

ふれあい

2016.7.25
No.204

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

夏を楽しく
乗り切る!

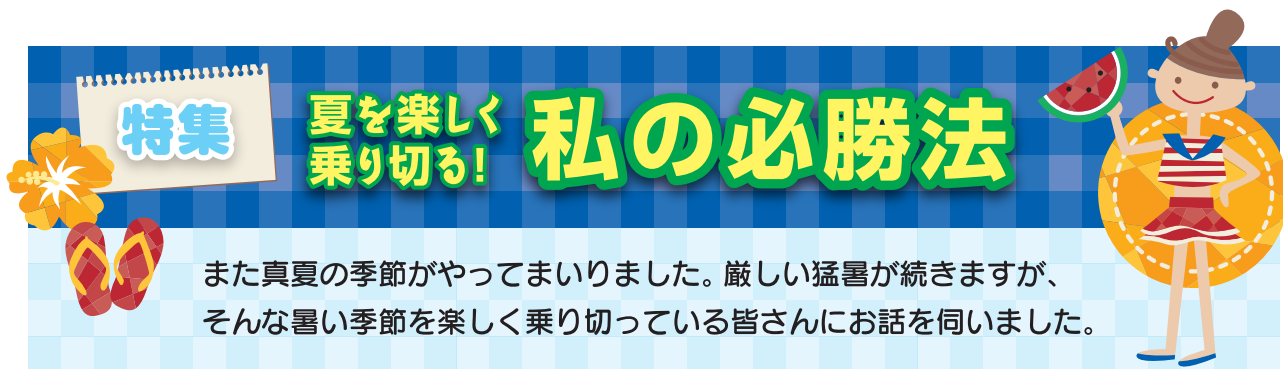
私の必勝法

●よくわかる透析の基礎知識
血液浄化療法



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



夏を楽しく乗り切る! 私の必勝法

渋谷池尻腎クリニック 安藤 吉行 さん

恐るべき 君等の乳房 夏来たる
西東三鬼

夏と聞くとこの句がすぐに口をついてでてくる。また今年も暑く長い夏がやってくる。いかに過ごすかおもわず身構えてしまう。

さて消暑法であるが今夏は空想をたくましくして高校野球放映による観戦と応援である。九州勢と東京選抜の2チームを選ぶ。昔はステテコ姿でやったが今は冷房の効いた部屋でやる。迫力に欠けるが気分は昔のままである。

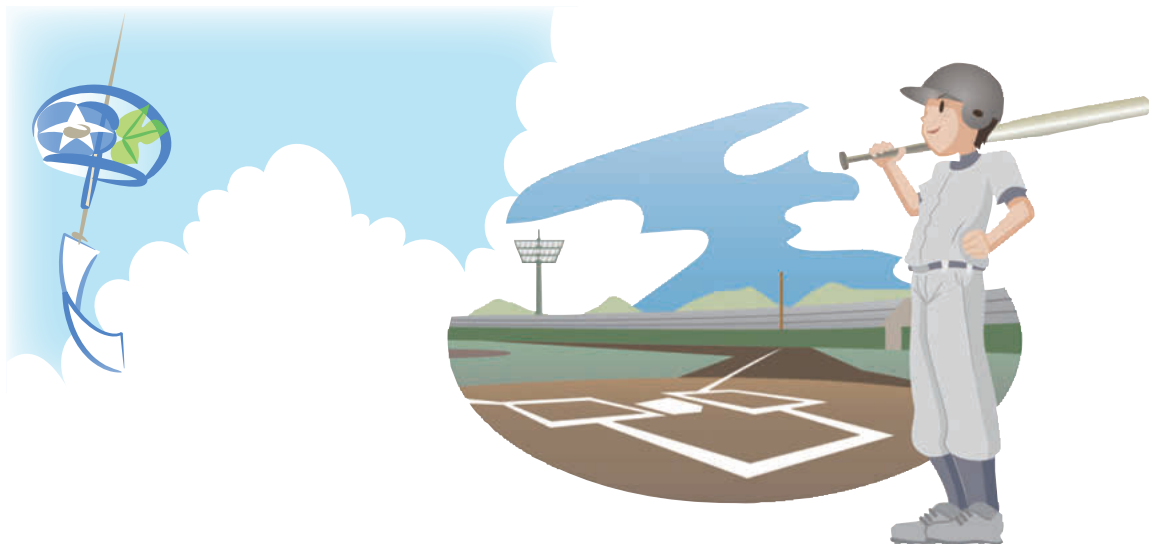
おう 熊本の一発でかいのを頼んだぜ
地震なんかにゃ負けんなよ

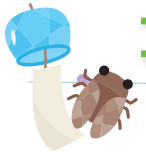
おう 東京の江戸っ子だってね
負けたらチンポコちょん切るかな

てな調子でやるつもりである。手近な消暑法と考えている。

勝負は時の運として結果である。あくまでも空想応援であるがいつとき暑さを忘れる効用はある。夏を乗り切る私の方法である。

やがて向田邦子の「木槿忌」も過ぎ私の夏も静かに終わります。





エアコンには頼らない

横浜クリニック 住本 守さん

夏場の健康維持のために特別に心掛けていること、考えたが特に思いつかない。季節に関係なく1年を通し、同じ生活ペースを維持している。好きなゴルフも夏冬関係なく、月に2回ほどはコースに出て楽しんでいる。もちろんその時々、暑さ対策や寒さ対策は欠かさない。

そんな中で、一つ思い当たった。季節にかかわらず常に部屋の換気に気を付けている。立地条件が作用している面が多々あるが、我が家は夏にもエアコンを使わない。幸い、両側の部

屋の窓を開けると、風が吹き抜ける。夏の暑い日も、両側の部屋をつなぐ廊下は、涼しいくらいである。海に近いからだと思う。朝風、夕風が実感できる。風の間はさすがに暑いけど、部屋を閉め切るのが嫌で、エアコンはつけない。適当に汗をかき、風の後の涼しい風による気化熱で調整できている。裏は公園で、窓の外は公園の木々の緑が目に見える。窓を開放し、朝は小鳥、昼はセミの鳴き声を聞き、緑の間を流れるそよ風を感じながら、夏を過ごしている。



私の場合は...

成瀬腎クリニック 竹村 好能さん

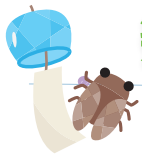
私は腹膜透析を5年、血液透析に移行して18年が過ぎました。腹膜透析時代には全く汗をかきません...? 血液透析にしてからは何故か汗をかくのです。夏を楽しく? 乗り切るには多量の汗をかいてその後シャワーを浴びるのが1番!! それから一生懸命に仕事をする事。

私は透析のない火木土曜日は赤坂でジャローナと言うギャラリー&カフェを営んでいる主人の手伝いに行っています。ギャラリーを担当しているので作家さんとの打ち合わせや他のギャラリーやデパートに展示会を見に行き勉強したり、素敵な作家さんがいらっしやらないか...とアンテナを張っています。こうしている事で

冷や汗、緊張汗をかくのです。こんな時、しめしめ汗をかいたぞ! と心の中で密かに喜んでいるのです。必勝法かどうかは分かりませんが...。もし他の方々でこんなに楽に水分制限や夏を乗り切れましたよ! という方法があれば是非、教えて頂きたいです。

透析をしている皆さん! 自分のペースで無理なく楽しみながら水分・食事のコントロールが出来たら良いですね。私もちょっぴりだけ頑張ろう!





幾多の夏を乗り切ってきた私の半生

吉祥寺あさひ病院 吉永 洋一さん

私は透析歴12年半、72歳です。高校の数学教師をしていました。問題行動をおこす男子生徒がいて、しょっちゅう家庭訪問をしているうちにその生徒の父親は芸能プロダクション社長で母親は女優ということがわかりました。

学校を定年退職する折に私もタレント登録をし、退職後はタレントとして活動していました。教師時代、学園祭などでシャンソンを歌ったのが評価されたのだと思います。一番最初にテレビ出演したのはテレビ朝日のドラマで安達祐実さんの彼氏が入院した病院の医師役でした。2回目はTBSの「学校へ行こう」という番組で、V6の井ノ原さんがシャンソン歌手として紹介してくれました。それから私は新大久保にある音楽ホールでコンサートをひらきました。タキシードを着て、〈Les feuilles

mortes (枯葉)〉を歌いました。

透析仲間のR.Mさんも会場に来て



くれました。〈La mer〉はフランス語で、田谷力三の浅草オペラの定番〈Hab' ich nur deine Liebe (恋はやさし野辺の花よ)〉をドイツ語と日本語で歌いました。

以上72年間、歌を歌うことで、夏を乗り切ってきました。

幾念をただ忘れむと生き抜けど



なほ憂きことの多きこの世かな

吉永 洋一



暑中お見舞い
申し上げます



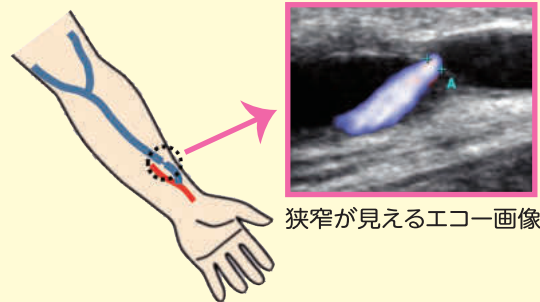
シャントエコーについて

透析患者さま巡回サポートセンター
課長 鈴木 安信



シャントは、手術によって動脈と静脈を人工的につなぐことで静脈に流れる血液の量を多くし、太くなった静脈に針を刺して透析に必要な血液を取り出せるようにしたものです。しかし、時間が経つにつれてシャントにはさまざまな変化(合併症)が起き、透析中にトラブルを生じることがあります。合併症としては血管の内部が狭くなり、血液が流れにくくなる狭窄がもっとも多く、そのほかに手指や腕の腫れ、瘤、感染などがあります。狭窄が原因で生じる透析中のトラブルには脱血不良、静脈圧の上昇、止血時間の延長、穿刺困難などがあげられます。これら合併症の状態やトラブルの原因を調べるための検査として超音波診断装置を使つてのシャントエコー検査があります。

透析では1分間に200～250mlの血液を体内から取り出しています。1分間に200ml取り出すためには少なくともシャントに350ml/分程度の血流量が必要です。たとえば、血管の狭窄などによってシャントの血流量が少なくなり十分な血液を取り出せなくなる(脱血不良)トラブルが起きているとします。まずシャントを目で見て、血管に触れ、シャント音を聴きます。それからエコーで正確なシャント血流量を測定し、実際にどれくらい血流量が低下しているかを把握します。同時に血流の流れにくさを表す血管抵抗の値も測定します。これらの評価によってどこかにトラブルの原因があることを予測することができます。次にシャント血管の太さ、皮膚から血管までの深さ、走行などの状態をエコーで評価し、トラブルの原因を特定します。手術したすぐ上の血管がもっとも狭くなりやすく、放っておくと血管が詰まってしまふ(閉塞)ことがあります。ですから変化により早く気づき、適切な評価を行うことがなにより大切です。



狭窄が見えるエコー画像

エコーはシャント血流量と血管の状態の両方をリアルタイムで評価することができる非常に有用な方法です。また、エコーによる痛みや副作用はありません。透析室のベッドサイドで行うことができ、時間は症例にもよりますがおよそ20分前後です。必要に応じて透析中に行うこともできます。

シャントは患者さまが透析を続けていく上でもっとも大切なパートナーであり、その状態は日々変化します。その変化を患者さまとスタッフがいっしょに管理することでトラブルを早く発見、早期治療につなげ、シャントを長持ちさせることができます。シャントやエコーについて気になることがあれば気軽にスタッフにご相談ください。

よくわかる透析の基礎知識

血液浄化療法

横浜第一病院

院長 大山 邦雄

1. 血液浄化療法とは

一般に、透析療法と言われているが、血液浄化療法が正式な名称です。血液浄化療法とは、「血液中に溜まった病気の原因となる又は関係する物質や血液成分を取り除くために血液体外循環法または腹膜灌流法を用いて血液中の病因物質を取り除き血液(体液)を正常に保ち、疾患を治療する方法」を言います。

2. その歴史

1945年Kolffがコイル型ダイアライザーを用いて急性腎不全患者の救命に成功したのが人工腎臓(血液浄化療法)の始まりです。その後の科学技術の進歩により、ダイアライザーは平板型から現在の中空系(hollow fiber)型が開発され、透析膜も最初のセルロース膜から合成高分子系まで多くの透析膜が製造されるようになり、病態に応じたダイアライザーが選べるようになりました。普通の血液透析から血液濾過透析、血液吸着療法なども開発され、慢性腎不全だけではなく、敗血症や自己免疫疾患の治療に使用されるようになっていきます。

腹膜灌流法は1920年代ごろから臨床研究が進み、1946年にはボストンの病院でFineが急性腎不全患者に行っています。1960年にはBoenが自動腹膜灌流装置を開

発しました。1978年にCAPD(continuous ambulatory peritoneal dialysis 連続携帯式腹膜透析)の装置が実用化され、間欠的腹膜透析からCAPDが慢性腎不全の維持透析療法として発展しました。

3. 血液透析と腹膜灌流法

このように、透析療法は急性腎不全に対して、救命を目的に始められた治療法ですが、技術の進歩により、慢性腎不全に対する長期的な治療法として発展してきました。急性腎不全は多くの場合、2～4週間で腎臓が回復してきますから、その間の水分バランス、電解質バランスを維持するという短期勝負でよかったのですが、慢性腎不全の腎代替療法としての透析療法は年単位の長期的な維持管理が要求されます。そして今では、透析歴20～30年という患者さんも大勢みられる状況になっています。

慢性腎不全の透析療法には、血液を体外に循環させ、ダイアライザーという透析膜を通して行う血液透析(図1)と患者さん自身のお腹の腹膜を透析膜として利用する腹膜灌流法(図2)の二つがあります。さらに、慢性腎不全の治療として腎移植がありますが、欧米に比してその広まりは大きく遅れています。

慢性腎不全の患者さんが透析を開始するにあたって、どちらを選択するかを決めなければなりません。それぞれに、長所、短所があり、患者さんの身体的、社会的活動状況を十分考慮して決めていくべきでしょう。現在の日本の状況は、日本透析医学会の調査で、血液透析が約97%、腹膜灌流が約3%と圧倒的に血液透析が選択されています。

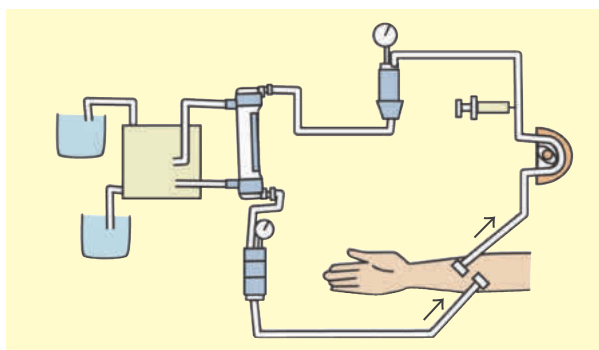


図1. 血液透析(体外循環法)

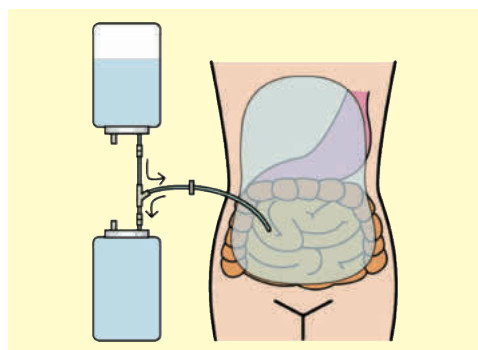


図2. 腹膜灌流(腹膜透析)



栄養部だより

横浜第一病院 栄養部

外食時のポイント



燦々と輝く太陽の日差しと蝉の大合唱に夏の訪れを知るこの頃。夏期休暇や家族、友人と集まる機会が重なり外食の頻度も増えるのではないのでしょうか。今回は外食を利用するときのコツについて紹介します。

① 食塩

外食は、自宅で調理するよりも味付けが濃くなっているため、どうしても食塩摂取量が多くなってしまいます。そのため、減塩の工夫が必要になります。

- ・メニューだけでなく、味付けも「注文」しましょう。

例えば「薄味にしてください」「ソースやドレッシングは別にして下さい」と頼んでみましょう。

- ・自分で食塩摂取量の加減ができるメニューを選びましょう。

汁物と漬物がセットになっているメニューでは、この2つを残すことで食塩2～3g程度減らすことができます。

② カリウム・リン

肉類や魚類などのたんぱく質を多く含む食品は、カリウムやリンが豊富に含まれています。食べ過ぎてしまうとカリウム、リンの摂取量が多くなってしまうため食べる時の工夫が必要です。

- ・主菜(メイン)は1人前食べずに残しましょう。

盛り付けられている肉類、魚類の1/3量を目安に残しましょう。また、肉類の量を選ぶ場合は1番少ない量を選びましょう。

普段の食事に気をつけているのだから、外食ぐらい自由に食べたいと思われるかもしれませんが、外食だからこそ普段以上に気をつけて工夫しながら楽しみましょう。

予約

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) TEL 045-453-6711



こんなときはどっち!?

夏の日差しがまぶしい季節になりました。
こんなに暑いと冷たいアイスが食べたくなります。
しかし、アイスの種類や食べる量によって水分やリンの摂りすぎに繋がりがやすく注意が必要です。

アイスクリームとアイスシャーベットではどちらの方がリンが少ないのでしょうか?



※答えは裏表紙をご覧ください。

百草園腎クリニック

百草園腎クリニックは平成27年9月に開院したばかりの新しいクリニックです。東京都日野市内にあり、京王線百草園駅よりすぐ(徒歩30秒!)の好立地な場所です。

吉田院長をはじめ、看護師、臨床工学技士などスタッフのチームワークが良く、患者さまとの対話を大切にしていることが特徴の1つです。施設面では、1階がバリアフリーであることと、外履きのまま入室が可能です。月クールはDAY、DAY2、火クールはDAYのみで診療を行っております。

送迎サービスも充実しており、患者さまをお待たせしないための工夫をスタッフ一同、日々考えて仕事に取り組んでおります。



思いやりエキスパートCE第8期生が誕生!

思いやりエキスパート(CE)とは、透析医療に関する優れた技術と知識、そして善仁会グループの理念である「思いやりの心」を備え、実践している臨床工学技士を認定する独自の制度です。この度、その思いやりエキスパート(CE)の第8期生として、7名のスタッフが認定を受けました。

これからも信頼されるプロフェッショナルを目指し、業務にまい進してまいります。皆さま、どうぞ宜しくお願い致します。



いよいよ夏本番。暑さに負けず、夏の楽しい思い出を沢山作っていきましょう!! (畑澤)

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンター

平成27年10月より、豊富な透析治療の経験と実績を活かし、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を開設いたしました。

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンターは長期に安定したバスキュラーアクセスを作成・維持を使命として、最新の医療技術・設備のもと、透析患者さまのバスキュラーアクセスの迅速な診断・治療・維持に取り組んでまいります。



センター長
野口 智永



吉祥寺駅北口から徒歩3分です

診療時間 午前9:00~16:00

休診日 水曜・日曜

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。)

	平成26年度	平成27年度
シャント作製術(初回)	14	39
シャント作製術(再建)	18	30
人工血管移植術	5	18
動脈表在化術	7	4
PTA	79	210
その他(瘤切除・血栓除去等)	4	17
4~3月症例実績	127	318

受付担当
バスキュラーアクセス予約係

電話: 0422-22-1120 FAX: 0422-22-1080

★7ページ「こんなときはどっち?」コーナーの答え:

アイスクリーム:リン144mg(1個120ml当たり) アイスシャーベット:リン26.4mg(1個120ml当たり) ※メーカーによって多少前後することがあります。