

## 栄養科 健康 レシピ

### ●栄養素(1人分)●

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 293kcal |
| たんぱく質 | 15.7g   |
| 脂質    | 20.1g   |
| 炭水化物  | 11.1g   |
| 塩分    | 1.3g    |

## 菜の花のキッシュ



栄養士  
茅野 みなみ

### 材 料 (2人分)

- 菜の花・・・60g
- 新玉ねぎ・・・40g
- ベーコン・・・30g
- 新じゃが芋・・・60g
- 卵・・・100g
- 牛乳・・・150ml
- 粉チーズ・・・20g
- 塩、胡椒・・・0.3g

### ポイント

菜の花にはβカロテンが多く含まれています。βカロテンは抗がん作用の他、体内でビタミンAに変換され髪・目の健康、視力維持、皮膚の健康維持、そして喉や肺などの呼吸器系統を守る働きがあります。また、カリウムや鉄などの豊富なミネラルを含んでおり、骨を丈夫にする働きもあります。

### ◆作り方◆

- ①菜の花を1口大、玉ねぎ、じゃが芋、ベーコンは角切りに切る。
- ②じゃが芋はレンジで2分加熱しておく。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、じゃが芋以外を炒め、塩・胡椒で味を付ける。
- ④オーブンを200℃に予熱しておく。
- ⑤ボールに卵を割りほぐし、粉チーズ、牛乳を入れ混ぜ②と③を加えて混ぜる。
- ⑥⑤を耐熱皿にいれ、200℃のオーブンで20分焼く。

### 診療 科目

内科、腎臓内科(血液浄化センター)、血液内科、循環器内科、神経内科  
泌尿器科、外科/消化器・肝臓内科(消化器病センター)、心臓血管外科  
呼吸器外科、脳神経外科、整形外科、形成外科  
眼科、小児科、皮膚科、耳鼻咽喉科、救急科、健診科

### 受付

午前 7:30～12:00  
午後 12:00～17:00

### 診療開始 時間

午前 9:00～  
午後 14:00～

### アクセス 方法

- JR武蔵野線・常磐線  
『新松戸駅』から徒歩3分
- 流山電鉄  
『幸谷駅』から徒歩3分

駐車場完備 121台

★広報誌につきましてのお問い合わせは、  
病院代表電話 ☎047-345-1111より  
地域医療推進室 までお願い申し上げます。  
担当: 新松戸中央総合病院 地域医療推進室



### 松戸写真館

### お写真大募集!



『庭先に咲いた桜』  
この季節を  
待ち望んでいました

ペンネーム  
はなさかじいさん 様

只今当コーナーでは、松戸をテーマにした写真を募集しています。松戸に関わるものであれば、人・風景・動物など何でも結構です。読者の皆さまの応募を心よりお待ちしております。

※【担当者: 地域医療推進室】までお問い合わせ下さい。



IMS(イムス)グループ医療法人財団明理会  
新松戸中央総合病院



〒270-0034  
千葉県松戸市新松戸1-380  
☎047-345-1111(代)

当院のホームページもぜひご覧ください

<http://www.ims.gr.jp/shinmatsudo/>

平成29年4月発行 地域医療推進室



# PLAZA IMS

新松戸中央総合病院

～高度な医療で愛し愛される病院～

Vol.16

『家族の結びつき』が花言葉である【あじさい】地域の皆様との結びつきを大切にする広報誌です

### もくじ

P1

■腎臓内科インフォメーション  
腹膜透析のご紹介

P2

■腎臓内科インフォメーション  
腎臓内科のご案内  
CKD外来

P3

■栄養科平成29年度  
集団栄養指導のお知らせ  
■地域の医療機関情報  
平岡クリニック

P4

■栄養科健康レシピ  
『菜の花のキッシュ』  
■松戸写真館

### 腎臓内科インフォメーション

当科は副院長の中村司医師により開設され、3年前から私が引き継いでおります。当科では、腎炎、ネフローゼ症候群、慢性維持血液透析療法の治療だけでなく、急性腎不全、敗血症性ショックなど救急疾患にも随時対応しております。最近では腹膜透析療法を開始し、特に高齢の腎不全、心不全の方に負担の少ない透析療法を行っております。また、健診で尿検査の異常が見つかった場合のスクリーニング検査、糖尿病性腎症など生活習慣病に関連する腎臓病に対して、認定看護師、管理栄養士などと協力して総合的な診療を行っております。

腎臓病は症状も少なく、なかなか病院に行くきっかけの少ない病気ですが、放っておくと腎不全、心不全などに至る病気です。ですのでご心配の際は当院腎臓内科を受診してください。



腎臓内科部長  
血液浄化センター長  
さとう えいいち  
佐藤 英一 医師

## 腹膜透析のご紹介 透析治療には「血液透析」の他に「腹膜透析」という方法があります

### 腹膜透析とは

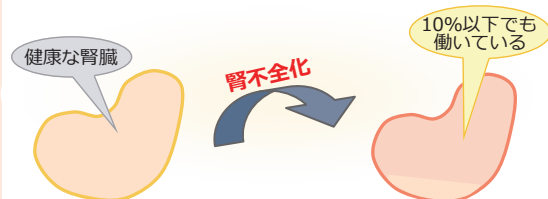
自分の体の中の【腹膜】を利用してお腹に透析液を出し入れすることで、体の余分な水分や老廃物を取り除く療法です。

### 特徴

- 在宅治療
- 体内の腹膜を使って、血液中の老廃物や余分な水分を除去する
- 毎日緩やかに透析を行う、体に優しい治療
- 通院は月1～2回程度
- 自宅や職場、学校でも可能で生活スタイルに合わせた治療が行える
- 治療は患者さんご自身・ご家族で行える
- 個人差はあるが、透析導入後でも残っている腎臓の機能をより長く保つことができる
- 「カテーテル」と呼ばれるチューブをお腹に埋め込む手術が必要



### 腹膜透析は体に優しい治療法?



腎不全となり腎臓の働きが10%以下に低下しても、腎臓は老廃物や水分の調整、ホルモンの働きなど、体を維持するための大切な働きを少しでも継続して保っています。腹膜透析では、残っている腎臓の機能を保護する作用が血液透析に比較して高いと考えられています。

### 腹膜透析の種類

- 治療場所: 自宅・職場など
- 治療時間: 1回30分  
1日数回
- 治療する人: 本人や家族
- 通院回数: 月1～2回

### CAPD (連続携行式腹膜透析)



1日に3～4回程度透析液を交換(バッグ交換)します。  
自宅はもちろん、旅行などの外出先でも交換が行えます。

- 治療場所: 自宅
- 治療時間: 就寝中  
(8時間～10時間)
- 治療する人: 本人や家族
- 通院回数: 月1～2回

### APD (自動腹膜透析)



主に寝ている時間を利用して透析液の交換を自動的に行います。  
寝ている間のみの透析でいいので、日中は自由に過ごすことができます。



# 腎臓内科のご案内

新松戸中央総合病院では、様々な専門知識・資格をもつ職員が、地域の皆さまにより良い医療を提供できるよう勤務しております。平成29年度第1号となる今回は、当院血液浄化センター 腎臓内科をご紹介します。

## 腎臓内科

腎臓内科 血液浄化センターでは、慢性・急性腎不全に対する血液透析療法を中心に、炎症性腸疾患に対する顆粒球除去療法、閉塞性動脈硬化症や難治性ネフローゼ症候群、家族性高コレステロール血症に対するLDL吸着療法、膠原病や神経疾患(ギランバレー症候群など)に対する免疫吸着療法などの血液浄化療法(アフエリシス)を行っております。

また集中治療室(ICU)において、敗血症性ショックに対するエンドトキシン吸着療法や劇症肝炎・急性膵炎に対する血漿交換療法、血液濾過透析療法、さらに急性薬物中毒に対する薬物吸着療法などの救急救命医療を行っております。特に敗血症性ショックに対するエンドトキシン吸着療法は、年間約50症例に施行し、約70%の救命率を誇り、研究面でも日本を代表する施設として国内外から高い評価をいただいております。外来診療においては、腎臓病の進行予防の為に食事療法や薬物療法を行っております。特に降圧剤による治療では腎保護作用のある薬剤を患者さんの病状に応じて組み合わせるなど対応しております。

近年、糖尿病患者さんが増加し、必然的に糖尿病腎症を合併する患者さんが増えてきておりますが、慢性腎不全への進行を予防するため、栄養士・薬剤師、看護師などと協力し治療にあたっております。腎臓病の早期の診断、治療を行うことにより、慢性腎不全への進行を阻止し、また腎不全に移行した患者さんに対しても、重篤な病状に陥る前に、透析療法を始めとした血液浄化療法を行い社会復帰が早期に可能になるよう努めております。

### 対象疾患

- 急性腎不全 ○慢性腎不全 ○ネフローゼ症候群 ○腎炎
- 多発性嚢胞腎(ADPKD) ○敗血症性ショック など

### 当院で行える検査・術式

#### ○血液浄化療法

血液透析、血液濾過透析、顆粒球除去療法、LDL吸着療法、血漿交換療法、免疫吸着療法

#### ○内シャント手術

当院形成外科が中心となり行っています。

病状により人工血管の感染などが心配される場合には、患者さんご自身の血管を移植し、内シャント手術を行っております。

#### ○シャントPTA

当院循環器内科が中心となり行っています。

#### ○長期留置型透析用カテーテル ○経皮的腎針生検

#### ○腹膜透析カテーテル留置および抜去

## 医師紹介

■ **中村 司**  
副院長 / 内科主任部長

■ **佐藤 英一**  
腎臓内科部長 / 血液浄化センター長

■ **天羽 繭子**

■ **野村 まゆみ**

■ **松村 大輔**

■ **魯 紅梅**



## シーケーディー CKD外来

体を正常な状態に保つ重要な役割を担っている腎臓の機能が、慢性腎臓病(CKD)によって低下し続けることで脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患発症のさまざまなリスクが発生します。患者は現在わが国に1330万人以上いると考えられており、新たな国民病ともいわれています。

**慢性腎臓病 (CKD : Chronic Kidney Disease) とは**  
慢性に経過するすべての腎臓病を指します

**生活習慣病 (糖尿病、高血圧、など) やメタボリックシンドロームとの関係も深く、誰もがかかる可能性のある病気のひとつです。**

- (健診などで)たんぱく尿・血尿を指摘された
- 尿量増加・減少
- むくみがなかなか治らない
- 身内に腎臓の悪い人がいる
- 透析と言われたけれど…、腎臓病の治療で悩んでいる など

**毎週土曜日 9:00~11:00**

**当院腎臓内科医師が交代で診察いたします**

※ 当院の初診は予約制ではございません。受診の際は診療日の受付時間内にご来院ください。



## 栄養科

平成29年度

# 集団栄養指導のお知らせ

当院栄養科では、患者さんや地域住民の方に健康的な生活を送っていただくために、医師をはじめとした専門知識を有するスタッフの協力のもと毎月各種教室を開催しています。各教室で皆さんの健康管理に役立つ情報を提供していく予定です。皆さんお誘い合わせの上ご参加ください。

## 集団栄養指導年間予定表

※ 都合により変更が生じる場合がございます。

詳しい内容につきましては院内掲示板にてお知らせいたしますので、ご確認ください。



|    |                                                  |     |                                                                   |     |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------|
| 4月 | 15日(土) 糖尿病教室                                     | 8月  | 5日(土) コレステロール教室<br>11日(金) 透析料理教室<br>12日(土) 透析料理教室<br>19日(土) 糖尿病教室 | 12月 | 8日(金) 透析料理教室<br>9日(土) 透析料理教室<br>16日(土) 糖尿病教室     |
| 5月 | 10日(水) 腎臓病教室<br>20日(土) 糖尿病教室                     | 9月  | 13日(水) 腎臓病教室<br>16日(土) 糖尿病教室<br>30日(土) 腎臓病バザール教室                  | 1月  | 10日(水) 腎臓病教室<br>13日(土) コレステロール教室<br>20日(土) 腎臓病教室 |
| 6月 | 8日(木) 腎臓病教室<br>17日(土) 糖尿病教室                      | 10月 | 12日(木) 腎臓病教室<br>21日(土) 糖尿病教室                                      | 2月  | 8日(木) 腎臓病教室<br>17日(土) 糖尿病教室                      |
| 7月 | 13日(木) 腎臓病教室<br>15日(土) 糖尿病教室<br>29日(土) 糖尿病バザール教室 | 11月 | 9日(木) 腎臓病教室<br>18日(土) 糖尿病教室<br>25日(土) 糖尿病バザール教室                   | 3月  | 8日(木) 腎臓病教室<br>17日(土) 糖尿病教室<br>24日(土) 腎臓病バザール教室  |

地域の医療機関情報

## 連携医療機関のご紹介

当院では平成26年4月より、地域の医療機関の先生方と『連携医療機関登録医制度』の運営を開始いたしました。近隣医療機関の先生方に安心して診療をしていただけるよう院内に病床を準備し、患者さんの住み慣れた地域で安心して医療が受けられるよう、病診連携の充実に力をいれております。

## 平岡クリニック

〒270-0034

松戸市新松戸3-282 リーファートナース2F

☎ 047-701-5555 <http://www.hiraokaclinic.com/>



|      |                                                                                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 標榜科  | 内科、消化器内科<br>循環器内科、整形外科<br>リハビリテーション科                                           |
| 診療時間 | 午前 9:00 ~ 12:00<br>午後 3:00 ~ 7:00<br>※ 土曜の午後は、<br>2:00 ~ 5:00<br>※ 受付は診療30分前まで |
| 休診日  | 木曜日、日曜日、祝祭日                                                                    |

ひらおか あきら  
**平岡 亮 院長**

### 略歴

昭和59年 聖マリアンナ医科大学卒業  
平成13年 松戸市開業

### 資格・所属学会

医学博士  
日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医  
日本医師会認定産業医認定健康スポーツ医  
松戸市立小金小学校・小金北小学校 校医

### 専門

内科

私は、「疾病のみを治療するだけでなく、患者さんと医師がお互いに協力関係を築き、完治に向けて最善を尽くす」ことをモットーに、大学病院・関連施設・救急指定病院等で、約18年に渡り勤務医として経験を積んで参りました。

そして平成13年、「近隣の皆様の健康を守るホームドクター」としてここ新松戸の地に開業以来、患者さんの切なる願いに応えられるよう日々努力を重ねております。

また「地域医療への更なる貢献」「高度な検診・医療への要望」にも対応するべく、大規模医療機関に匹敵する検査機器を導入。様々な疾病を早期発見・早期治療することで、経済的な面も含め患者さんの心身の負担が少しでも軽くなるよう心を尽くしています。

女性特有の症状など、当クリニックの診療科目以外でも体調について気になることがありましたら、お気軽にお話しください。

これからもスタッフ一同、あたたかくわかりやすい診療を心がけ、「愛され信頼されるかかりつけ医」を目指してまいります。 院長 平岡 亮

