

ふれあい

2015.5.25
No.198

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 www.zenjinkai.or.jp



特集



子どものころの話

フットケアについて

●よくわかる透析の基礎知識

オンラインHDF②

—オンラインHDFのメリット—

特集



子どものころの話

子どものころを思い出せば、つらく苦しい思い出があり、また一方では心躍るような楽しい出来事もありました。今回は皆さんにそんな子どものころのお話をお聞きました。



ニセ天狗参上

青葉台腎クリニック 松木 鷹志さん

私が生まれたのは昭和12年で、終戦が小学校3年生のときだから、私の子ども時代は戦争とともにあったと言えよう。ただ、生家のあったのが四国の片田舎だったから、戦争の影は濃くなかった。それでも娯楽は何もなく、近所の映画館で数日に一度上映される時代劇映画が唯一の楽しみだった。

映画のある日は午後3時ごろになると館主が拡声器で上映作品のアナウンスをした。お気に入りの俳優が出ていると晩ご飯もそこそこに映画館に駆けつけた。人気の双璧はアラカン(嵐寛寿郎)とバンツマ(阪東妻三郎)だった。

アラカンの鞍馬天狗を見た翌日、私たちのチャンバラごっこには、風呂敷で覆面をしたニセ天狗が何人も出現したものだだった。



スキーと、野いちご

溝の口第一クリニック 北川 進さん

雪国、新潟の妙高高原を西に遠く見る山村で生まれ育ちました。毎年冬になるとスキーが必然となる小さな14軒の村です。

3歳ごろから覚えたスキー滑走は6歳のころには大人用のスキーにも乗れるように、どんどん上達したと思います。

母に実家のばあちゃんまで使いを頼まれたとき、近所の大人子どもと一緒に滑って大変ほめられ、何歳ですか?と。「はい、6歳です」と言うより更にびっくりした様子、それからはやたらと自信を持って滑り、小さなジャンプからいろんな技ができるようになり、自慢のできるスキーでした。

農家の私は父が太平洋戦争で海軍兵として

出征。じいちゃん、ばあちゃん、母の4人家族で、田、畑の仕事、田植えのとき子どもは畦道から苗を投げ込んで補充する役目です。また畑の種蒔きのときも一緒に種を蒔く、それは後継者として作業を覚えるためです。

近所の仲間と山村より更に山に入り、山の幸、野いちご、山ぶどう、あけび、グミの実などを採って口を真っ赤に染めて腹いっぱい食べる喜びと楽しさでした。戦争中ではありましたが、尊い思い出です。

この機会をくださいました関係者の皆様に心より感謝と御礼を申し上げます。





子どものころの話

子どものころの楽しいこと、今の子どもはゲームがあり、天気に関わらず遊んでいられる。それも楽しいかもしれないけれど、やっぱり子どもは外で元気に遊ばなければ、私たちの子どものころは、季節により遊ぶことがたくさんあった。春から夏にかけては、ザリガニ採り、魚つり、秋には山へ行き、すぎ鉄砲、紙鉄砲、水鉄砲を作り、自然の中であけび、柿、桑の実を食べ、湧水を飲み、冬には凧揚げ、独楽とメンコにも細工をし、なんだかんだとサバイバルだったかなあ。

虫捕りといえば、虫捕り網など買えなくて、竹の棒に細竹を輪にしてクモの巣を巻きつけセミをとったり、色々道具も作って遊ん



湘南台じんクリニック 匿名希望さん

だ。大人になって思えば、子どものころに身についたこと(遊び)は、子や孫に教えてあげたいものばかりです。

今も続けているのは魚釣りです。透析の合間に友人たちと出かける釣りは、子どものころから今に至るまで私の大好きな遊びです。



子どものころ

私は子供のころの楽しい思い出がない。戦争をしていて、男の子をたくさん生めばお国のためになる、と言われていた時代、12人もの兄弟がいた私は、両親ではなく里親に育てられた。

大変だったのが、子どものころから仕事ばかりさせられていたこと。3年生の春に両親に引き取られ、それからは畑仕事や弟たちの子守と私の仕事は増すばかり。学校に通う弟たちと違って、私は薪割り、炭焼き、夕食のための山菜採りもしていた。百姓の子どもに勉強は要らないという父とは意見が合わず、時々ケンカをしていた。

戦後、家を飛び出した私はいろんな仕事についた。弟子入りした印鑑屋では、勉強もでき

八王子腎クリニック 新野 次雄さん

ず子守と掃除ばかりやらされ、その後は自転車修理や袋売りなんかもしていた。

そのころ、あるお寺のご住職に「この歳になっても漢字が覚えられないで困っている」と話したら、その日から10日間、子坊と一緒に廊下掃除や座禅、朝のおつとめして食事までいただき、勉強を教えていただくことがあった。

今は日本全国の神社、お寺を巡り、山の修業道の登り方も習って楽しんでいる。山好きの愛妻とも60年余り仲良く、これから先は幸せに生きたい。





若い日の思い出

ゲイトルと防空頭巾を枕元に置いて寝るのが習慣になり、昭和20年3月10日の夜中に空襲警報が出て町中が火の海になったのです。南無妙法蓮華経とうちわ太鼓をたたいて人々が家の前を通り過ぎて行きました。

私、兄、姉といたが、すでに近隣の人たちは逃げて誰もいません。私たち兄弟もあとを追うように逃げたが、すでに荒川の土手には人がいっぱい動きがとれないほどでした。

土手の上には兵舎が2棟建っていて、留守番兵士が2、3人いました。ものすごい旋風が吹き荒れて、後を振り返ることができません。そのうち、兵舎が焼けて火の粉が降りか

吉祥寺クリニック 柄澤 穰さん

かってきました。

姉と私の防空頭巾に火の粉がついて、風が強くて後ろを振り向くことができなくて、お互いの火を消して一晩過ごしましたが、地獄の苦しみでした。

ようやく夜が明けたが、皆の目はほこりで真っ赤になって、3、4日苦しみました。家々は焼けてしまい、何ひとつ残りません。それから2週間くらいして、新潟の親戚のところから疎開していきました。



一枚の絵

私の里は商家で、又大家族の中で育ちました。毎日が春の様な賑わいの家の中で、私だけが近所の子供の仲間にも入れず退屈しきっていました。そんな時、父の末弟で大学生の叔父より声がかかり部屋に入ると、「ペルシャの市場」が流れていて聴かせてくれました。又その次に「絵が好きだろう？」と美術全集から一冊を取り出し、開いて見せてくれました。

何ページ目かに「ヴィーナスの誕生」ポッティチェリ画を見たとき瞬きと同時に衝撃が

つるみ腎クリニック 横須賀 豊子さん

走りました。美しい物語性を含んだ雰囲気魅せられてしまい、この絵の背景にあるもの不可思議さを探求したくなりました。

その後大人になり絵とは宗教、思想、哲学の裏づけによる心象風景であったと気づき、やっと得心しました。

子供の頃に出会った、一枚の絵が、ともすると単調になりがちな生活に、色を与え、綾となり豊かで楽しいものとなり、退屈一つ知らずに過ごせていることは幸せの一言です。





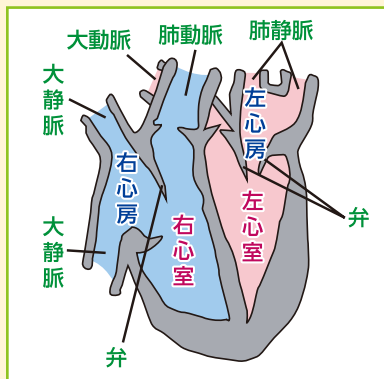
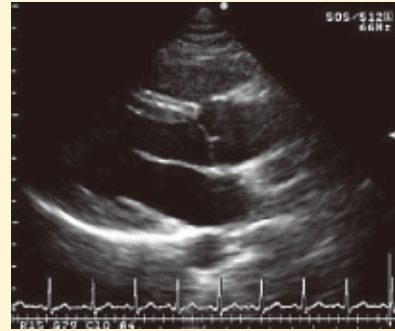
心エコー検査とは

(心臓超音波検査)

透析患者さま巡回サポートセンター
臨床検査技師 太田 恵子

はじめに

心エコー検査とは、人間には聞き取れないくらいの高音(超音波)を心臓に発信し、反射して返ってきたものを画像化して診断する検査です。映し出された画像から、心臓の動きや大きさなどを評価しています。超音波は人体に無害ですので、妊婦や乳幼児を始めどなたでも安心して受診できる検査です。



心臓について

心臓は、身体の真ん中あたりにある臓器で、全身に血液を送り出し回収する、ポンプのような働きを担っています。左房・右房・左心室・右心室と呼ばれる4つの部屋からできていて、それぞれの部屋の間には“弁”と呼ばれる仕切りがついています。弁は心臓の拍動にあわせて開閉し、血液を全身に送り出しています。

心エコー検査でわかること

①心臓の形の異常が発見できる(形態学的診断)

⇒心臓の大きさ、壁の厚さ、弁の形態を診断します。

また、心臓に水が貯まっていないか、異常な構造物がないか、なども確認できます。

②心臓の働きがわかる(機能的診断)

⇒心臓の壁の動き、弁の動きなどをリアルタイムでみることができます。

カラードプラ法によって心臓内の血液の流れを見ることもできます。

透析患者さまに受けていただきたい心エコー検査

◎心臓と腎臓は相互に関係しているため、腎機能が低下すると、心臓の弁や血管の石灰化を引き起こしやすくなります。

⇒石灰化が進行すると、心臓の弁が狭くなったり心筋梗塞を引き起こしやすくなり、突然死のリスクが高くなります。

◎心エコーでわかる下大静脈(心臓につながる血管)の大きさは、透析時のドライウェイトを決定する指標のひとつです。

※検査に対して食事制限や服薬制限はありません。

※検査時間は20～30分程度ですが、検査内容によって前後する可能性もあります。



★定期的に心エコー検査を行うことで、様々なリスクの早期発見にも繋がります★

フットケアについて

看護本部業務企画推進フットケアチーム

具志堅 真理



なぜ、フットケア？

糖尿病や透析治療を受けておられる患者さまの足は、足の冷え・痺れ・痛み、潰瘍（皮膚や粘膜が様々な原因で傷害され、それが進行することによっておこる組織の欠損）の形成、などが起こりやすくなっています。その原因は動脈硬化や末梢血管障害のために血液の循環が悪くなるからです。さらに、傷（潰瘍）が悪化し、壊疽に陥った場合、足の切断に至る場合もあります。また、糖尿病の患者さまは、神経障害により足の感覚が鈍くなり、足の異常の早期発見を困難にしています。そのため、足をよく見て・触って、足の症状の早期発見・早期治療に努める必要があります。



今日から、フットケアをしよう！

皮膚の観察ポイント

傷・水泡・かかとのひび割れ・かさつきがないか
痛み・むくみ・かゆみはないか
皮膚の色の変化がないか（赤い、黒っぽい、赤黒いなど）
低温やけどのあとがないか

爪の観察ポイント

色や形がかわってないか
伸びすぎていないか、短か過ぎてないか
割れ、はがれ、肥厚、巻き爪はないか

爪の切り方

入浴後など、爪が柔らかくなっている時に切りましょう
一度に切ろうとせず、何回かに分けて少しずつ切りましょう
爪を切った後に、ヤスリをかけましょう



爪の先端の白い部分が1ミリほど残る程度にまっすぐ切る

今日から、フットケア!! 見て、触って、異常がないか、確認しましょう!!

オンラインHDF② - オンラインHDFのメリット -

吉祥寺あさひ病院
院長 多川 齊

3. オンラインHDFのメリット

オンラインHDFは理論的には優れた治療法です。オンラインHDFには、表に示すように多彩な臨床効果があると報告されています。とくにオンラインHDFがHDより優れている点は、透析アミロイドーシスの予防と透析困難症(透析中の低血圧)の治療であると報告されてきました。そのほかにも、レストレスレッグ症候群(じっとしていると脚がむずむずしたり異常な感覚が現れる症状)、心不全、末梢神経障害、皮膚掻痒、皮膚乾燥などにも有効だといわれています。しかし、このような病態に対して、必ずしも期待通りの効果が得られないこともあり、評価はまだ定まっていません。その理由は明らかではありませんが、HDの性能がHDFの特徴に近づいたため、HDFのメリットが十分に発揮できないのかもしれませんが。また、HDFのメリットを享受するには、数年以上の長期間が必要なので効果の判定がむずかしいのかもしれませんが。なお、エリスロポエチンの効果が不十分な貧血にも有効だと報告されましたが、この効果には疑問が持たれています。

元気になった、食欲が増した、治療後の疲れが少ないなどの効果を強調する方がおられますが、患者さんによる違いが大きい症状です。また、透析時間を短縮する目的でHDFを選択する方がおられます。HDでは透析時間が長いほど透析効率が増大しますが、HDFではその効果は限定的です。しかし、透析時間が長いほうがからだへの負担が少ないことはHDでもHDFでも共通することですから、HDFだからといって透析時間を短縮しては本末転倒です。

4. オンラインHDFの問題点

血液浄化では、除去する対象となる尿毒素がすべて明らかになっているわけではありません。また、分子量が大きい物質の除去を追求すると、からだに必要な物質まで除去してしまう危険性をはらんでいます。どのくらい分子量の大きい物質を除去すべきか、また安全に除去できるかを知りたいのですが、確実な答えがないことがネックです。

大きい分子量の物質を取り除こうとすれば、からだに大切な蛋白質の一部であるアルブミンも必然的に除去されます。アルブミンは体内で合成されて補給されますが、合成能力を超えて大量に除去すれば栄養障害(栄養失調)を起こす可能性があります。この点がHDFの唯一のデメリットですから、定期検査で血中アルブミンを監視します。食欲がない患者さんでは注意が必要ですが、食欲がある患者さんではアルブミン減少が問題となることはほとんどありません。

5. オンラインHDFの選択

どのような場合にオンラインHDFを選ぶべきでしょうか。当面は、いままで述べたような効果を期待してオンラインHDFを選ぶのがよいでしょう。しかし、アルブミン減少以外に明らかなデメリットがありませんから、「デメリットがないからオンラインHDFを希望する」という考えも一つでしょう。

今後、HDF療法が限定された領域だけではなく広い範囲で使われるようになれば、臨床効果ももっと明らかにされるものと期待しています。

■ オンラインHDFの臨床効果

| |
|----------------|
| 透析アミロイドーシス |
| 透析困難症(透析中の低血圧) |
| レストレスレッグ症候群 |
| イライラ感・不眠 |
| 心不全 |
| 末梢神経障害 |
| 皮膚掻痒・皮膚乾燥 |
| 尿毒性心膜炎 |

長い間、本コラムをご愛読いただき、有難うございました。次回より、筆者を横浜第一病院院長 大山邦雄先生にバトンタッチします。清新な情報をご期待ください。

患者さまインタビュー



横浜第一病院
山本 浩孝 さま

— 旅行や写真撮影が趣味だと伺いました

鉄道のある風景写真を撮るのが好きで、北海道から九州まで、以前から全国あちこちに撮影旅行に行っていました。各地で出会った仲間たちとの交流、趣味が高じてできたつながりも多数あります。今は各地で旅行透析ができますので、便利ですよ。旅先にはいつもお世話になっているクリニックがあって、出かけるたびに快く受け入れていただいているのも嬉しいです。ただ、1週間くらいの旅行でも、透析を受けていると移動や撮影はできない日もあり、実質的に3泊4日くらいの印象しかないのがちょっと困ったところ（苦笑）。

— 長時間透析にも前向きに取り組んでいらっしゃいますね

透析導入当初から、先生や看護師さんたちに長時間透析をすすめら

れていた経緯があります。最初は3時間半の透析から始め、少しずつ透析時間を延ばしていったら、5時間透析を始めたころから体が軽くなった気がします。そばにいた、30年以上透析を続けていらっしゃる患者さんたちからも「長時間透析をやった方が良い」と背中を押されていたのもきっかけのひとつです。その後、しばらく5時間半透析を続け、いまは横浜第一病院で深夜透析を受けています。

— ポジティブに人生を送る秘訣は何でしょう？

私は、いま3回目の人生を送っていると思っています。生まれてからが1回目の人生、19歳の時にネフローゼで1年半入院してからが2回目の人生。そして8年前に透析導入となってからが3回目の人生です。人生は長いですから、一時的な挫折なんて振り返ってみれば一瞬のこと。年長の方たちに教わった大切な教訓です。焦る必要なんてありません。自分が思い立った時がやる時だと信じて取り組んでみる。これからは、私自身が若い世代に伝えていきたいと思っています。



ペン&ペアン

梅雨の時期になり、少しずつ夏が近づいてきました。
こういった季節の移り変わりを楽しんでいけたらと常々思います。(數田)

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

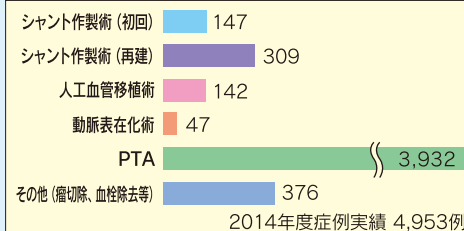


診療時間 午前9：00～15：30

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