

「保土ヶ谷第一クリニック 移転開院」

9月14日、保土ヶ谷第一クリニックは岩間町から天王町へ引越しました。10年目の引越です。旧クリニックでは2フロアのため、2階と3階を行ったり来たり。また、レントゲン設備も不十分で患者様にはご不便をおかけいたしました。これからは、新しい環境で心機一転、さらなる患者様の安心と快適のためにスタッフ一丸となり邁進いたしますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

看護部 係長 黒川孝子



171伝言ダイヤル再生体験ありがとうございました

先月、防災週間を利用して1週間実施されているNTT災害時伝言ダイヤルの再生体験をありがとうございました。体験利用後は、皆様からの貴重なご意見をいただき御礼申し上げます。いただいたご意見の中には、災害手帳に関する改善点など、委員会として対応させていただくべきこともありました。伝言ダイヤルに対するご意見も多数頂きました。



伝言ダイヤルの操作に関しては、多くの体験を重ねていただくと、いざという時にも操作に悩まれることが少なくなると思います。伝言ダイヤル再生体験は毎月1日に行えますので、今回にとどまらず回数を重ねてご体験されることをお勧め申し上げます。

災害対策マニュアル
再検討委員会
岡本



秋の夜長に何想う？インフルエンザが流行しないことを願います。(安藤)

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

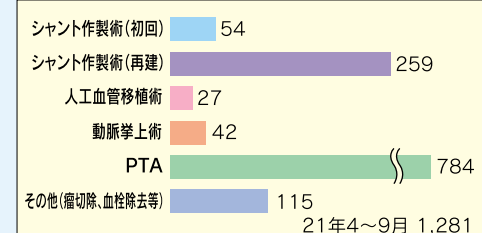


診療時間 午前9:00～12:00

休診日 日曜・祝日・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ので、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



専用電話：045-453-6709 FAX：045-441-1565

ふれあい

2009.10.25
No.171

発行：ふれあい編集委員会 〒220-0011 横浜市西区高島2-5-12 善仁会グループ TEL：045(453)6772 ホームページアドレスhttp://www.zenjinkai.or.jp/



特集 お気に入りの一冊

●よくわかる透析の基礎知識
ドライウエイトと水分管理

●栄養士の立場から
検査結果表について No.3 尿酸

特集 お気に入りの一冊

秋も深まり空気も澄んで、落ち着いて読書を楽しむ季節となりました。一冊の本がさまざまな人間を語り、時空を超え、知らない世界を見せてくれます。今回はみなさんが大切にしている一冊について語っていただきました。



「生れ出づる悩み」と「点と線」

豊田クリニック 井上 潔さん

今回この文章を書くようにと頼まれた時、絶対お断りしようと思いました。しかし面と向かって頼まれると断れないのが私の弱い性格で、考えた末承知しました。そこで頭に浮かんだのが有島武郎の「生れ出づる悩み」と松本清張の「点と線」の二冊でした。

前者は高校生の時、文庫本で読んだ事を覚えています。北海道に住む貧しい漁師の青年が画家を志すかで悩み苦しむさまを作者の一人称の言葉で描いた作品で、何故か感銘を受け、今でも頭に残っている一冊です。

後者の「点と線」は私が清張ファンになったきっかけの本です。シャーロック・ホームズや明智小五郎のような天才型名探偵が現れ事件を解決する手法と異なり、身近な出来事を取り上げ、警視庁の若い刑事や地方の老刑事が足を棒にして犯人のアリバイを崩して行くリアリティに富

んだこの小説がたまらなく好きになりました。この作品をきっかけに

松本清張の本はほとんど読みあさりしました。最後は清張全集の発刊を機に、一冊読み終わると次の一冊という具合に買い集めました。その内その全集が店頭からなくなり、後は古本屋に立ち寄った際に見つけたりしましたが、現在も完全に揃っていないのが残念です。

当時の私の読書時間は通勤電車の往復でした。東京駅まで片道約1時間かかりますので往復2時間余りを費やして読んだ事が今では懐かしく思い出されます。



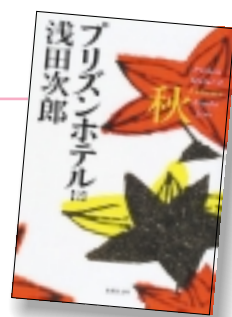
「お気に入りの1冊」

ヘルチェックレディース横浜クリニック 小松 隆さん

透析中、よく本を読んでいます。寝ながら片手で本を持って読むため、文庫や新書をよく読みます。小説を読むことが最も多く、歴史物、時代物からミステリー、SFなどいろいろなジャンルの物を読んでいます。読んでいて疲れる難解なもの、血圧が上がりそうなものは避け、楽しいもの、安心して読めるものを選んで読むようにしています。

最近では、浅田次郎、池波正太郎、奥田英朗の物をよく読みます。浅田次郎は歴史・時代小説か

ら現代小説まで、いろいろなジャンルの物を書いています。「蒼穹の昴」や「壬生義士伝」のような力作も面白いのですが、最近のお気に入りは「プリズンホテル 夏、秋、冬、春」です。10年ほど前にテレビドラマ化もされているようですが、小説ならではのユーモアと浅田次郎の得意とする人情味あふれた小説です。



「時代小説を愛読」

三鷹腎クリニック 水口 邦夫さん

私の読書の対象は、講談全集でした。今はありませんが千数百ページもある分厚い本です。太平洋戦争の末期の私が小学五～六年生だった頃の事でした。夢中になって四～五時間かけて読んだ事を思い出します。「水戸黄門漫遊記」「真田幸村」「猿飛佐助」「霧隠才蔵」などなどです。

色々読みましたが、時代物が好きなので今は池波正太郎氏の「剣客商売」や「鬼平犯科帳」を愛読しております。読んでるとテレビドラマ

の場面と重なり自分が主人公になったつもりで、空想の世界で血沸き肉踊る気持ちでのめりこんで現実を忘れてすっかりヒーローになって大活躍しています。こんな楽しい想いをさせてくれる時代小説を、これからも愛読しつづけていこうと考えています。



「もらい受けたもの」

経堂駅前クリニック 宮重 道久さん

座右の書とも言うべきは「映画主義者 深作欣二」著者・立松和平の監督へのオマージュ。最後は03年葬儀での菅原文太の現場の熱さ激しさ、公平さを語る弔辞で締め括られる。

僕もまた・・・TVのひよっこ技師の頃「仁義なき戦い」を見て、いつか深作組でと憧れ、その後願いが叶い数本に参加、文太の心打つ言葉も生で聞いた。この本は正に自分自身の思い、歩みと重なり合う。01年、映画学校の僕の授業に招くと「お前さんが俺を必要としているなら、俺

はどこへでも行くよ」との御返事。生徒らと真正面から向き合い、なんと朝から深夜まで熱く語り続けてくれた。誰へも限りなくやさしかった。その時、監督が末期ガンと知ったのは遥か後の事。命を削り動いてくれた。本を開く度に熱くなる。僕も透析の身を熱く動かし続けようと思う。誰かの為に。



「母を尋ねて」

吉祥寺クリニック 川端 庸可さん

私は停年後図書館に行く事が多くなった。毎週土曜日には三鷹市の公営図書館で新刊の本が借りられる。今迄の新堂冬樹の本とはジャンルの違う本を見つけて借りました。本の題名は「僕の行く道」で内容は母を尋ねて小豆島迄行くのです。大志と云う少年が二才の時に母は仕事の都合でパリーヘアファッションの勉強に行くこと云って小豆島に行ったまま帰ってこず、少年が小学校三年になり、毎週土曜日には母からの手紙が届くので、それが嬉しかった。処が母はパリー

ではなくて小豆島に居る事を知り、父に内緒で母を尋ねて行く事にした。その道中に色々な人に助けられて小豆島に行ったが母は我々と同じ病気で戦っていた。後は本を読んで!!



「私の相棒」

福生駅前クリニック 溝呂木 美保さん

私は幼少の頃より体が丈夫な方ではなかった為、外で元気に遊ぶよりも家の中で過ごす事が多く、又小学校に上がった頃より腎臓病とも付き合いが始まり、生活の中での制限がとて多くなりました。そんな私にとって本は友達としても傍らにいてくれた気がします。

本の中の主人公達は自分のかわりに色々な事を体験してくれ、たくさんの国々を旅してくれる自分の分身みたいな感じだったのかもしれない。

そんな私が高校生の頃、妹のすすめで一冊の本に出会いました。栗本薫さんの「グイン・サーガ」という本です。主人公は記憶のない豹の顔をした立派な体の戦士です。その主人公が色々な人と出会い、関わりをもちながら冒険を続けて行く中で自分探しをしつつ、関わった人々の運命をかえていくという冒険ファンタジーです。それぞれの登場人物たちの物語もあり今でも続いている長編小説です。なんと本編127巻、外

伝22巻という壮大なストーリーで未だに完結にはいたらず現在も読み続けている本です。次はどうかと期待しつつ次号を待つ事を20年以上続けています。

しかし残念な事に先だって作者が病にて亡くなってしまい完結は読めそうにありません。しかし私にとっては永遠に続く冒険でもいいんじゃないかとも思っています。

私にとって本とは、とても大切ななくてはならない相棒なのだと思います。



「読書の道へ」

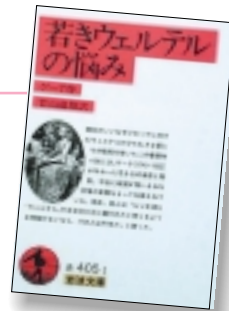
二俣川第一クリニック 前田 博さん

私のお気に入りの一冊と言うと15才の夏に出会った、ゲーテの「若きヴェルテルの悩み」です。この作品にふれた時涙があふれて止まらなかった事を思い出します。この快感を多くの人に味わって欲しいのですが、最近の若人は読書より携帯のメールに夢中の様です。御息息があなたが将来の直木賞作家にもなれるよう、読書の道へご案内します。

始めに短編から伊藤左千夫「野菊の墓」、川端康成「伊豆の踊子」、夏目漱石「こころ」、この白樺派からプロレタリア文学へ、小林多喜二「蟹

工船」、徳永直「太陽のない街」へと。ここまで入り込んだらもう読書の虜。これから生誕百年の太宰治「人間失格」、五木寛之「青春の門」と拡がっていきます。

秋の夜長、貴方も読書の道へ。



「心に残る好きな小説」

池尻大橋じんクリニック 岩崎 京子さん

お気に入りの一冊と云われずぐ頭に浮かぶのは、池波正太郎作の「鬼平犯科帳」です。十年程前に出会ってすっかりはまって何度も読み返し、一話完結で気持ち良く、透析のベッドの上で読むのに丁度良く、すっきり読み切れます。登場人物の面白さ、特に長谷川平蔵という一人の人間に魅了されます。又、江戸時代の背景が今そこに生きているかのごとく生き生きと描写されていて頭が良くて優しい人。すっかり鬼平のファンになってしまいました。又、鬼平をサポートする与力や密偵達が活躍します。

鬼平を読みたくなるのは今度はどんな事件が起こるのかという期待感、個性豊かな盗賊達、作者の愛情を感じます。ユーモアも良く効いていて、何回読んでも飽きません。又当時の料理が今すぐ食べたくなる様な表現で出てきます。池波正太郎さんのグルメぶりが分かります。

平蔵の生い立ち、毒気のきいたユーモア、登

場人物の会話から、これは何かあるぞと想像するのも楽しい。最近TV時代劇専門チャンネルで放映され、主人と一緒に楽しんでいます。

個性あふれる密偵達もあだ名をつけていて、特に鬼平の役をやっている中村吉右衛門がすばらしい。時代考証も良く調べてあって当時の庶民の生活が生き生きと描かれています。

索漠とした現代より、私もこの時代に生きてみたかった。まだまだ当分読み続けます。



「お気に入りの一冊」

番町東郷坂クリニック 今津 潔さん

散歩コースに千葉市花の美術館がある。前庭に幾種類かの草花が咲いている。小さいながら鮮やかな色を見てつねづね人には出せない色だと興味を抱いていた。

しばらくたって、ある本を探して書店にいったとき、岩科司著「花はふしぎ」という新書が目についた。パラパラとめくると花は色素の合成によって色をだすとか、虫媒花、風媒花があるなど、気持

ちのどこかにあった花への興味が呼び起こされた。

読みたい気持ちが刺激され探していた本とは違いますが迷わず手に取った。

というわけで、このところ「お気に入りの一冊」は「花はふしぎ」。



よくわかる 透析の基礎知識

ドライウェイトと水分管理

吉祥寺あさひ病院
院長 多川 育

腎臓は体内の水分を適正に調節する臓器です。水をたくさん飲むと尿量が増加し、汗をかいて脱水に傾くと尿量が減少して、体内の水分量が一定になるように自動調節しています。

1 体内の水分は過剰も不足も要注意

腎不全になると、次第に尿量は減少し、長期透析の患者さんではほぼゼロに近い方もいます。飲水や食事として身体に入った水分は体内に貯まりますから、透析によって除去しなければなりません。身体によぶんな水分が貯まると、心臓に負担がかかって心不全を起こしたり、血圧が上がったり、むくみが生じたりします。一方、水分が不足すると、血圧が下がりすぎたり、シャントが詰まったり、筋肉の痙攣が起きやすくなったりします。

2 ドライウェイトの決め方

体内の水分量が適切で健康人と同じ状態にあるときの体重をドライウェイトと呼びます。よぶんな水分が貯まっていない「基準体重」という意味です。透析終了時にドライウェイトになるように、除水(水引き)の目標として使われます。ドライウェイトは、むくみの有無、心臓の大きさ(心胸比またはCTR)、血圧、患者さんの自覚症状などを総合して決めます。

3 ドライウェイトは体調によって変化します

体重は、骨・筋肉・脂肪などの「固形分」と「水分」(体重の2/3を占めます)の重さの合計です。骨の重さは変わりにくいので無視すると、体重は「骨・脂肪量+水分量」に比例します。腎臓が正常なら、体内の水分は自動的に調節されてほとんど変化し

ませんから、体重の増減は筋肉・脂肪量の増減をほぼ反映します。ところが、透析患者さんでは、水分量を調節する腎臓の働きが悪いので、体内の水分量の増減を考慮してドライウェイト(基準体重)を決める必要があります。食欲がなくて痩せたのにドライウェイトを変えなければ、筋肉・脂肪などが減少した分は水分に置き換わって、むくみ、高血圧、心肥大、心不全、胸水などを起こしやすくなりますから、ドライウェイトを下げます。逆に、食欲が昂進して太ってきたのにドライウェイトを変えなければ、筋肉や脂肪が増加した分だけ水分は不足となり、透析中の低血圧や筋肉の痙攣などを起こしやすくなりますから、ドライウェイトを上げます。

4 透析間の体重増加はドライウェイトの3~5%以内に

透析患者さんの体重は、体内の水分の増減を反映して、透析によって減少し、次の透析までの間に増加するというサイクルを繰り返します。透析終了時にドライウェイトまで除水しても、次の透析までの間は水分が貯まります。過剰の水分が体内に貯まれば、透析直前には血圧が上がり心不全が起こりますから、透析間の体重増加は少ないほうが良いはずですが、また、1回の透析で引ける水分量には限界があります。たとえば、体重50kgの人の場合、血液などの細胞外にある水分は10リットル程度です。透析によって5kg除水しようとするれば、数時間内に血液量が半分に減ることになり、血圧が下がってショックを起こしやすくなります。

このように、透析から次の透析までの間の水分増加量(=体重増加量)には限界があります。増加量は、中1日の透析ではドライウェイトの3%、中2日の透析では5%以内が望ましいといわれています。この体重増加量を守るには工夫と努力が必要です。屋外の仕事や適度の運動によって汗をかくのも一法ですが、汗をかいたあと水やビールをたくさん飲んでではせつかくの汗かきもムダになります。どうしても体重増加量が多い方は、ご自分が気づかずに水分をとっている場合がありますので、スタッフに相談してください。

男性で1,200mg程度、女性で600mg程度です。このうち約700mgが骨髄、筋肉、肝臓など体内でつくられ、大部分(約70%)が尿から排泄され、一部(約30%)が便として排泄されています。透析患者さんの場合は、尿からの排泄が殆ど無くなってしまいますので、尿酸値は高くなります。高くなると痛風発作を起こしやすくなります。発作は足の親指付け根の関節に起こりやすく、進行すると足・膝・肘などの関節へと範囲がひろがっていきます。突然に始まる激痛で、少しの風でも跳びあがるくらい痛いのでこの名称がついています。

プリン体は、細胞内で作られるか食物からと

り入れられます。食事からとり入れたプリン体は体内で最終的に尿酸となり、尿酸プールを増大させるためプリン体を多く含む食品を食べると痛風になりやすいのです。また、アルコールは、プリン体をあまり多く含んではいませんが、アルコールの作用で尿酸値が上昇します。

日本痛風・核酸代謝学会の「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン」では、1日のプリン体摂取量を400mg以下に制限することをすすめています。食品に含まれるプリン体量の別表を参考にプリン体をとりすぎているか確認してみましょう。

食品のプリン体含有量(食品100gあたり、アルコール類100mlあたり)

食品名	プリン体(mg)	食品名	プリン体(mg)	食品名	プリン体(mg)	食品名	プリン体(mg)
●穀類		豚肉(ヒレ)	119.74	きす	143.86	かき(貝)	175.89
白米	25.92	豚肉(レバー)	284.76	まだい	128.88	ほたて	76.54
●豆類		牛肉(肩ロース)	89.25	ひらめ	133.39	まあじ(干し)	139.61
豆腐	31.15	牛肉(ヒレ)	97.41	まあじ	165.27	かつお節	493.3
味噌(白味噌)	48.76	牛肉(もも)	109.79	まさば	122.08	煮干し	746.06
しょうゆ	45.18	牛肉(レバー)	214.48	ぶり	120.83	焼きちくわ	47.66
納豆	113.92	鶏肉(手羽)	137.54	さけ	119.33	●調味料	
●野菜		鶏肉(ささみ)	153.88	あゆ	133.08	オイスターソース	134.42
ほうれん草	51.38	鶏肉(もも)	122.88	まいわし	210.44	●アルコール類	
カリフラワー	57.24	鶏肉(皮)	119.68	さんま	154.85	ビール	4.35~6.86
ブロッコリー	69.99	鶏肉(レバー)	312.24	まがれい	112.98	発泡酒	2.84~3.83
アスパラガス(上部)	55.31	マトン	96.19	うなぎ	92.13	ウイスキー	0.12
たけのこ(上部)	63.3	ラム	93.47	あんこう	70.02	焼酎(25%)	0.03
長ねぎ	41.4	ボンレスハム	74.16	あんこう(きも)・生	104.29	日本酒	1.21
ピーマン	69.16	ウイナーソーセージ	45.46	たらこ	120.66	ワイン	0.39
なす	50.73	ベーコン	61.76	うに	137.25	●その他	
●きのこ		サラミ	120.44	するめいか	182.76	昆布(乾燥)	46.36
干しいたけ	379.5	●魚介類		いか(わた)	59.58	ピーナッツ	49.12
えのきたけ	49.37	かつお	211.38	たこ	130.94		
●肉類		まぐろ	157.44	車えび	191.61		
豚肉(肩ロース)	95.12	いさぎ(白子)	305.54	ずわいがに	131.45		
豚肉(ばら)	75.81	さわら	139.33	あさり	142.25		

女子栄養大学出版
五訂増補食品成分表,2008より

百2才 透析患者の心意気

日野クリニック 柴田 茂登雄

私は94才で透析患者になり、以来週3回、1回3時間の治療を1回も欠席せず続けてきました。

現在は日野クリニックのお世話になっているが、職員の皆さんが非常に良い方々で心地よい。本年4月、心臓が良くないと日野市立病院へ検査の為に入院した。看護師の支援なく一人で歩かないと言われ不安だったが指示に従った結果、3週間で退院できたが、要介護4級に認定され介護者の介護なくては一人歩きを禁止されて以来、介護椅子に腰掛け、介護自動車を

によりクリニック病院に通っている。

一般に入院検査を受けると健康が良くない、寝たきりになると言われているが、私は寝たきりになりたくない、少し無理だと感じたが決心して歩いてみたら実行することができた。

9月20日は102才の誕生日なので、日野クリニックの主治医と患護師の皆さんがお祝いと全員の寄せ書きと写真をくださった。ご親切に感謝の手立てがないのでその事を記し、御礼の意を表わす次第である。



栄養士の立場から

第17回

検査結果表について No.3 尿酸

横浜第一病院 栄養部
病態栄養専門師
日本糖尿病療養指導士
日本病態栄養学会評議員
日本CKDチーム医療研究会 幹事
佐藤 恵美子

今回は、尿酸についてです。血液検査結果表には、尿酸またはUric acidを略してUAと表示されています。尿酸は、細胞の燃えかすであるプリン体という物質からできています。からだの中に存在する尿酸の合計(尿酸プールといひます)は、