

ふれあい

2011.7.25
No.180

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 ホームページアドレス <http://www.zenjinkai.or.jp/>

特集1

レストレスレッグス症候群 (むずむず脚症候群)

特集2

夏を楽しむ

●よくわかる透析の基礎知識

透析患者さんの循環器病⑤

—手足の動脈の病気—

●震災の後に



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

レストレスレッグス症候群 (むずむず脚症候群)

横浜第一病院
副院長
外山 勝英

はじめに

レストレスレッグス症候群 (Restless Legs Syndrome : RLS) は「むずむず脚症候群」、「下肢静止不能症候群」とも呼ばれます。本症は脚を中心に「ムズムズ」、「じりじり」とすると表現される不快な感覚が起こるため、「脚を動かしたい」という強い欲求が生じる慢性の疾患です。日本における有病率は 2～5% と報告されていますが、欧米、特に白人ではレストレスレッグス症候群の有病率は高く 5～10% といわれています。男女比で見ると 1 : 1.5 と女性に多い傾向があります。慢性透析患者さんでは約 20% と高率に本症を合併すると報告されています。夕方から夜間にかけて症状が強まるためしばしば不眠の原因となり、仕事や生活に支障をきたすこともあります。

原因

基礎疾患が明らかでない特発性レストレスレッグス症候群と、腎不全、妊娠時、鉄欠乏といった基礎疾患に随伴する 2 次性レストレスレッグス症候群に分類されます〔表〕。

ドパミン系作動薬が著効することより、神経伝達物質であるドパミンの作用不足が本症の原因と考えられています。また、グアニジン誘導体などの尿毒症性物質や副甲状腺ホル

モン、カルシウムやリン代謝異常による尿毒症性末梢神経障害が関与している可能性も指摘されています。しかし、原因の詳細はまだまだ明らかにされていません。

診断

「脚を動かしたい」という強い欲求と、脚を動かすことで不快感が軽減することがレストレスレッグス症候群の重要な特徴です。本症の診断には以下の 4 つの必須診断基準 (NIH consensus conference, 2003) にすべて当てはまる必要があります。

- ①脚の異常感覚により脚を動かしたくてたまらない衝動感と不快感
- ②休んでいたり、じっとしていると悪化
- ③脚の運動により軽減ないし消失
- ④夕方から夜に出現ないし悪化

診断を補助する 3 つの特徴として、

- ①レストレスレッグス症候群の高い家族歴
- ②ドパミン作動薬が有効
- ③周期性四肢運動 (不随意運動のひとつ、5～90 秒の間隔をおいて繰り返し生じる母趾と足関節の背屈、膝の屈曲などをいいます) の高い有病率

があげられます。

治療

1. 生活習慣や透析条件の見直し

カフェインやアルコールの過度な摂取を避け、禁煙も推奨されます。適度な運動と決まった時間に就寝および起床するように心掛けましょう。就寝前の脚のマッサージなどもよいとされています。透析時間を十分に確保し、透析膜面積の拡大も試みられます。血液濾過透析（HDF）に変更することにより症状が改善する場合があります。

2. 薬物療法

フェリチン値やトランスフェリン飽和度を参考に鉄不足があれば、鉄剤を補います。ただし、自己の判断での鉄剤の服用は副作用が心配されますので必ず医師に相談して下さい

い。また、カルシウム、リン、副甲状腺ホルモンの管理も重要です。血液検査のリンの値が6.0 mg/dl 以上の高値にならないように普段から注意をしましょう。

上記の治療にも抵抗性の場合、薬物療法が検討されます。クロナゼパム（リボトリール®）は古くから透析患者さんのレストレスレッグス症候群に対する有効性が示されています。しかし、効果が明らかでなく増量していくと昼間の眠気や脱力感が出現することがあります。

2010年1月、ドパミン受容体作動薬であるプラミペキソール（ピ・シフロール®）がレストレスレッグス症候群に対する初めての治療薬として承認されました。透析患者さんにおいてもその有用性が報告されています。

〔表〕 一次性(特発性)と二次性レストレスレッグス症候群

1) 一次性(特発性)

特定の原因のなし(発現メカニズムは完全に解明されていない)

2) 二次性

他の疾患または薬剤が原因

- | | |
|---------------|-----------------|
| ・慢性腎不全(特に透析中) | ・抗うつ薬, 抗精神病薬の服用 |
| ・妊娠中 | ・脊髄疾患 |
| ・鉄欠乏性貧血 | ・パーキンソン病など |
| ・末梢神経障害 | |



(井上雄一ほか(編), レストレスレッグス症候群(RLS) だからどうしても脚を動かしたい. アルタ出版 より引用 一部改変)

特集2

夏を楽しむ

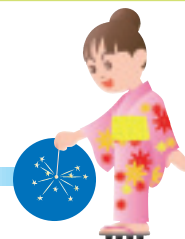


夏は思い出の多い季節です。旅行や夏祭りなど、記憶に残る楽しいイベントがたくさんあるせいでしょうか。そこで今回は皆さんに夏の楽しみ方やその思い出を語っていただきました。

車窓

下北沢駅前クリニック

菅井 章悦 さん



私は透析を受け始めて6ヶ月です。当初は大変でした。針が入らず腕は腫上がりうっ血し、こんなつらい日々を生涯続けて生きていかなければならないのかと苦しみ悩みました。

最近やっとクリニックのスタッフの皆さんの親切丁寧なお世話、そして爽やかで明るい笑顔に助けられ今では楽になり、生活の一部として受け入れる事ができる気になりました。感謝です。体調も良くなりました。

趣味の旅行ができる。旅という言葉が妙に好きです。特に一人旅が好きです。日常の風景と異なる、車窓を流れる景色を見ているだけで心が弾み、青春時の興奮さえおぼえてしまいます。金曜日が楽しみです。この夏にこ

の体調を維持して海へ山へ大いに出かけようと思います。

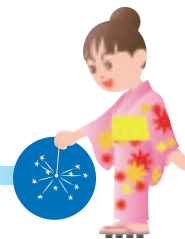
夢一つ 透析週一になる時がこないものかと。



夏の楽しみ方

上永谷クリニック

匿名 希望 さん



夫が転勤族なので、夏になると家族で転勤先に旅行に行きます。一番最近行った北海道の最北端にある稚内は、夏の平均気温が約21度とカラッとした暑さなので、とても過ごしやすいです。

稚内は風の街と呼ばれ、宗谷岬には風車がたくさんあります。条件が良いと宗谷岬からサハリンが見えます。大沼という湖があり、冬には白鳥が飛来します。5~6月には利尻・礼文島に高山植物が咲き、とてもきれいです。レブンアツモリソウ・エゾカンゾウなど様々な植物が咲きます。夏は花や雪景色などの観光

ものはあまりありませんが、自然が豊かでとても過ごしやすい良い所です。

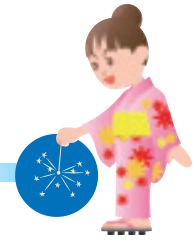


「宗谷丘陵」

初夏の思い出

新横浜第一クリニック

加藤 修司 さん



還暦の少し前だったと思う。鎌倉散歩に熱が入っていた時でした。その日は大船から、モノレールに乗り終点まで行き、近くの龍口寺を訪ねました。境内を散策していると20m位後に若い女性が居る事に気が付きました。鐘つき堂で目が合い「ご一緒していいですか」。無理と云えなくて同行する事になりました。

“ゴ～ン”心地よい響きを後にして腰越から稲村ヶ崎まで砂浜を歩きました。途中の喫茶店でアイ스티ーを飲みながら鎌倉武将の話など得意になってしゃべった事を憶えています。

帰りの電車の中で、その人が習志野に住んでおり医療関係の仕事をしている事を知りました。住所を教え合いましたの出会いを楽しみに別れました。

その後たった一度の年賀状の交換をし、はがきの中に「いかがお過ごしですか。私は所沢の小手指原に行って来ました」とあ

り、武将の話をお忘れしないで“新田義貞”の戦跡を訪ねてくれたんだとうれしくなっていました。

元気だった頃のある初夏の一日が思い出され、ほのぼのとしたものがよみがえります。印象深いのは、レモンティーの味と小川のアヤメが美しく鎌倉歴史散歩を彩ってくれたことです。



「思い出の龍口寺(鐘つき堂)」

TOPICS

「エキスパートCE」第3期生 が誕生!

優れた技術と知識そして患者さまへの「思いやり行動」を備えた臨床工学技士「エキスパートCE」の第3期生として、4名が認定を受けました。

若いスタッフですが、皆さまに信頼されるプロフェッショナルとして頑張りますので、よろしくお願ひいたします。



透析患者さんの循環器病⑤ 手足の動脈の病気

吉祥寺あさひ病院
院長 多川 斉

手足（主に足）の血液循環が悪くなる状態を末梢動脈疾患（PAD）、閉塞性動脈硬化症（ASO）、または慢性動脈閉塞症と呼びます。いずれも同じ病気を指しています。軽い場合には手足の冷感や痛み、重症の場合には足の壊死にまで至ります。

1) 原因

動脈硬化よっての血管が細くなって詰まるために起こる病気で、糖尿病と腎不全はPADの重要な原因です。とくに糖尿病による透析患者さんはPADにかかりやすいことが知られています。

2) 症状

表は、Fontaine（フォンテイン）分類の病期と症状を示しています。軽症（1～2度）のうちは、患者さんの訴えがない限り発見できません。進行はゆっくりですが、この病気の存在が知られていないため、重症になってはじめて気づく患者さんが後を絶ちません。足が冷たくなった（1度）、歩いているうちに足が痛くなったが休むとよくなった（2度）という程度で気づいて適切な治療を受け、足の切断に至らないようにしたいものです。

なお、2度の間欠性跛行は、アミロイドシスの脊柱管狭窄症の症状に似ていて紛らわしく、専門医の診断が必要になることがあります。

3) 診断

足背部の動脈を触診するだけでもおおよそ診断できますが、経験が必要です。足関節部で測定した血圧を通常の上腕血圧と比較するという簡便法（足関節上腕血圧比）も参考になります。

なんらかの血行再建が必要な場合、画像診断（超音波検査、血管造影、MR血管撮影、CT血管撮影など）によって確定診断します。

4) 治療

①生活上の注意

糖尿病患者さんは、血糖管理の徹底も必要です。喫煙はPADの進行を促進しますから、禁煙は絶対条件です。足を使うと詰まった血管に代わってバイパスの血管が発

達してくることが知られていますから、歩ける範囲で歩くことが大切です。足が痛くなったら休み、痛みが取れたらまた歩きましょう。症状が軽いうち、歩けるうちに発見することが大切です。

②薬物治療

1～2度なら、血管拡張薬や抗血小板薬の内服または透析日の点滴注射が有効です。軽症なら、病状の進行を抑えることができます。

③皮膚潰瘍

爪切りの時の傷、軽い打撲などのような小さな傷があったという間に潰瘍に進展することがあります。潰瘍の皮膚処置は最近長足の進歩を遂げました。潰瘍が小さく浅いうちに、できれば発赤程度のうちに発見し治療すれば、悪化を防ぐことができます。善仁会グループではフットケアに力を入れていますから、遠慮なくご相談ください。

糖尿病患者さんは、神経障害のためしばしば痛みを感じなかったり、視力障害のため足先がよく見えないため、知らぬうちに大きな潰瘍ができて化膿していることもまれではありません。糖尿病の患者さんは、足先を毎日1回チェックするように心がけましょう。透析時に足の状態を観察してもらってもよいでしょう。

④血行再建

2度以上なら、虚血性心疾患の治療と同じように、血管内治療（バルーンによる動脈拡張術、ステント挿入術）や、手術（動脈バイパス術）によって、血行を改善する手段をとることもあります。

⑤切断

壊死が広がると、ここから細菌が体内に侵入して敗血症という重篤な病気を起こすので、残念ながら壊死部を切断せざるを得ません。ここまで至らないように早期に発見し、治療することが大切です。

⑥先進医療

詰まった血管に代わって新たに血管新生を促進するために、骨髄細胞移植、末梢血幹細胞移植、末梢血単核球移植などの先進医療が一部で試みられています。まだ効果を実証している段階で一般的な治療ではありませんが、将来の発展が注目されます。

【表】 Fontaineによる病期分類

病期	症状
1度	足の冷感や変色
2度	間欠性跛行 (数十～数百メートル歩くと痛みのため歩けなくなる)
3度	安静時にも足が痛い
4度	足の皮膚潰瘍 (糖尿病による神経障害がない場合には激痛がある)
5度	足の壊死（切断が必要）

震災の後に

未曾有の震災から4ヶ月、関東地方でも多くの透析患者さまが様々な困難に直面されました。そこで今回は患者さまたちが震災の後に思ったこと、感じたことをお聞きしました。



大震災に思う

吉祥寺あさひ病院
山口 登 さん

3月11日2時46分、透析治療から帰宅して15分くらいたつたころでしょうか、突然の揺れに今までにない恐怖を感じ、家族皆で外に飛び出すと周りの家の瓦は割れ落ち、我が家の塀は崩れ、地割れしそうな庭は立ってもいられない程でした。落ち着いてからやっとの思いでテレビをつけるとそこには小学校の教科書でみた太平洋戦争のあとの東京と同じような光景がありました。この現在進行形の未曾有の惨事に今はただただ無常を感じるばかりです。

しかしながら、首都直下型地震は今後30年間に70%、東南海地震は87%の確率で起こるとされています。我々透析患者は2日に1回の透析が必須です。日頃より透析病院との連絡方法、薬、透析データ等の日常的所持を今一度確認しておくべきではないかと思えます。

私たちは多くの皆様のご理解と透析治療によって生かされています。幸せに感謝しながら一步步つ前へ進んでいきたいと思っています。



「孫の誕生会に」



大震災を思う

福生駅前クリニック
浪岡 正明 さん

3月11日、午後3時にもうまもなくなる時、透析室のベッドの上で透析が始まり、落ち着いてきて「さてと、テレビは何を…」と置いていたら、小型のドリルでコンクリートを削っているような振動が感じられ、「ん?…」と考える間もなく振動が大きくなり、あの震災となった。

あの揺れの最中、私はベッドの上で、多少の諦めの気持ちを持ちながら周りを見ているしか出来なかった。よく地震の時は火を止めてとか、いろいろ言われているが、大きな地震の時は、何もできないのが本当だと思います。

この大震災にあたり、東北の方々は、記録上一番強い地震に遭遇してしまい、大変な経験となってしまいました。今回の大震災に限らないが、あまり経験したくないものですが、一度似たようなものを、体験しているかしていないかでは、気持ちの持ち方がだいぶ違うのではないだろうか？

私は幸いにも一度だけ起震車の体験があり、地震の最中に「あの時と似ている揺れだな」と思うことが出来ました。皆さんも起震車を見かけたら、ぜひ一度体験してみてください。

水の話

吉野町第一クリニック
臨床工学部
西脇智子

今年3月、東北沖を震源とした東日本大震災が発生し、広域に渡り甚大な被害をもたらしました。また、この災害で福島第一原子力発電所より放射能漏れ事故が発生し、その結果、水道水中に放射性物質の混入が発生しました。

透析治療においては、透析液を作る際に大量の水道水が必要です。透析液を作るために使用する水道水は、透析施設ごとに設置されているRO（逆浸透）装置という機械によって、水道水中の不純物を取り除いたRO水になります。透析液はこのRO水で透析原液を希釈し、作製しています。水道水をきれいにするためには、水道水中に含まれる塩素や金属イオンなどの除去したい物質に応じたいくつかの装置で構成されている水処理システムで不純物を98%以上除去しています。

この水処理システムには、カルシウムイオンやマグネシウムイオンを除去し、軟水化を行うイオン交換装置、塩素および有機物を除去するために活性炭フィルター等の装置が使用されています。また、このシステ

ムの最大の機能ともいえるRO装置に使用されているRO膜は、0.001～0.02 μ m（マイクロメートル）という極めて小さい孔が開いており、水分子以外の物質を通過させない働きを持っています。今回、問題となった放射性セシウムや放射性ヨウ素は0.1 μ m程度の大きさの物質であり、RO膜を通過することができないため、放射性物質を除去することが可能です。このことから水道水中に微量な放射性物質が含まれていた場合でも、透析液から体の中に入り込む心配はありません。自然災害の影響を受けやすい水道水であっても、RO装置を備え、臨床工学技士による定期的なメンテナンスを実施することにより、善仁会グループでは医療現場に欠かせないクリーンで安全な水質が守られています。

今なお、各地で震災の影響は続いており、水や電気を必要とする医療現場も例外ではありません。あらゆる状況に対して安全な透析をご提供できますように、引き続き努力してまいります。



「チャレンジは成長の機会」だと実感中。いくつになってもチャレンジする気持ちは大切にしたいと思います。（野崎）

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

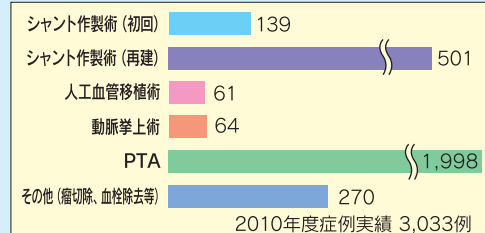


診療時間 午前9：00～12：00

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