

ふれあい



今月の表紙：高尾山薬王院の山門と天狗像（八王子市）



with Best Hospitality

- よくわかる透析の基礎知識
「血液ろ過透析療法」
- Home Care～よりよい透析ライフのための豆知識
「マイナンバーカードの健康保険証利用について」
- みんなの広場
「透析川柳」「自慢の一枚」

Pick Up 透析時間の有効活用術

透析時間を、いかに有意義に過ごすされるか、透析中どのようなお心がけをされていらっしゃるかなど、普段工夫されていることについて患者さまよりお寄せいただきました。あわせて、善仁会グループのサポートセンター リハビリチームの理学療法士から、透析時間中や透析前後の時間に取り組める「運動療法」について、ご紹介いたします。

よりよい透析生活のため、皆さまの透析時間を有効に活用できるヒントになりましたら幸いです。

学びの時間に

横浜第一病院
才崎 高広 さま

透析歴 8 年



治療中、日々悩みごと、相談ごとなどの考えごとをしていると、つい険しい表情になることが多く、猛省しつつ治療を受けております。治療中に寝てしまうと帰宅後に眠れなくなるため、極力起きてるように心がけています。

自身の仕事関係の専門書を熟読している

と、最近まで学生であった臨床工学技士の方から「懐かしい」「昔よくやったなあ」などと声をかけられます。建設業界も医療業界も、技術系職種は技術習得のための勉強が常に必要なのは一緒なのだなと感じました。

また、自身の食生活についても考えることが多く、この透析治療を受けるまでカリウム、リン、糖分、塩分などを気にせず摂取していましたが、透析中の4時間を有効的に活用し、普段は考えられない自身の献立をインターネットで検索しながら、日々の献立作りなどを思案しています。できた献立を家族に相談して、実際に夕食の一品として料理してもらうようにしています。

有意義な計画づくりのひととき

吉祥寺あさひ病院
匿名希望 さま

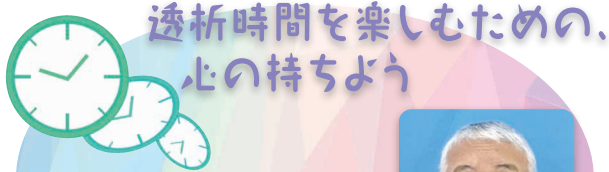
透析歴 2 年

今年で透析2年目になりました。普段の透析時間中はテレビをみて過ごしていることが多いです。特にニュース番組が好きです。それから旅行に行くことが趣味で、旅先をめぐるのが好きなので、透析中に次の旅行のスケジュールを考えたり、旅行先のおいしい食べ物やお店、観光スポットなどをスマートフォンで検索して過ごしています。

旅行先で透析をする場合は、クリニックの情報を確認したり、ネットでつながっている透析仲間に話を聞いたりしています。

週に3回の透析ですが、趣味の旅行を計画することで、有意義な時間にできるよういつも心がけています。





湘南台じんクリニック
神田橋 良隆さま

透析歴9年



透析を始めたころ、何もやることのない4時間は、長く苦痛の時間でした。テレビのチャンネルをなんとなく回し、壁の時計に目をするも、針の進みが遅すぎてその時間は辛いものでした。

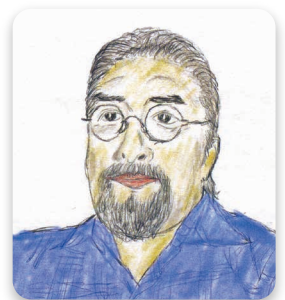
それが今は透析時間がとても楽しい時間になっています。なぜ楽しみかという、透析時間を学びの時間、教養を身につける時間、楽しむ時間に変えたからです。

私の透析スケジュールは、火・木・土の午後の4時間で、この時間帯はEテレの再放送が15時前後まであり、ドキュメンタリーや趣味・教養になる番組がたくさんあります。



青葉台腎クリニック
長澤 啓一さま

透析歴4年



透析を始めて今年で4年になります。1回4時間を週3回。この長い時間をどのように過ごせばよいのだろうとあれこれ模索しました。初めのころはスマホやiPadを使い、家族や知人とメールやLINEでやり取りをしたり、YouTubeをみて過ごしたりしました。慣れると案外、片手でも簡単に操作ができるものです。

なかでも「知恵泉」「偉人の年収」「最後の講義」「リトル・チャロ」「囲碁フォーカス」「将棋フォーカス」など透析の前半に楽しんでいきます。後半は院内 Wi-Fi を利用し、NHK ラジオ「らじる★らじる」の聞き逃しサービスで、「ラジオ深夜便」や「カルチャーラジオ」を聴いています。中でも「保阪正康が語る昭和人物史」が大のお気に入りです。

透析時間を苦みの時間にするか、楽しみの時間にするかは、心の持ちようだと思います。



後に腕のシャントの具合が悪くなってしまったため、胸にカテーテルの装着手術を行い、胸部から透析を行うことになりました。これにより、透析中に両手が使えるようになったので、これまで以上にメールやLINE、YouTubeを自由に楽しめるようになりました。それからなんと、iPadで絵を描くようにもなりました！

ちなみにここに掲載されている自画像は、iPadを利用して描いたものです。透析がなかったらこのように絵を描く楽しさを知ることはなかったでしょう。



私は透析中に「イラストロジック」という脳トレパズルを楽しむことが多いです。初心者用は、10×10マス、上級者用は50×50マス程度のマス目を、タテとヨコの数字のヒントを頼りに、1マスずつ塗るか塗らないかを判断します。すべてのマスをヒント通りに塗ることができると、アニメやタレントのイラストが完成します。ただし、どこかで1マスでも間違えるとイラストは完成しません。

それゆえ、なるべく集中する必要があるの

ですが、行き詰まることも多く、何度も同じ部分をみているうちに眠くなってしまい、ベッドの上で座ったまま寝てしまうことがほとんどです。



私はこの「イラストロジック」というパズルの20年来のファンで、朝夕の通勤時はもちろん、昼休み、帰宅後にもパズルを解くことを習慣にしていました。そして入院した際には、食事以外の時間はずっとイラストロジックを楽しむほどに、はまっていました。透析を始めたころ、透析中はずっと動かずに静かにしていなければいけないと思っていたのですが、今は「イラストロジック」を楽しんで有意義な時間を過ごしています。



透析導入後は、寝て過ごすことが多かったのですが、4時間といえば、新幹線のぞみなら東京から広島まで、飛行機なら東京からグアムまで行ける時間です。何もしないのはもったいない！



そこでいつも透析を受けているベッドが上半身を起こせるチェアベッドなので、地上波放送やアマゾンプライムで

映画を鑑賞し、その後はラジオを聴きながら睡眠をとり、起きたらスマホをいじって、そのあとは本を読む。これを毎回のルーティンにしています。そうこうしていると透析終了のメロディが流れます。

私のルーティンの中でも一番気に入っているのがアマゾンプライムでの映画鑑賞です。最近みて面白かったのは、「1122 いいふうふ」という作品です。一組の夫婦にスポットを当て、その生活がみずみずしく描かれています。「生きているといろいろあるよね。でも日々は続いていく」。テーマは決して軽いテーマですが、1話みた後に、また続きをみたいと思わせるような作品です。ストレス解消にはアクション映画も時々みます。

最後にお勧め作品を3本。「パッチ・アダムス」「レナードの朝」「ショーシャンクの空に」が、特に私のおすすめ映画です。



透析時間の有効活用術！ 透析中の運動療法のすすめ

腎運営推進部
サポートセンター
リハビリチーム

理学療法士 係長 中西 延光



透析患者さまは1回4時間、週3日の透析を行い、1年間で約1カ月近い時間を透析のベッドで過ごすことになります。透析後の疲労感や、非透析日においても倦怠感があって動くのが億劫な日があったりと、知らず知らずのうちに1日の活動量が低下しやすい状況にあるといえます。そのような状態が長く続くことで筋力や持久力が低下し、今までは簡単にできていたことが難しくなったり、できなくなる状態は「フレイル」や「サルコペニア」といいます。フレイルやサルコペニアの予防や進行防止に必要なことの一つに「運動療法」があります。

運動や活動的な生活が身体によいとわかっていても、なかなか気が進まない方も多いと思います。そんな時はぜひ透析の時間を

活用して、「運動療法」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

はじめに、運動療法には2種類の方法があります。ひとつ目は自重（自分の体重）やゴムバンド、ボールを使って筋肉に負荷をかける運動を繰り返し行う「レジスタンストレーニング（筋力強化）」。2つ目はウォーキングや足踏み運動、エルゴメーター（ペダル漕ぎ）などの「有酸素運動」です。「レジスタンストレーニング」は筋肉量の増加や筋力向上、筋持久力の向上、「有酸素運動」は体脂肪の燃焼に加え、呼吸循環器系の機能の向上が期待できます。

透析中の運動療法は施設によって取り組む運動の内容が多少異なりますが、自重やゴムバンドを使用したレジスタンストレーニングや足踏み運動やエルゴメーターを使用した有酸素運動が実施されています。クリニックには医師や看護師などのスタッフがいるので、患者さまのお身体の状況にあわせて無理のない範囲や負荷で、運動を行うことができます。ご興味のある方は、通院されている施設の医師や看護師にぜひご相談ください。



ゴムバンドを使用したトレーニング（鶴ヶ峰クリニック）



個々にあわせたりハビリを（秋葉原いずみクリニック）

よくわかる 透析の基礎知識

～血液ろ過透析療法～

吉祥寺あさひ病院

院長 有村 義宏



血液ろ過透析療法(HDF)は、血液透析療法(HD)と血液ろ過療法(HF)の双方のよいところをあわせもつ治療法です。図に示すように血液透析のよいところは、人工腎臓(ダイアライザー)を用いて「拡散」と「ろ過」により尿素、クレアチニンなど体にたまった小さな物質(小分子量物質)を効率よく取り除けることです。「拡散」とは、透析膜を通して物質が濃い方から薄い方に移動することで、「ろ過」とは透析膜を通して尿毒素を含む水分を血液から透析膜の外に引き込むことです。

一方、血液ろ過療法のよいところは、大量のろ過によりアミロイドのもととなる $\beta 2$ ミクロ

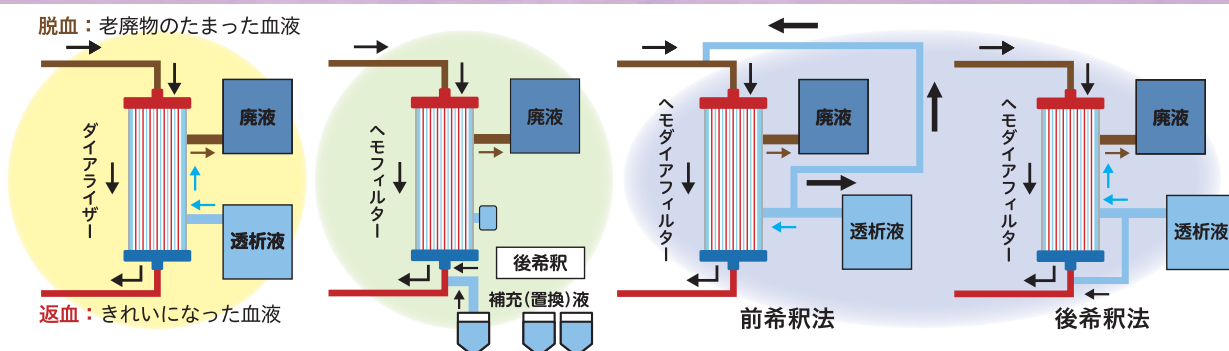
グロブリンなどの物質(中分子量物質)を除去する能力に優れていることです。アミロイドがたまると手のしびれや骨折などのリスクが高まります。一方、血液ろ過透析療法では大量の補充液が必要で、操作に手間がかかります。

血液ろ過透析療法は、透析と同時に大量のろ過もできる人工腎臓(ヘモダイアフィルター)を用います。透析による拡散に加え、透析液の一部を補充液として血液回路内に注入することで、大量のろ過も行います(オンライン血液ろ過透析)。なお、血液ろ過透析では、透析液を血液の中に直接注入するため、透析液の細菌やエンドトキシンなどの不純物をしっかり取り除き、特に清潔に保つ必要があります。

血液ろ過透析療法には、透析液を人工腎臓の前の回路に注入する方法(前希釈法)と人工腎臓の後の回路に注入する方法(後希釈)とがあります。日本では前希釈法が多く用いられていますが、海外では後希釈が用いられています。

日本透析医学会の調査(2022年)では、慢性維持透析患者の中で血液透析療法が41.5%に、血液ろ過透析療法が55.1%に用いられ、血液ろ過透析の割合が多くなっています。人工腎臓を用いた治療法は、年々進歩しており、より有効で副作用が少なく、それぞれの患者さまの病状に沿った治療法が工夫されています。

各種血液浄化療法の比較



	血液透析療法(HD)	血液ろ過療法(HF)	血液ろ過透析療法(HDF)
原理	拡散+ろ過	大量ろ過	拡散+大量ろ過
特徴	小分子量物質の除去に優れている	除水量を増やし大量の補充液を血液回路に注入する 中分子量物質の除去に優れる	透析液の一部を補充液として血液回路に注入 (透析液を特に清潔に保つ必要あり) 小分子量物質に加え中分子量物質も除去できる



マイナンバーカードの健康保険証利用について

現行の健康保険証の発行は2024年12月2日に終了し、マイナンバーカードでの保険証(以下、マイナ保険証)利用を基本とする仕組みに移行されます。そこで、今回はマイナ保険証の利用により「提示が不要になる証書」と、引き続き窓口で「提示が必要な主な証書」についてご説明いたします。

健康保険証はマイナンバーカードを基本とする仕組み(マイナ保険証)へ移行し、2024年12月2日から現行の健康保険証は新規発行されなくなります。なお、経過措置期間として、2024年12月2日時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から最長1年間使用することができます。(※有効期限が2025年12月1日より前に切れる場合や、転職・転居などで被保険者の異動が生じた場合はその有効期限までとなります。)

ただし、現在のところ、医療費助成分(国公費、地方単独)の受給者証等は、各自治体でマイナ保険証との連携を行っているため、2024年12月2日時点で連携されていない医療証は、引き続き医療機関の窓口で証書の提示が必要となります。

患者さまにおかれましては、誠に恐れ入りますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナ保険証の利用により提示が不要になる証書

◆国民健康保険被保険者証

国民健康保険被保険者証	有効期限 令和●年●月●日
氏名	●●●●●●●●
生年月日	●●●●●●●●
性別	●●●●●●●●
交付年月日	令和●年●月●日
世帯主氏名	●●●●●●●●
住所	●●●●●●●●
保険者番号	0000000000

◆後期高齢者医療被保険者証

後期高齢者医療被保険者証	有効期限 令和●年●月●日
交付年月日	令和●年●月●日
被保険者番号	0000000000
氏名	●●●●●●●●
生年月日	令和●年●月●日
性別	●●●●●●●●
交付年月日	令和●年●月●日
一部負担金の割合	1割
保険者番号	0000000000

◆健康保険被保険者証(社会保障)

健康保険被保険者証	本人(被保険者)
記号	0000000000
番号	00
氏名	●●●●●●●●
生年月日	●●●●●●●●
性別	●●●●●●●●
資格取得年月日	令和●年●月●日
年金番号	●●●●●●●●
保険者番号	0000000000
保険者氏名	●●●●●●●●
保険者住所	●●●●●●●●

引き続き窓口で提示が必要な主な証書(一例)

◆心身障害者医療費受給者証(東京都:マル障)

障 受 給 者 証	有効期限 令和●年●月●日
交付者番号	0000000000
受給者番号	0000000000
住所	●●●●●●●●
氏名	●●●●●●●●
生年月日	令和●年●月●日
有効期間	令和●年●月●日から 令和●年●月●日まで
東京都知事	令和●年●月●日

◆マル都医療券(東京都:マル都)

都 医 療 券	有効期限 令和●年●月●日から 令和●年●月●日まで
交付者番号	0000000000
受給者番号	0000000000
住所	●●●●●●●●
氏名	●●●●●●●●
生年月日	令和●年●月●日
有効期間	令和●年●月●日から 令和●年●月●日まで
東京都知事	令和●年●月●日

◆重度障害者医療証(神奈川県)

障 医 療 証	有効期限 令和●年●月●日
交付者番号	0000000000
受給者番号	0000000000
住所	●●●●●●●●
氏名	●●●●●●●●
生年月日	令和●年●月●日
有効期間	令和●年●月●日から 令和●年●月●日まで
発行機関名	●●●●●●●●
交付年月日	令和●年●月●日

横浜市重度障害者医療証	有効期限 令和●年●月●日
受給者番号	0000000000
住所	●●●●●●●●
氏名	●●●●●●●●
生年月日	令和●年●月●日
有効期間	令和●年●月●日から 令和●年●月●日まで
発行機関名	●●●●●●●●
交付年月日	令和●年●月●日

※掲載画像はイメージです。



クリニック近くの国営昭和記念公園内の日本庭園にて。



立川腎クリニック
服部 誠示さま

自慢の一枚



ギンヤンマ

ふれあいのあさりめしレシピで食すすむ

(藤沢湘南台クリニック 高尾 静子さま)

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」としてお渡してください

※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

山の幸 天ぷらで呑む 秋あがり (中西)

おはようと 明るく挨拶 気分上げ (谷)

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

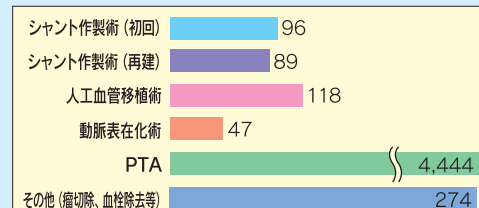
休診日 日曜・年末年始

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



2023年症例実績: 5,068例



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 / ☎0422-22-1080】にて承っております。