

ふれあい

2013.7.25
No.190

発行：ふれあい編集委員会 〒220-0011 横浜市西区高島 2-6-32 善仁会グループ TEL:045(453)6772 ホームページアドレス <http://www.zenjinkai.or.jp/>



特集  夏といえば

●よくわかる透析の基礎知識

透析アミロイドーシス③

—バネ指・肩関節痛・

— 脊柱管狭窄症・骨嚢胞—



心のかよう医療・福祉を患者さま、お客さまへ
善仁会グループ

特集 夏といえバ



夏休み、お祭り、花火大会に小旅行。夏はイベントが多く、それだけ様々な思い出があります。今回は皆さんにそんな夏にまつわるエピソードを伺いました。

夏の風物

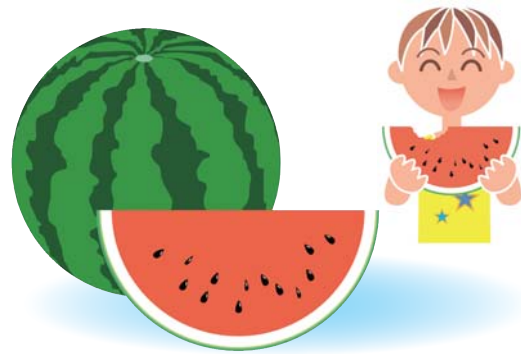
福生駅前クリニック 八坂 秀子さん

私は、千葉県やちまたまちの八街町で育ちました。昔から落花生と西瓜で有名な土地です。夏になると家の周りの畑にはビニールハウスが建てられ、その中には無数の西瓜が大きく実っていた風景を思い出します。

私自身西瓜が大好きだったので、6月の声を聞くと冷蔵庫にはいつも入っていました。水がわりに毎日飽きる事なく食べて過ごしていたような気がします。今ではほんの一口位しか食べられなくなりましたが…。

夏がくると故郷で食べたあの西瓜の味を思い出します。買ったものとは比べものになら

ない瑞々しさがあります。今でも実家から西瓜が届きます。ああ、今年もまた夏がきたなと実感しています。



夏休みよく遊んだ頃が懐しい

瀬谷腎クリニック 小島 吉藏さん

夏といえば頭に浮かぶのは夏休みである。と同時に子供の頃が甦ってくる。私が小学生の時は、戦後間もない時期で日々の暮らしは大変貧しかったが、遊びに不自由はなかった。「かくれんぼ」や「鬼ごっこ」、「陣取り合戦」や「ぼかん・すいらい」「相撲」など、体を動かす遊びに汗を流した。一人の時はトンボやセミをとって遊んだし、近くの小川でメダカやドジョウを捕まえて遊んだりした。

また、屏風ヶ浦にある親戚の家に遊びに行き数日を過ごした。家から近くに海があり水着姿で歩いて海に行き海水浴を楽しんだ。アサリやハマグリもとれてお土産に持ち帰り、皆で食した味が懐かしく思い出される。

子供は「遊びの名人」とか言われるが、いまの時代、同年代の子供が集まって体を使って遊ぶ姿を見かけないが、以前のような場所が少ない事が遊び方を変えてしまったとも言えるかもしれない。



浴衣とエコ

武蔵新城じんクリニック 三井 敏夫さん

今年も暑い夏がやってきました。
夏で連想することとして「花火、スイカ、かき氷」等を思い浮かべます。
私は少し古風なのですが「浴衣」が大好きです。思えば着るきっかけは、生まれ育った新潟県の夏は酷暑の日が続くため、涼を求め我が家ではごく当たり前、子供の頃から着ていました。
私にとって嬉しいことは、ここ数年、花火シーズンになるとカラフルな浴衣姿の人を多く見かけることです。
昨今、地球温暖化に起因すると思える「環境

問題」や「電力不足」が毎年のように社会問題として取り上げられています。環境は一人一人が意識し、小さなことを実践することが大切だと思います。



今後、極力冷房機器に頼らず、自然体で微力ながら環境維持に努めたいと思います。

eco summer



夏といえば花火大会

かもい腎クリニック 下田 美和子さん

私の住む、緑区竹山団地は約8,000人もの人々が日々暮らしています。この地区はなだらかな丘陵地帯で、四季折々の花が咲き、特に春は満開の桜、秋はバス通りのいちよう並木。他の団地にはない景観の素晴らしさは誇りです。

そこで夏といえば年中行事の盆踊りと花火大会です。毎年、竹山商店街の各店の協賛、地域の方々の寄付、ご尽力で中央の人工池を囲み盛大に花火大会が開催されます。夕暮れを待ち切れず人々がシートで場所取り。露店も有志の各文化、体育教室経営の方々が開店。メインは締めくくりにナイアガラの滝が圧巻です。池の上の橋に長い仕掛けがしつらえられ、最高です。ちなみに都知事も元竹山住民。

私にとって花火の思い出は沢山あります。幼少の頃は、福岡の河川敷でレンゲの花の首飾りを編み、つくしを摘み母が煮てくれて夕食に(その頃は一般的でした)。河川敷でゴザを敷き、対岸のどこからともなくうち上がる花火。思い出いっぱいです。

平成20年5月、突然の透析の導入になり、

私はストレスとショックで服のサイズが4号も下がり落ち込んでいるとき、友人たちがバスツアーで新潟の長岡花火大会へ誘ってくれ、参加しました。生まれて初めてこんな壮大な花火はかつて見たことがありません。氷川丸の洋上からのものとも比になりません。夏の花火は生きていく心の糧になり、私は大好きです。



緑のカーテン

夏といえば、三浦半島の青い海を思い浮かべる。青春の頃、良く泳ぎに行った。150m位沖に小さな島があり、そこまで泳いで行く。泳げるようになり、初めて島にたどり着いた時は大海原を独り占めしたような気がした。岸に戻れば、パラソルの下で南からの心地よい風を浴び、時間を忘れて昼寝を楽しんだ。子供が成長し巣立って行くにつれて足は遠のき、今は時々おいしい魚を食べに行く位である。

そして今、夏と言え、緑のカーテンだ。年々日差しが強くなり、数年前から日差しをさえぎるために緑のカーテンを始めた。花より団子派なので、実がつくものが良いと、ゴーヤやヘチマを植える。去年はパッションフルーツを植え、実がならないかと楽しみにしていたが、2年草だそうで、実がなる前に暑い季節が終わってしまった。

武蔵境駅前クリニック 匿名希望さん

ヘチマからはヘチマ水を作る。1本の苗から3、4個のヘチマが成り、それで1年分のヘチマ水ができる。ゴーヤはもっと良く実が付く。1本200円くらいの苗から10個以上の実が成る。しかも店で売れる位立派な実だ。といっても、ゴーヤチャンプルもあきってしまうので、半分以上ご近所に分けてしまう。

今年も夏がやって来た。今年もゴーヤとキュウリにしよう。



夏といえ

新宿西口腎クリニック 関根 利男さん

私にとって、夏といえ「海」を連想します。新潟市の海岸に近い所で生まれた私は、子供の頃自宅から水着のまま、よく海へ行ったものです。若い頃は、友人などと伊豆、房総、茨城の海へ行ったものです。

旅行が趣味で、全国を回りました。夏の海で印象に残っている海は、北海道礼文島スカイ岬からの眺望、佐渡島外海府願部落の海、高知県竜串の海などがあります。特に沖縄宮古島の海、石垣島川平湾のサンゴ礁や丘の上からの眺望は、本当に素晴らしいです。

また、飛行機から眺める夕暮時の瀬戸内海や南西諸島の景色も素晴らしいものです。

梅雨が明ければ、夏本番。本格的な旅行シーズンを迎えますが、夏ならではの景色を求めて、旅をするのはいかがでしょうか。



透析アミロイドーシス③
バネ指・肩関節痛・
脊柱管狭窄症・骨嚢胞

吉祥寺あさひ病院
院長 多川 齊

6. バネ指 (弾撥指)

図1のように、手指の屈側（てのひらの側）には腱というヒモ状の組織が走っており、指を曲げ伸ばしする役割を担っています。指の関節には線維性のトンネル（腱鞘）があって、腱が浮き上がらないように押さえています。このトンネルにアミロイドが溜まると、腱のすべりが悪くなって痛みや腫れを生じます。進行すると、指を曲げ伸ばしてトンネルを通過するときに、バネが解放されるようにカクンと急に伸びるようになり、さらに指が曲がらない、指が曲がったままでまっすぐにできない状態になることがあります。指の根元の関節に多発します。バネ指は、透析患者さんだけでなく、指を頻繁に使う人や高齢者にも時々みられます。

症状が軽い場合には局所の安静や貼り薬でよくなりますが、症状が強い場合には腱鞘を切開してトンネルを開放します。慣れた整形外科医なら短時間でできる日帰り手術です。

7. 肩関節痛

肩関節の付け根にある靭帯にアミロイドが溜まると、肩関節の痛みが起きます。五十肩は動かす時に痛みますが、アミロイドによる肩関節痛は横になった時にひどくなります。夜明けや透析の後半に痛くなり、起き上がったたり座ったりすると軽くなります。肩

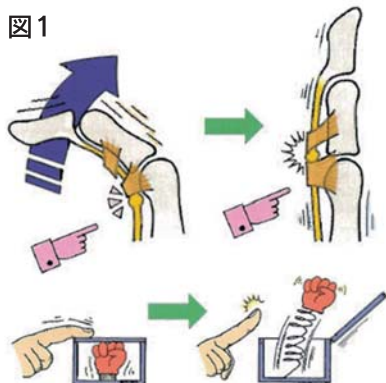


図1

関節を前に曲げると楽になります。痛みが強い場合、手根管症候群と同様に、靭帯の切除手術を行います。

頸椎に変形があるために肩の痛みや手指のしびれが起ることがあります（頸椎症）。頸椎は頭を支えていますので、頸椎症による肩の痛みや手指のしびれは起きているときに増強します。どのような姿勢で症状がおきるかによって、透析アミロイドーシスによるものか、頸椎症によるものか、およその見分けがつかます。

8. 脊柱管狭窄症

図2は、背骨の横断面、上方が腹側、下方が背側を示しています。青色で示した背骨の下方（背側）に脊柱管があり、脊髄という太い神経が通っています。脊柱管内の靭帯にアミロイドが溜まると右図のように脊髄が圧迫され、おしりから大腿の外側にかけてしびれや痛み、いわゆる坐骨神経痛の症状が起ります。歩行中に足がしびれて休まなければならないこともあります（間欠跛行）。180号の本コラムでお話した末梢動脈疾患（PAD）の症状と似ていますが、足先が冷たくないこと、腰を曲げて歩くと楽になることが特徴です。

杖をついたり、シルバーカーを押して腰を少しかがめるようにして歩くと楽になります。腹筋や背筋の強化運動は有効で、自転車漕ぎがよいといわれています。

軽い場合には消炎鎮痛薬が使われます。コルセットや神経ブロックも有効です。症状が強く日常生活に支障がある場合には、背骨の手術によって神経を圧迫しているアミロイドを除去します。

9. 骨嚢胞

骨嚢胞とは、骨にアミロイドが溜まってレントゲン写真で骨の一部が球形に抜けて見える状態です（嚢胞＝薄い膜で包まれた袋という意味）。手根骨や長い骨の末端部に出現します。小さい骨嚢胞は臨床的に問題がありませんが、大きくなると骨の強度が低下します。とくに大腿骨頭に大きな骨嚢胞ができると、骨折を起こして人工関節置換術が必要になることがまれにあります。

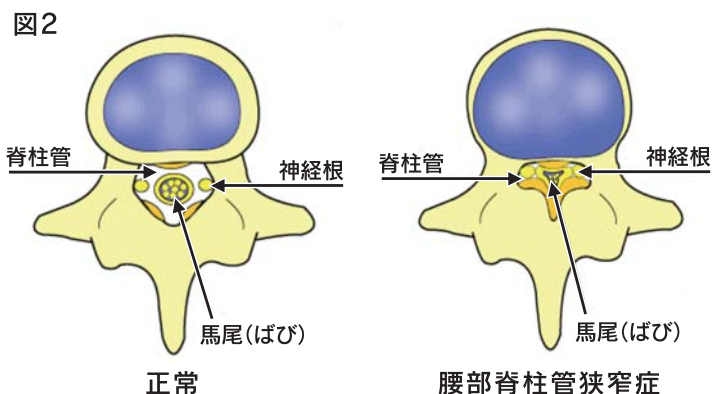


図2

ボランティアで元気をもらいました

二俣川第二クリニック
神山 二介さん

私は平成24年5月より透析になりました。15年前に脳梗塞で入院して軽い痙攣ですみ、後遺症もたいした事がなく安心致しました。その5年後に今度は心筋梗塞になり再度入院しました。入院している時から腎臓が悪くなり、そろそろ透析をしないと駄目だと言われました。その時は会社に行っていましたので少し延ばしましたが平成24年5月より透析が始まりました。

その時は透析の知識が余りなかったので

すが、いざ透析をしてみると時間的に拘束されて気落ちして居りました。そんな時に老人ホームのボランティアで話し合い等が出来ると思い1週間に1日行って老人たちと話をしたり歌を歌ったりして互いに元気をもらって居ります。

透析していても何か出来るという事が分かりました。また医療費等は国から助けてもらっているのという思いもありました。またクリニック内では患者さん達と和気あいあい先生方も親切で2日に1回、楽しく透析をして居ります。



水鳴る麦茶はなつやすみの味 (坂本)

横浜第一病院バスキュラーアクセスセンター

バスキュラーアクセスに専門的かつ総合的に対応するセンターとして、最新の医療技術、設備のもと、迅速な診断、長期に安定したバスキュラーアクセスの作製、維持に取り組んでいます。



センター長 笹川 成

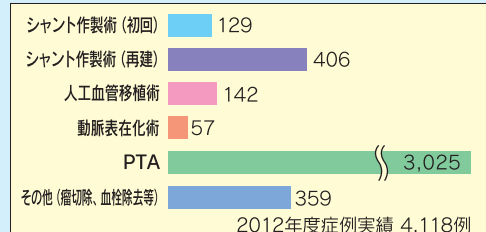


診療時間 午前9:00～15:30

休診日 日曜・年末年始

予約制 バスキュラーアクセス外来の診療は予約制となっております。ご来院前にお電話でお問い合わせください。(緊急を要する場合は別途ご相談ください。)

●横浜第一病院バスキュラーアクセス関連手術実績



専用電話 : 045-453-6709 FAX : 045-453-6701