

医療法人
シーエムエス



杉循環器科内科病院 広報誌

TAKE FREE

ウォームハート

Vol.28

2026年 冬号

ごあいさつ

杉循環器科内科病院 院長
大内田 昌直



新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。

また、日頃より当院の診療活動に対し、格別のご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症もひと段落し、国内ではデフレ脱却の兆しが見られました。景気回復に伴う賃金や株価の上昇など、社会全体が徐々に以前の活気を取り戻しつつある一年であったように思います。2025年の訪日インバウンドも年間4,000万人を超える勢いで、過去最高を更新したとの報道もありました。

しかしながら医療界に目を向けますと、物価高の影響を強く受け、医療資源の高騰などにより重苦しい空気が漂っています。医療・介護需要は増加の一途をたどる一方で、人材不足解消の目途は立たず、人件費、食材費、光熱費、医療資材などの高騰は一層深刻さを増しています。マスコミ各社でも、近年まれにみる頻度で医療現場の持続可能性が取り上げられた一年でした。現在も診療報酬は厳しい状況に置かれており、政府は補正予算や2026年度予算などで対策を講じていますが、医療界の「冬の時代」はまだしばらくは続きそうです。

昨年の新語・流行語大賞で話題となった高市早苗首相の「働いて、働いて、働いて、働いて、働いてまいります」という言葉は、昭和世代の私には強く響くものでした。全世代が総力を結集し、社会を立て直していこうという強いメッセージが込められており、現代社会への檄とも受け取れる印象的な言葉でした。

当院も、急性期から在宅医療に至るまで、患者さんを社会復帰および生活の質向上へとつなぐ重要な役割を担っています。まだ十分とは言えない点もありますが、予防医療、再発抑制、生活機能維持という当院の目指す医療が、より高く評価されるよう、今後も職員一同精進してまいります。

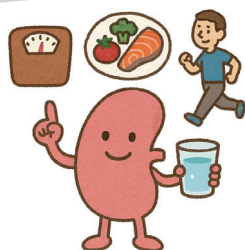
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

教えて! ドクター

「自分でできる腎臓病対策」

腎臓内科
横田 祐之介

腎臓を守るために、
今日から始めるやさしいひと手間



腎臓はからだの“浄水場”であり、健康な体を維持するためには無くてはならない重要な臓器です。老廃物や水、塩分やカリウムなどのミネラルを調整し、血圧や骨の代謝、貧血にも関わります。腎臓へのダメージを減らすカギは日々の健康習慣であり、誰でも簡単にできる実践ポイントをまとめました。

まずはこれだけ! 腎臓を守る5つのコツ

1 塩分は「あと一振り」をやめる

目安：1日6g未満を目標に（個別指示があればそちらを優先）。麺類はスープを残し、加工食品は食べる回数を減らしましょう。



2 飲みものは「水・お茶・無糖の飲料」を中心に

ジュースやスポーツドリンク、甘いコーヒー飲料などの清涼飲料は糖類が多く含まれるため、習慣的な摂取は糖尿病のリスクとなります。野菜ジュースは果汁100%でも要注意です。糖尿病は腎機能低下をもたらすため、水やお茶を中心とし、喉が渇く前に十分な水分補給をこまめに行いましょう（※水分制限がある方は指示に従ってください）。



3 適切な量のたんぱく質を摂取する

自己判断での“過度な制限”は筋力低下や基礎体力の低下につながるおそれがあります。また、慢性腎臓病や肝硬変を患っている方はたんぱく制限が必要となる場合があります。ため、医師・栄養士と摂取量の目安を相談してください。魚、大豆、卵、鶏むね肉等を中心に摂取しましょう。



4 体重・血圧を「見える化」

肥満症や高血圧症は腎臓病の大きなリスクとなります。体重は1日1回、血圧は朝起床後と就寝前に測定して記録しましょう。日々の測定が健康意識を高めます。減塩や運動で改善しない場合は、早めに医師へ相談してください。



5 適度な運動習慣を身につける

無理なく続けられる運動が腎臓病対策の基本になります。おすすめはウォーキング、軽めの筋力トレーニング、ストレッチ。どれでも良いので、1日合計20～30分、週3回程度を目安に挑戦してみましょう。疲れすぎる必要はありません。「やらないよりもやる」を意識し、継続することが何より大切です。関節痛や息切れが出る場合は無理をせず、運動量の調整や異なる運動への切り替えを検討しましょう。



よくある食品の塩分めやす (1食あたり)

食品・調味料	食塩相当量の目安	うす味のコツ
インスタントラーメン(スープまで完飲)	5~7 g	スープは半分残す (-2~3 g)
みそ汁 1 杯	1.5~2 g	具を増やし汁は少なめ、 減塩みそに置き換え
しょうゆ 小さじ 1	約 0.9 g	減塩しょうゆ、レモン・酢・ 香味野菜で風味を追加
漬物 小皿 (※量の割には塩分が多め)	1.0~1.5 g	量を半分、 浅漬けや酢の物に変更
ハム 2 枚(加工品)	約 1.0 g	刻んで枚数を減らす、ゆで鶏・ 蒸し大豆に置きかえる
コンビニおにぎり 1 個	0.9~1.5 g	具はシンプルなものを選ぶ、 汁物とセットにしない

* ラベルを見るコツ: 「ナトリウム」ではなく『食塩相当量(g)』をチェックしましょう。

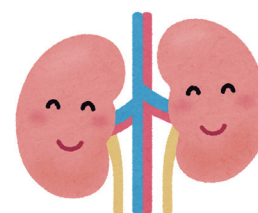
家庭血圧の測り方とコツ

- 朝: トイレを済ませ、寒くない部屋で起床 1 時間以内に測定しましょう。
- 夜: 満腹を避け、就寝前のリラックスした状態で測定しましょう。
- 習慣化することで、血圧の変動に自分と主治医の両方が気づきやすくなります。



慢性腎臓病の方・透析治療中の方へ

- 水分・カリウム・たんぱく質の目安は人により異なります。
医師と相談して自分に合った摂取量を決めましょう。
- むくみ、息切れ、倦怠感、こむら返り、かゆみなどの変化に気付いたら、
遠慮なく医師に相談してください。



1 週間チャレンジ(できたら ✓)

- ☐ 麺類のスープを意識的に残す。
- ☐ 飲みものを無糖(お茶・水)に統一する。
- ☐ 週 3 回の運動習慣(筋力トレーニングやウォーキング)
- ☐ 朝・夜の血圧を 2 回ずつ記録する。
- ☐ 体重を毎日測定する。



※お困りの際は、検査結果やお薬手帳を持って腎臓内科へご相談ください。

おすすめレシピ

昆布イリチー(クブイリチー)



材 料

千切り昆布(乾燥)	12g
豚肉	40g
人参	40g
干し椎茸	4g
糸こんにゃく	80g
生姜	4g
油	10g
料理酒	10g
砂糖	12g
醤油	20g

作り方

- ①油で生姜と豚肉を炒める
- ②他の材料をすべて入れ、だし汁をひたひた程度に入れる
- ③調味料を入れ煮汁がなくなるくらいまで煮る



沖縄の郷土料理でクブとは昆布、イリチーは炒めるの意味です。昆布と豚肉が基本ですが冷蔵庫にあるいろいろな食材をいれてもおいしいです。

昆布はミネラル、食物繊維が豊富に入っており、特にフコイダン(ぬめり成分)は抗ウイルス作用もあるためインフルエンザの流行する今の時期は免疫力アップの効果も期待できます。



医療法人シーエムエス

杉循環器科内科病院

〒837-0916 大牟田市大字田隈950-1(誠修高校前)
TEL:0944-56-1119 FAX:0944-56-2077
E-mail:info@sugi-hosp.jp
URL <http://sugi-hosp.jp>



関連施設



社会福祉法人 木犀会

特別養護老人ホーム すぎの木

〒837-0905 大牟田市大字甘木44-1 TEL:0944-58-1112

介護事業部

介護老人保健施設 ハッピーランド

〒837-0914 福岡県大牟田市大字宮部172-1 TEL:0944-51-0556

介護事業部

介護付有料老人ホーム セーヌ大牟田

〒837-0914 福岡県大牟田市宮部174-1 TEL:0120-605-825

介護事業部

デイサービスセンター みやべ

〒837-0914 福岡県大牟田市宮部174-1 TEL:0944-51-0226



社会福祉法人 木犀会

ケアハウス やぶつばき

- デイサービスセンター
- ホームヘルプサービス
- 介護予防・相談センター
- ケアプランセンター
- 小規模多機能ホーム こどう
- 地域交流センター ばるす

〒836-0897 大牟田市青葉町130-2 TEL:0944-55-6666