

# ふれあい

2015.10.25  
No.200

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](http://www.zenjinkai.or.jp)

特集  
1 秋の楽しみ方

特集  
2 私のお気に入りのスポット

●よくわかる透析の基礎知識

CKD～慢性腎不全～透析療法 (1)





特集  
1

# 秋の楽しみ方

気候も良く、自然の美しさも楽しめる「秋」。四季のなかでも、この季節がいちばん好き、という方は多いのではないのでしょうか？  
今回は皆さんの秋の楽しみ方をお聞きしました。



## 紅葉狩と太極拳

白楽腎クリニック 石井 輝子さん

私の秋の楽しみは、友人達との紅葉狩りと土地の名物の美味しい物を味わい、気分をリフレッシュすることです。

横浜からですと箱根、日光、養老と日帰り可能な範囲で気軽に紅葉の見頃に出掛けられるので、毎年楽しみにしています。

近い所では毎年紅葉の時期に訪れる磯子にある三溪園がお気に入りです。京都、奈良をコンパクトにした趣きがあり、建物、庭園の手入れも素晴らしく外国の友人が来日した時には必ず案内する所です。そして帰りは県庁前から山下公園にかけての「イチョウ並木」散策も外せません。

趣味は太極拳で週3回反町公園の樹木の下で1時間程行っています。始めてからあまり風邪も引かず体調を崩すことも少なくなりました。これからも健康のために続けて行きたいと思います。



## 植物画とウォーキング

中田駅前泉クリニック 武 夏子さん

秋の楽しみ方は、猛暑だった夏にはなかなかできなかつたウォーキングと植物画です。さわやかな季節の中、無趣味だった私が、何かを始めなければと、実物大でありのままの自然を描く植物画(ボタニカルアート)なら簡単だろうと思ったのが大間違いで、習い始めて3年目になりますがいまだに、形が無理、色が難しい、構造が複雑等選り好みをして、描きたいのに描けないを繰り返しています。

それでもめげずに、他人の庭の花を欲しそうに眺めながら、家の方が出てきたらお願いしようかと図々しく妄想しながらのウォーキングが楽しみです。

とにかく下手でも楽しむので長続きしているのでしょうか。今は種を蒔いて咲いたオクラの花に取り掛かっています。





## サイクリング、ヤッホー!

秋葉原いずみクリニック 川俣 雅志さん

透析歴27年ですが、先生をはじめ多くのスタッフ皆様のご尽力で活動的な日常を過ごさせていただいています。

日本の四季は世界に誇れる輝きがあり、とりわけ秋は華やかさが際立ちます。突き抜ける高い空、燃える夕景に映える紅葉、或いは歴史薫る小京都の街並みや山あいに残る旧街道の宿場など、日本の原風景を自分の脚で巡る自転車旅行が秋一番の楽しみです。

峠を目指して何kmもの坂道を数時間掛け

て登るのは、透析の身には楽ではありませんが高原の凛とした風に汗を飛ばす爽快さには疲れも忘れます。絶景の中でのお弁当やコーヒータイムは都会では味わえません。

少ない蛋白摂取の中で筋力を維持し、心肺機能を高めておくために日頃から身体を整えておく必要があります。積極的にウォーキング、ストレッチ、軽い筋トレを心がけています。秋の夜長は地図とにらめっこ。まだまだ訪れたい地は尽きません。



岩手県八幡平 アスピーデライン(2014.10.4)



長野県大町市 鷹狩高原(2014.11.9)



## 生かされて生き抜く

渋谷池尻腎クリニック 佐伯 恒夫さん

人生五十年、いや八十年 — そろそろ終着駅だ。

当クリニックに通院して、早二年。有能なスタッフ、最先端の透析機器のお陰様で命を救われている。この十年間「大腸ガン、加齢黄斑変性症、白内障、急性胃炎、慢性腎不全…」と悪病神にとりつかれていた。毎朝、仏壇の亡妻の前で色即是空を唱えるも叶わず…。激流に流される天命に身をまかせたい…。と思う今日この頃です。



特集  
2

## 私のお気に入りのスポット

生まれ育った街の記憶や、お気に入りの観光地。  
誰かにおすすめしたいスポットはどんなところでしょうか？  
皆さんからお気に入りのスポットのお話をお聞きしました。



## 誇れる我が街“みなと横浜”日本一

瀬谷腎クリニック 藤井 正邦さん

私は長い勤務生活にて、職務上日本各地への出張が多く、北は北海道から南は沖縄まで、出掛けるのが業務でしたが、我が“みなと横浜”は歴史的、近代的に、そしてその景観の素晴らしい街だと惚れこんでいます。

この度当院機関誌への掲載の機会を頂きましたので、是非ご推奨したい散歩コースの中から3ルートを選びご紹介させていただきます。

### 推奨コース

- ① 関内駅～馬車道～歴史博物館～開港記念館～県庁～中華街(日本一)
- ② 桜木町駅～日本丸～プカリ棧橋(インタ・ホテル裏)～湾内船～赤レンガ倉庫(下船)～大棧橋～山下公園(インド水塔・赤い靴・氷川丸)～マリニタワー～玩具博物館
- ③ 石川町駅～元町通り～山手坂～港の見える丘公園(大仏次郎館・イギリス館)～外人墓地～山手十番館～山手聖堂～エリスマン邸～外交官の館そして旧競馬場公園又は三溪園へと



県庁



開港記念館



中華門



## 私のお気に入りのスポット

四ツ谷腎クリニック 渡邊 初枝さん

透析をはじめて1年ちょっとたちました。初めは不安で気持もブルーでしたが最近やっと落ち着き、透析に対し前向きな気持ちになりました。若い時はゴルフ、乗馬、旅行とアウトドアを楽しんでいました。最近では家の近くの公園を散歩しています。神宮外苑、ミッドタウン内の檜町公園、青山墓地と散歩するには事欠きません。

ゴルフの練習に出掛けようと思っています。クリニックの先生に相談してからですが。

四季折々の草花を見たり、のんびりと本を読むのも良い日課になりました。また好きな





## 小田急線「世田谷代田駅」からのホットニュース!!

### 下北沢駅前クリニック 伊藤 哲央さん

私は小田急線「世田谷代田駅」の地で生を受け、今年で68歳になる。駅周辺は、地下化に伴う工事の騒音や、開かない踏切など様々な問題を抱えていたが、いまや素晴らしい場所に生まれ変わろうとしているのだ。

私の小中学校当時、代田の踏切から小田原方面を眺めると、そこには巨大な富士の雄姿があった。その美景は、ビル・マンションの建設や公害・粉塵等により半世紀の間も消え忘れ去られていたが、「代田-梅ヶ丘」間に建設中の遊歩道からその雄姿をまた目に見ることができるようになったのだ。それは在住する私共に活力と元気を与えてくれる、最高のプレゼントであった。

ご存知でしょうか、小田急線の各駅で商店街

がないところは世田谷代田駅くらいでしょう（と思っている）。これで「代田駅商店街」の再復活も夢ではなく、ぜひ実現化に動いてほしい。

「この富士の眺望は何処まで見えるかな？」と思いつつ、豪徳寺駅まで歩いた。やはり、梅ヶ丘駅の手前で商店街ビルの裏に埋もれてしまった。通りすがりの御老人に聞くと「昔は此処でも見えたよなー」と言って去って行った。



## News Topics

### WEBカルテが生まれ変わりました!

インターネットでご自身の最新の透析情報を確認できる「WEBカルテ」が新しく生まれ変わりました!

患者さまご自身の自己管理・ご家族さまからのサポートに役立つ情報が、わかりやすく確認できるようになりました。ぜひご活用ください。

#### 変更点と特長

- 最大過去1年分の検査結果の推移をグラフで確認できます。
- 検査項目ごとに詳しい説明を記載。検査内容がよりわかりやすくなりました。
- 全部の検査項目をチェックするのは大変…という方には、「食事管理に関する項目」「透析効率に関する項目」「貧血に関する項目」の3つに分類し、それぞれで大切な検査項目をピックアップ。気になる検査結果の推移が、よりわかりやすくなりました。

#### ■ 利用方法

- ① 善仁会ホームページを開く。  
(<http://www.zenjinkai.or.jp/>)



※ID・パスワードは、お一人ずつ発行されています。ご不明な方は、施設にてお尋ねください。

# よくわかる 透析の基礎知識

## CKD～慢性腎不全～透析療法 (1)

横浜第一病院  
院長 大山 邦雄

腎臓というのは大変複雑な構造と機能を持っている臓器です。構造から言うと、大きく分けて二つの器官があります。一つは、血液をろ過するための毛細血管の集まりである糸球体です。もう一つは、糸球体でろ過された血液成分(原尿)から水や電解質など体に必要な物質を再吸収し、不必要なものを分泌する機能を持つ尿細管です。この二つの組み合わせをネフロン(図1)と言い、一つの腎臓に約100万個あります。血液が糸球体でろ過された原尿が尿細管を通る間に濃縮(再吸収と分泌)されて、尿として排泄されるわけです。腎臓はこの多数のネフロンと血管系とこれらを支える間質で形成されています。

腎臓の何らかの

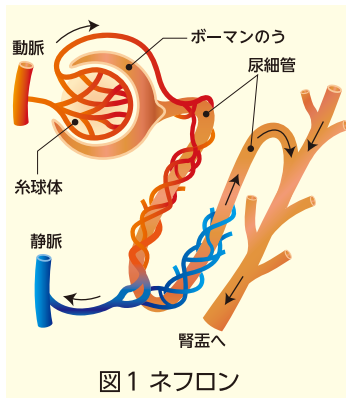


図1 ネフロン

異常が進行していくと、ヒトの体全体、特に体液を一定に保つこと(恒常性)が維持できなくなり、腎不全から尿毒症に進行して透析療法が必要になります。これまで、腎臓の異常は糸球体腎炎、糖尿病性腎症、SLE腎症、腎硬化症など多数の病気ごとに論じられてきましたが、現在は腎機能の障害の程度(重症度)に応じて議論されるようになりました。それが慢性腎臓病(chronic kidney disease;CKD)(注1)という考え方です。即ち、原因が何であっても慢性的に腎障害がある状態をCKDというわけです。腎臓の異常を示す指標として糸球体ろ過量(GFR)と尿たんぱく量が重要とされており、その二つの指標を段階的に分けたものがCKDの重症度分類です(図2)。日常診療では多くの場合、GFRの値は推算GFR(eGFR)(注2)が使用されます。

CKD重症度分類で、緑色部分(G1A1, G2A1)以外はすべてCKDと診断されます。そして腎機能障害が進行するとG3からG5に悪化していくことになります。ほとんどの透析患者さんはG5(末期腎不全)の段階に入ります。腎機能障害で通院していて、不幸にもG5まで進行した場合はそろそろ透析療法の適応を考えなくてはなりません。

次回は腎不全から透析療法の基本のお話をしたいと思います。

図2 CKDの重症度分類

原疾患		蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病		尿アルブミン定量(mg/日) 尿アルブミン/Cr比(mg/gCr)	正常	正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
			30未満	30~299	300以上	
高血圧 腎炎 多発性嚢胞腎	移植腎 不明 その他	尿蛋白定量(g/日) 尿蛋白/Cr比(g/gCr)	正常	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
			0.15未満	0.15~0.49	0.50以上	
GFR区分 (mL/分/1.73m <sup>2</sup> )	G1	正常または高値	≥90	緑	黄	赤
	G2	正常または軽度低下	60~89	黄	赤	黒
	G3a	軽度~中等度低下	45~59	赤	黒	黒
	G3b	中等度~高度低下	30~44	黒	黒	黒
	G4	高度低下	15~29	黒	黒	黒
	G5	末期腎不全(ESKD)	<15	黒	黒	黒

重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを緑■のステージを基準に、黄■、オレンジ■、赤■の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。(KDIGO CKD guideline 2012を日本人用に改変)

(注1) CKDの定義:①、②が3か月以上持続するもの。

①尿検査異常、画像診断、血液や病理検査などで腎臓に何らかの障害がある。 ②腎機能がGFRで60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満である。

(注2) eGFR(推算糸球体ろ過量): 血清クレアチニン値と年齢から推定する式を利用して計算した値をいいます。



## 栄養部より

横浜第一病院 栄養部

### 管理栄養士よりごあいさつ



今月号より、栄養・食事に関する情報を担当させて頂くことになりました。「食べるのが楽しみ!」という患者さまも多いと思います。食事制限のある患者さまでも、その楽しみを損なわないように、美味しく食べて元気になっていただけるよう、サポートすることが私たちの役割だと考えております。この場をお借りして、旬の食材や料理の工夫など、皆さまにお伝えできればと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

今回は初回ですので、まず私たちが普段どのような活動を行っているのか紹介させていただきます。横浜第一病院では、入院の患者さまに病院食の提供と栄養相談・栄養指導を行っております。病院食においては、患者さまにご満足いただくため、定期的なアンケートも実施。月に一回の行事食では、季節をお楽しみいただけるように取り組んでおります。また月曜日から土曜日はベットサイドへお伺いし、患者さまの体調の変化や食事に対するご要望を伺う等、きめ細かい対応を心掛けております。

外来の患者さまには、腎臓病食などの治療食を必要とする患者さまへ栄養指導を行っております。善仁会グループのクリニックに通院されている患者さまも、当院での栄養相談・栄養指導が可能です。ご希望の患者さまは、ご通院中のクリニックの医師・看護師にご相談ください。

#### 横浜第一病院 外来 栄養相談・栄養指導

月～土曜日 10時、11時、14時、15時、16時

(祝日も予約可能です)

### こんなときはどっち!?

今年も残りわずかとなりました。年末に向けて、毎年、忙しく過ごされる方も多いと思います。そんな忙しい時期だからこそ、風邪をひかないように、いつも以上に体調管理には気を使いたいところです。緑黄色野菜は風邪予防になりますが、透析患者さまは野菜のカリウム値も気になります。さて、これから旬を迎える「ほうれん草」と「春菊」のうち、カリウム値が高いのはどちらでしょうか?

ほうれん草?



or



春菊?

これから冬本番です。風邪やインフルエンザにかからないよう、年末をお過ごしください。

※答えは裏表紙をご覧ください。

## 多摩向ヶ丘腎クリニック



多摩向ヶ丘腎クリニックは平成23年4月に開院しました。小田急線の向ヶ丘遊園駅から商店街を抜け、歩いて5分のところにあります。月水金クールはDAYのみ、火木土クールはDAYとDAY2の2クールを行っています。送迎ご利用の患者さまの場合、穿刺は決まった時間に順番にご入室いただき、五月雨式に透析を開始するなど、少しでも患者さまにお待ちいただく時間を短縮できるように取り組んでいます。

スタッフのチームワークが良く、職種を超えて協力し合い、患者さまとのコミュニケーションを大切にしたアットホームな雰囲気クリニックです。ご高齢の方が多く社会資源の活用や、フットケアにも力を入れています。



### 院長より

患者さまの状態に合わせたHD、i-HDF、on-line HDFを取り入れ、また皆様のご要望にお応えする医療を提供していきたいと思っております。



本誌「ふれあい」もおかげ様で200号です。ここまで続けてきた重みをかみしめながら、より良いものをこれからも作っていかうと思っております。(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

シャント作製術 (初回)	147
シャント作製術 (再建)	309
人工血管移植術	142
動脈表在化術	47
PTA	3,932
その他 (瘤切除、血栓除去等)	376
2014年度症例実績 4,953例	

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