

# 三つ葉しんぶん

「三つ葉しんぶん」は患者さん・ご家族と、三つ葉医師・スタッフの双方向通信です。

## 患者さん満足度調査にご協力ください。

毎年行っている患者さん満足度調査を今年も行います。今月は、この「三つ葉しんぶん」とともに読者ハガキに代えて、アンケート用紙と返信用封筒を同封させていただきました。

ご多用とは存じますが、ぜひご記入いただき、ご返信ください(切手は不要です)。



率直な満足度の度合いを0～10までの数値でお知らせください。

「訪問診療の際、もっとこうして欲しい」「面と向かっては言いにくいけれど、ぜひ伝えておきたい」など、気になることをご自由にお書きください。

- お名前のご記入は自由です。但し、
- ①ご家族の方が記入され、お名前を記入される場合には、患者さんのお名前もお知らせください。
- ②個人的に回答または対応が必要なご要望がある場合には、必ずご記名ください。



(船木・医師)

患者さんやご家族の声を聞き、もっと安心できる在宅医療にしていきたいです。ご協力をお願いします!

## 保険証を確認させていただきます。

三つ葉の診療は、保険診療ですので、医療費は基本的にそれぞれの患者さんが入っている健康保険から支払われます(自己負担分を除く)。

外来クリニックへ行くと、毎月、受付で健康保険証の提示を求められますね。それと同様に、私たちも皆さんの保険証をきちんと確認させていただく必要があります。

特に保険証に変更があった場合に確認ができていないと、いろいろな問題が起こり得ます。また健康保険証のほかに、「介護保険証」や「福祉給付金資格者証」なども、診療内容と費用に関わりますので、一緒にお見せください。

## こんな問題が起こるかもしれません。

- ・収入に変化があり、医療費の自己負担額が下がったのに、保険証の確認ができておらず、必要以上に医療費の請求があった。
- ・福祉給付金の受給資格を得ていたのに、そのことをクリニック側が知らされていなかったために、医療費の請求があった。

具体的には、

- ・健康保険証
- ・介護保険証
- ・福祉給付金資格者証
- ・障害給付金資格者証
- ・特定疾患医療給付事業受給者証

など、お持ちのものを1カ所にまとめておき、医師が訪問の際に目につくところに置いておかれると便利です。「三つ葉診療ファイル」と一緒にしておくといいですね。



## ● 掲示板 ●

### ● 次回家族会のお知らせ

今回は3月18日(金)に開催します。場所は、今池ガスビル7階D会議室、時間は13時半～15時半です。お気軽にご参加ください。

お問い合わせ・お申し込みは、お電話またはFAXにて、医療ソーシャルワーカーの新田(にった)まで。



## 頑張るすぎない介護

介護生活は大変ですね。特に真面目な方ほど、ご自身を追い詰めてしまいがちだと思います。

私がずっと診させていただいている認知症の患者さんは、娘さんが一人で介護されていらっしゃるんですが、患者さんの興奮の症状が強く、時に一人で手に負えないこともあります。60代の娘さんは頑張るすぎてすっかり疲れ果ててしまわれ、お二人の状況を、まわりも心配していました。

でも、ひと頃より少しずつ、娘さんの肩の力が抜けてくるようになりました。今ではお母さん(患者さん)のわがままも上手に流され、「あんまりひど

い時には、ちょっとツネっちゃん」と微笑まれるようになりました。

何がきっかけだったか、はっきりはわかりませんが、一時期グループホームにお母さんを預けていました。そこでの介護状態があまり満足のものではなかったため、ご自身の介護と母娘の絆に自信を持たれたのではないのでしょうか。それまでは「どれだけ頑張っても足りない」と思いつめていたように思います。

私も微力ながら、お手伝いしたいと思いますので、これからは頑張るすぎないで!

同じように頑張るすぎてしまっている方も、どうか、無理をなさいませんように。(神谷・医師)



## 声

### 患者さんご家族からのお便り



#### 夫を誇りに思い、笑顔で老いの人生を。

私の主人は難病になって今年で20年目になります。49歳で発症し、ガラス工芸作家はやめました。進行していく病気なので、どんなに悩み、悲しみ、辛かったか、言葉に言い表せないくらい、精神的に苦しみました。主人は病気の苦しさ進行するなかでも、家族に笑顔で接してくれ、それがとても不憫でした。

優しさに溢れた主人でしたので、家族でこれから一生懸命介護しようと決めました。20年目の今は、目を瞑ったままで、身体の拘縮、気管切開、耳も聞こえず、胃ろう、人工肛門と身体中が動きませんが、主人の生命力、頑張っている姿を誇りに思います。

そして主人を診てくださっている先生、看護師さん、ケアマネさん、ヘルパーさん、故郷の先生、同級生、私の友達、家族、沢山の方々に支えてもらい、見守られているので、ここまで介護をできたと思っています。

主人がいるおかげで、前向きに息抜きをしながら生きる心が強くなりました。これからは笑顔も忘れず、沢山の方々に感謝をしながら、老いの人生を歩んでいこうと思います。



#### 帰宅をめざして頑張る夫。

高熱を出してから1カ月全力で在宅で頑張りましたが、食事ものどを通らなくなり、入院しました。本人も一生懸命頑張ろうとしています。また、自宅に戻れるよう願っています。

熱が下がると孫たちの見舞いにニコリ握手しています。



素敵な便りを、どうもありがとうございました。

医療法人 三つ葉  
三つ葉在宅クリニック  
〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通 3-12  
御器所ステーションビル 3F  
TEL 052-858-3281 FAX 052-858-3282  
URL <http://www.mitsuba-clinic.jp>



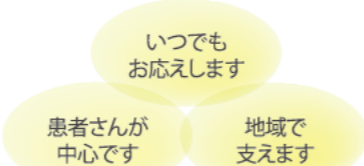
三つ葉しんぶん係メールアドレス  
tsubuyaki@mitsuba-clinic.jp

### ■ 私たちの理念

最高の在宅サービスを提供し  
安心して暮らせる社会を創造する



### ■ 安心を支えるために...



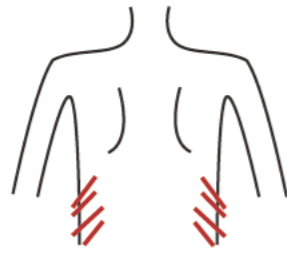
## 腎臓と尿

“肝腎かなめ”という言葉があるように、腎臓はとても大切な臓器ですが、その働きについてあまり意識したことのない方も多いのではないのでしょうか。そして在宅で療養されている方にとって、大きなテーマになるのが「尿」。この腎臓と尿についてご紹介します。



### 腎臓の位置とかたち

腎臓はソラマメの形をしています。大きさは握りこぶしほどで、背中の腰に近い両脇にあります。診察ではよく背中の側を軽くたたいて痛みがあるかどうかを確認します。痛みがあれば、腎臓が炎症を起こしていることを疑います。



### 老廃物のろ過と排出

腎臓の最も重要な役割は、血液をろ過して、尿をつくり出すことです。「ネフロン」という1個の腎臓に100万個あるろ過装置の一つひとつが、そのために働いています。

### ろ過して再吸収

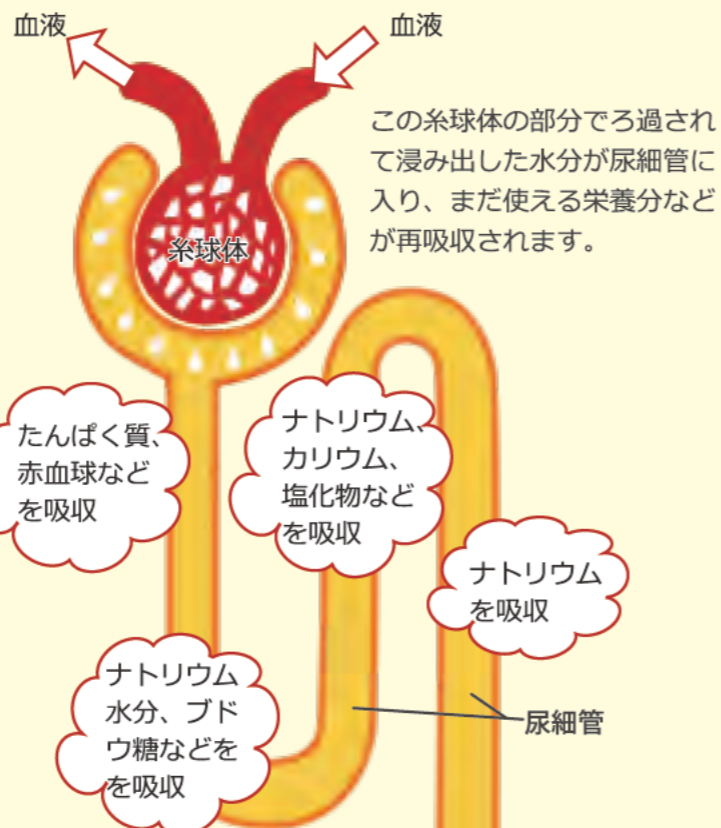
ネフロンは「糸球体」と「尿細管」からできています。心臓から動脈を通して腎臓に流れ込んだ血液は糸球体でろ過され、老廃物や過剰な水分、電解質（ナトリウム、カリウム、塩化物など）ブドウ糖などを排出します。それから尿として外へ出ていくまでに、尿細管を通じ、ブドウ糖やたんぱく質、ナトリウムなど、体に必要な成分が再吸収され、残ったものが尿になります。

### 腎臓のはたらき

腎臓には主に3つのはたらきがあります。

- ①老廃物のろ過と排出
- ②血圧の調節
- ③ホルモンの分泌

このうち、最も重要なのが①です。それについて次に説明します。



尿細管は、長さ約5センチ、直径わずか20～50ミクロン（1ミクロンは1ミリの1000分の1）の微細な器官ですが、その部位によって、少しずつ働き（吸収する物質）が異なります。

## 利尿剤について教えてください。

おしっこが出ないとき、体がむくんでしまっているとき、利尿剤を使って水分を体外に排出させます。この利尿剤にはいくつか種類がありますが、基本的には塩分と水分の再吸収を抑えて尿量を増やす効果と、血圧を下げる効果を持っています。心不全のときにも、よく処方しています。主なものを紹介します。

①ループ利尿薬 (ラシックスなど)	いちばんよく使われるお薬です。作用する部分が「ヘンレのループ」と呼ばれることから、この名前がついています。比較的作用の強いお薬です。
②サイアザイド系利尿薬 (フルイトランなど)	ループ利尿薬よりも、尿細管の少し先の部分に作用します。
③抗アルドステロン利尿薬 (アルダクトンなど)	カリウムの排泄を抑えるお薬です。

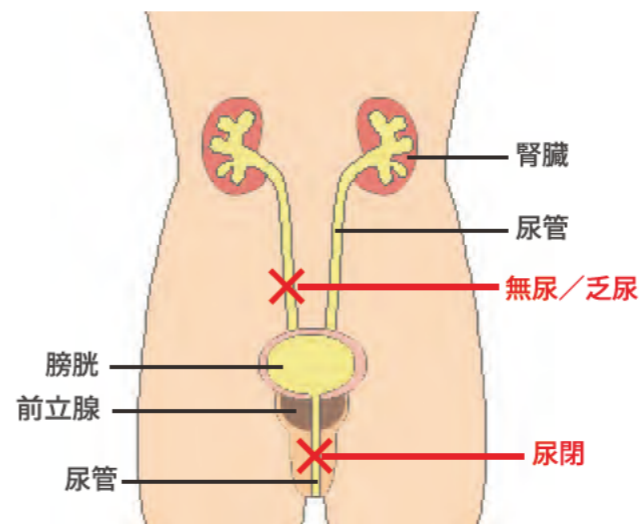


## 在宅医療の豆知識

### おしっこが出ない。

尿が出ない原因には大きく分けて2つあります。

- ①尿閉  
腎臓で尿がつくられ、膀胱にたまっているのに、何らかの理由で尿が出てこない状態です。この場合は、カテーテルを挿入して尿を出すことができます。
- ②無尿/乏尿  
尿自体がつくられていない（無尿）、またはほとんど作られていない（乏尿）状態です。これは腎臓に障害が起きていることを示します。



### 風邪薬で、おしっこが出にくくなって本当ですか？

風邪薬には咳止めなどに効く抗コリン剤が含まれるものが多くあります。これには、尿量を減らす作用や、膀胱の排出力を弱めたり尿道を収縮させる作用があります。そのため、前立腺肥大の患者さんや、尿閉のリスクのある患者さんには、そういった成分の含まれていないお薬を処方しています。

### 尿検査で何を診ているの？

尿検査は、比較的簡単にできて、いろいろなことがわかります。健康な腎臓でろ過されてつくられた尿には、微量の血液の老廃物が含まれるだけで、無菌状態です。そこに出てこないはずの血液やたんぱく質、糖分あるいは細菌などが含まれていれば、腎臓や尿路などの病気を疑います。

