

第66回日本人間ドック学会・ 予防医療学会学術大会の 学術大会長を務めました。

糖尿病内科・人間ドック科 顧問 樹田 出

このたび、8月22日～23日の2日間、国立京都国際会館において第66回日本人間ドック・予防医療学会学術大会を開催いたしました。

学術大会のテーマは「私たちが予防医療にできること」とし、学会の活動を予防医療全体に拡げていくため、他学会との共催や出展企業プレゼンテーションなどのプログラムを多く企画しました。三木真司学術大会顧問をはじめ当院関係者のご協力のもと、5700名の参加登録と一般演題551題の応募をいただき、盛況に終えることができました。



公開講座「いきいき健康教室」動画配信中

リンクまたは二次元コード読み取りで
ご覧いただけます。

https://www.youtube.com/playlist?list=PLPrr2_-Zvoj2ZZaPYK1RTEWfrhg-AD4Ya



医療法人社団志高会

三菱京都病院

MITSUBISHI KYOTO HOSPITAL

京都府がん診療推進病院

救急告示病院 人間ドック・健診施設機能評価認定施設
日本医療機能評価機構認定病院 厚生労働省指定臨床研修病院

〒615-8087 京都市西京区桂御所町1番地
TEL 075-381-2111 FAX 075-392-7952

予約専用ダイヤル **075-381-7811**

セカンドオピニオンをご希望の方も予約専用ダイヤルにお電話ください。

がん相談窓口(患者支援センター) 【(月～金) 10:00～16:00】
TEL:075-381-2111 FAX:075-392-7952

<https://mitsubishi-hp.jp>



ACCESS



阪急電車

■京都市営バス
■京都線「桂駅」下車北へ徒歩15分、タクシーで約5分

お車の方

■京都方面からは西大橋から信号4つ目左折50m左折
■亀岡方面からは阪急のガードを越え、次の信号右折50m左折

京都市営バス

■23系統(京都駅～洛西バスターミナル) 上桂前田町下車徒歩3分
■70系統(太秦天神川駅前～小畑川公園北口) 上桂東ノ口下車徒歩5分
■69系統(みぶ～桂駅東口) 上桂西居町下車徒歩10分

京阪京都交通バス

■27・21系統(桂坂中央～京都駅前) 上桂前田町下車徒歩3分
亀岡・園部方面から27・21系統への乗り継ぎは、1・2系統国道
中山(下車) 乗り換え

無料送迎バス

■阪急桂駅西口より約20分間隔で運行中

※開院日以外は運休しています。

【開院日】

時間	阪急桂駅西口発	三菱京都病院発
8時	00 20 40	13 33 53
9時	00 20 40	13 33 53
10時	00 20 40	13 33 53
11時	00 20 40	13 33
12時		50 43
13時	10 30 50	03 23 43
14時	10 30 50	03 23 43
15時	10 30 50	03 23 43
16時		03 23 43



※予告なく変更・中止する場合がございます。
※道路事情・その他諸事情により乗車場所が移動する場合がございます。
※定員オーバー、交通事情により遅れる場合があります。ご了承ください。
※開院日以外は運休しています。

himawari

三菱京都病院 2025 autumn Vol. 81

CONTENTS

CLOSE UP DOCTOR

松井 敏 先生

TOPICS

泌尿器科の診療を拡充いたしました。

TOPICS

初産婦の方も無痛分娩が可能になりました！

診療放射線技師が解説！診療技術部の裏話 第3回

実は身近な放射線のおはなし

新任医師のご紹介

理学療法士が紹介！

健康ストレッチ 第26回

今回は『肩関節の運動』についてお話しします！

特集 ひまわり編集部が聞く！

慢性腎臓病(CKD)のおはなし



慢性腎臓病（CKD）のおはなし



腎臓内科 部長
松井 敏
(まつい さとし)

腎臓内科 医長
天久 朝廷
(あめく ともなが)

腎臓は「沈黙の臓器」といわれていますが、腎臓とはどのような働きがあるのでしょうか？
腎臓の働き、病気、生活とのかかわりなどについてひまわり編集部がきいてみました！

腎臓の働きには どういうものがありますか？

松井Dr:ひとことというと、腎臓は「水分と毒素を体外に排泄する」臓器です。
大きく分けて4つの働きがあります。慢性腎臓病（CKD）になるとそのはたらきが損なわれることで症状があらわれます。働きと症状をまとめてみました。CKDはある程度まで進行しないと自覚症状に乏しい病気です。CKDで強い症状が出るときは、透析が必要なほど悪くなっているときが多いので、表のような症状が出てからの対応では遅いこともあります。早めの対応ができるよう健康診断をしっかり受けてほしいですね。

働き	働き方	働きが損なわれたときにでる症状
尿をつくる	体内の毒素を尿中に排泄	尿毒素がたまることで倦怠感、吐き気、嘔吐や下痢、息切れ、痙攣、意識状態の変化などが生じる
体内の水分量を一定に調整	尿の量を増減することで調整	水分が体内に蓄積することで、浮腫や呼吸苦（心不全や肺水腫）が生じる
血圧を調整	血圧を上げるレニンというホルモン、尿中への塩分排泄をとおして調整	腎臓が悪くなるに従って血圧が上がる
ホルモンをつくる	エリスロポエチン（造血ホルモン）、活性型ビタミンD（骨を丈夫にする）をつくる	血の量が減り、貧血になる 骨折をしやすくなる

慢性腎臓病の原因はなんですか？

天久Dr:代表的な原因は高血圧、糖尿病などの生活習慣病、糸球体腎炎（IgA腎症など）、遺伝性腎疾患（多発嚢胞腎）などです。加齢にともない、腎機能が低下することもあります。また生活習慣の欧米化にともなって、糖尿病・高血圧・肥満症などの生活習慣病が増えてきていることも原因のひとつです。

慢性腎臓病と生活習慣の関連は？

天久Dr:生活習慣の欧米化にともなって、糖尿病・高血圧・肥満症などの生活習慣病が増えてきています。糖尿病は糖尿病関連腎臓病という代表的な腎臓病の原因となります。高血圧、高脂血症、喫煙は動脈硬化による腎硬化症を進行させます。また、肥満による肥満関連腎症も近年増加傾向です。

慢性腎臓病の予防法を教えてください

天久Dr:高血圧につながる塩分の摂取は避け、塩分控えめの食事を心がけてください。野菜や果物については、腎不全のない方は積極的にとるのが良いと思います。腎不全がある方は、かかりつけ医や栄養士の方と適切な量を相談してください。夏場など脱水になりやすい季節は水分摂取が必要です。運動習慣をつけることも予防につながります。また、腎臓に負担がかかる薬剤（ロキソニンなどの一部鎮痛薬など）やサプリメントがあることも知っておいてください。



慢性腎臓病の治療法はありますか？

松井Dr:さまざまな治療介入法がありますが、①CKDを起こした原因の疾患に対する治療と②CKDの進行を抑制する為の治療を分けて捉えます。
①については、糸球体腎炎（腎臓に炎症を起こす病気）に対して炎症を抑えるステロイドを使う治療や常染色体優性多発嚢胞腎（多数の尿細管が袋状になり拡大していく病気）の嚢胞の拡大を抑えるトルバプタンを使う治療が代表的です。
②については、すべてのCKDに共通した治療です。腎臓がおかれている環境を少しでもよくするために生活習慣を改善して負担をかけないようにすることです。
透析という治療をお聞きになった方もいるでしょうか。これは腎臓病を「治す」治療ではなく、腎機能を「代替する」治療です。治す治療ではないので、永続的におこなわないといけません。



最後に読者へメッセージをお願いします

天久Dr:腎臓は症状がないのに重症のことがあります。慢性腎不全は治せない病気です。腎不全ではない状態で検尿異常時のみの早期の時点こそ治療の選択肢が多くなります。早期発見のためにも、健診を定期的に受けてください。
松井Dr:CKDは個人によって原因も治療もかなり異なります。ネットなどで調べても間違いやすいので、ご不安なことがあればお気軽にご受診ください。

CLOSE UP DOCTOR

ドクターにインタビュー !!

普段の診察室とは違う医師の一面をご紹介しますコーナー。今回は、腎臓内科の松井ドクターを紹介いたします。



松井 敏 (まつい さとし)先生

PROFILE

京都市西京区桂出身 A型
平成18年 神戸大学卒業
平成28年 三菱京都病院 入職
役職：腎臓内科部長
資格：日本内科学会 総合内科専門医
日本腎臓学会 腎臓専門医・指導医
日本透析医学会 透析専門医・指導医
日本透析医学会 VA血管内治療認定医
京都大学博士(医学)
趣味：バス釣り、オーケストラ鑑賞

動物に例えると・・・

家族には「かば」と言われます。のんびりとしているが、どっしりと落ち着いていて安心感がある・・・と言ってもらえます。

貴重なお休みには何をされていますか？

子供の宿題をみたり、家の用事をしていることが多いですね。
子供が魚の飼育をしています。エンゼルフィッシュの繁殖に取り組んでしまったので、合計で60cm水槽3台、50cm水槽2台、30cm水槽1台を維持しないといけないんです。メンテナンスの労力は相当なもので、休みの大半が消費されています。

先生の中学・高校時代はどのような学生でしたか？

クラブに打ち込む毎日でした。中学は地元の桂中学で吹奏楽部に所属してました。文化系ですが強豪校でしたので、夏休みも連日9-17時のきつい練習がありました。夜寝ているときが一番幸せと感じたくらいでした。担当はチューバという低音楽器です。大学時代も交響楽団でチューバを吹いた経験があります。この楽器は主役ではないですが、楽曲の幅や深みを広げ、主旋律が乗る舞台のような大切な役割を担います。人間の臓器でいうと腎臓と似ているのかもしれないですね。

医師になろうと思ったきっかけは？

受験競争に嫌気がさして、競争よりも協調が重視される仕事をしたいと思い志しました。
(しかし、医師になっても競争の要素がとても大きいことを実感します。)

医師になっていなかったら何をしていましたか？

受験時に航空宇宙工学の分野に進むか、医学に進むか悩みました。それと、駿台予備学校の物理のテストで0点をとった経験から、医師を選択しました。もう一度人生があるなら、宇宙工学をやりたいと思います。

最後にひと言

自分が生まれ育った地域の医療に貢献できるように頑張りたいと思います。

泌尿器科の診療を
拡充いたしました。

当院では、以前から京都大学泌尿器科学教室の非常勤医師が泌尿器科外来を担当していました。

2025年からは診療体制を拡充し、常勤医2名で当地域に必要な泌尿器科診療を網羅することを目指します。

当院の特徴はチーム医療です。特に泌尿器科診療におきましては、排尿ケアなどで、理学療法士、作業療法士、看護師、薬剤師と、力を合わせた診療が欠かせません。

常勤医2名と非常勤医の小さな泌尿器科ですが、他科との緊密な連携をおこないながら、地域医療への貢献を目指します。

取り扱い疾患

- 泌尿器良性疾患
前立腺肥大症や尿路結石にレーザーを使用した内視鏡手術
- 泌尿器悪性腫瘍
腎癌、前立腺癌、膀胱癌、腎盂尿管癌、精巣癌などへの手術診療
- 女性泌尿器科

7月より常勤医師が2名着任いたしました



泌尿器科 部長
長濱 寛二 (ながはま かんじ)

専門・得意分野 腎移植・腎不全外科、泌尿器腫瘍 腫瘍免疫、泌尿器内視鏡手術

資格 日本泌尿器科学会 専門医・指導医
日本泌尿器内視鏡・ロボティクス学会 泌尿器腹腔鏡技術認定医
泌尿器ロボット支援手術プロクター
日本腎臓学会 専門医・指導医
日本透析医学会 専門医・指導医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
日本臨床腎移植学会 腎移植認定医
日本医師会 認定産業医
厚生労働省 緩和ケア研修終了
ライフ・プランニング・センターがんのリハビリテーション研修終了
日本泌尿器内視鏡ロボティクス学会 代議員
京都大学医学博士

平成7年に京都大学卒業し、研修医時代から透析や腎移植など腎不全外科を専門としておりました大学院では免疫学を専攻し、坂口志文先生に師事し、制御性T細胞について研究し学位を得ました。癌への治療に免疫チェックポイント阻害剤が応用されるようになり、研究の成果を生かせるようになりました。



泌尿器科
福永 有伸 (ふくなが ありのぶ)

専門・得意分野 泌尿器科疾患全般

資格 日本泌尿器科学会 泌尿器科学会専門医・指導医
日本泌尿器内視鏡・ロボティクス学会
泌尿器腹腔鏡技術認定医

七月から泌尿器科の常勤開設の一員として参加させていただいています。たくさんの泌尿器科関連の機器が導入され、コ・メディカルの方々も泌尿器科疾患に興味をもってくださり、最高の環境でスタートでき感謝いたします。皆様のエネルギーに負けないようにチーム一丸となって精一杯頑張りますので何卒よろしく願いいたします。

初産婦の方も無痛分娩が可能になりました！

このたび、当院の体制強化により、初産婦の方にも無痛分娩をお選びいただけるようになりました。出産は十人十色で、不安や痛みの感じ方も人それぞれです。「初めてのお産だからこそ、少しでも心穏やかに出産に臨みたい。」「痛みに耐えられるか不安。」そうお考えの方も、安心して分娩に臨めるよう、サポートいたします。

無痛分娩は、硬膜外麻酔という方法で行います。当院では、麻酔科医師・産婦人科医師による麻酔管理のもと、産婦人科医師と助産師が連携し、安全な無痛分娩を提供いたします。薬剤師が麻酔に使用する薬剤を確実に調整し、臨床工学技士が機器の安全性を確認しています。また、いつでも小児科医師の診察を受けられる体制が整っています。このように、当院では多職種が連携し、お子さまとお母さまの両方にとって安全な無痛分娩を提供しています。

無痛分娩をご希望の方、詳しく話を聞きたい方は、妊婦健診の際に産婦人科医師または助産師にお気軽にご相談下さい。当院のスタッフ一同、皆様が安心して出産できるよう、精一杯お手伝いさせていただきます。



新任医師のご紹介

6月より1名の医師が新しく着任いたしました。どうぞ宜しくお願いいたします。



産婦人科 医師
鈴木 悠 (すずき はるか)

専門・得意分野 産科婦人科一般

資格 日本産科婦人科学会 産婦人科専門医
日本周産期・新生児医学会 母体・胎児専門医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

本年6月より三菱京都病院に着任いたしました。これまで京大病院を含む関西地方の複数の病院で勤務し、産科、婦人科、不妊治療を幅広く経験してきました。地域の皆さまが安心してお産や治療に臨めるように努めてまいります。

診療放射線技師が解説！ 診療技術部の

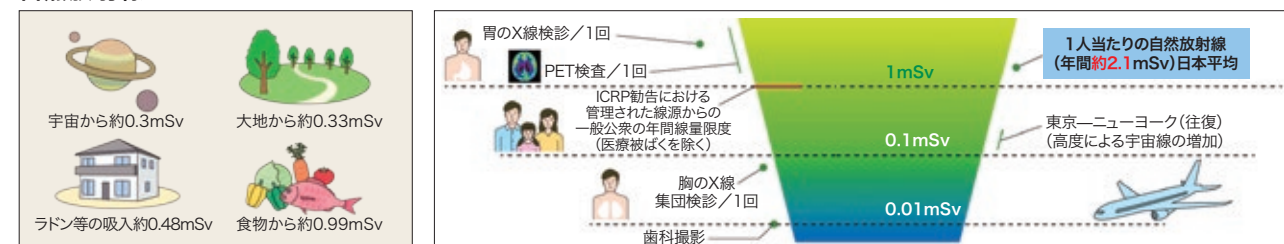
裏話

第3回

実は身近な放射線のおはなし

「レントゲンを撮ると被ばくが心配」…という方は多いのではないのでしょうか。でも実は、私たちは普段の生活の中でも放射線による被ばくを自然界から受けています。空からは常に放射線（宇宙線）が降り注いでいますし、大地から、食べ物からも毎日いろいろな場面で私たちは放射線を受けているんです。ちなみに日本人が1年間に浴びる自然の放射線の量はおよそ2.1mSv（ミリシーベルト）に対して、胸部のレントゲン1回の放射線量はおよそ0.05mSvと、自然に浴びている放射線の1/40程度です。「レントゲンを撮りましょう」と言われると「怖い、不安」というイメージがあるかもしれませんが、とても重要な検査で正しく使えば病気の早期発見や治療にとっても役立ちますし、結果的に大きな安心につながります。私たち放射線技術科では、安全に正しく使用する事を心がけ、被ばくの量をできるだけ少なくする工夫を重ね検査を行っていますので、これからは安心して検査を受けてください。

自然放射線



第26回

理学療法士が紹介！

健康ストレッチ



自宅で簡単にできるストレッチ・筋トレを理学療法士がご紹介するコーナーです。

理学療法士 山本 真輝（やまもと まさき）

今回は『肩関節の運動』についてお話しします！

肩関節は複数の骨や筋、靱帯などによって構成されている複雑な関節です。その中でも肩甲骨の可動域が制限されると腕が上がりにくくなったり、肩こりが悪化したりすることがあります。また、呼吸器疾患がある方は肩関節周囲の筋が硬くなって動かしくくなっていることがあります。今回は、運動することでこれらの予防をおこないます。

基本の姿勢

骨盤を立てて
背中を伸ばす

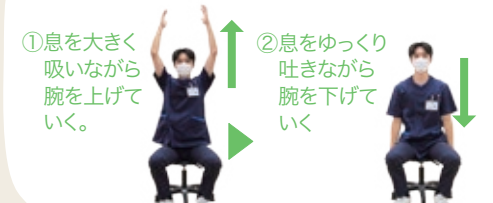


※肩甲骨の運動は背中が曲がっていると運動範囲が制限されてしまいます。

僧帽筋上部線維の運動



肩関節全体の運動



肩甲骨の運動

①肩に手を当てる
②肘で大きく円を描くように動かす。



注意事項
肩や腰が痛い方、腱板断裂等を診断されている方は主治医の許可を得て実施してください