

ふれあい

2012.3.25
No.183

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/>



私の好きな場所

●よくわかる透析の基礎知識

— かゆみ —



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

特集 私の好きな場所

思い入れのある場所、趣味に打ち込む空間、折りにふれて訪れたいところ。皆さんにもそんなお気に入りの場所がきっとあると思います。

今回はそんな「私の好きな場所」についてお聞きしました。



踊りの稽古場が好き!

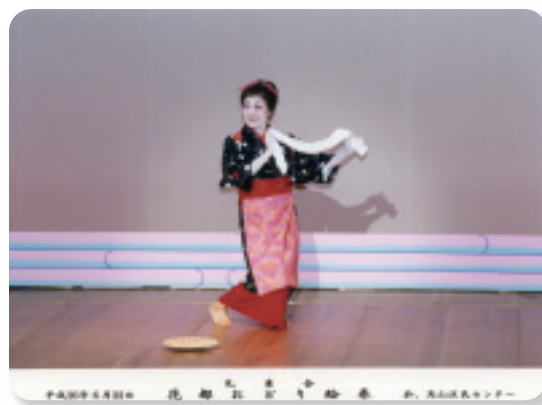
成城じんクリニック 荒井 良子 さん

私の好きな場所は、ズバリ踊りの稽古場だ。そこで「もっと腰を落として!手をピンと!」等と声をはり上げ弟子6名を教えている。

透析を始めて3年目になる。宣告された時は、「何で私が?」と現実が受け入れられず、自分があわれで気付けば涙が頬をぬらしていた。何もしたくないし、なぐさめの言葉も素通りしていった。でも、3ヶ月後には発表会が控えており、虚ろな状態でも稽古せざるを得なくなっていた。

発表会当日、ライトと拍手の中で夢中で踊った。喜びが吹き出した。その時「私は踊りが好き!」と確信し、もっとうまくなりました

いと願った。いつまで踊れるかわからないけれど、身体の動く限りは続けたいと思う。さあ、稽古場へ急ごう。



春を待つ芝桜

湘南クリニック 佐々木 勝男 さん

4年前に、「みさと芝桜まつり」に行っておきました。場所は高崎からローカル線バスに乗り、更に現地直行のバスに乗り換え、1時間程で着き、高い丘の上へ歩く事10分位で、それは見事な芝桜公園でした。

以前に秩父の「羊山公園」へも行きましたが、これから春を迎え、各地の芝桜が見られると思います。一度はお出かけ下さい。みさとは「箕郷」と地名では書く所です。





私のホッとする場所

三鷹腎クリニック 平 祐二 さん

私のホッとする場所は、月並みですが自分の部屋です。部屋の窓から見える風景を眺めていると、気持ちが和みます。

数十年前、私が4歳の頃、手術の為に都立府中病院に入院した時、初めて両親と離れて寝なければならないと知り、名残惜しそうに何度も振り返りながら帰る両親を、泣きながら追いかけた事を今でも思い出します。

不安な夜、真っ暗な病室のベッドから窓の外を眺めていると、遠くに山並みが見え、稜線の少し上の方に一際瞬く2つの星に気づきました。私はとっさに「あっちの星はお母さん、こっちの星はお父さんだ!」と思い両親があの場所から私を見守ってくれていると思うと不安で一杯だった気持ちがスーッと楽になり、安心して寝る事が出来ました。

あれから数十年。私の部屋の窓からは、あの時病室の窓から見えていた多摩丘陵の山並みが見えます。そして…本当の星になった両親が今の私を見守ってくれています。



吾妻山、花の里

藤沢湘南台クリニック 村山 修治 さん

二宮駅の北口を降りて役場前の道を行くと、しばらくして急な階段に出会います。その階段は20分ほどでなだらかな散策路につながり、四月にはツツジがきれいに咲いています。さらに歩きすすんで管理小屋の前まで行けば、そこにはローラー滑り台やジャングルジムがあり、その上に登れば展望が開けて素晴らしい景色を眺めることができます。

南方の太平洋には大島や初島を見ることができ、また西には富士山、北には丹沢山があり、その雄姿をいつでも楽しむことができます。また足元を見れば1月は菜の花、秋にはコスモスがとてもきれいです。

公園を北に下ると小さな動物園もあり、そ

ちらを抜けて二宮駅に帰り着きます。歩いて楽しい、見て楽しい吾妻山公園が私の好きな場所です。



吾妻山公園にて



私の好きな場所

豊田クリニック 大久保 幸利さん

その場所はサンフランシスコです。
1974年8月末、南米赴任の途中に立ち寄り、現地駐在員と中華街で昼食、夜は私の好物である海鮮料理のフィッシャーマンズ・ワーフでゆっくりと夕食を楽しむことができました。

翌日は車で3時間半のシェラネバダ山脈麓にある国立公園ヨセミテのロッジに宿泊し、昼はロックマウンテンに登り、サイクリングで森林浴を味わい、夜は丸太のベンチに座りウエスタンカーニバルに酔い、ふと見上げてしみじみと広大な星空の劇場に感激し、アメリカの大なる豊かな西部を知らされた事でした。

その後、2度程展示会やシンポジウムに参加する機会があり、この折にも真っ先に、フィッシャーマンズ・ワーフに行き、好物のロブスターや魚貝類を食しワインを堪能し、夜は

ディナー遊覧船で金門橋の下を潜り太平洋に出て再び湾を巡る行事も楽しき経験でした。

翌日は日本料理街に行き、アメリカ人とリトル東京の夜を過ごし英気を養い、休日はサンフランシスコから少し北に行くとナパヴァレーがあり、数多くの銘柄のカリフォルニアワインに出会う事も出来ました。

また美術館や記念館もあり教養が勝る日は静かなサンフランシスコを選ぶことも可能です。ここは住むには丁度良い規模の町で、観光場所も豊富にあり、夏には霧の町も見られ高層ビルの手だけが朝の挨拶をしてくれる。おまけに一年間の平均気温が18～20℃で、日の入りも遅く一日を十二分に有効に過ごすことができる所です。



フィッシャーマンズ・ワーフ街にて



かゆみ

吉祥寺あさひ病院
院長 多川 斉

かゆみ（痒み）で悩んでおられる透析患者さんは少なくありません。透析患者さんのかゆみはもともと発疹はありませんが、掻いているうちに赤くなり発疹が出てくる場合があります。

透析中や、夜布団に入って身体が温まると、かゆみが強くなります。また、冬には乾燥した時、夏には汗をたくさんかいた時に症状が強くなります。

かゆみの原因は複雑です。いろいろな原因がからみあっていますので、原因の特定は困難です。

1. 皮膚の乾燥

いわゆる乾燥肌です。透析患者さんでもっとも重要なかゆみの原因であり、冬に悪化します。高齢の患者さんでは、乾燥肌がなおさら目立ちます。日本列島の太平洋側では冬の乾燥は高度ですから、部屋の加湿に心がけてください。

ひどい乾燥肌を顕微鏡で観察すると、日照りで干上がったダム湖のようにひび割れています。皮膚に無数の小キズがある状態です。不潔な肌には細菌が住みついてかゆみがさらに強くなりますから、清潔にしましょう。石鹸を使ってやさしく洗い、風呂上がりに石鹸分をしっかり落としてください。

2. 副甲状腺機能亢進症

174号でお話しした副甲状腺機能亢進症も、かゆみの原因となります。副甲状腺機能亢

進症の手術後にかゆみが軽減した患者さんもおられます。

リンの管理が不十分な場合、副甲状腺機能亢進症をきたすだけでなく、皮膚にカルシウムが蓄積し、かゆみを起こします。リンの管理は、副甲状腺機能亢進症の予防にもカルシウム蓄積の予防にも有効です。

3. 尿毒症物質

透析療法では十分に除去しきれない尿毒症物質も関与しており、透析時間の延長によってかゆみが取れることもあります。

4. かゆみの治療

かゆみ対策の基本は、皮膚を掻かないことです。荒れた肌を掻きむしったり強くこすれば、皮膚の小キズが増えてかゆみが悪化すること必定です。入浴時にナイロンタオルでこしこし擦ったりマゴの手で掻くのは、キズを悪化させる行為であり、禁物です。

ドラッグストアで売っているボディミルクまたはスキンミルクを入浴後に忘れずに塗ると効果的です。皮膚を掻かないで、革靴にクリームを塗るように手入れしてください。

かゆみがひどいときには、担当医にご相談ください。レミッチという薬が2009年から発売されています。かゆみを感知する末梢神経だけに作用するというユニークな薬で、透析患者さんのかゆみだけに使われます。まれに、眠気やめまいなどの副作用がありますが、効果がかなり期待できます。

ヒスタミンやセロトニンというかゆみを起こす物質が皮膚の中に放出されています。これら体内の化学物質を抑えるために、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬という内服薬も有効です。かゆみで眠れないという患者さんには、睡眠薬や安定剤なども効果があります。

透析中にかゆみが強くてお困りの方には、透析液の温度を若干下げる（寒くならない程度）と、かゆみが軽減することがあります。

春を迎えて

秋葉原いずみクリニック
大里 栄二 さん

季節は桜の季節、人生の延長戦に入って三度目の春を迎えさせて戴いています。

私と同じ台東区生まれ育ちの、永六輔さんの言葉に《生きると言う事は、借りを作る事・生きて行くと云う事は、その借りを返す事》と云う言葉があります。

まだまだ私は、借りを作るばかりで、借りを返してはいないようです。

そこで、秋葉原いずみクリニックの手厚い透析治療の下、その借りを少しでもお返しすべく人生の延長戦をさせて戴いています。

未だ借りをお返しする対象も定かでは無く少しも返済は進んではいませんが、永六輔さんの言葉をお借りすれば、生きて行く事で《何処かの誰かに》お返し出来ればと思っています。

お陰様で『しっかり栄養・しっかり透析』のご指導で仕事に趣味のクレー射撃にと活動をしています。

武田院長始め、医師・看護師・臨床工学技士・看護助手のほか、職員の皆さんの木

目の細かい透析治療と処置、運営にサポートされ、活動出来る事を感謝致します。

今月(3月)は、東日本大震災から一年余り、改めて犠牲になった方々のご冥福をお祈りすると共に未だ復興が進んでいない被災地に私を含め各自の出来る事で、これからも長期的な支援を忘れずに続けて行かなければと思っています。



霜柱、なつかしいけど、寒さこたえます〇 (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

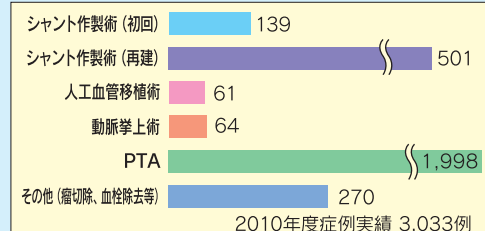


診療時間 午前9:00~15:30

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。)

●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 : 045-453-6701