



## 健康手帳

48

## 慢性腎臓病は万病のもと

### ●慢性腎臓病（CKD）って？

腎臓は血液から尿を作り体の中から毒素と余分な水分を外に出す役割をしています。その腎臓の働きがゆっくりと低下していく病気および尿蛋白や尿潜血など尿の異常が継続する病気を慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease:CKD）といい、日本では患者さんの数は約1,300万人で約8人に1人がCKDといわれています。CKDは糖尿病や高血圧が原因となることが多く新たな生活習慣病ともいわれています。

また慢性腎臓病は末期腎不全の原因となるだけでなく心筋梗塞や脳梗塞などの心血管疾患、貧血や骨粗鬆症など様々な病気の原因となることが知られており、まさにCKDは万病のもとといえます。

### ●CKDの診断は？

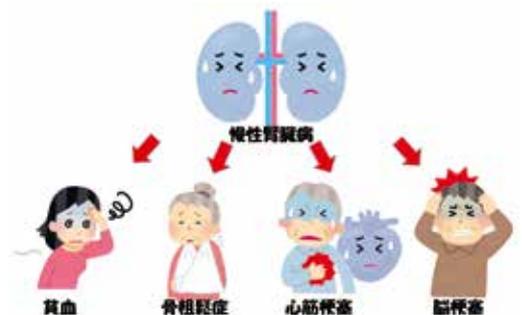
CKDの診断は血液検査と尿検査から行います。血液検査で推定糸球体濾過量（eGFR）が60ml/min/1.73㎡未満もしくは尿検査の異常が3カ月以上続くとCKDと診断されます。またその程度に合わせてCKDのStage分類がなされます。

### ●CKDの治療は？

CKDの進行を防ぐには早期からの治療が重要です。CKDの治療はその原因にあわせた適切な血圧管理や内服による治療のほか、食事療法やダイエットなどの生活習慣の改善が重要となります。

CKDの症状は病気が進行するまで出現しないため発見が遅れることもあります。病院で検査を受けた際はeGFRの値や尿検査の異常の有無をチェックするよう心がけましょう。

病期ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	60～89	30～59	15～29	15未満
腎臓病の程度	 正常				 腎不全
治療法		生活改善・食事療法・薬物療法			透析療法・腎臓移植



### 病院の 基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

### 目次

- 健康手帳（48）慢性腎臓病は万病のもと ..... 1
- がん患者さん・ご家族向け勉強会&がん患者サロン年間予定のご案内... 2
- 国際がん医療・研究センター開院式 ..... 2
- 健康レシピ 第49回 春キャベツの混ぜご飯 ..... 3
- 診療科から 心臓血管外科 ..... 4
- ボランティアグループだより “今日はわたしもはれ姿” ... 4

# がん患者さん・ご家族向け勉強会&がん患者サロン

## 2017年度 年間予定のご案内



がん患者さん・ご家族向け勉強会は、治療や療養生活について学べる講義（約40分）と、質問の時間も設けております。

がん患者サロンは、患者さん主体の、患者さん同士の交流の場として、お茶を飲みながら自由に語り合っております。

お気軽にご参加下さい。



がん患者さん・ご家族向け勉強会（要申込） 13:30~14:30		がん患者サロン（申込不要） 14:30~15:30
2017年 5月11日(木)	診断時からの緩和ケア	2017年 5月11日(木)
7月13日(木)	がんところどころ～病気との付き合い方～	7月13日(木)
9月14日(木)	治療と感染	9月14日(木)
11月 9日(木)	体力維持のための無理のない運動方法	11月 9日(木)
2018年 1月18日(木)	内服抗がん薬の副作用と役立つケア情報	2018年 1月18日(木)
3月 1日(木)	食事・栄養	3月 1日(木)

\*都合により、テーマが変更になる可能性があります。御了承下さい。

場 所：いずれも  
神戸大学医学部附属病院  
第一病棟2階 共通カンファレンスルーム  
参加費：無料  
※勉強会のみ、サロンのみの参加も可能です。

詳細は、当院腫瘍センターホームページまたは院内チラシをご覧の上、下記までお問い合わせ下さい。

申し込み先：神戸大学医学部附属病院 がん相談室  
電話番号 078-382-5830

## 神戸大学医学部附属国際がん医療・研究センター開院式を開催しました

神戸大学医学部附属国際がん医療・研究センター（センター長 神戸大学大学院医学研究科 味木徹夫教授）（以下、本センター）を、このたびポートアイランド地区（神戸市中央区港島南町1丁目5）に新たに開院する運びとなり、4月2日（日）午前10時から開院式を催しました。

本センターは、神戸大学大学院医学研究科・医学部が世界においてその存在意義を高め、次世代の後継者に活躍の場を広げていくために、ポートアイランド地区に診療・研究・教育の新たな拠点として、設置されました。神戸医療産業都市と連携を強化しながら、がんに対する先進的外科的治療の推進、次世代医療、新規医療機器の研究・開発、国際的な医療研究ならびに教育の拠点を形成し、グローバル化を目指してまいります。





# 一品料理で満足感アップ

～春の味覚編～

## 春キャベツの混ぜご飯

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	319kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	4.5g
炭水化物	55.6g
食塩相当量	1.4g

暖かく過ごしやすい日が続き、春爛漫の美しい季節となりました。

今回は旬の春キャベツと桜エビを使用したお手軽なメニューをご紹介します。柔らかく甘味のある春キャベツと旨味たっぷりの桜エビを混ぜ込むことで、炊込みご飯よりも簡単に作ることができます。ぜひご家庭でもお試しください。



※写真のお椀は内径14cm、盛り付けは1人分です。



### 作り方



#### 材料(1人分)

ごはん	150g
春キャベツ	50g
桜エビ	5g
卵	25g(1/2個)
さやえんどう	5g
油	1.25ml
しょうゆ	1.25ml
塩	1g

計量の単位は1カップ=200ml、小さじ1=5ml

- 1 春キャベツは1.5cm角程度に切っておく。卵は割ってほくしておく。さやえんどうは下茹でて、斜め細切りしておく。
- 2 熱したフライパンに油を入れ、1のキャベツを入れて炒める。キャベツに軽く火が通ったら、1の卵を入れて炒り卵の様に炒める。
- 3 2の卵に火が通ったら、しょうゆと塩を加えて全体に味をなじませる。
- 4 ボウルに3とごはん、桜エビを入れて混ぜる。
- 5 器に盛り付けて、1のさやえんどうを上に乗せる。



### ここがポイント



- ・春キャベツは軽く火を通すことでシャキッとした食感を楽しむことができます。また、キャベツの割合を増やすとボリュームがアップし、より満足感のある1品に仕上がります。
- ・お好みでかつお節を混ぜても美味しく召し上がれます。

メニュー考案：エームサービス(株) 平野 智昭、編集：栄養管理部 赤毛 弘子

食事・栄養についてのご相談は、月～金曜日に予約制で行っています。お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

●栄養相談に関する問い合わせ先●

栄養管理部 ☎078-382-6820 (直通)  
受付時間 平日8:30～17:15

## 心臓血管外科

心臓血管外科というと皆さんはどのようなイメージを持たれますか？様々な診療科の中で最も関わりたくない分野の一つかもしれませんが、同時に生命に直結する病気を扱うこともご存知だと思います。今や日本で年間6万人以上の患者さんが心臓や大動脈の手術を受けられており、また最近では健康に関するテレビ番組やドラマでもよく取り上げられるようになって、より身近な診療科になってきています。『知り合いが心臓の手術を受けた話を聞いた』という人も多いのではないのでしょうか。数年前に天皇陛下が冠動脈バイパス術を受けられたことも有名です。

心臓血管外科に関わる成人の病気としては、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）、弁膜症（大動脈弁、僧帽弁の狭窄や逆流など）、大動脈疾患（大動脈瘤や大動脈解離など）、末梢血管疾患（足の血管が詰まる閉塞性動脈硬化症や下肢静脈瘤など）などがあります。それから『外科の手術は大きな傷になるし・・・』というのはもう昔の話です。心臓血管外科でも小さな傷だけでカテーテルを使って行う手術がたくさん

行われています。大動脈疾患ならステントグラフト挿入術（金網の付いた人工血管の筒を置く治療）、弁膜症では大動脈弁狭窄症に対してカテーテルで大動脈弁を挿入する治療を行うことができます。

当院の心臓血管外科は県外からも多くの患者を受けており、年間約700件の手術を行っています。今では80歳以上の方の割合も15%を超えますが、生命にかかる手術も入院から退院までのチーム医療でほとんどの皆さんが元気になって帰られます。



ボランティアグループだより

### 今日はわたしも **は** **わ** **れ** **姿**

神大ボランティアは、今年で24年目になります。

3月9日、日頃のボランティア活動に感謝し、今年も100時間、500時間、1000時間、2000時間、3000時間達成者15名に感謝状と記念品の贈呈が行われました。その後の懇談会では「活動だけではなく、仲間との繋がりが力や喜びになった」という声も聞け、和やかな時間を過ごせました。当院ではボランティア活動員を募集しています。あなたも一緒に楽しみを見つけてませんか。



神戸大学医学部創立75周年、神戸病院創立150周年  
～記念事業寄付金へのご協力のお願～

院内のパンフレットを  
お取り下さい。

問合せ先▶ 神戸大学医学部総務課研究科総務係 TEL.078-382-5111(内線5015) E-Mail : kikin@med.kobe-u.ac.jp



院外処方箋の使用期限は  
発行日を含めて**4日間**です。



病院敷地内  
**禁煙**にご協力を



忘れ物、落とし物は、1階  
受付6番窓口でお預かり  
しています。内線3075