

がん患者さまとご家族のための ピア・サポーターズサロンちば

9月13日(水)午前10時
～午後3時、亀田総合病
院 K タワー 13 階ホライゾ
ンホールにて、がん患者さ
まとご家族のための「ピア・
サポーターズサロンちば」を開催いたします。



「ピア・サポーターズサロンちば」は、がん経験者であるピア・サポーターが「仲間」として患者さまやご家族の悩みを聞いたり、体験をお話する場です。少人数で話しやすい雰囲気です。興味をお持ちの方は、開催時間内のご都合のよい時間にお越しください。事前申し込みは不要です。会場が分からない場合は、K タワー1階インフォメーションでお尋ねください。

※ピア・サポーターは医師やカウンセラー等ではありませんので、医学的な相談や専門的なカウンセリングは行いません。

【問合せ先】

亀田総合病院 総合相談室 (TEL : 04-7092-2211)



医療従事者のためのサーフィン大会「Kameda Cup 2017 in Kamogawa」(主催：亀田メディカルセンター / 後援：鴨川市) が7月16日(日) 鴨川市東条海岸マルキポイントにて開催されました。

6 回目を迎えた今大会も、千葉県を中心に全国から158名の医療従事者が集まり、各クラス白熱した試合が展開されました。また会場ではプロサーファーによるエキシビションや親子ビーサン飛ばし大会、ステージイベントに加え、地元鴨川の名店が勢ぞろいした屋台などもあり、サーフィンをする人もしない人も、たくさんの笑顔が溢れる1日となりました。

歌とピアノの サマータイムコンサート

8月26日(土) 午前11時より「歌とピアノのサマータイムコンサート」をK タワー 1 階ロビーにて開催いたします。(参加費無料)

小川えみさん(ソプラノ)、日下文葉さん(ピアノ)によるコンサートで、「浜辺の歌」「からたちの花」といった懐かしい日本の唱歌や童謡、歌曲やオペラの名曲までバラエティーに富んだ歌と、「トロイメライ」「エリーゼのために」などのピアノ曲を演奏いただきます。

腰痛テーマに「リハビリ市民講座」

8月26日(土) 午後1時から、亀田クリニック5階リハビリセンター内研修室にて、「腰痛の対処と予防」をテーマにリハビリ市民講座を開催いたします。(参加費無料、定員50名〔当日先着順〕)

日頃、無意識に行っている日常動作と腰痛の関係などをご説明いたします。興味をお持ちの方はぜひご参加ください。



房総がんケアフォーラムのご案内

9月9日(土) 午後1時半から亀田総合病院 K タワー 13 階ホライゾンホールにて、「第10回房総がんケアフォーラム」を開催します。(参加費無料、定員60名)

講師にNPO 法人サイモントン療法協会副理事長の田村祐樹先生をお招きし、「癒しのプログラム サイモントン療法」というテーマで、がん患者さまとご家族(サポーター)に対する心理療法をご紹介します。サイモントン療法は、すこやかに生きるための心のケア・ヒーリングプログラムです。ご興味をお持ちの方はどうぞご参加ください。(要申込み)

■申込み・問合せ先：

亀田総合病院 がん拠点病院推進センター

TEL : 04-7099-1230 / FAX : 04-7099-1231

(担当：唐鎌・大橋・黒川)

* お申込みを希望される方は、電話またはFAXにて、参加者氏名と連絡先を添えてお申込みください。お申込み締切は9月2日(土)となります

腎移植について

リハビリテーション室 小柴輝晃

第12話 「腎移植とリハビリテーション」

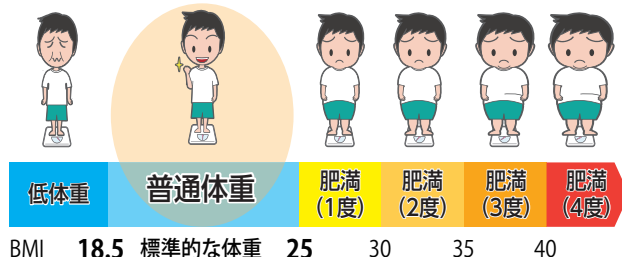
慢性腎臓病の基本治療は、原疾患の治療、生活指導、食事療法、薬物療法、腎不全症状の治療があります。リハビリテーションは生活指導の位置づけで深く関わる分野となります。今回は生体腎移植前に行うリハビリテーションについてお話しします。

【腎移植と適切な体重の維持】

腎移植後に移植した腎臓を長持ちさせるためには、生活習慣病の予防が大切となります。生活習慣病とは、偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、肥満、過度のストレスなどの生活習慣がもとで発症・進行に関与する疾患群のことで、循環器疾患やその他重症の合併症に進展のリスクが高くなります。その中でも肥満は腎機能の悪化をもたらす主要因となります。

適度な体重であるかを判定する指標としてBMI (Body Mass Index) があります「ボディ・マス指数」「体格指数」などと呼ばれることもあります。過度な体重増加は病気のリスクを高めるため、日頃から自分のBMIを把握することは、健康を維持するために重要になります。特に腎移植の前後で体重増加がみられた場合、移植した腎臓の機能が低下するリスクが高まると報告されています。そのため、腎移植の前から体重のコントロールは必要であり、BMIで25 kg/m²以下にコントロールすることが重要となります。

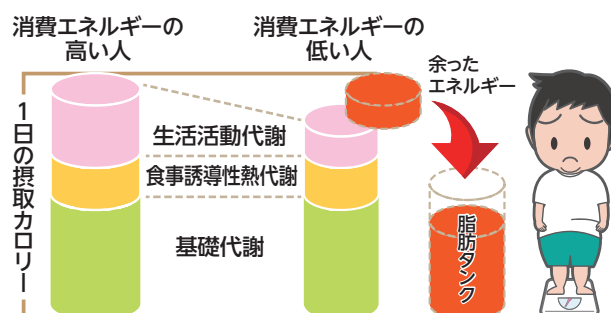
BMIの計算式 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}



【計画的に体重減少を図るためのエネルギー計算】

消費エネルギーより、余計に食べると余ったエネルギーは体脂肪として蓄えられ、体重の増加となります。誰もが毎日食事をしてエネルギーを補給しますが、そのエネルギーを全部使い切っていくことが、肥満を改善する一番の近道になります。

消費に関わるエネルギーは基礎代謝、食事誘導性熱代謝、生活活動代謝の3つとなります。基礎代謝は筋肉量と関係がありますし、生活活動代謝は日常生活での活動で身体を動かして消費されるエネルギーとなります。消費エネルギーに着目した場合は、筋肉量や活動量に着目する必要があります。



【生活習慣（生活活動代謝）の見直し】

実際にどれくらいの運動が必要かは、その人の生活スタイルによって大きく違います。仕事や家事などの生活活動が多い方は、積極的な運動時間は短くて済みますが、日常的に体をあまり動かさないという方は、運動時間を多くとらなければなりません。日頃の活動を確認するのに万歩計の利用をおすすめしています。

慢性腎臓病をお持ちの方は1日5,000歩を目標にすると良いと言われています。しかし、いきなり5,000歩は難しいため、これから始める人は普段の歩数から1,000歩増やす事を目標に徐々に歩数の延長を図ることがポイントとなります。

腎移植を前提とした検査入院中では、これらのポイントを確認させていただき、個別の運動処方や生活指導で関わらせていただきます。

次回からリハビリテーション室による新連載がスタートします。

医師紹介 かつらい 桂井 理恵 医師

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①集中治療科
- ③旅行、読書
- ④よろしくお願いします



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>