

ふれあい

2012.10.25

No.186

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



私の作りあげたもの

●よくわかる透析の基礎知識

糖尿病と腎不全③

—糖尿病管理の指標—



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



私の作りあげたもの

大切に思う方々との絆や趣味の作品づくりなど、日々の生活のなかで時間をかけながらゆっくと作りあげられるものがあります。そこで今回は皆さんが作りあげたものについてお話をお聞きしました。



私の作ったもの

吉祥寺あさひ病院 小張 兼弘さん

私の透析導入は平成15年12月の末からで約8年半以上になります。最初の頃は誰も知りませんので、スタッフの方との会話しか無いのでスタッフの方々に癒される事が多かった様な気がします。

4時間が大変長く感じられたものです。最初のうちは時計を見ないようにしていました。現在では4時間がそう長く感じられない様になりました。その理由は、良き仲間が出来た事です。これこそ「私の作ったもの」だと思います。

1時間以上前に病院に入り待合室で仲間と

色々なお話をする事が大変楽しい時間となりました。次にスタッフの方々とも心からのお友達の様になれた事です。又、人工透析に心身ともに慣れた事だと思います。

私は新しい患者さんにはなるべく声を掛ける様にしています。又、スタッフの方も特に新しい患者さんには少しでも不安を減らす様、挨拶・声掛けなどお願い申し上げます。



大菊三本仕立てとダルマ作り

武蔵新城じんクリニック 山上 和男さん

平成6年から趣味で菊作りを始め早18年になります。菊花は太古より皇室の御紋章とし、日本人の親授のシンボルであります。まず5月、大菊さし芽をして苗作りをします。さし芽2週間ほどで4号鉢に鉢上げします。

苗が10センチ位に伸びた時、最先端の米粒の所をピンセットで取り除きます。6月下旬6号鉢に鉢上げします。7月下旬9号鉢に定植します。

菊作りの一番のポイントは土作りです。理想的な培養土でなければ良い成績は得られません。



菊は秋になって日照時間が短くなると成長点で花芽分化が起こり、蕾ができ開花します。1日、8~9時間の日照時間が必要です。菊は生育が旺盛で、水分も多量に吸収するために1日2度の水やりをして秋に向かって仕立てます。

菊には沢山の種類がありますが私のやっている物は鑑賞菊です。11月になると七五三祝いが各神社で行われ、そこに菊花展が開催、作品の搬入、作品の審査で賞が決まり、1年の仕事が終わりになります。



つながり

青梅腎クリニック 秋庭 啓代さん

私は透析をする様になって39年になります。最初のうちは、透析をしても、長生きはできないと言われましたが、主人や治療に関わる先生、スタッフのみなさんのおかげ様で、今日まで元気に暮らしております。

8年前に友人の勧めで「車イスダンス」のサークルで体を動かす時間が週1回できました。車イスの方々と一緒に、曲に合わせてダンスをするのです。車イスの方と踊っていると自然に互いを思いやりながら動いているのに気付きます。

1年に何度か老人ホームに行かせて頂いております。ダンスして、ホームの方々の笑顔を拝見すると、私自身楽しく、元気が湧いてきます。自分が楽しく、元気に暮らしている事は、私のわがままを全部受け入れてくれている主人や、5年前から通院させて頂いている青梅腎クリニックの先生、スタッフのおかげ様と思っています。心から感謝申し上げます。これからも、宜しくお願い申し上げます。



古希記念「自然の彩り」写真集

中目黒クリニック 廣川 五司さん

70歳古希を迎えるにあたり記念に趣味で撮影した自然の風景に限り70カット、70ページの「自然の彩り」の写真集を発行しました。

古希の平成22年6月に友人知人にお渡しするには印刷所選びと写真を四季に出来る限りに均衡にと考えてフィルム選び等、準備が1年前より必要と判りました。

予算のこともあり印刷所より見積を取り寄せたり選び出したフィルムの撮影日や撮影場所等、又古希記念出版あいさつ文を作ったりして

原稿を渡して1ヶ月後の文字校正と色校正等、自主出版には手数料が掛かるものでした。古希を祝って中学校同級会が秋にあり出席者全員に贈呈しました。今後も体調の良い時は撮影に行くつもりです。



私の作りあげたもの

福生駅前クリニック 諏訪 光三さん

私が小学生の時、綴り方という国語の教科がありました。文章を書くということが78歳の今日まで一番苦手なことです。

私の創ったもの、それは私の心に感謝の念が多く湧いたことです。命をつなぐ透析をして頂いて1年半。クリニックでお世話、治療して下さる先生はじめスタッフの皆様、又薬局の方々、送迎の運転手さん、本当にありがとうございます。

おじいちゃん頑張つてと言ってくれる孫とのふれあいもうれしいことです。心配のあまりにうるさい女房も含め、皆様これからもどうぞよろしくお願い致します。

最後に皆様の快復をお祈り申し上げます。闘病頑張りましょう。頑張ります。





私の考えた「凍らせた500mlペットボトル」



新百合ヶ丘ガーデンクリニック 笠原 康夫さん

慢性腎不全と診断されたのが平成9年8月、仕事も繁忙時期の真っ最中。クレアチニン数値が1.2。即日から低たんぱく食事療法(4年間)に向き合う事となる。

タンパク制限とエネルギーの確保と言う相反する食生活。その後、腹膜透析(8年間)、腹膜とHDの併用後、完全にHD移行し現在に至る。食事はデータとの睨み合い。水分、塩分管理は夫婦みたいなもの、季節により摂取量が変わる。今年の様な気温の高い日々の中では、水分管理が難しい。その中で考えたのが500mlのペットボトル。

凍らせる事で、溶け始めるスピードで飲用するので一度に飲み過ぎない。薬も飲み方を工夫して、食事内容とデータの関係を意識している。

私の創作したものは、誰でも簡単に出来る「500ml凍らせたペットボトル」。さらに利便性を考え透析患者の創った飲料を考えたいと思う。



私の創ったもの



緑園都市クリニック 和久井 ふみ子さん

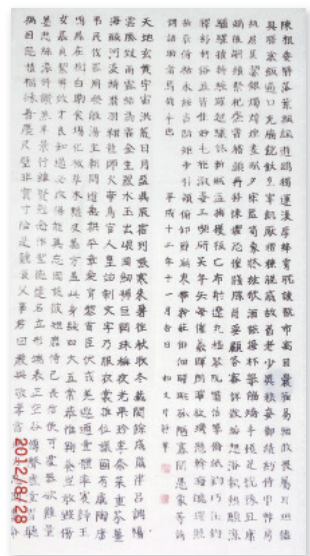
私と習字との出会いは、息子が小学校に入ったのを機会に、知り合いのお習字の先生にお願いし、一緒に通い始めました。子供はやめてしまいましたが私はもう30年近くいまだに通っております。

最初は、十級から始まり、毎月、楷書、行書、草書、隸書、篆書、細字、実用書、調和体、一字書、硬筆、かな字と11種類おけいこして提出するのです。そうやって一段一段登ってゆき、やっと教師までいったのですが、その教師になるための試験が、千字文なのです。

楷書を千字、250字ずつ、4枚に書くのですが、お手本があるとはいえ、まちがいをなく千字を書くという事は大変でした。1枚目は良く書いても2枚目は字が曲がったり、にじみが出たり、本当に千字満足して書きあげる事は大変でした。1年

目は不合格でしたが、2年目に合格した時は、嬉しさはもとより、もう千字文に付き合わなくて良いと、安堵したものです。

体がつらく、休むこともあります。一緒に学んできた仲間ががんばろうといってくれるので、亀の歩みの如くでしたが、過ぎ去れば30年、我ながら良く続いたものだと感心します。字を書くという事は、これからも続けたい事の一つです。



糖尿病と腎不全③ 糖尿病管理の指標

吉祥寺あさひ病院
院長 多川 育

糖尿病管理の基準指標は血糖値ですが、血糖値は食前が低くても食後に高くなり食後1～2時間で最高値に達して再び低下します。このように糖尿病管理の指標としては安定性を欠くため、食事の影響を受けない指標として、HbA1cやGAが開発されました。

1) HbA1c(グリコヘモグロビン) 正常範囲：4.3～5.8%

貧血の指標であるヘモグロビンに血中のブドウ糖が結合した物質で、過去1～2ヶ月の血糖値の大まかな平均を反映しているといわれます。日本糖尿病学会では、糖尿病管理の指標として、空腹時と食後2時間の血糖値に加えてHbA1cも採用しました(2010年)。臨床診療では、採血時間を空腹時と食後2時間に限定することは困難であるため、平均的な指標であるHbA1cが重視されるようになりました。

本年4月から、HbA1cの表記法が日本独自のJDSから国際標準のNGSPに変更されました。新しいNGSPは、従来のJDSよりおよそ0.4%高いため、血糖管理の目標値も0.4%

高くなります。HbA1cで管理していた患者さんにはご注意ください。報告用紙には、当分の間NGSPとJDSが併記されますが、2013年4月にはNGSPに統一されますから、NGSPに早く慣れていただくようお願いいたします。

日本糖尿病学会の「糖尿病治療ガイド」掲載の表「血糖管理の指標と評価」にHbA1c(NGSP)を追加して引用しておきます。HbA1c(NGSP)が6.1以下は血糖管理「優」、6.2～6.8は「良」と判定されます。血糖管理「優」が目標ですが、厳重な血糖管理によって低血糖をきたす危険がある場合には「良」を目標とします。

2) GA(グリコアルブミン) 正常範囲：12.4～16.3%

蛋白質の一種であるアルブミンが糖化した物質で、過去2週間程度(HbA1cより短期間)の血糖値の平均を反映しているといわれます。

HbA1cは、透析患者さんでは過小測定され、血糖管理が実際よりも良好と評価される傾向があります。一方、GAは透析患者さんでも測定上の問題点がなく、透析患者さんの血糖管理の指標として優れているといわれています。日本透析医学会の「透析患者の糖尿病治療ガイドライン2012(案)」ではHbA1cよりGAを優先し、血糖管理の目標値を透析前180mg/dl未満、GA 24%未満としています。私個人としてはGAへの移行が妥当と思いますが、HbA1cが糖尿病管理の指標として一般化し、日本糖尿病学会でも採用していることから、GAの普及は先になりそうです。

●血糖管理の指標と評価

	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c (NGSP) (%)	6.1以下	6.2～6.8	6.9～7.3	7.4～8.3	8.4以上
HbA1c (JDS) (%)	5.7以下	5.8～6.4	6.5～6.9	7.0～7.9	8.0以上
空腹時血糖(mg/dL)	80～109	110～129	130～159		160以上
食後2時間血糖(mg/dL)	80～139	140～179	180～219		220以上

(日本糖尿病学会編：糖尿病治療ガイド2010より引用改変)

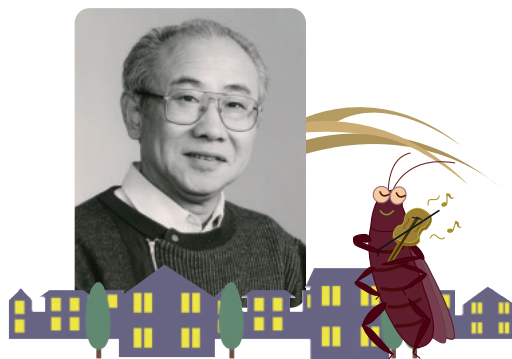
御恩送り

経堂駅前クリニック
松熊 信義さん

7月16日、代々木公園で行われた「さよなら原発10万人集会」のテレビ放送を透析を受けながら観ていて、次から次へと連想ゲームの様に60年代へタイムスリップして行く自分に戸惑っていた。

あの時もそうだった。国会議事堂の周りには人人の群であった。60年安保、50年前の話である。あの頃私は何をしていたのだろう、演劇学校の学生で、ゴースト作「どん底」の稽古をしていた。勿論安保反対への要請はあり、国会デモへ行くべきか、稽古を続けるべきかで論争はしたのだが、結局稽古の方が大切という意見が大勢を占め、安保反対デモへは参加しなかった。要するに日和ったのである。

その後の70年、80年安保は暴力的となり、私などには到底理解出来ない事件が続いた。今、昭和の時代とってマスコミ等にも取り上げられているが、60年代の日本は貧しかったけれど平穏だったと思う。街には音楽が溢れていた。名曲喫茶にはクラシックが、ジャズ喫茶にはデキシージャズが、歌声



喫茶には肩を組む若者達の合唱が、そして酒場には演歌やカントリーミュージックがよく歌ったし、よく飲んだ。どうしてあんなに飲めたのかと今も不思議な気がする。その日の食事にも事欠く有り様でも、夜になると飲み屋にいた。多くは先輩達が支払ってくれたのだ。

今はもう亡き、私の大好きだった先達の言った言葉は忘れられない。『いいんだ、いいんだ、こんな事は順送りなんだ。』順送り、先人達から受けた御恩を後人達へお渡しをする。御恩送りとでも言うのだろうか。私もいつの間にか若い世代へお返しをしなければならぬ歳となったが、残念ながら飲み屋へ行けない身体となってしまった。何か他の方法で次の世代の人達の幸せを願う遣り方はないものだろうか。



虫の声 寝入る初孫 乳足りて (逢沢)

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 菅川 成

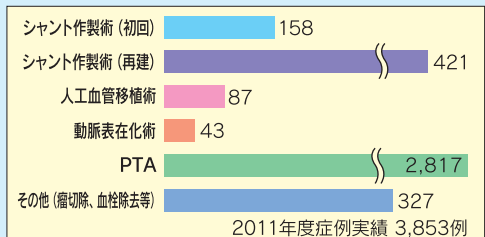


診療時間 午前9:00～15:30

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