



ZENJINKAI GROUP

2024 SPRING
No.241

ふれあい



今月の表紙：恩田川の桜並木(町田市)

PICK UP!

心に残るあの言葉

～わたしの支えとなった言葉集～

■よくわかる透析の基礎知識

「体外式限外ろ過療法」

■Home Care ～よりよい透析ライフのための豆知識

「ご家庭でできるリハビリテーション」

■News & Topics

■みんなの広場

with Best Hospitality



PickUp 心に残るあの言葉

～わたしの支えとなった言葉集～

今号は患者さまに「心に残る言葉」についてご寄稿いただきました。皆さまがこれまでに勇気づけられた言葉、元気づけられた言葉など、ご自身にとって人生をより豊かにするような言葉について、エピソードを交えてお届けいたします。

本や映画の中からのもの、ご家族や同僚の方からのひと言など、さまざまな言葉から、皆さまの支えになるような言葉と出会うきっかけやヒントになりましたら幸いです。



願いは叶う

井土ヶ谷腎クリニック 井土ヶ谷 花子 さま

透析歴
1年6カ月

80歳を過ぎて生きている自分に驚いています。毎日、医師の先生をはじめ、看護師さん、運転手さんの優しさに包まれ、主人の助け、お友達の友情に支えられて楽しく過ごしています。

子供の頃より母親から「願いは叶う」と常々いわれて育ちました。いまも心に残る言葉のひとつです。何かと悩んでいたころ、手当たり次第に宗教本などを読みあさりました。今思えば良い勉強にも心の支えにもなったと思います。心に残る言葉は多くありますが、次の言葉は特によく思い出す言葉です。

◆ダライ・ラマ法王

「人生の目的とは幸せになることだ」「自分

に信念があれば、宗教は持たなくてよい」


◆相田 みつを

「しあわせはいつも じぶんの ところが きめる」

◆臨濟義玄禅師

「随处作主：どんな場所、どんな時であっても、自分らしさを失わず自分で考えて行動すべしという意」

このように多くの言葉から学びを得て、「最後まで責任をもってやり遂げる」「毎日を元気に明るく」をモットーに花鳥風月の心境で暮らしております。

朝は希望に起き、昼は努力に生き、夜は感謝に眠る

聖蹟桜ヶ丘じんクリニック 益本 恒夫 さま

透析歴4年

それはもうかれこれ30数年前のこと、現役時代親しくしていた同僚が退職することになり、会社をあげて送別会を行った。彼は最後の挨拶の場で、「明日からまた新しい生活が始まりますが、一日一日を『朝は希望に起き、昼は努力に生き、夜は感謝に眠る』日々を過ごしたい」と締めくくった。

以来、私はこの言葉を私の信条として日々

を過ごしてきた。あと一年で米寿を迎えることとなりますが、一日一日この言葉を心に刻みつつ、歩んでまいりたいと考えています。



「春風や 掌で聴く シャント音」

益本 恒夫





創業以来50年は「何ごとにも感謝」の日々

たまプラーザ腎クリニック 谷野 力さま

透析歴
11カ月



東京オリンピック後の高度成長期、都市計画の重要性がささやかれた時代の1968年に神奈川県立相原高校に併設された造園科に入学し、そこで、都市計画・造園を幅広く学び卒業しました。その知識を活かし、横浜市内に本社を置く民間の大手造園会社に入社し、南青山の東京支店に配属後は官公庁発注の公園建設などの現場監督として勤務。大手建設会社から個人邸の民間受注部門の造園設計から施工の業務を6年間経験しました。その後、個人経営にて起業し、2年後に法人化して有限会社を設立。官公庁の指名参加を行い、公園工事などの受注体制を整え株式会社に変更するなど、紆余曲折しながら50年が経過し現在に至ります。

この間、人生のパートナーで経理も担当してくれている妻や実弟が管理職を務め、献身的に支えてくれたこと、信頼のおける従業員や協力会社の支援もあり、顧客に恵まれて事業を継続し、代表取締役として務めるこ

とができたのは、生花業を営んでいた父親、学生時代の恩師、社会人時代の先輩方から教えられた「何ごとにも感謝」の姿勢を積み重ねてきたお蔭だと感じております。

慢性腎不全の悪化から昨年5月に透析治療を開始したため、会社の仲間やお客さまにも迷惑をかけてしまい申し訳ない気持ちでいっぱいですが、「何ごとにも感謝」の気持ちを忘れずに、74歳になった現在、もう少しだけ頑張りたいと思っております。



生垣の外側に造った往来する人も楽しめる庭



未来に向けて

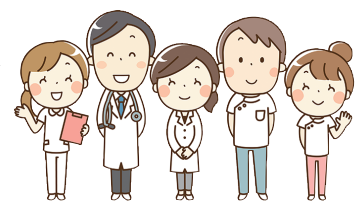
厚木クリニック 鈴木 稔さま

透析歴
1年

「過去は変えられない。未来と自分は変えられる」

私は市の健康診断でクレアチニンの数値が高いといわれ、透析が始まるまでの期間に東海大学病院に17年間通院していました。食事制限や日常生活に関することへの心配から、栄養相談を受けたり、腎臓についての本を読みました。いずれは透析をしなくてはならないという覚悟はしていましたが、いざ実際にそうになるとやはりショックでした。周囲から透析は大変だという話しか聞かれなかったからです。

しかし厚木クリニックにお世話になり、スタッフの方々の親切丁寧な看護のお蔭で、いまは安心して一日を過ごすことができます。以前の体には戻れませんが、未来に向かってこの先の人生、毎日希望を持って頑張りたいと思います。まだ透析を始めて1年ですが、厚木クリニックに関わるすべてのスタッフの方々に感謝の言葉しかありません。本当にありがとうございます。





鞆

渋谷池尻腎クリニック 長 りえ子 さま

透析歴
2年

「選ぶ道がなければ、迷うこともない。私は嫌になるほど自由だった。」これは作家の安部公房が「鞆」という作品の中で締めくくりにおいた言葉です。ある男が赤ん坊であれば3人ほど入れそうな大きな鞆を持つことで、その鞆に導かれていく道しか歩けなくなるというシュールな物語です。公房はこう書きます。「とにかく歩ける方向に歩いてみるしかなかった。そのうち、どこを歩いているのか、よくわからなくなってしまう。別に不安は感じなかった。ちゃんと鞆が私を導いてくれている。私はためらうことなく、どこまでもただ歩き続けていればよかった」と。

透析を始めることになったとき、真っ先に思い浮かべたのがこの物語でした。誰しも「鞆」を連れて、いえ、「鞆」に連れられて歩いているのかもしれない。たまたま透析という「鞆」が自分の手にあって、歩ける方向に歩いてみるようになったのです。さて、それを「自由」と呼ぶかどうか、そこは試される場所かもしれません。



危機感を救ってくれる言葉

下北沢駅前クリニック 匿名希望 さま

透析歴
6年11か月

今までは他人事と思っていたことが、病になって人工透析の機械に頼って、人生で初めて医療スタッフなる人々と会う機会が増えた。患者一人ひとりの症状や特徴をチームで情報共有しながら、よく動き、笑顔を絶やさず、患者には優しく接し、突発的に起こる血圧低下や筋痙攣などの変化に臨機応変に対応し、臨戦態勢であるにも関わらず、いつも笑顔で気を遣ってくれているスタッフには頭が下がるばかりである。そんな私は、言われるがまま針を刺され、「なぜ透析が必要なのか？」を理解できずに、お任せで透析はしたくない。

せめて、飲食制限、週3回の透析による

時間的制限くらいは努力したいものである。でも、なぜか今週もリンの値が高い。自分の体を大事にするためにも、いま一度飲食について考えてみよう。患者にはそれくらいのことしかできないのだから。

透析終了後のスタッフからの「お疲れさまでした」このひとことに、毎回、私は救われている。



よくわかる 透析の基礎知識

～体外式限外ろ過療法～

吉祥寺あさひ病院
院長 有村 義宏



腎臓の働きが悪くなると尿が少なくなり、老廃物、カリウムやリン、水分などが体の中に溜まります。これらを血液から取り除く治療を「血液浄化療法」といいます。血液浄化療法には、血液透析療法、体外式限外ろ過療法、血液ろ過療法、血液ろ過透析療法の4つがあります。前回は「血液透析療法」について解説しました。今回は「体外式限外ろ過療法」についてお話いたします。

体外式限外ろ過療法(ECUM:イーカム)では、血液透析療法と同じくダイアライザ(人工腎臓)を用います。血液透析療法は図1で示すようにダイアライザ内に透析液を流して透析膜を通して拡散(濃度差が同じになるように物質が濃い方から薄い方へ移動)で血液から老廃物(尿毒素)を除き、限外ろ過で水分を除去します。これに対して、体外式限外ろ過療法は、図2に

示すように透析液の流れを止めて、限外ろ過で水分のみを取り除く方法です。限外ろ過は、透析装置内の除水ポンプで透析膜の外側(透析液側)から透析膜の内側を流れる血液を引っ張る力(陰圧)を作り、血液中の余分な水分を強制的に透析膜の外側(透析液側)に移動させることで除水する方法です。

体外式限外ろ過療法は、水分増加のために心臓が疲れて血液を送り出す力が弱っている場合(心不全)や肺に水が溜まっている(肺水腫)を起こした場合に行われます。また体外式限外ろ過療法は「拡散」を利用しないため、体外循環中に血圧低下を起こしにくく、血圧が低く血液透析療法では水分を除去しきれない場合にも行われます。

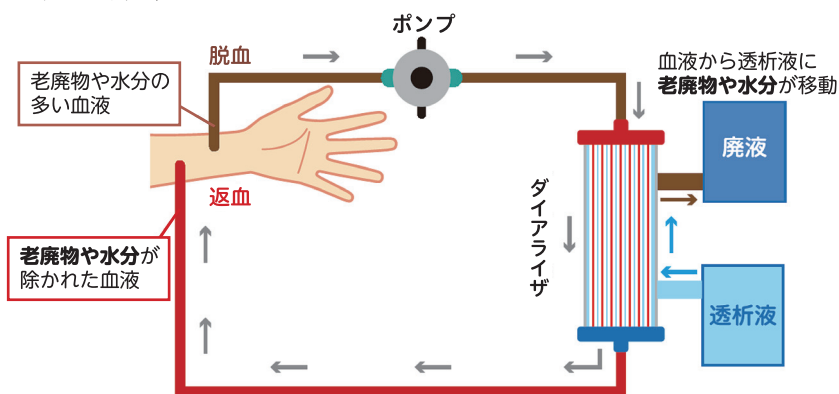


図1 血液透析療法(拡散と限外ろ過の両方を利用)

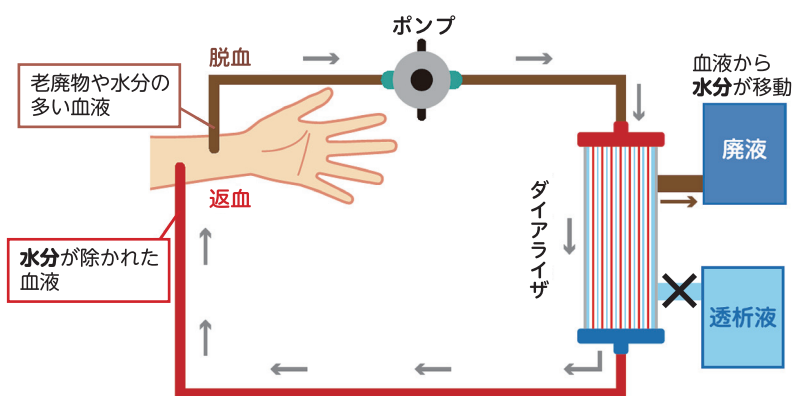


図2 体外式限外ろ過療法(限外ろ過のみを利用)

Home Care

よりよい透析ライフのための豆知識



腎運営推進部
リハビリチーム
係長代行 西田 誠一郎



ご家庭でできるリハビリテーション

臓器リハビリテーションガイドラインによると、特に高齢の透析患者さまの運動機能は一般の方と比べて約半分くらいだとされています。その原因は、主に身体活動度が特に透析日に顕著に低下しているとされており、運動の実施の有無が数年後の健康を左右するという内容の研究結果も少ない数で報告されています。そこで今回は、ご自宅でできる安全な筋力訓練や、屋外歩行を行うときの目安をご紹介します。



【1】立ち上がり運動 10回を1セットとして1日2セット

① 椅子に浅く腰かける



ポイント!
足は肩幅に開き、膝を曲げたときに、膝が外に向きすぎないようにしましょう!

② 机などにつかまりながら、ゆっくり立ち上がる



ポイント!
立つとき、座るとき、ともにゆっくり行いましょう!

※赤色で示した場所の筋肉に効果があります。



【2】膝伸ばし運動 右足10回、左足10回を1セットとして1日2セット

① 椅子に深く腰かける

*腰痛のある方は背もたれを使っても問題ありません



② 片方ずつ膝をゆっくり伸ばします(右足10回、左足10回)



ポイント!
足首もいっしょに反らすようにしましょう! 歩くときのつまずき予防に効果があります

※赤色で示した場所の筋肉に効果があります。

【1】【2】の運動を、できれば午前・午後1セットずつ行うと効果的です。透析日、非透析日を問わず、毎日継続して行うことで筋力アップを目指しましょう!

日本臓器リハビリテーション学会では1日の歩行の目安として、4,000歩以上を推奨しています。ご自身のペースで、1日4,000歩を目指して頑張りましょう。歩く場所は天候や気温に左右されず、疲れたときに座る場所が多くあるショッピングセンターがおすすめです。ショッピングを楽しみながらたっぷり歩いて、目標を達成したら、話題のスイーツを自分へのご褒美にするなど、この春、新しい楽しみを作ってみてはいかがでしょうか。

News & Topics

2023年度 思いやりエキスパート認定

「思いやりエキスパート」とは、患者さま、ご利用者さまをはじめ、関わるすべてのお客様さまに「思いやりの心」で接するというグループの理念を誠実に実践している、優れた社員を認定する社内資格制度です。このたび、その思いやりエキスパートとして、10名のスタッフが認定されました。

これからも信頼されるプロフェッショナルを目指し、業務に邁進してまいります。

皆さま、どうぞよろしくお願いいたします。



いざという時に備えて知りたい! 知っておきたいこと。
万が一、災害に遭ったときの「どうすれば?」にお答えします。

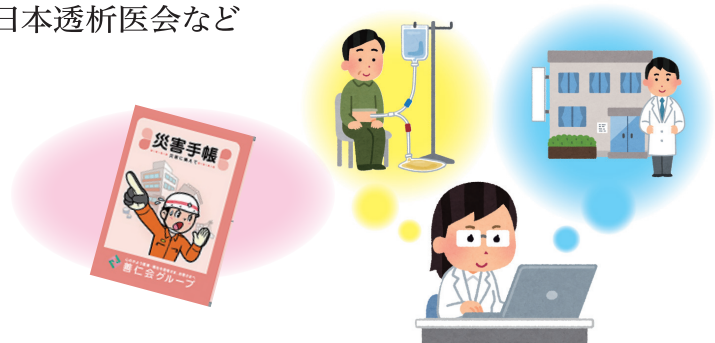
Q 東日本大震災や大規模停電時など、当地の透析施設や病院は、透析患者さまにどのように対応したのでしょうか。また、そうした災害時の対応について、善仁会グループではどのような体制を取っているのでしょうか?

A 災害などにより停電・断水が発生すると透析治療を行うことができなくなりますので、それらの被害を受けていない近隣の施設で治療をお願いすることになります。しかし、それらの施設にももともと通院されている患者さまがいますので、少しでも多くの方が透析を受けることができるように、透析時間を短縮したり、回数を3日に1回に減らすなどの対応がこれまでの災害時には行われています。

東日本大震災においては、被災範囲が広大で近隣での受け入れも不可能なため、主に行政の働きによる遠方への疎開が実施されました。

善仁会グループでは被災施設が限定されている場合は、グループ内施設での調整を試みます。グループ内での対応が難しい場合は、神奈川県・東京都・埼玉県でそれぞれ定められたルートに沿って被害報告をあげ、行政や日本透析医会などの指示を仰ぐことになっています。

患者さまにおかれましては、外出時に被災することも考えられますので、災害手帳、緊急透析カード、常用薬(3日分程度)を携帯しておくといよいでしょう。





自慢の一枚

節分草



落葉樹の下などに咲く、春の訪れを告げる花。
クリニック近くの国営昭和記念公園にて。

立川腎クリニック 服部 誠示さま

春光るまなざしよけて 本読み夢中

(武蔵境駅前クリニック 小田長 照子さま)

透析川柳



「お写真」
「透析川柳」
募集!

「みんなの広場」では皆さまからの透析医療についてのご質問や、ご趣味やライフワーク、お取り組みなどのお写真、創作活動などの作品、そして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おります。ふるってご応募ください!

● 投稿送付先：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かねます。ご了承ください



ペン&ペアン

変わりなし その積み重ねに 幸ありき (幸地)
子の成長 喜び感じる こどもの日 (正田)

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンター

2015年10月より、吉祥寺あさひ病院院内に、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しております。

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の作製・維持を使命として、充実した設備と医療技術のもと、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。



吉祥寺駅北口から徒歩3分です

診療時間 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。)



センター長
野口 智永

	2022年	2023年
シャント作製術(初回)	65	62
シャント作製術(再建)	54	68
人工血管移植術	94	68
動脈表在化術	7	3
PTA	1,542	1,775
その他(瘤切除・血栓除去等)	124	163
1~12月症例実績	1,886	2,139



0422-22-1120



0422-22-1080

受付担当

バスキュラーアクセス予約係

神奈川県・横浜第一病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、

【☎045-453-6709 / ☎045-453-6701】にて承っております。