



げんげんどう

特集 あなたの腎臓
大丈夫ですか?

2025.7 No. **103**

① 表紙：医療法人社団新都市医療研究会「君津」会

総合腎臓病センター センター長

玄々堂じんクリニック 院長

玄々堂君津病院 副院長

大崎 慎一

② 永年勤続表彰

③ 職員親睦ハイキング 新人職員の活躍

④ ⑤ 特集 あなたの腎臓、大丈夫ですか？ 腎臓病看護について

⑥ 部署紹介

⑦ 新任医師紹介 退職医師挨拶

⑧ 特定健診のお知らせ

2025年度 永年勤続表彰

10周年を迎えて

リハビリテーション科主任 須藤 貴大

この度、勤続10年を迎えることができ、大変感慨深く感じております。

その中で、公私ともに多くのことを経験させて頂きました。医療人のみならず、人としても成長出来たように感じます。これは、上司や同僚の助けや理解があったからこそ出来た経験です。感謝の気持ちでいっぱいです。

勤続10年はまだ通過点です。初心を忘れず、今後もより良い医療が提供出来るよう日々精進していきます。

20周年を迎えて

看護師長 佐野 智美

このたび、20年の永年勤続表彰を頂き、心より感謝申し上げます。

振り返れば、支えてくださった仲間や上司、患者さんに関りの日々があったからこそ、ここまで歩んでこられました。多くの経験を積み重ねることができたことは、私の貴重な財産になりました。これからも感謝の気持ちを忘れず自己研鑽を続け、部署の仲間と質の高い看護を目指し、励んでいきたいと思えます。これからもご指導の程よろしくお願いいたします。

30周年を迎えて

看護師長 服部 美由紀

このたび永年勤続表彰というご褒美をいただきありがとうございます。長年支えてくださった同僚や上司の皆様、そして新人の頃より見守ってくださった透析患者の皆様により感謝いたします。

患者さんが治療と向き合う姿に励まされ、私自身も成長する活力をいただけてまいりました。これからも皆様のサポーターとして、安心して透析や医療を受けられる環境づくりに努めてまいります。本当にありがとうございます。



30周年を迎えた3名の表彰

第35回日本臨床工学会に参加して

臨床工学技士 洪澤 工裕

第35回日本臨床工学会にて、当院のシャント手術に臨床工学技士が参入したプロセスをポスター発表として報告しました。他施設でもシャント手術への参入に前向きで、当院が参入したプロセスに興味を持って頂き、会場の方たちと多くの意見を交わすことができたため、現場での工夫や課題解決のヒントを得る貴重な機会となりました。今後も学会活動を通じて知見を深め、医療の質向上に貢献できるよう努めてまいります。



看護部フレッシュレポート発表会

副看護部長 鳥飼 紀子

2024年度入職の看護師たちが、1年3か月の「新人看護研修」を修了しました。

患者さんとのやり取りを通じたことや、かけて頂いた言葉の意味を振り返り、自分にとって「大切にしたい看護とは何か」をまとめることができました。

緊張しながら発表した後には、師長とプリセプターから温かなメッセージが届き、看護部長からは手渡しで「修了証」を受け取りました。



職員親睦ハイキングに参加して

—マザー牧場の頂上をめがけて、皆で楽しく歩きました！

看護師
桐生 静香

私は入職して初めてこの行事に参加しました。幹事としての参加になりましたが、普段は業務に追われて中々話ができない方と話をしたり、お酒が入り、普段の印象とは違い陽気になっている意外(?)な姿を見ることができて楽しい時間が過ごせました。

天候もなんとか崩れることなく過ごせて良かったのと、大勢で食事をするのでより美味しく食べられ、楽しい時間を過ごすことができました。

看護師
小松 琉華

今回、マザー牧場まで7.7kmのハイキングに参加し、普段は感じられない自然の中での心地よさを体験しました。長い距離を歩くのは正直大変でしたが、先輩や同期と励まし合いながら歩いたことで、達成感とともに仲も深まりました。途中の会話や笑い声が、疲れを忘れさせてくれた気がします。

到着後に食べたジンギスカンは格別で、頑張った自分へのご褒美のようでした。普段の仕事では得られない経験ができ、とても有意義な1日でした。



新人さん、笑顔でゴール！



ジンギスカンを堪能しました

職員親睦ハイキングに参加して 新人職員の活躍

頑張っています！

新人職員の活躍 新入3か月目の姿！



栄養士 勝 澄々花

います。先輩方の支えのもと少しずつできることが増えてきて嬉しいです。業務の中で得た気づきを大切にしながら今後も知識と経験を積み重ね、患者さんや現場の方々から信頼される栄養士を目指して努力していきたいです。



看護助手 朝長 美羽

います。

また一緒に働いている方々がいつも気にかけてくださりこんな温かい素敵な環境で看護助手のお仕事をさせていただいて感謝の気持ちでいっぱいです。

まだ課題ばかりではありますが、患者さんの笑顔がこぼれるような時間を生み出す存在となり、患者さんの力になれるよう努力していきたいです。

私はこの3ヶ月で沢山のことを学ばせてもらっています。丁寧にご指導いただきお陰でできることが増えました。患者さんから感謝の言葉をいただくことが増え、もっと頑張ろうと励みになって

玄々堂君津病院に、栄養士として入社してから3ヶ月が経ちました。まだ分からないことも多く、毎日が学びの連続ですが、患者さんの健康を食事の面から支える責任とやりがいを感じて

03 げんげんどう

あなたの腎臓大丈夫ですか？

元気に長生きして欲しいから、大切なこと

特集



医療法人社団新都市
医療研究会「君津」会
総合腎臓病センター長
玄々堂じんクリニック院長
玄々堂君津病院副院長

大崎 慎一

「腎臓って、おしっこを作る臓器ですよ〜」

患者さんからこう聞かれることがあります。もちろん、それも間違いではありません。でも、実は腎臓には、もっと深く大切な役割があるのです。

腎臓は、血液をきれいにしてくれる臓器です。

体の中を巡る血液から、いらなくなった老廃物や毒素を取り除き、必要なものだけを残してくれま〜す。そして、その不要なものを尿として体の外へ出す〜。つまり腎臓は、単なる「尿を作る臓器」ではなく、「体の中を清潔に保つための血液浄化装置」なのです。浄化された血液をあなたの脳や心臓に提供することが腎臓の役割です。

この大切な浄化の力が、少しずつ衰えていく病気が「慢性腎臓病（CKD）」です。

そして腎臓が壊れてしまった時に命を助ける手段が腎代替療法で、その代表が透析治療です。最近では「透析予防」という言葉もよく耳にしますが、私は少し違和感を覚えます。透析は、人生の失敗でも、終わりでもありません。むしろ、腎臓の働きが

弱ったときに命を支える、尊い医療です。実際、透析を受けながら仕事や趣味を楽しみ、充実した日々を送っておられる方もたくさんいらっしゃいます。

本当に怖いのは、「透析になること」ではなく、「腎臓の異常に気づかず、何もしないこと」です。

慢性腎臓病は、日本人の8人に1人がかかっていると言われる国民病です。しかしこの病気は、かなり進行するまで自覚症状が出ないため、気づいたときにはすでに手遅れ、というケースも少なくありません。たとえば健康診断で「eGFRが60未満」と言われたことはありませんか？「尿たんぱくが出ています」と指摘されたことは？これらは、腎臓からの静かなSOSです。あなたの検査結果を見直してみてください。

eGFRは、腎臓がどれくらい働いているかを示す数値です。

60を下回ると、腎機能が低下しているサインです。そして尿たんぱくは、腎臓が傷つき、「たんぱく」という涙を流している証拠。もしこれらの異常があったら、ぜひ腎臓専門医に相談してみてください。

腎臓病は、「診断されたらそれで終わり」の病気ではありません。

たとえ軽い段階でも、「なぜ腎臓が悪くなっているのか」を調べることがとても大切です。高血圧や糖尿病だけでなく、腎臓病の原因はたくさんあります。主治医の先生に「原因は何ですか？」とぜひ聞いてみてください。必要な検査を受けずに原因を見

逃してしまうと、治せる病気を取りこぼしてしまうこともあるのです。

CKDで本当に怖いのは、透析そのものではなく、それによって高まる「命に関わる病気のリスク」です。

十分に浄化されない血液が脳や心臓をめぐるので、そちらに病気を引き起こしてしまいます。たとえば脳卒中、心筋梗塞などの心血管疾患（CVD）になりやすくなってしまつのです。CKDがあるだけで、これらの病気のリスクが上昇しますので、腎臓の治療は「腎臓だけを守る」ものではありません。心臓や血管、体全体を守る取り組みなのです。たとえ透析が始まった後でも、その考え方は変わりません。

日々の生活で出来る工夫もあります。

まずは減塩。

「味を薄くする」のではなく、「塩分の多い食事の回数を減らす」ことが効果的です。ラーメンやうどんは月に2回まで、みそ汁は1日1杯に。漬物や梅干しは週1回の楽しみにして、加工食品は控えるにしましょう。また、加工食品には「無機リン」という成分も含まれています。これは血管や骨の老化を早めてしまう添加物で、腎臓の負担になります。リンを体から出してくれるのは、腎臓だけ。だからこそ、腎臓の働きが弱ってしまった方は、乳製品や高リン食品にも注意が必要です。

そしてもう一つ、よくある誤解についてお話しさせてください。「腎臓が悪いと、運動はしないほうがいい」と思いませんか？

実はその逆。適度な運動——たとえば散歩や軽い筋トレなどは、血圧を下げたり、代謝を整えたり

と、腎臓の進行を抑える力になってくれます。

万が一、透析が必要になったとしても、決して悲観しないでください。

当院では、通院の血液透析はもちろん、在宅で行える腹膜透析や在宅血液透析、さらには腎移植も行っています。サービス付き高齢者向け住宅に住めば、階下の透析室に降りるだけで治療を受けることもできます。患者さんの生活や価値観に合わせて、柔軟に治療を選べる時代になっています。

すでに透析中の方にとっても、減塩は引き続き大切なテーマです。

塩は水分を体に引き込みます。透析と透析の間に水分が増えすぎると、心臓への負担が大きくなり、心不全の原因になります。

心臓を守るためにも、日々の塩分管理がとても重要です。

私たち、玄々堂グループは、「腎臓が悪くなったら来る場所」ではなく、「腎臓の心配がある方の人生に寄り添う場所」でありたいと考えています。検診での異常から、透析や腎移植、透析後の生活まで、一貫して支える体制を整えています。通院が難しい方には送迎バスもあり、リハビリや住まいの支援ま

腎代替療法を選択する患者さんに伝えたいこと

看護師 鳥海 明子

あり、もしも今後、腎臓がもたなくなってしまう時、「あなたはどの治療を選択しますか?」と問われることになると思います。そんな時、誰もが現実逃避をしたい気持ちになり、患者さん本人だけでなく、ご家族の方もとても悩むのではないかと思います。

以前、ある俳優さんが映画の取材時に、「生ききるためには、自分に与えられたことを一生懸命やっっていくしかない」という話をしていました。その言葉をお借りすると、選択するうえで考えてほしいことは、「人生を生ききるために、あなたはどのようなですか?」「自分の生活に、どの治療が一番取り込みやすいですか?」「一番はじめはどの治療をし

で、すべて一体となったケアを提供しています。どうか、あなたの腎臓と、あなたの人生を、大切にしてください。私たちはいつでも、そばにいます。



医療講演会
「あなたの腎臓大丈夫?～見逃されがちな「尿蛋白」が鍵だった～」



てみますか?」と言うことです。

今ある腎機能を維持していくことが一番の治療ですが、腎機能が低下しギリギリの状態になる前に、早い時期から考えてほしいです。そして、選択に悩んだ時は、遠慮せずにご相談ください。「とことん一緒に、とことん時間をかけて、とことん考えていきたい」と思います。

当院は、血液透析・腹膜透析・腎移植のすべての治療に対応できる病院です。どの治療を選択したにせよ、選んだ治療を前向きに、継続できるように、患者さんとご家族に寄り添い、できる限りのサポートをしていきたいと、私は思います。治療選択に悩んだ時だけでなく、腎臓について相談したい時など、遠慮せずにご連絡ください。外来でお待ちしております。



特集



私は15年間、腎臓外来を担当し、末期腎不全の患者さんに、医師とともに腎代替療法の説明をしています。

腎代替療法には、血液透析・腹膜透析・腎移植が

部署紹介

腎臓リハビリテーション

リハビリテーション科副主任 伊井寿里

私たち腎臓リハビリテーションチームは、透析患者さんが安全に通院でき、透析以外の時間もより良い活動が行えるよう、透析中に運動を提供しています。

透析患者さんは、透析を行っていない方と比べると筋力が低下しやすい状況にあり、筋力を落とさないためには運動を継続的に行う必要があります。透析中に行なえる運動のメリットは、医療従事者が近くにいるため、安全性が高い環境で運動を行うことができること、通院などの時間的制約を受けずに透析中の時間を有効に活用できるため継続率が高いとされていることです。

当院では、ゴムバンド・ボールを用いたレジスタンス運動、有酸素運動として、寝たまま行える自転車運動を行っており、実際にやっている患者さんからは、「運動習慣がついて運動不足に対して不安がなくなっ



透析中のリハビリの様子



た」「階段の昇り降りがスムーズになった」等の声が聞かれています。

透析中の運動に興味がある方は、近くのスタッフにお声掛けください。

栄養科

栄養科副主任 伊藤友美

私たち栄養科は、食と栄養の面から患者さんの健康をサポートするためにさまざまな業務を行っています。主な業務は、入院患者さん・ウエルヴェイレッジ君津の入居者さん・職員への食事提供と入院・外来患者さんの栄養管理および栄養指導です。

食事提供では、安全・安心でおいしい食事はもちろんのこと、手作りを大切にし温もり・真心を込めた食事提供を心がけています。そして、入院中は患者さんの栄養状態を評価し、多職種と連携しながら患者さん一人ひとりにあった適切な栄養管理を実施し、栄養状態の改善、疾病の早期回復に努めています。

また、栄養指導ではライフスタイルに合わせた行動目標を一緒に考え、生活習慣病の予防や改善に向け一緒に取り組んでいきます。



調理の風景



栄養指導の様子

これからも「おいしかった」「参考になった」と言っていただけのような食事提供ならびに栄養管理、栄養指導を心がけ、皆さんの健康のサポートに努めてまいります。

栄養面で心配のある方は、栄養科スタッフにお声かけください。

新任医師紹介



糖尿病内分泌代謝内科
鈴木 雄一郎 医師

6月より糖尿病内分泌代謝内科に赴任しました、鈴木雄一郎と申します。市原市姉ヶ崎の出身です。3月までは信州大学医学部第4内科に所属し、長野県内にて診療を行って参りましたが、久しぶりに故郷に帰ってくる事が出来ました。
透析導入原因の第1位は未だに糖尿病性腎症であり、当院は自分の専門性を十分に発揮できる環境と考えております。
何卒よろしくお願い申し上げます。



4月より赴任いたしました、整形外科の田代皓一郎と申します。

昭和医科大学医学部整形外科学講座に入局し、昭和医科大学病院での勤務の他、日本赤十字社医療センターをはじめとする関連医療機関での研修を修了し2025年4月より日本整形外科学会専門医として玄々堂君津病院整形外科にて診療させていただきます。

助崎文雄先生のもとで数々の人工関節手術、外傷手術を学ばせていただきました。

私が専攻するサブスペシャリティといたしましては股関節分野ですが、その他の症状につきましてもお気軽にご相談ください。

医師としては7年目でまだまだ若輩者で学ぶことは多いですが、受診される患者さんの声をお聞きし、少しでも皆様のお力になれるように日々精進してまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。



整形外科
田代 皓一郎 医師

退職医師挨拶



腎臓内科
根本 佳和 医師

早いもので、私が赴任してから2年以上が経過しました。当初は1年の予定だったのですが、居心地が良かったためそのまま居着いておりました。今回は家庭の事情で退職となりますが、千葉出身でありますので落ち着いたらまた千葉県で働きたいと考えております。私の診療を良いと思っていただいた患者さんやスタッフもいれば、合わなかった方々もいたと思います。それでも、私は玄々堂君津病院が大好きです。ありがとうございました。



頭の体操・脳活コーナー

頭の体操や気分展開に、ぜひ挑戦してみてください。



文章内の下線部に入る、適切な漢字を2択から選んでください。

- ① い戸を掘る
(A:井・B:井)
- ② 国さい空港
(A:祭・B:際)
- ③ 寺院のけん設
(A:建・B:健)
- ④ 新進えいの画家
(A:栄・B:鋭)
- ⑤ 自由自ざい
(A:在・B:財)

※正解は下にあります。

特定健診・後期高齢者健診について

医事課課長 山口伸行

6月1日より君津市・木更津市・袖ヶ浦市の国民健康保険特定健康診査と後期高齢者健康診査が実施されます。(富津市は5月12日から)この健康診査は生活習慣病予防を目的としています。お手元に受診券が届いたら積極的に受診しましょう。(有効期限をご確認ください)

当院での受診は予約制となります。

事前にご予約をお願いします。

受付電話番号

0439-52-2366

予約受付時間

9時から16時(日曜・祝日以外)



インスタグラム開始しました!!

経営企画室室長 広報委員 川村孝正

玄々堂君津病院グループは、就職をご検討中の皆さま向けにInstagramを始めました!

当院で働く魅力や、活気ある職場の雰囲気写真や動画で発信していきます。先輩スタッフのインタビューを通して、仕事のやりがいや1日の流れなどもご紹介する予定です。

広報誌だけでは伝えきれない、よりリアルな病院の様子を感じていただけるはずです。

たくさんフォローをお待ちしております! アカウントは「gengendo_kimitsu」です。

フォローを
よろしく
お願いします!



玄々堂君津病院 各お問い合わせ番号 月曜日～土曜日(祝日は除く)

玄々堂君津病院
0439-52-2366
代表

外来診療予約
0439-52-7068
診療予約・予約変更
9:00～16:00

地域連携室
0439-52-2457
医療機関からの患者さんご紹介
9:00～17:00

玄々堂木更津クリニック
0438-53-7807
代表



玄々堂グループ広報誌

げんげんどう

第103号 2025年7月31日発行

発行: 玄々堂君津病院
発行責任者: 院長 池田重雄
企画・編集: 新聞委員会

医療法人社団 新都市医療研究会「君津」会

玄々堂君津病院

〒299-1144 千葉県君津市東坂田4-7-20

電話 0439-52-2366(代表)

URL <http://www.gengendo.jp>

