


泉尾だより

IZUO DAYORI

特集

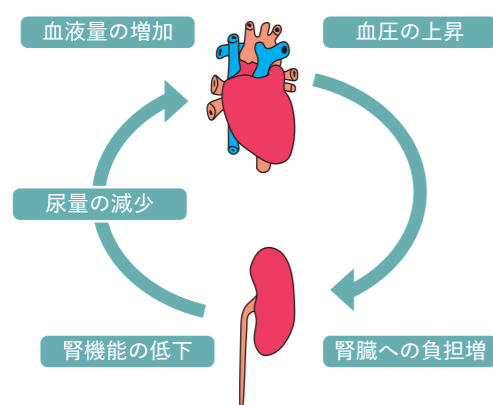
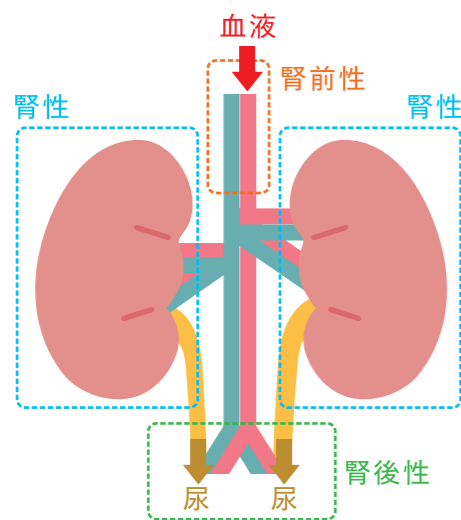
脱水が引き起こす
「急性腎障害」にご注意を！

- 
- P5 むくみは腎臓と心臓からのサイン
 - P7 腎臓にやさしい夏の食事療法
 - P8 血液と尿から分かる、「腎臓」の健康度
 - P9 知っておきたい「診療報酬改定2026」
 - P10 交通事故で受診される皆さまへ

高リスクの方は要注意!

下に該当する方は、元々腎臓に負担がかかりやすい状態のため、軽度の脱水でも腎機能が悪化しやすい傾向にあります。

- 慢性腎臓病(CKD)と診断されている
- 65歳以上の高齢者
- 高血圧や糖尿病などの基礎疾患がある
- 利尿薬や降圧薬を内服している



脱水が腎臓にダメージを与えるメカニズム

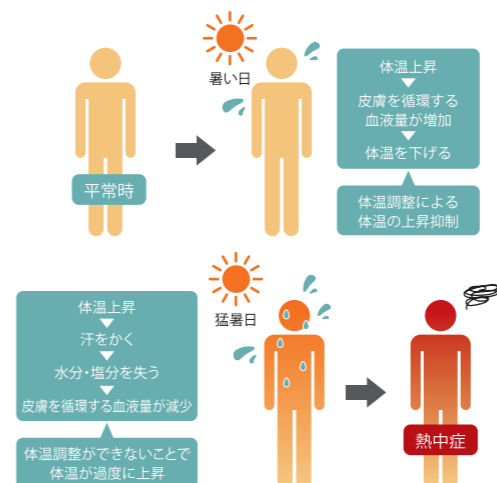
熱中症による腎障害は、主に脱水による循環動態の変化によって引き起こされます。まず、発汗によって体内の水分と電解質が失われ、血液の量(循環血液量)が減少します。その結果、血

圧が低下し、全身の臓器への血流が減少します。腎臓は血流の影響を強く受けやすいため、腎血流の低下機能低下につながります。さらに、血液が濃縮されることで血液粘度が上昇し、微小循環にも影響が及びます。これにより腎臓の細かい構造(糸球体や尿細管)がダメージを受け、老廃物の排出機能が低下します。

脱水が引き起こす「急性腎障害」にご注意を!



年々暑さを増す夏。こまめな水分補給やミネラル摂取など、熱中症対策を取られている方も多いかと思いますが、そもそも熱中症とは、高温多湿の環境により体内の水分や塩分が失われることで起こる、いわば全身性の障害です。めまいや頭痛、意識障害といった症状が目まぐるしくありますが、実際には体内のさまざまな臓器に影響を及ぼす病態であり、その中でも腎臓は特に影響を受けやすい臓器の一つです。その影響は、初期段階では非常に気づきにくいのが特徴のため、対応が遅れて急性腎障害(AKI)を引き起こすこともあります。



急性腎障害(AKI)とは

腎臓は、体内の水分量や電解質バランスを調整し、不要な老廃物を尿として排出する役割を担っています。つまり、体内環境を一定に保つ「調整役」として重要な機能を果たしているわけです。しかし、熱中症によって脱水状態になると、この機能が大きく乱され、老廃物の蓄積が起こりやすくなります。その結果引き起こされるのが「急性腎障害(AKI)」です。AKIは、数時間から数日の短期間で腎機能が急激に低下する状態であり、軽度であれば回復が可能ですが、中等症以上になると入院が必要になります。そして重症になると、透析が必要になることもあります。また、一度AKIを発症すると、その後も腎機能が完全には回復せず、慢性腎臓病へ移行するリスクが高まることも指摘されています。

それ、夏バテじゃないかも! 腎障害のサイン

脱水による腎臓へのダメージは、「夏バテ」のような症状となって現れます。尿にも変化が出やすく、特に注意が必要です。

腎機能低下のサイン

- 尿の量が明らかに少ない、または出ない
- 尿の色が濃くなる
- 全身の倦怠感
- むくみ(特に足)

熱中症も腎障害も、早めの対応を

熱中症や腎障害は、早期対応によって重症化を防ぐことが可能です。そのためには、適切な受診のタイミングを知ることが重要です。普段できるセルフチェックとしては、毎日同じ時間に体重を測ったり、トイレの回数や尿の量を確認することがあげられます。

熱中症と急性腎障害(AKI)の受診のタイミング

緊急度 ★

早めの受診を!

- だるさが数日続いている
- 食欲が低下した
- 尿量が減った、色が濃くなった

緊急度★★★★

すぐに受診!救急相談!

- 意識が朦朧としている
- 呼びかけても反応が鈍い
- 尿がほとんど出ない
- 呼吸が苦しい

腎臓内科医からのメッセージ

熱中症は一過性の体調不良と捉えられがちですが、腎臓にとっては将来的な機能低下につながる可能性のある重要な疾患です。特に高齢者や慢性疾患をお持ちの方は、症状が軽度であっても油断せず、早めの対応を心がけてください。

日々の水分管理と生活習慣の見直しが、腎臓を守る最も有効な手段です



森田龍頼 腎臓内科部長

腎臓を守る、戦略的な水分補給



熱中症対策の観点からも、こまめな水分補給が欠かせません。一度に大量の水を飲むと、体液バランスが急激に変化し、かえって腎臓や心臓に負担をかけることがあります。喉が渇く前に少しずつ、こまめに水分を摂るようにしましょう。目安は1回200mlを8回、1日あたり1600mlが理想です。

とはいえ、喉が渇く前に飲むというのはどうしても忘れてしまいがち。日常生活の中で水を飲むタイミングを意識的につくり、習慣化すると良いでしょう。

作戦 3



水分制限がある方は、主治医に相談!

慢性腎臓病や心不全の方では、水分制限が指示されている場合があります。この場合、自己判断で水分摂取量を増減することは危険です。体調の変化がある場合は、必ず主治医へ相談してください。

作戦 2



飲み物は「水または白湯」を

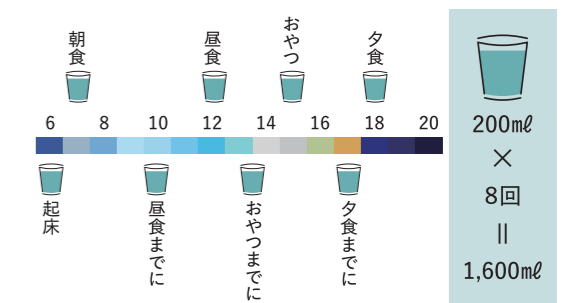
水分ならなんでも良いというわけではありません。おすすめは水や白湯。経口補水液は脱水時に有効ですが、過剰摂取に注意が必要です。スポーツ飲料も塩分、糖分やカリウムの摂りすぎに注意することがあるため、常飲は避けましょう。

作戦 1



普段の生活の中に水分補給のタイミングを作る

- 1 食事の際にコップ1杯の水を飲む。
- 2 生活動線の中に飲み物を置いておく。
- 3 決まった時間に水分補給できるようにアラームをセットする。



無理をしない! 暑さを避ける生活を

エアコンは体に悪い、光熱費がかかるからとエアコンの使用を控える方もいらっしゃいますが、熱中症になってしまえば元も子もありません。外出も気温の上がる日中は控え、朝夕の涼しい時間に出かけるようにしましょう。特に高齢になると暑さを感じにくくなるため、温度計で気温を確認する習慣をつけると良いでしょう。

今日からできる! 足のむくみ対策

むくみは、日常生活の中でのちょっとした工夫で軽減できることがあります。
ここでは、ご自宅でできる簡単な対策をご紹介します。

足を高くして休む

横になるときに、クッションや座布団を使って足を心臓より少し高くすると、血液やリンパの流れが改善され、むくみの軽減につながります

目安：1回10～15分、1日数回

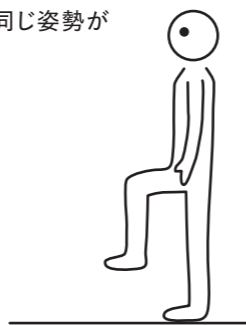


長時間同じ姿勢を避ける

デスクワークやテレビ視聴など、同じ姿勢が続くと血流が滞りやすくなります。

- ・1時間に1回は立ち上がる
- ・軽く足踏みをする

など、小さな動きを意識しましょう。

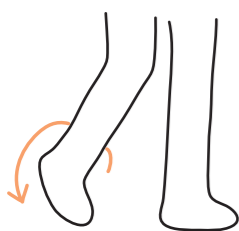


足首を動かす“かんたん運動”

ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれ、血液を押し戻す役割があります。軽い運動を取り入れることで、血流改善が期待できます。

おすすめ運動

足首をゆっくり回す
(左右10回ずつ)



つま先の上げ下げ
(10～20回)



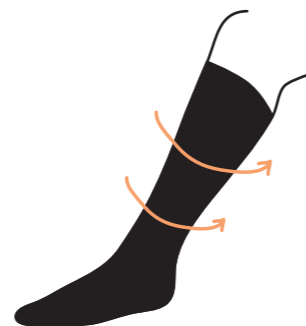
座ったままの
かかと上げ



※痛みや息切れがある場合は無理をしないでください

弾性ストッキングの活用

医療用の弾性ストッキングは、足に適度な圧をかけることで、むくみの軽減に役立ちます。ただし、サイズや圧の強さが合っていないと逆効果になる場合もあるため、使用前に医師や医療スタッフへご相談ください。



水分・塩分のバランスに注意

むくみ対策として水分を控えすぎると逆効果になることがあります。一方で、塩分のとりすぎはむくみを悪化させます。

- ・水分はこまめに適量を
- ・塩分は控えめに

特に、腎臓や心臓のご病気がある方は、医師の指示に従った管理が重要です。

リハビリ科からのメッセージ

むくみは、体からの大切なサインです。

- ・日常生活の工夫で予防・改善が可能
- ・しかし、病気が隠れていることもある

「いつもと違う」と感じたときは、そのままにせず、早めの受診をおすすめします。

夕方になると靴がきつくなる、靴下の跡がなかなか消えない。

このような「むくみ(浮腫)」は、よくある症状のひとつですが、実は体の状態を知らせる大切なサインでもあります。特に、腎臓や心臓の機能が低下している場合、体内の水分バランスが崩れ、むくみとして現れることがあります。今回は、むくみの原因と注意すべきポイントについてご紹介します。

むくみはなぜ起こる?

私たちの体は、血液やリンパの流れによって水分のバランスが保たれています。しかし、以下のような状態になると、水分が体にたまりやすくなります。

- ・長時間の立ちっぱなし・座りっぱなし
- ・腎臓の働きの低下
- ・運動不足による血流低下
- ・心不全などによる循環不全
- ・塩分のとりすぎ

特に腎臓は、体の余分な水分や塩分を排出する重要な臓器です。その働きが低下すると、水分が体内に蓄積しやすくなります。

こんなむくみは要注意!

一時的なむくみであれば心配の少ない場合もありますが、次のような症状がある場合は注意が必要です。

- ・朝からむくんでいる
- ・息切れやだるさを伴う
- ・左右差がある(片足だけ強い)
- ・押すと跡が長く残る
- ・急に体重が増えた

これらは、腎臓や心臓の病気が関係している可能性があります。気になる場合は、早めに医療機関へご相談ください。

むくみを放置するとどうなる?

むくみを放置すると、単なる不快感にとどまらず、以下のような影響が出る場合があります。

- ・転倒リスクの増加(足が重くなる)
- ・心臓・腎臓への負担増加
- ・皮膚トラブル(皮膚が弱くなる)

つまり、むくみは「見た目の問題」ではなく、「体の内側の変化」を反映している重要なサインです。

足のむくみ、
放置していませんか?

むくみは腎臓と心臓からのサイン

クレアチニンとeGFRにも注目!

血液と尿から分かる、「腎臓」の

健康度

健康診断や外来で「腎臓の数値が少し高いですね」と言われたことはありませんか?腎臓の病気は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行してしまふことがあります。そのため、早期発見には検査がとても重要です。今回は、腎臓の状態を知るために大切な検査項目についてご紹介します。

血液検査でわかる 「クレアチニン」と「eGFR」

腎臓の働きをみる代表的な指標が、「クレアチニン」と「eGFR(推算糸球体ろ過量)」です。

クレアチニン

体の老廃物の一種で、通常は腎臓から尿として排出されます。腎臓の機能が低下すると、この値が高くなります。

eGFR

クレアチニンの値や年齢・性別から計算される指標で、腎臓がどれくらい働いているかを示します。一般的に、数値が低いほど腎機能が低下していると考えられます。

ポイント

- ・クレアチニン「だけ」で判断しない
- ・eGFRとあわせて見るのが重要

尿検査でわかる 「たんぱく」と「血尿」

尿検査は、体への負担が少なく、腎臓の異常を早期に発見できる大切な検査です。

尿たんぱく

本来、体に必要なたんぱく質は尿に出ませんが、腎臓のフィルター機能が低下すると尿中に漏れ出ます。

尿潜血

目では見えない血液が尿に混ざっている状態です。腎臓や尿路の異常が疑われます。

こんな方は
要注意

- ・健診で「要再検査」と言われた
- ・むくみやだるさがある
- ・高血圧や糖尿病がある

数値の変化は 「経過」が大切

検査結果は、一度の数値だけで判断するのではなく、継続して変化をみるのが重要です。

以前より少しずつ悪化していないか

急激な変化がないか

といった視点で確認することで、早期の対応につながります。

こんなときは
受診を

以下のような場合は、医療機関での精密検査をおすすめします。

- ・健診で異常を指摘された
- ・むくみや息切れがある
- ・尿の色や量に変化がある

腎臓の病気は早期に発見し、適切に管理することで進行を抑えることが可能です。

検査技師からのメッセージ

腎臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、症状が出にくい特徴があります。だからこそ、検査による早期発見が重要です。
・血液検査(クレアチニン・eGFR) ・尿検査(たんぱく・潜血)
これらの結果を正しく理解し、ご自身の健康管理に役立てましょう。

温度や量、薬味と出汁が決め手!

腎臓にやさしい 夏の食事療法

暑い夏は、食欲が落ちたり、冷たい麺類だけで食事を済ませてしまいがちです。しかしそのような食事が続くと、栄養バランスが偏るだけでなく、塩分のとりすぎや体力低下につながる可能性があります。特に腎臓のご病気がある方は、日々の食事管理が体調に大きく影響します。今回は、夏でも無理なく続けられる「腎臓にやさしい食事」のポイントをご紹介します。

POINT

①

食欲が
ないときの
工夫

夏バテの時期は、「量を食べる」よりも「食べ方を工夫する」ことが大切です。

- 冷たくして食べる(そうめん、冷やし茶碗蒸しなど)
- 酸味を取り入れる(酢、レモンなどでさっぱり)
- 1回量を減らし、回数を分けて食べる

また、のどごしの良い麺類は食べやすい反面、炭水化物中心になりやすいため、たんぱく質(卵・鶏肉・豆腐など)を一品加えることを意識しましょう。

POINT

②

そうめん
うどんの
“落とし穴”

夏の定番であるそうめんやうどんは、手軽で食べやすい一方で、つゆに多くの塩分が含まれている点に注意が必要です。例えば、めんつゆをそのまま使うと、知らないうちに1日の目安量を超えてしまうこともあります。

- つゆは「つける」程度にする(飲まない)
- だしを効かせて調味料を減らす
- 薬味(大葉・みょうが・しょうが)や七味等の香辛料で風味をプラス

「味が薄い=物足りない」ではなく、香りや風味で満足感を高める工夫が大切です。

POINT

③

減塩の
コツは
“だし”と“香り”

腎臓を守るためには、日々の減塩が欠かせません。

- かつおや昆布のだしをしっかりとる
- 香味野菜やスパイスを活用する
- 加工食品を控える

といった方法です。特に加工食品(ハム・漬物・練り物・インスタント食品など)は塩分が多く含まれるため、頻度や量を意識しましょう。

POINT

④

水分との
バランスも大切

夏は水分補給が重要ですが、腎臓や心臓のご病気です水分制限がある方は、「飲みすぎ」も体への負担になることがあります。

- 医師から指示された水分量を守る
 - 一度に大量に飲まず、こまめに分ける
- など、体調に合わせた調整が必要です。

管理栄養士からのメッセージ

夏の食事は「無理なく続けられること」が何より大切です。 ・食べやすさを工夫する ・塩分を意識する
・栄養バランスを整える ・こまめな水分補給 これらを意識することで、暑い季節でも体調を維持しやすくなります。

交通事故で受診される皆さまへ

— 受診前に知っていただきたい大切なポイント —

健康保険を使って受診する場合、保険者へ届出を

事故にあったら、まずは警察へ届け出てください。次に、健康保険を使って受診する場合は保険者（市町村や健康保険組合など）へ連絡をし、その後、必要な書類を用意して保険者へ提出してください。

届出が必要となるケース

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 交通事故（自転車事故も含まれます） | 飲食店などでの食中毒 |
| 暴力行為によるケガ | 事故車両への同乗中のケガ |
| 他人のペットにかまれた場合 | 自損事故の場合も届出が必要です |
| スキーやスノーボードでの衝突 | |

届出に必要な書類（6点）

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 1 傷病届 | 4 同意書 |
| 2 交通事故証明書 | 5 誓約書 |
| 3 事故発生状況報告書 | 6 単独事故等に関する報告書（自損事故のとき） |

健康保険が使えないケース

お仕事中や通勤途中のケガ（労災保険の対象となります）

飲酒運転や無免許運転による事故

犯罪行為や、わざと起こした（故意による）事故

病院窓口での
お支払いについて

交通事故でも、病院窓口でのお支払いは発生します！
交通事故による受診であっても、窓口での自己負担は必要となります。
保険者への届出が遅れると、患者さんご自身に全額の治療費が請求される可能性があります。
事故後は、速やかにご加入の健康保険へご連絡をお願いいたします。

※書類の名称や提出方法は、ご加入の健康保険によって異なる場合があります。詳しくはご自身の保険者へご確認ください。

知っておきたい「診療報酬改定2026」

「これからの医療はどう変わる？ 私たちの暮らしとの関わり」

2026年度（令和8年度）は、2年に1度行われる「診療報酬改定」の年です。診療報酬とは、病院やクリニック、薬局などが保険診療を行った際に国から支払われる医療サービスの価格のことです。この診療報酬は、医療を取り巻く社会情勢や患者さんのニーズに合わせて定期的に見直されています。今回の改定では、少子高齢化の進展や医療従事者の人材不足、物価高騰への対応、そして医療DX（デジタル化）の推進などが大きなテーマとなっています。国は、地域で必要な医療を持続的に提供できる体制づくりを目指しており、病院や診療所の役割分担や連携強化も重要なポイントとして議論されています。

2026年度改定の主なポイント

- | | |
|---------------------|------------------|
| ① 医療従事者の働く環境改善と人材確保 | ③ 救急医療や地域医療の維持 |
| ② 地域で支える医療への転換 | ④ 医療DX（デジタル化）の推進 |

患者さんへの影響は？ | 診療報酬改定は、医療機関の運営だけでなく、患者さんにも関係があります。

例えば

- ・ 診療費の一部負担額の変更
- ・ 医療機関での手続き方法の変化
- ・ オンライン資格確認やマイナ保険証の活用拡大
- ・ 在宅医療や地域連携サービスの充実

などが挙げられます。
ただし、改定の目的は単に費用を見直すことではなく、「必要な医療を将来にわたって維持すること」にあります。高齢化が進む中でも、誰もが適切な医療を受けられる体制づくりが求められています。

当院の取り組み

当院では、診療報酬改定の趣旨を踏まえながら、地域の皆さまに安心して医療を受けていただける体制づくりを進めています。

地域医療機関との連携強化

地域の診療所や介護施設、訪問看護ステーションとの連携を深め、切れ目のない医療を提供します。

救急・入院受け入れ体制の充実

地域の急性期医療を支える病院として、必要な患者さんを適切に受け入れられる体制整備に取り組んでいます。

医療DXの推進

マイナ保険証の活用や各種デジタルサービスの導入を進め、患者さんの利便性向上と安全な医療提供を目指しています。

多職種によるチーム医療

医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフ・管理栄養士・医療ソーシャルワーカーなどが連携し、一人ひとりに最適な医療を提供します。

地域の皆さまへ

医療を取り巻く環境は大きく変化しています。しかし、どのような制度改定が行われても変わらないのは、「患者さん中心の医療」という考え方です。当院はこれからも、地域の皆さまが安心して受診できる病院として、質の高い医療サービスの提供に努めてまいります。

大阪府済生会泉尾病院へのアクセス



電車をご利用の場合

JR大阪環状線・Osaka Metro長堀鶴見緑地線「大正」駅下車

● 大阪シティバス「大正橋」バス停より

- ・ 98番「大正区役所前」行 「済生会泉尾病院前」下車 徒歩2分
- ・ 87番「鶴町四丁目」行 「新千歳」下車 徒歩3分
- ・ 70番「西船町」行 「大正区役所前」下車 徒歩8分
- ・ 91番「鶴町四丁目」行 「大正区役所前」下車 徒歩8分

● タクシー 約10分

無料送迎バスあり



詳細はこちら



社会福祉法人 恩賜財団 大阪府済生会



泉尾医療福祉センター

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10(シルバークレイン内)
TEL. 06-6552-8070(代)

泉尾病院 <https://www.izuo-saiseikai.gr.jp>

〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-5 TEL.06-6552-0091

泉尾特別養護老人ホーム 大正園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-3 TEL.06-6552-3323

障害者支援施設 北村園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾特別養護老人ホーム 第二大正園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾訪問看護ステーション

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8911

障害者支援施設 ふくろうの杜

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-12 TEL.06-6552-2960

広報誌 泉尾だより〔No.386〕 令和8年7月発行 ■ 発行人 / 道浦 拓

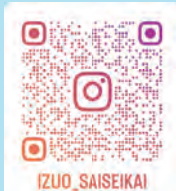
■ 発行所 / 〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 泉尾医療福祉センター

■ 編集 / 広報部会 ■ 印刷 / 共進社印刷(株)

Follow me /



インスタ
始めました



IZUO_SAISEIKAI