

# ふれあい

2014.3.25  
No.193

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 [www.zeninkai.or.jp](http://www.zeninkai.or.jp)



特集



## 私の楽しみ

●よくわかる透析の基礎知識

検査値の読み方①

—カリウム—



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

# 私の楽しみ

もうすぐ春ですね。穏やかな気候と桜や桃の花に心も浮き立つようです。今号の特集は「私の楽しみ」と題し、皆さんに日々の楽しみやこれから楽しみにしていることなどを教えていただきました。

## 透析あつての我が人生

吉祥寺あさひ病院 Y・八枝子さん

「透析に入って下さい」と主治医から宣言された時、一瞬我が身を疑いました。何故なら大して自覚症状もなく、朗らかに毎日を過ごしていた私にとってこれはまさに青天の霹靂…。でも血液検査の結果なのですから、ドクターが早く見つけて下さったことに感謝しつつ、吉祥寺あさひ病院に月・水・金と通院を始めました。主人に車に乗せられ、娘と妹に交互に付き添われ「我が透析人生はどん底！」と、暗く憂鬱ゆううつになっていたところ、一筋の光明を見つけました。それは待合室のお仲間と交流が始まったことです。様々な話に花を咲か

せました。そのお仲間と定期的にカラオケに行って歌い、浮き世の憂さを晴らしています。

それと吉祥寺あさひ病院のスタッフの方々は皆さん親切なので、その点も幸せで、病院に行くのが前ほど苦しくなくなりました。

透析あつての我が人生は、今や私の楽しみとなりつつあります。



## 私の楽しみ

福生駅前クリニック 五十嵐 智さん

黄金の夜明けとともに私の一日がはじまる。早めの就寝を心掛け日々健康管理にもつとめています。透析をはじめて10月で満14年になります。おかげさまで毎日元気に暮らしています。

私の一番の楽しみは犬。名前はミルク(チワワ)です。我が家にきた頃は小さくてフトンの中で一緒に寝ましたが、つぶしはしないかと思うと夜中に目がさめて思うようには眠れませんでした。我が家にきて12月で4年です。今では家族の一員です。朝おきるとすぐおこたに入り、私が出るまではずっと一緒に入ってい

ます。毎日ミルクのおかげで楽しく暮らしています。あたたかい日は散歩に出かけ、近所の犬といっしょにあそびます。あそんでいる姿がかわいくて皆で大笑いです。これからも犬のミルクを中心にどんなことがあっても何事にも負けないで毎日明るく楽しく暮らしていきたいと思っています。



## 私の楽しみ

二俣川第一クリニック 星野 文男さん



透析23年目の5年前、定年を迎え健康のためにスポーツをと考えていたところ、老後にとても良いスポーツ吹き矢を見つけました。

スポーツ吹き矢は、アーチェリーや標的射撃と同様に当たった矢の得点を競う競技です。腹式で深い呼吸をしますので健康にとっても良いと思います。メンタルなスポーツでもあり、精神統一が必要で、とても奥が深く、無心で吹くことに注意しています。針刺しも無心で刺すとスッと入るよう

ですね。

初めての試合で、2位となり表彰され、スポーツ吹き矢にはまりました。神奈川県大会で優勝し、全国障害者スポーツ吹き矢大会では2連勝することができました。

今後の目標は、全日本選手権で優勝することと、最高段位6段に合格することです(現在5段)。これからも一生のスポーツとして楽しみたいと思っています。皆様もいかが？

## 風を感じて

横浜第一病院 小林 栄子さん

私の楽しみはバイクツーリングです。

透析導入当初、なかなか現状を受け入れられずに塞ぎ込みがちでしたが、心機一転、これからはやりたいことをやろう!と思い、学生時代に免許だけ取得し、乗ることを諦めていたバイクを購入しました。購入後、最初に向かった先は、北海道でした。免許を取ったきっかけが、北海道を走りたいと思ってのことだったので、まさに私の夢でもありました。どこまでもまっすぐ伸びる道を走った感動は未だに忘れられません。

バイクは天候などに左右されたり、なかなか

うまく乗れずに苦戦することも多いけれど、そんな一筋縄ではいかないところがまた魅力でもあるのかなと思います。大変なこともあるから、快晴の日に風を感じて走る心地良さが一層の感動に繋がるのかなと思います。

これからも安全運転を心がけて、日本全国いろいろな場所に行って感動を味わいたいと思っています。



## ふるき古木を訪ねて

丸子クリニック 宮田 豊さん

私の楽しみの一つは、全国各地に残る古い果樹を探訪することです。宮城県仙台市の隣の利府町は名産の「利府梨」で知られています。女子フィギュアスケートの荒川静香さんが育ったところで、地元の梨園には彼女がオーナーの木があるそうです。利府駅近くの公園に「利府の翁」と呼ばれ、樹齢130年を数える古木があります。今でも樹勢は衰えず、盛んに青葉を繁らせて秋には立派な実が穫れます。真鍮しんちゅうというこの梨は、長十

郎梨と同じ川崎の大師河原が生まれ故郷です。いまは町の観光シンボルです。百年を越す梨の木の生命力に感動を覚えます。

これからも各地を旅して、古い果樹に会ってみたいと思います。



## 私の楽しみ

### 経堂駅前クリニック 櫻井 征夫さん



私には2つの「楽しみ」があります。1つは散歩と、その途中で見つけては立ち寄る喫茶店です。2つ目は病院の待合室での他の患者さんたちとの「団らん」です。

散歩をしながら街の人たちと出会ったり、変わりゆく街の風景に驚かされたり、新たな発見にワクワクしながら歩くことはとても楽しい時間です。そして見つけた喫茶店でほっとひと息つく。通院への心構えに必要な場所でもあります。

また病院の待合室での「団らん」ですが、多士濟々、話題も多種・多様、豊富で幅広く、大いに人生勉強にもなります。体調管理のうえでも欠か

せない交流の場であり時間です。私はこの2つの楽しみの中から時間から活力を得て元気に“仕事”に通って10年になりました。

優しい先生やスタッフの皆さんに、ときにキツイ注意や厳しい指導をいただきますが、その都度反省とともに「よし次回は直そう」と自分に気合いを入れます。それも“仕事”と思えばこそかも知れませんネ。私にとってこの2つの楽しみが透析生活の大きな支えです。



## 旅

### 吉野町第一クリニック 彦根 ふさ子さん

私が吉野町第一クリニックに来て約3ヶ月が過ぎました。透析を始めて1年半ですが前の病院では、スタッフとの人間関係がうまくいなくて通院も苦痛でした。今ではスタッフの人たちがみんな明るくて病院に行くのを楽しめるようになりました。とても感謝しています。

私の楽しみは旅行と美味しい物を食べに行くことです。旅の行く先が決まると地図を広げて場所をコピーします。有名な観光地やあまり人の行かない所、美味しいお店、その他の名物など調べられる限り調べて目で見て体で感じ舌で味わいます。写真はあまり好きではないので撮りませんが、美味しい物はすべて買って帰ります。一緒に行けなかった友達にあげたりしています。評判が良かったりするとお取り寄せするほどです。気に入った場所は何度も訪れたりします。

一番のお気に入りには京都と北海道です。京都はどの時節でもいいのですが冬が好きです。なぜなら寒いので人がたくさんいないのでゆっくり

観光できます。湯豆腐も美味しいです。北海道はやはり夏でしょうか。ラベンダーが咲く時はとてもきれいで本当に花、花ですし香りもすばらしいです。じゃがいもの花も見事で壮大です。

先日は世界遺産になっている厳島神社に行きました。大鳥居は思ったほど大きくはありませんが、すばらしくとても幻想的でしたし錦帯橋も五連のアーチできれいでした。

これからも体調をみながらいろいろな所へ出掛けたいと思います。



# よくわかる透析の基礎知識

## 検査値の読み方① カリウム

吉祥寺あさひ病院  
院長 多川 齊

皆さんは、血液検査やレントゲン・心電図検査などを定期的に受けています。この定期検査は、透析の効率をみたり、合併症の発生を予防したり、薬の調節に役立ったり、いろいろな目的で使われます。

採血後に検査報告書をもらいますが、この中から皆さんの健康管理に役立つようなデータを拾って、数回にわたって主な検査値の読みかたをご説明します。

検査報告書には、参考基準値という数値が印刷してあります。この数値は若い健康成人から得られた値が多いため、透析患者さんは基準値から外れるデータもあります。尿素窒素(BUN)やクレアチニンのように、透析患者さんのデータがこの基準値内に入ることを望んでも無理なこともあることを承知してください。また、コレステロール関連の数値のように、専門学会が「望ましい」と判断している範囲を示す場合もあります。

### 1. カリウム

カリウムは腸管から吸収され、腎臓から効率的に排泄されます。透析患者さんでは腎臓からの排泄経路が働かないため、カリウムが体内に蓄積し、血中濃度が高くなりがちです。カリウムは透析によって除去されますが不十分です。

血中カリウムの正常値は3.5～5.0mEq/Lですが、透析患者さんでは5.5mEq/L以下が目標とされています。体内のカリウムの98%は細胞内に含まれて大切な働きをしていますが、過ぎたるは及ばざるが如し、血中濃度が高すぎると心臓の動きが乱れて生命に危険のある不整脈が生じたり、さらに7.0mEq/L以上になると心臓が止まったりすることさえあります。そのような危険が生じる前に、口の周りや指先にしびれを感じる場合があります。

#### 1) 食事中のカリウムを制限しましょう

カリウムが高くなる主な原因は食品に含まれるカリウムです。腸管から吸収されるカリウムをできるだけ減らすために、カリウムの少ない食品と調理法を選ぶことが大切です。カリウムはあらゆる食品に含まれていると言っても過言ではありません。カリウムが特にたくさん

含まれる食品は、肉、魚、卵、牛乳、大豆などの良質蛋白質食品や、野菜、果物、芋、海藻、ナッツなどです。

血中カリウムが高い患者さんのために、食事中のカリウムを制限するコツをお話しましょう。

- ①蛋白質：良質蛋白質食品といっても、肉や魚を食べ過ぎると、カリウムだけではなくリンも高くなります。
- ②野菜・芋類：量を減らします。これでは楽しみがないという方は、野菜を水にさらしたり、茹でこぼして茹で汁を捨ててください。カリウムは加熱によって壊れるわけではありませんから、炒め物、揚げ物や蒸し物にしてもカリウムは減りません。
- ③生の果物：カリウムがたくさん含まれていますから、生の果物は少量にするように心がけてください。果汁、野菜ジュース、青汁などにもカリウムが多量に含まれるので、避けてください
- ④ナッツ：調理に利用する程度なら構いませんが、おつまみとしてたくさん食べないでください。チョコレートも要注意です。

#### 2) 食事以外にもカリウムが高くなる原因があります

食事を注意していても、血中カリウムが高くなる状態があります。

- ①透析不足：透析間隔が空いたり、シャントの血流が悪い場合です。
- ②胃腸出血：腸管内で壊れた赤血球からカリウムが大量に溶け出して体内に吸収され、急速に血中カリウムが上昇します。
- ③消耗性疾患：発熱したり、食事量が不足したりした場合、からだの細胞が壊れてカリウムが血中に流出します。
- ④便秘：腸管からのカリウム吸収を増加するので、便秘にならないように注意しましょう。便がゆるいくらいのほうが安心です。

#### 3) カリウムを下げる薬があります

このように注意しても血中カリウムがなお高い患者さんでは、ケイキサレート、カリメートなどという薬を飲んでいただきます。腸管内でカリウムを吸着することによってカリウムの吸収を抑えようとする薬です。カリウムをたくさん含む食品を食べた直後に頓用する患者さんもおられます。災害などで透析間隔が空いて透析が不十分になることを想定して、この種の薬を2～3日分常備しておくようにお勧めします(医療機関でご相談ください)。

急激に血中カリウムが高くなり生命に危険のある不整脈や心停止のリスクが予期される場合には、即刻血液透析を実施してカリウムを下げる必要があります。

愛犬

八王子腎クリニック  
曾根 眞砂子 さん

1日は4匹の犬との散歩に始まる。朝日をたっぷり浴びての1時間余、夜更かしに乱れる体内時計は調整される。犬達は家に戻るとシャワー、食事、その後はソファで殆ど一日寝ている。大きな3人掛けはお犬様の物となった。ミラノ製家具もかたなしであちこちかじられ紺色の皮は白いひっかき傷。見るのもつらい。ダイニングの椅子・角・背は中身が出ている。柱もかじる。壁をひっかく。我がリビングルームは犬小屋と化した。1年前にきた優しい顔をした1匹の仕業である。

今までに沢山の犬を飼った。同じように躰け愛情をそそいでいるのにどうしたことだろう。ちなみに散歩の時は私にピタリとついて歩く模範的な犬である。



散歩道 花咲き揺れる 春風に (澁田)

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

シャント作製術 (初回)	129
シャント作製術 (再建)	406
人工血管移植術	142
動脈表在化術	57
PTA	3,025
その他 (瘤切除、血栓除去等)	359
2012年度症例実績 4,118例	

専用電話 : 045-453-6709 FAX : 045-453-6701