

腎臓の働き

私たち人間は結構メチャクチャな食生活をしています。人によっては、宴会でビール大瓶4、5本を含めて「さんざん飲み食い」したあと、さらにラーメン大盛一杯を食べたりします。もちろん、一時的に体重が増えることとなりますが、過剰な水分は各種老廃物とともに「尿」として体外に排泄されますので、概ね24時間以内には平常時の体重に戻りますし、血清ナトリウムなどの血液成分も正常に保たれます。このように人間には常に身体の状態を一定に保つ仕組み(=恒常性)が備わっており、これを維持しているのが腎臓です。



【院長 佐藤 博】

■腎臓が働かないと身体はどうなる？

それは、腎不全のために透析を受けている患者さまの状態を見ると分かります。例えば「月・水・金の週3回透析」の場合、金曜に透析を受けたあと次の月曜朝までに飲食した分がほとんどそのまま体内に蓄積されます。食事に気を付けている模範的な患者さまでも体重が2kg程度増えるのが当たり前で、中には4～5kg以上増える方もいたりします。腎臓が働かないと「いかに大変なことになるか」が御理解いただけるとと思います。

■日常生活での注意点

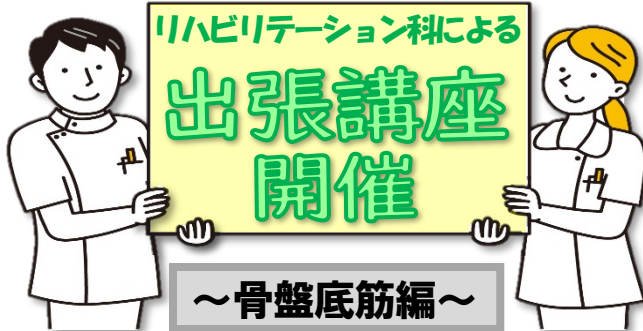
スーパーマンのように働いてくれる腎臓でも、毎日のように酷使されると様々な故障が起こってきます。それを防ぐためには、少しでも腎臓に負担を掛けない食生活が望まれます。具体的には、適度な塩分制限と、適正な水分摂取が重要です。

★平均的な日本人は一日当たり10～15gの塩分を摂っていますが、できれば6～7g程度にとどめるのが理想的です。例えば「ラーメン1杯」には塩分6g程度が含まれており、その1食だけで一日量に達しますので、「スープは極力残す」ことが大事です。

★水分摂取量は、食事以外で1.2～1.5L/日が目安になります。普段から使っているコップの容量を予め測っておき、水分摂取のたびに飲水量をメモしておけば、摂取量の概算を把握することができます。

★毎日、朝と晩に体重を計る習慣を作ってください。食事の内容などにより1kg程度は簡単に変動することが分かります。とくに「こってり&ボリューム感が売りのラーメン」や「焼きそば・大盛」などを完食したりすると、2kg近く体重が増えることがあります。急な体重増加は「塩分摂取過剰」を示す赤信号ですので、十分に注意しなければなりません。





リハビリテーション科による 出張講座 開催

～骨盤底筋編～

リハビリテーション科では、JEXER とのコラボレーション企画として肩こり・腰痛予防など、健康に関する出張講座を実施しております。今年度は新たに「骨盤底筋学」と題し、女性に特化した骨盤底筋・尿漏れのテーマでお話させていただきました。腹圧性・切迫性尿失禁(尿漏れ)の治療・予防には骨盤底筋トレーニングが第一選択といわれております。そのため、骨盤底筋トレーニング方法はもちろん、骨盤底筋や尿漏れのしくみについて基礎知識の部分からしっかりと説明させていただきました。意外と難しいトレーニングなので、生活の中に落とし込み、継続していくコツもご紹介しました。このようなリハビリの専門性を活かした取り組みが、地域の皆さんの健康や生活の質向上に繋がれば幸いです。

今回は、「腰痛予防」のテーマで開催される予定です。院内や JEXER にて告知ポスターを掲載しますのでご参照ください。皆様のご参加お待ちしております！

【リハビリテーション科 池田 綾子】



2月
6日
2024

院外版

JEXER・JR 仙台病院
特別イベント

寄って行こ～座☆開催

ジェクサーライトジム&スパ24仙台にて、和泉認知症看護認定看護師による出張講座が行われました。当日は50～70代の利用者の方々22名が参加され、家族や身近な人が認知症になったり人生の最終段階になったときについてのお話や、認知症予防運動の「コグニサイズ」を行うなど大盛況でした。



★コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。



JEXER・JR仙台病院 特別イベント

院外版『寄って行こ～座☆』

人生を自分らしく生き抜くために今からできること、ありますか？

当院の看護師と、人生を自分らしく生きていくために必要なことを考えましょう！！
参加費無料
『人生の最終段階、あなたの願いは？』
緩和ケア認定看護師 阿部浩美
『家族や自分が認知症になったら・・・』
認知症看護認定看護師 和泉香奈

【開催日時】2024年2月6日(火) 16:00～17:30
【開催場所】ジェクサーライトジム&スパ24仙台(当院隣ビル)
【集合場所】15:50 JR仙台病院 1階 ロビー-TV前
【定員】先着10名
【お申込み】3F リハビリテーション科にて受け付けます
※当日は上靴をご持参ください



着任のご挨拶

看護部 手術室



なぐも けいこ
南雲 恵子
出身地:秋田県
趣味:片付け

安全で質の高い手術看護を提供し、「JR 仙台病院で手術して良かった」と思っていただけの日々研鑽を積んでいきます。よろしくお願いいたします。

看護部 第6病棟



やない あゆみ
柳井 歩
出身地:北海道
趣味:登山、
カフェ巡り

半年前に札幌から引っ越してきました。患者さまやご家族に寄り添った責任ある看護を提供したいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

看護部 第4病棟



かがわ みずき
加川 瑞季
出身地:宮城県
趣味:散歩

早く仕事を覚えて、皆様の役に立てるように頑張ります。よろしくお願いいたします。