

ふれあい

2016.3.25
No.202

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.zenjinkai.or.jp



特集

春からチャレンジしたいこと

●よくわかる透析の基礎知識

CKD～慢性腎不全～透析療法 (2)



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

春からチャレンジしたいこと



徐々に寒さも和らぎ、桜の開花情報がニュースをにぎわすようになってきました。春という言葉には「物事のはじまり」という意味があるようです。そんな春から新たにチャレンジしたいことをみなさんに伺いました。



私の健康太極拳

腎臓に腫瘍が見つかり、切除したことで、入会した太極拳を中止することになり、残念に思っておりましたが、昨年6月より透析が始まり、体調も安定してきましたので、ビデオを見ながら始める準備をしております。

太極拳は、深く長い腹式呼吸で、腰を中心に手と足のバランスを取る運動で、一回20分ほどの時間で無理がありません。年を取ると肩凝り、腰痛、つまずき、転倒など思わぬ事故が起こります。太極拳は、これらを予防するのに向いています。

透析では、スタッフの皆様が懸命に延命のための努力をさせていただきます。頭の下がる思

福生駅前クリニック 伊勢屋 章さん

いです。機能が低下した腎臓を少しでも助けるために、食事内容を守り、体力を維持する必要があります。自分に合った健康方法を取り入れ、実行することが大切ではないかと思えます。

4時間の透析の間に、今年から俳句を作ることを思い立ち、始めたところですよ。



毎日新しく生きている

5月で人工透析を始めて4年になる。さまざまな人たちの力を借りてやっと生きている。ときどき死後の世界を生きているような不思議な気がする時がある。

私は人の存在を問うような事を仕事としている。それには凄まじい集中力を必要とする。透析をしている「からだ」と集中している「からだ」、そのあいだのバランスをとることが目下の私の第一関心事である。

去年の秋に成人吃音者のレッスンを始めた。春には最も充実した時間になるだろう。私にとっては古くて新しい課題であり、30年の歳月において、67歳からの再挑戦である。

青梅腎クリニック 三好 哲司さん

私の好きな歌をひとつ
元の歌は「如月」だが、「きさらぎ」の音が好きなのでひらがなにした。



ねがはくは
花のしたにて
春死なむ
そのきさらぎの
望月のころ

西行





海外旅行に行くぞ!!

保土ヶ谷第一クリニック 藤森 達美さん

私は平成27年8月から透析を始めました。その1年前から夫婦でフィリピンのセブ島へ行く計画を立てていましたが、透析が始まり旅行も中止かと落胆しておりました。しかしクリニックで相談すると「大丈夫よ」と言われ、心配と不安の中でトライすることになりました。事前準備の書類などが大変でしたが、親切に対応していただき滞りなく準備ができました。

海外の水は汚いと聞いたので、現地のドクターに電話で「水が汚くて私は死んじゃうの？」と聞くと、大爆笑されました。実際行ってみると、機械も日本と同じ2015年型で病院も清潔、看護師も1対1の対応でした。

治療中は食事も家族同伴で食べられ、カワイイ看護師さんと楽しくリラックスした雰囲気です。また、透析開始は朝6

時と早い時間からの開始のため治療後も十分に楽しむ時間がとれました。

今年も4月に再び旅行を計画しています。今回の経験で、透析をしていてもできることはたくさんあることが分かったので、今後も治療と上手に付き合い楽しい生活を送りたいと思います。



▲一番右が私です。



1日8000歩 歩く

ハートフル瀬谷クリニック 岩村 今日子さん

平成23年11月に「くも膜下出血」に倒れて手術、40日後に退院した時には、階段で2階に行くのもひと苦労しました。

ズバリ、これからの目標は「1日8000歩以上歩く」です。今年に入ってから、横浜市のウォーキングポイントに登録して、日々の歩数を記録しています。普通に生活しているとだいたい4000歩くらいにしかありません。透析の日には、少し早く家を出て、遠回りして歩いて通院したり、透析ではない日には、夜、30分くらい早歩きしたりしています。

いつまでも元気に歩いていられるように、コツコツ努力します。



横浜第一病院
院長 大山 邦雄

前回、慢性腎臓病(CKD)の考え方と重症度分類について述べました。今回はCKD G5(末期腎不全)に関して述べます。

末期腎不全とは、腎機能が糸球体ろ過量(GFR、eGFR*)で15未満に低下した状態を言います。そして、GFRが50以下(40～69歳)、40以下(70歳以上)では、CKDの原因に関係なく、末期腎不全に進行する危険が増加します。このため、eGFR50以下では、一般の開業医から腎臓専門医への紹介が進められています。

末期腎不全とは臨床的にどのような状態なのかというと、自身の腎臓では自分の体の状態を一定の正常状態に保つ事(恒常性)が出来なくなった状態と考えられます。ヒトの体では恒常性を維持するために様々な機能が働いていますが、その中心が腎臓です。腎臓の働きには表1に示すように、多くの重要な働きがあります。腎不全とは、これらの様々な機能が障害された状態であり、CKD重症度分類でG3からG5に進むにつれて、これらの機能が障害されていき、G5になると、その多くが

障害されて、いろいろな症状や体の変調が現われてきます。

例えば、1. 体内水分量の調節が障害されると、浮腫、高血圧、うっ血性心不全、2. 電解質の調整、排泄が障害されると高カリウム血症、3. 余分な酸や老廃物の排泄が障害されるとアシドーシス(体液がPH7.4より酸性に傾くこと)や尿毒症、4. エリスロポイエチンの産生が低下して腎性貧血、5. ビタミンD活性の低下、Ca・リン代謝の異常で骨粗鬆症、血管や臓器の石灰化、等々多くの異常が出現します。これらの中で、水分バランス、電解質バランス、血液・体液のPH、老廃物の排泄などは透析療法である程度代用できますが、内分泌機能などは透析療法ではまかなうことが出来ません。このように、末期腎不全の治療として透析療法は絶対必要なものではありますが、それだけでは本来の腎臓の働きを全てカバーすることはできません。そのためには、水分管理と食事療法などの自己管理とエリスロポイエチンやビタミンDなどの補充療法が必要となります。

慢性腎不全は糖尿病、糸球体腎炎、腎硬化症、多発性嚢胞腎、膠原病など様々な疾患が原因で発症し悪化します。現在、末期腎不全から透析導入に至る疾患は1位. 糖尿病、2位. 糸球体腎炎、3位. 腎硬化症となっております。このように、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなどとCKD、腎不全の進行は強く関連しており、自己管理が非常に大切であると指摘しておきます。

表1. 主な腎臓の働き

1. 体の恒常性の維持(尿の生成)

- ①体内水分量の調節
- ②電解質(Na, K, Ca, Pなど)の調節
- ③血液を弱アルカリ性(PH7.4)に維持

2. 老廃物の排泄(尿の産生・排泄)

3. 内分泌機能

- ①エリスロポイエチンの産生
- ②ビタミンDの活性化
- ③レニンの産生
- ④各種ホルモン(アルドステロンなど)の作用

4. その他の代謝機能

- ①インスリンの分解
- ②アンモニアの産生



* eGFR(推算糸球体ろ過量)：血清クレアチニン値と年齢から推定する式を利用して計算した値をいいます。



栄養部より

横浜第一病院 栄養部

食事療法の大切さ



「えっ?栄養指導?食事制限?いやだなあ…」

患者さまから頻繁に頂戴する、率直なご意見です。同じようにお考えの方は多いのではないのでしょうか。人によっては苦痛を伴う食事療法。なぜ、やらなければいけないのでしょうか。

腎臓の働きの一つである『からだで不要となった血液中の老廃物を尿として体外に出す』こと。この機能が十分ではなくなった時に透析を導入するのですが、問題は『決まった時間・決まった量』しか血液をきれいにできないということです。つまり老廃物が多すぎてしまうと、きれいにしきれず残ってしまうということです。そのため『からだに必要な栄養を摂りながら、それでいて摂りすぎないようにする』という何とも難しいことになるのです。

「じゃあ、いったいどうすればいいの?」

ごもつともです。

たくさん食べる方、少食の方、料理が苦手な方、外食が多い方。また夜勤のある方、旅行に行く機会の多い方、重労働の方など…患者さまの生活背景は十人十色です。好き嫌いやアレルギーの問題もありますので、これを用意してこれを食べて下さいと、一律に押し付けても食事療法は長続きしません。

食事は毎日のことでもあり、一生のことでもあります。無理なく続けていけるよう嗜好や生活スタイルに合わせた調整方法を一緒に考えていきましょう。

また、特に問題なく経過している方も、定期的に食事内容の確認をしてみましょう。普段の食事をきちんと把握しておけば、一時的に体調を崩してしまっても、食事を整えるヒントがすぐに見つかります。

困ったことがあれば管理栄養士にご相談下さい。

予約

横浜第一病院 外来
栄養相談・栄養指導

月～土 曜日

10時、11時、14時、15時、16時

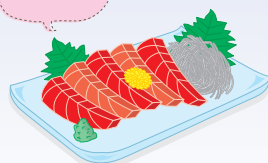
(祝日も予約可能です) TEL 045-453-6711

こんなときはどっち!?

春は新しい門出を祝う機会が多くなる季節です。また、お花見や行楽に出かけることもあると思います。透析患者さまにとっては減塩も大事な食事療法の一つですので、美味しいご馳走が並ぶときでもできるだけ食塩の少ないお料理を選びたいものです。

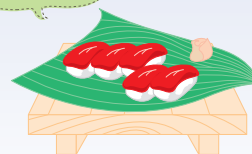
お祝いの席に登場することの多いお寿司やお刺身。どちらが食塩が少ないでしょうか? 同じお刺身の量を使ったと仮定して、比べてみましょう。

刺身?



まぐろの刺身5切れ

握り?



まぐろの握り5貫

or

※答えは裏表紙をご覧ください。

白楽腎クリニック

白楽腎クリニックは平成27年5月に開院した新しいクリニックです。東急東横線「白楽駅」もしくは「東白楽駅」のどちらからも徒歩5分程度の場所にあります。小規模(17床)ではありますが、その分とてもアットホームな雰囲気、原院長をはじめ、看護師・臨床工学技士などスタッフのチームワークが良いところも特長の一つです。

また、患者さまにより快適にお過ごし頂くため、お待たせしない穿刺体制の導入や、車いすにも対応する広範囲な送迎サービスをご提供しております。さらに様々なご要望にお応えするた

め、今年1月からは火・木・土曜日は午後透析(14:00～)をスタートし、月・水・金曜日には16:00からご入室いただけるEVE透析(診療時間…21:00まで)も行っております。もちろん、EVE透析でも送迎サービスをご利用いただけます。



施設の見学も随時対応しております。是非、お気軽にお問い合わせ下さい。

電話：045-433-3210



ペン&ペアン

新年度が間近に迫ってきました。人との出会いに限らず様々な良い出会いがあるよう、日々を精力的に過ごしていきたいと思えます。(數田)

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 筈川 成

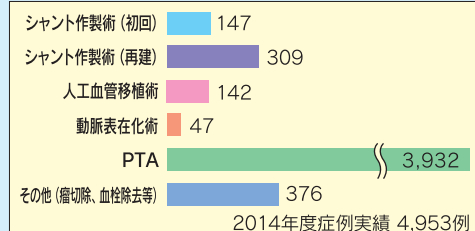


診療時間 午前9:00～15:30

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

★5ページ「こんなときはどっち?」コーナーの答え:まぐろの刺身5切れ=食塩相当量 1.0g/まぐろの握り5貫=食塩相当量 2.0g ※添えてありますわさび、つま、がりは含まず、しょう油をつけていない状態での食塩相当量です。