を見て、何もできない自分に憤りを感じました。そして「自分は看護師にならなくてはならない」と強く思うようになりました。

就職してからは右も左も分からない私に先輩方は丁寧に１つずつ教えて下さり、少しずつではありますが業務に慣れていくことができました。今でも分からないことや不安なことはたくさんあり、「自分は看護師に向いていないんじゃないか」と考えることもあります。1 つのことに集中して周りが見えなくなってしまったり、自分の担当する患者さんの情報収集が十分にできていなかったりと反省する毎日ですが、看護師の１人として責任を持たなければいけないと自分を叱咤し、日々頑張っています。

私が就職したときは新型コロナウイルス感染対策の関係で患者さんへの面会が禁止されており、ご家族の方と関わる機会は余りありませんでした。しかし、面会が再開になってから（11 月現在制限あり）は、患者さんだけでなくご家族との関わりも大切なのだと学びました。

11 月からはリーダー業務もすることになり、今まで以上に患者さんについて把握して、責任を持って看護しなければならないと思うようになりました。まだまだ知識も技術も未熟でたくさん迷惑をかけると思いますが、業務の中で多くのことを吸収し、看護師として自立できるように頑張りたいと思います。不安が尽きることはありませんが先輩方から多くのことを学び、これからもっと成長して患者さんから信頼される立派な看護師を目指します。

先輩スタッフからのコメント

看護部副主任
佐藤 千恵子

太田さんとの出会いは就職ガイダンスです。話を熱心に聞いてくれたのが印象的でした。オープンホスピタルにも参加された後、新人看護師として入職してくれました。不安と期待、高い志を持って看護の道を選んだのだと感じたことを記憶しています。

入職して半年が過ぎて硬かった表情が今では和らぎ、先輩の指導のもと、業務にも少しずつ慣れてきました。時には厳しく指導することもありますが、正しい知識と技術を持って看護することの重要性を知ってほしいという思いからです。患者さん・ご家族との関わりを大切にし、入院から退院まで思いやりを持ってケアできる看護師に成長してくれることを期待しています。

これからも様々な経験をし、問題にも直面するかと思います。一人で悩まず何でも相談してください。一緒に乗り越えていきましょう。

カメイのゴハン

お・も・て・な・し 雑煮

エネルギー：179 kcal
タンパク質：14.5 g
カリウム：493 mg
リ　　ン：235 mg
食塩相当量：1.9 g

令和三年の初春を迎え、謹んで新年のお慶びを申し上げます。
昨年は、COVID-19（新型コロナウイルス）の嵐に翻弄された一年でした。そして一日も早いワクチン接種が望まれるところですが、なお一層の感染対策を行い、バランスのよい食生活で免疫力を高めましょう。
本年も地産地消にこだわりつつ、ちょっぴり手間暇かけたお料理のご提案に栄養部全員で努めてまいります。よろしければ、一度お試しくださいませ。（管理栄養士　山下 絵里）

材料（1 人分）

【地産地消の食材】
足赤えび (有頭) … 1 尾 45g
阿波尾鶏 … 1 切れ 20g
しいたけ侍 … 1 枚 10g
柚子皮 … 1g

【その他の食材】
小もち … 1 個 15g
さといも 1 切れ 20g
花形人参 … 1 切れ 5g
手綱かまぼこ 1 切れ 15g
三つ葉 … 5g

【白みそ汁】
だし汁 … 200cc
(かつお節・いりこ使用)
顆粒だしの素 … 0.5g
白みそ … 8g
みそ … 2g

つくり方

① 足赤えびは背わたを取り、頭の先と尾の先の部分を切り落とし、酒を加えてゆでる。

② 阿波尾鶏はひとくちサイズに切り、しいたけはかざり包丁をいれ、さといも・花形人参とともに浸る程度のだし汁で柔らかく下ゆでする。

③ 小もちはゆでて軟らかくする。

④ 三つ葉はゆでて、2 本使って結び三つ葉をつくる。

⑤ 柚子皮は剥いて千切りにする。

⑥ かまぼこは赤い部分をそぎ落とし、中心に包丁をいれ、ねじって手綱を作りゆでておく。

⑦ 分量の調味料で白みそ汁をつくる。

⑧ お椀に①から⑥を形よく盛りつけ、熱々の⑦を回しかける。

オフタイム　～ 事務スタッフの休日 ～

当院スタッフの休日の過ごし方をご紹介します

休みの日は子どもたちと過ごしていますが、最近はコロナウイルスの影響で外食ができない時期もあり、公園などへお弁当を持って行くことも増え、体力の続く限り一緒に走り回っています。「おうち時間」が増えたことでいろいろ工夫して過ごしていて、家の中に簡単なテントを出して、その中でご飯を食べてみたり、みんなでケーキを焼いたりして楽しんでいます。

また趣味というほどではありませんが、細々と作るのが好きで、夜みんなが寝静まったあとに季節や行事に合わせた小物を作ったり、勉強の苦手なところをどうしたら楽しく覚えてもらえるか対策を練ったりしています。

今は家の小さな庭をどうかわいくできるか考え中で、理想のガーデニング生活への想いを膨らませています。　（医事課　馬詰 睦）

ケーキモチーフの小物

手づくりの髪飾り

公園のおさんぽ

おすすめストレッチ♫　身体の側面を伸ばしましょう

今回は、身体の側面を伸ばすストレッチをご紹介します。体幹を柔らかくし、曲げた側の腸も刺激するので、腸の活動促進も期待できます。（作業療法士　吉田 仁美）

1. 立った、または座った状態で両足を肩幅くらいに開きます。両手を挙げて手を組み、手を伸ばしましょう。

2. 息を吐きながら、ゆっくりと上半身を真横へ倒します。
今度は息を吸いながら身体をもどし、天井方向へ伸ばしましょう。

3. 反対側も同じように伸ばしましょう。

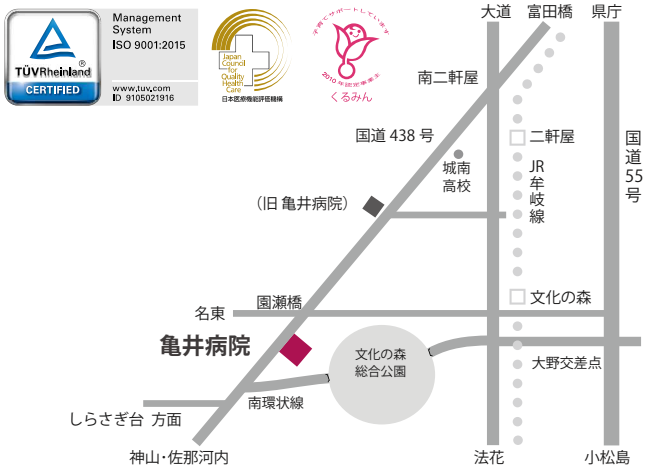
Pipi、ってなあに？

「Pipi」とは フランス語で「おしっこ」の意味です。
広報誌の発刊が決まったとき、職員に名称を募集したところ、集まったもののなかでキラリと光っていたのが Pipi でした。当院の特徴である腎・泌尿器を表現できているのではないかと思っています。

外来診療のご案内　令和３年 １月現在

	月	火	水	木	金	土
泌尿器科						
9:00 ～ 12:00	●	●	●	●	●	●
14:00 ～ 16:30	●	●			●	
透析						
7:30 ～	●	●	●	●	●	●
13:00 ～	●	●	●	●	●	●
18:00 ～	●		●		●	
総合診療						（第 1･3 土曜のみ）
9:00 ～ 12:00	●	●		●	●	○
14:00 ～ 16:30	●					
腎臓内科						
9:00 ～ 12:00	●			●		
14:00 ～ 16:30	●			●		
麻酔科						
9:00 ～ 12:00	●	●		●	●	
循環器内科						
14:30 ～ 16:30				●		
整形外科						（第 2･4 土曜のみ）
9:00 ～ 12:00						○
緩和医療	（14:00 ～ 16:30）			（9:00 ～ 12:00）		
		●		●		

※緊急の検査・手術や学会出張等で変更になる場合があります。
※いずれの外来も予約制で行っています。当日受診希望の方も
　電話連絡をお願いします。
※毎月（月１回）の保険証の提示に ご協力ください。



●国道 438 号線沿い　文化の森総合公園の西側
●大型駐車場あり
●徳島バス 佐那河内線、徳島市バス 一宮線
【亀井病院前】下車。１日 53 便、上下線とも病院玄関前に
停車します。通院・お見舞いにご利用ください。

〒770-8070 徳島市八万町寺山 231
TEL.088-668-1177　　FAX.088-668-1122
（外来のご予約に関するお問い合わせは
日・祝を除く 9 時～ 18 時）
ホームページ https://www.kameihospital.com/

＊＊お知らせ＊＊

- 令和 2 年度高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種（定期予防接種）を実施しています。今年度該当する年齢（65,70,75,80 85,90,95 または 100 歳）の方へは、専用の予診票が市町村から送付されています。自己負担金は 4000 円（生活保護世帯に属する方は免除）です。
  対象年齢以外の方も 7800 円（税別）で接種しています。接種期間に制限がありますのでお早めにご予約ください。
- 前立腺がん精密健診も受け付けています。
- あらかじめ電話にてご相談・ご予約ください。

＊＊表紙＊＊

当院では毎年、新春に相応しいたくさんの生け花で院内を彩っています。

＊＊病院の理念＊＊

よりよい医療を提供し
社会に貢献いたします

＊４つの基本方針＊

1. 患者さんの話に耳を傾ける医療
2. 職員全員が医療人としての技量を発揮するチーム医療
3. 患者さんの健康回復・社会復帰を目指す医療
4. 他の医療機関と連携する医療

職員全員で患者さんが
健康回復に取り組むことを
医療的にそして精神的に支援します

＊＊編集後記＊＊

新型コロナウイルス感染症の影響で、会食や旅行などの自粛の一方で GoTo キャンペーンなど、感染対策と経済のせめぎ合いで落ち着かない毎日です。我が家では巣ごもり期間中、勉強と体力づくりを頑張っていた子供たちへのご褒美に、巷で大人気のゲーム機を買いました。ソーシャルディスタンス中でもオンラインゲームや SNS も利用して友達との距離を縮める今時の子どもたちの柔軟性に驚くばかりです。　（O.K）