

ふれあい

2021.7
No.229

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 www.zenjinkai-group.jp/zenjinkai

特集

～暑い時期でも食べやすく! 夏の飲食の秘訣～



夏バテを防ごう!



●よくわかる透析の基礎知識 貧血について ②貧血の検査



心のかよう医療・福祉をお客さまへ
善仁会グループ

善仁会グループからの
各種情報はこちらからも
ご確認いただけます。

夏バテを防ごう!

一般的な熱中症対策として「塩分や水分を小まめに補給すること」が知られています。しかし、透析患者さまの場合、塩分・水分を制限なしに摂取してしまうと体に負担がかかり心不全や肺うっ血などのリスクが高くなります。加えて、透析時間は決められており、除水できる量には限りがあります。夏でも安全に透析治療が行える食事のポイントをご紹介します。



横浜第一病院
栄養部 係長代行
志賀 千紘

汗をかいた分、水分を飲んでもいいの?

1日にかく汗の量をご存知ですか? 一般的に1日あたり100ml程度とされています。水をふくむなど、口の中を潤す程度にしておきましょう。



水分管理をしすぎて熱中症や脱水になったらどうしよう?

脱水はシャント閉塞の原因になるため、制限のしすぎは禁物です。

透析間体重増加量(中1日は3%、中2日は5～6%)を小まめに確認しましょう。



熱中症になったら大変だから水分はちゃんと摂らなきゃ!

汗をかいていないのに「夏だから」と言って飲水量が増えると、透析間体重が増えてしまいます。部屋の中を涼しくする、冷却シートを首に巻くなど冷却グッズを使用する、綿や麻など通気性が良い生地を身に着けるなども飲水量を増やさないポイントです。



汗をかいたから塩分を摂らないといけない?

多量の発汗、下痢、嘔吐がなければ、体から失われるナトリウムはそこまで多くありません。あえて食塩摂取量を増やしたり、塩分を付加した食品の摂取はおすすめできません。



暑くて食欲が落ちているけど、冷たいものなら食べられそう…

食欲がなくて冷たいものばかりになってしまうと、胃腸の働きを低下させてしまい、十分に消化吸収できなくなる原因となります。冷たいものばかりにならないようにメニューを組み合わせましょう。



「暑さに耐えられる体力を作っておく」ことも大切です。日頃から食事、運動、睡眠を充実させて今年の夏も乗り切りましょう。



夏バテ対策! 夏の飲食、わたしの工夫

必ず3食! 1日1日を大切に

透析歴
22年6カ月

高田腎クリニック 鈴木 美喜子 さま

院長先生をはじめ、クリニックスタッフの皆さま、そして「ふれあい」誌面より元気を頂戴し、透析歴20年越えをいたしました。日々感謝の気持ちで一杯です。

私の夏バテ対策といたしましては、まずは水分調節です。大きいカップを使用していると、いつの間にか水分を多めにとってしまうので、100ccを計量カップで量って小さなカップでの水の高さを覚えておきます。すると1日何cc

飲水したかを計算しやすくなります。「もう少し水分が欲しいなあ」というときは氷をおすすめします。氷は1個で10ccくらいです。

また食事については、必ず3食いただきます。薬を忘れず、リンに気をつけながら肉・魚。カリウムに気をつけながら野菜・果物も食べます。決められたカロリーをしっかりと摂取することも重要です。1日1日を大切に、そして楽しく、今年の夏も乗り切りましょう!

管理栄養士より



吉祥寺あさひ病院 栄養部 永井 明子

夏は飲み過ぎと脱水の両方に気を配るのは大変ですが、仰る通り飲水量を把握することが大切です。氷を利用するのもとても良い方法ですね。リンやカリウムに注意しながら食事をしっかりとすることもとても重要で、良い夏バテ対策です。食欲が落ちた時は酢などの酸味を活かして胃を刺激し、しっかりと食事をとって万全の体制で夏本番を迎えましょう。

何より規則正しい生活を!

透析歴
8年

豊田クリニック 匿名希望 さま

豊田クリニックにお世話になり、8年が過ぎました。いまだ試行錯誤の日々ですが、担当医、看護師さん、送迎の方々の優しさに支えられ、今日まで来られたことに感謝しております。

さて、これから暑くなり、水分の調整が気になります。私はいつも100ccの小さな紅茶カップを利用しています。出かけるときは200ccの容器に湯冷ましを入れて行き、足りないときは、氷やシャーベットも利用しています。また、自分が

普段座る椅子のそばに体重計を置いており、気になることがあると計るようにしています。特別なことはしていませんが、何より規則正しい生活を心がけています。朝は6時前に起き、必ず10分間はストレッチ。塩分もできるだけ控えて薄味に。

コロナ禍の中、あまり自由はありませんが、いつか収まったらどこに旅行しようか、楽しみに考えながら、今年も夏を元気に乗り越えたいと思います。

管理栄養士より



吉祥寺あさひ病院 栄養部 副主任 高橋 美枝

いよいよ夏本番になりますが、飲水制限は自己管理が大切です。外出時も湯冷ましを持っていかれたり、体重をこまめに計るなど自己管理を上手くされていると思います。紅茶カップで1杯量が分かるのもいいですね。食事も薄味にされているとのこと。夏バテ防止のためにも食事をしっかりと食べ、適度な運動をしましょう。旅行の土産話を楽しみにしています。



アイデアかき氷で水分調節

透析歴
16年10ヵ月

鶴川駅前クリニック 松澤 歌奈子 さま

透析導入後に出産した息子は、もう高校2年生。息子のために書き始めた絵日記は今年で15冊目になりました。夏休み限定で透析中に書いていますが、もう来年が最後。楽しみながら書こうと思っています。夏休みの半分は、私は透析へ。夏休みの全部を一緒に過ごせないのが、透析がない日は目いっぱい息子と楽しめます。透析の日はお出かけできない代わりに、思い出に残るようなことや楽しいことの計画を立てています。お出かけをする際は、夏バテをしないよう、遠出しても現地は14時まで。夕食を作る元気を残し

て帰宅します。夏バテ対策といえば、真空断熱のカップでかき氷をしたら、食べ終わるまでまったく溶けませんでした。これはお勧めです。ジュースや麦茶を丸く凍らせると溶けにくく、ちょっとの量で満足できます。写真の玉3個で50ccくらいです。息子を喜ばせようと始めたことが、自分の水分調節に役立っています。水分調節も楽しく、元気に夏を乗り越えていきたいと思っています。



管理栄養士より



横浜第一病院 栄養部 勝森 枝里菜

ご子息さまを思い1年1年積み重ね、たくさんの思い出が詰まった絵日記を続けていらっしゃることに、とても感動いたしました。かき氷の器や飲み物を丸く凍らせる工夫など、とても素晴らしく、見た目も涼やかで素敵なアイデアです。飲み物の少なさを感じさせずに、長く冷たさを感じられる、水分調整をしっかりと考えられた方法だと思いました。



題名のない音楽かい?

透析歴
9年4ヵ月

中目黒クリニック じんぼ ぼんじ さま

『食事』

昨年の食生活データを調べてみても相変わらずジャンクフードばかりで、夏バテ対策はしていない。強いて言えば、きゅうり・トマトなどの野菜を多く摂っている程度で、「冷やし中華」「タコとワカメの酢の物」「シーフードサラダ」など、酢の物系は多いと思う。

でも夏バテには何か足りないなあ…「そうだ、京都へ行こう」のパロディで「そうだ、西麻布へ行こう」「ひつまぶしを喰いに行こう」で、月に2回はひつまぶし!



『運動』

昨年までは徒歩での通院が、今年はバスでの通院…反省。♪うっせえうっせえうっせえWA!

『睡眠』

♪あなたが思うより健康です!

管理栄養士より



梶谷じんクリニック 栄養部 中川 美穂

『酸味を活かした料理』は食欲増進の原動力になってくれそうですね。食欲がない日は卵豆腐や茶わん蒸しなどもタンパク質が手軽に摂れるためおすすめです。

鰻はリンを多く含む食品の一つです。引き続き回数や一回量を調整しながら食べすぎない工夫をされると良いかと思います。



栄養部だより

横浜第一病院
栄養部

いつもの食卓にちょっとした変化を



新型コロナウイルスによる自粛疲れが出ていませんか？ 美味しく食べられることは、夏バテ予防にもつながります。先が見えない自粛生活を元気に乗り切るために、今回は自宅で食事を楽しむ方法をご紹介します。

自宅で地方料理を楽しむ

“ご当地グルメ”は行き先での楽しみですが、帰省や旅行を控えている方は多いかと思います。最近ではスーパーでも全国各地のご当地食材が増えてきたように感じます。

全国の様々な食材を見つけに、お買い物ついでにチェックしてみたいでしょうか？ 横浜第一病院でも、毎月各地の地方料理を季節に合わせて提供中です。各月異なるメニューですので、ご入院された際にはぜひ味わってみてください。



涼も取り入れる

これから夏本番を迎えます。暑くても飲水コントロールは必要ですが、見た目を少し変えるだけでも食卓が涼しい印象になります。例えば、“透明のガラス食器”“白色や青色の食器”“麻や竹素材のクロス”などは夏らしい食卓を演出してくれます。

“見た目”は、味の感じ方にも大きく影響します。目で見ても楽しめる涼しい食卓にしてみたいでしょうか？



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!?

水分を摂りすぎないように普段は注意していても、暑くなると飲みたくなりませんか？ 飲みすぎないように水分量に気を付けるのはもちろんですが、カルウムやリンの含有量が少ないのはどちらでしょうか？ 飲んだ分は「一日の水分量」としてカウントし、上手にお酒と付き合いましょう。



※答えは裏表紙をご覧ください。

貧血について
②貧血の検査

吉祥寺あさひ病院
院長 有村 義宏

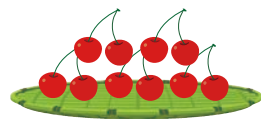


貧血とは、血液の中にある赤血球の数や赤血球に含まれているヘモグロビン(血色素)が減っている状態をいいます。ヘモグロビンはヘムという鉄を含む赤い色素と、グロビンというたんぱく質が結合したものです。このため血液は赤くみえます。

透析患者さまにみられる主な貧血には、**①腎臓で作られるエリスロポエチン**という造血ホルモンが少ないために起こる貧血(腎性貧血)と、**②鉄の不足**のために起こる貧血(鉄欠乏性貧血)があります。**①**エリ

スロポエチンが少ないと骨髄での造血が少なくなり赤血球の数が減ってきます。赤血球の数が減ると、1個の赤血球の中のヘモグロビン量は変わらなくても、全体としてヘモグロビン量は減ることになります。**③鉄が不足**すると赤血球の数が少なくなるだけでなく、赤血球1個1個に含まれるヘモグロビンの量も少なくなるため赤血球の色が薄くなり小さくなります。赤血球をサクランボに例えると、図1に示すようになります。このように、貧血の検査では赤血球の数(RBC)、ヘモグロビンの量(Hb)だけでなく、赤血球の濃さ(平均赤血球色素濃度:MCHC)、赤血球の大きさ(平均赤血球容積:MCV)を見ます。その他に網赤血球(できたての新しい赤血球)も見ます。網赤血球が多い時は赤血球が盛んに作られていることを示しています。

また、貧血の検査では鉄が不足していないかもみます。食べ物の中の鉄は腸で吸収され、血液の中をトランスフェリンという「運び屋たんぱく質」に結合して運ばれ、骨髄で赤血球の中のヘモグロビンを作ります。



赤血球をサクランボに例えると



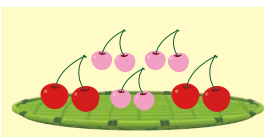
①腎性貧血(正球性正色素性貧血)

数は少ないが(RBC 低下)、
大きさ(MCV) 正常
色(MCHC) 正常



②鉄欠乏性貧血(低球性低色素性貧血)

数が少なく(RBC 低下)、
小さくて(MCV 低下)
色が薄い(MCHC 低下)



③鉄の欠乏が隠れた状態

数は足りているが(RBC 正常)、小さい(MCV 低下)や
色の薄い(MCHC 低下)が混ざっている
・・・大きさのばらつきの指標(RDW) が大きい

図1 赤血球に関する血液検査

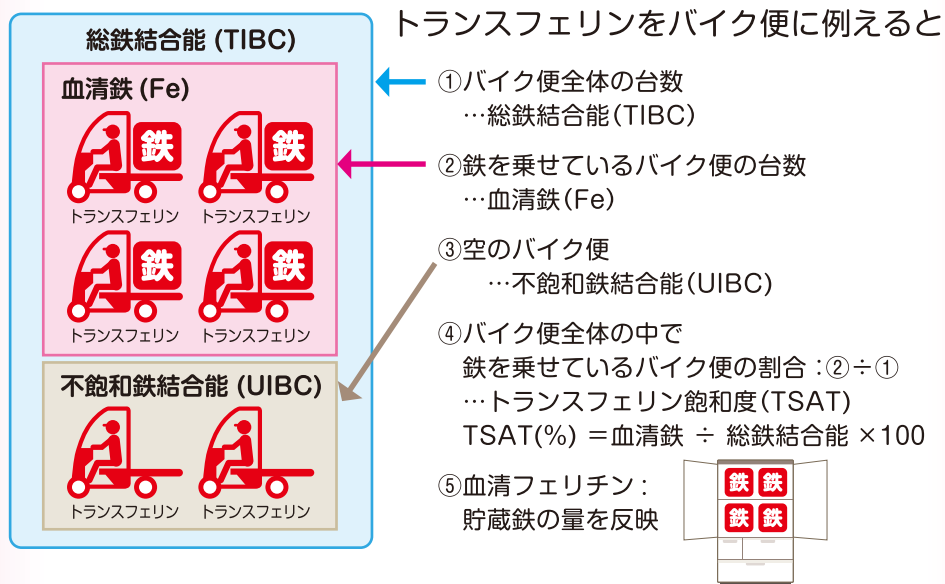


図2 鉄に関する血液検査

トランスフェリンをバイク便、鉄を荷物に例えると、図2のように、血液の中には荷物を積んだバイク便(血清鉄)と、空(カラ)のバイク便(不飽和鉄結合能)があります。全部のバイク便の数は総鉄結合能(TIBC)と呼ばれます。トランスフェリン飽和度(TSAT)は、全部のバイク便(TIBC)の中で荷物(血清鉄)を乗せたバイク便の割合

(%)です。血清鉄が少なかったり、TSATが20%以下なら鉄欠乏状態と考えられます。血清フェリチンは鉄の貯蔵状態をあらわします。貯蔵庫には適量の鉄が保存され、出血や造血などで鉄が不足した時にはいつでも荷だしできる状態になっているのが適切です。

表1に貧血に関する検査項目を示します。

表1 貧血に関する検査項目

検査項目	参考値	単位
赤血球数(RBC)	430 ~ 570	万 / μl
ヘモグロビン(Hb)	13.0 ~ 17.0	g/dl
ヘマトクリット(Ht)	38.0 ~ 50.0	%
平均赤血球容積(MCV)	83.0 ~ 97.0	fL
平均ヘモグロビン値(MCH)	28.0 ~ 34.0	pg
平均赤血球ヘモグロビン濃度(MCHC)	32.0 ~ 36.0	%
RDW(赤血球容積分布幅)	12.3 ~ 17.0	%
網状赤血球 (RET)	4 ~ 20	%
血清鉄 (Fe)	70 ~ 180	μg/dl
UIBC (不飽和鉄結合能)	139 ~ 297	μg/dl
TIBC(総鉄結合能)	299 ~ 395	μg/dl
Tf(トランスフェリン)飽和度(TSAT)	20%以上*	%
血清フェリチン (FER)	17 ~ 292	ng/ml

■表の数値は腎機能に問題ない人向けの参考値です

※目標値



2021年「春の叙勲」にて、善仁会グループ臨床工学部顧問 酒井 清孝氏が「瑞宝中綬章」を授与されました。



酒井 清孝氏

早稲田大学 名誉教授
公益財団法人松籟科学技術振興財団 理事
善仁会グループ 臨床工学部 顧問



善仁会グループ 臨床工学部 顧問を務める酒井清孝氏(早稲田大学名誉教授)が、2021年「春の叙勲」にて「瑞宝中綬章」を授与されました。瑞宝章は「国および地方公共団体の公務」または「公共的な業務」に長年にわたって従事し、功労を積み重ねた方を表彰するものです。

酒井氏は医療工学の研究者であり、数多くの医師や医学研究者、理工学研究者を育成し、現在の高度先進医療を支える医療工学の発展に寄与して来られました。善仁会グループにおいては、2012年4月より臨床工学部顧問として、グループ内の研究活動促進や後進指導などに当たっていただいております。

「お写真」 「透析川柳」 募集!

「ふれあい」では皆さまからの透析医療などについてのご質問や、お写真のご投稿、またサラリーマン川柳ならぬ「透析川柳」のご投稿をお待ちしています。ふるってご応募ください!

- 投稿送付先：〒220-0011 横浜市西区高島2-6-32 6階 善仁会グループ本部 広報室あて
※または各施設スタッフに「ふれあい投稿」としてお渡しください
※ご投稿いただいた作品は返却いたしません。ご了承ください



夏盛ん 絵になる雲と 夏帽子 (石川)

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、充実した医療技術・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。



診療時間 9:00~15:30

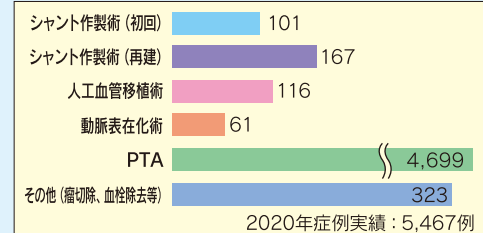
休診日 日曜・年末年始

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。)

センター長 笹川 成



●横浜第一病院バスキュラーアクセス関連手術実績



☎ 045-453-6709 FAX 045-453-6701

東京・吉祥寺あさひ病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、
【☎0422-22-1120 / FAX 0422-22-1080】にて承っております。

★7ページ「こんなときはどっち?」コーナーの答え：100ml当たりのカリウム・リン含有量
ビール(淡色):カリウム34mg、リン15mg > ハイボール:カリウム0mg、リン0mg(ウイスキーはカリウム、リン共に0mgです)