

ふれあい

2016.10.25
No.205

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 秋の味覚を楽しむ!
私のレシピ

●よくわかる透析の基礎知識
血液浄化療法
～血液透析と腹膜灌流～



特集

秋の味覚を楽しむ！ 私のレシピ

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋とありますが、やっぱり「食欲の秋」ですよ！今回は実りの秋に食事制限を念頭に置きながらもおいしく、お勧めできるメニューを皆さんにご紹介頂きました。合わせて栄養士の目線からワンポイントアドバイスを掲載しました。

塩シャケと玉ネギのマリネ

中田駅前泉クリニック 後藤 和子さん

秋はおいしい食べ物がたくさん出回る季節。マツタケや栗を使ったご飯は秋の一品だと思います。家族の少ない私はこのようなおいしいご飯はお友達からいただき食べる事が多いです。

私も料理を作る事を楽しんでいるので、多く作った時はお友達の所にもっていき、いろいろな話をしながら一時を楽しんでいます。サンマも食べますが私は塩シャケと玉ネギのマリネを作ります。マリネ液は塩シャケと玉ネギの量に合わせて作ります。

酢500ccにみりん250cc、これにコショウを適量合わせてマリネ液を作ります。この量だと塩シャケ半身の1/2、玉ネギは3個くらい、容器にうすく切った塩シャケと玉ネギのスライスしたものを交互に重ねてマリネ液をかけて出来上がり。4日から5日で食べられ

ます。酢を使っているなので塩分は少ないと思います。

食事で一品足りない時は便利にしています。酒のつまみにもなるのでは？おいしく食べられる事は幸せです。



塩シャケと玉ネギのマリネ

＊栄養士から... かもい腎クリニック 栄養部 副主任 矢野 由美子



季節の美味しいものを持ち寄ってお友達とおしゃべりするのは、心が豊かになりますね。おっしゃる通り、酢などの酸味を使った料理は減塩食にぴったりです。マリネの液は食塩が溶け込んでいるので摂取しないようにしましょう。また、生食用のサーモンを利用されると更に減塩の効果を上げることができます。

秋の弁当作りを楽しむ

ひがし青梅腎クリニック 大橋 望彦さん

環境の変化で、健康状態も変動し、食欲も変わる。それは、視覚による食欲の増進が味覚にも影響していることを示している。

夏も終わり、身体が疲れている状態にあるが、澄んだ青空に樹々が紅色に染まり、そして、実りの秋の多くの食材が美味しさを増す時季であれば、当然食事を楽しむ絶好の時となる。しかし、我々透析患者には制限食というものがあり、一寸不自由である。

色々な生理・生化学検査の結果、筆者は特殊な体質でカリウム制限なし、蛋白質は十分に摂る事、その蛋白質を燃やす為に炭水化物(糖

質等)、脂質は十分に摂る事となり、水分制限だけとなった。この条件では、普通の透析患者の方とは全く異なるので、私のレシピは、もしも制限食で弁当を作るならば、このような色合いで作るのを楽しむ事が出来るといったものを考えてみた。



秋のお弁当



✿ 栄養士から... 吉祥寺あさひ病院 栄養部 田中 恵子



彩りがよく、栄養バランスのとれたお弁当です。揚げ物やマヨネーズでエネルギーがとれるのもよいと思います。ご飯は150～200gくらいを目安として、きのこを炊き込んでもいいですね。カリウムの気になる方はキャベツの量を調整してください。まだ暑い日もあるため、お出かけの際は保冷剤などを使用しましょう。

キノコのクリームパスタ

二俣川第一クリニック 水戸 あけみさん

キノコは、今では一年中スーパーなどで買うことができるので、いつ食べてもいいようなものだが、私が特に食べたくなるのは秋である。小学校6年の秋、知り合いのシイタケ農家で、原木から採りたてのシイタケを焼いていただいたおいしさが忘れられない。

クリームソースにいろいろなキノコを入れるパスタは、カロリーが高そうに見えて、生クリームの代わりに牛乳を使うことで、ヘルシー気分が味わうことができる。キノコ自体は低カロリーで、食物繊維・ミネラル・ビタミンも豊富な

ので、体に良いと思いながら食べればよりおいしくなる。今年も、キノコの季節がくるのを楽しみにしている。



キノコのクリームパスタ



✿ 栄養士から... 横浜第一病院 栄養部 川久保 千裕



たっぷりのキノコで秋の味覚を存分に味わえますね。牛乳を多めに使っているのでもう少しカリウムとリンが多くなります。この日は、一日の組み合わせの中でカリウムとリンには十分気を付けましょう。また、コンソメやバター風味が効いているので、調味料全体をもう少し控えてもおいしくいただけます。



遅ればせの「医食同源」

接待と宴会に明け暮れ、「酒とバラの日々」の代償として、5年前、私は透析生活に入りました。直ぐに求められたのは食生活の改善。塩分を控え、肉・魚や野菜をバランス良く摂るという苦行が始まりました。

私を救った一皿は秋口に旨味を増す畑の実りをふんだんに活かした自家製「彩り野菜の五色漬け(ごしきづけ)」です。好みの野菜を刻み、お酢と油と唐辛子を沸騰させたものに合わせるだけで、あっという間に「和風ピクルス」が完成します。

冷蔵庫で冷やし、適量を常備菜としていただ

日野クリニック 萱内 芳治さん

きます。サクサクとした食感、甘酢と唐辛子の絶妙な甘辛味も楽しめます。

どうぞ皆様、お試しあれ。



彩り野菜の五色漬け



＊栄養士から... 吉祥寺あさひ病院 栄養部 室岡 久美



酸味や辛味、さらに油のコクを利用して、減塩の物足りなさをうまくカバーしていると思います。粒こしょうやローリエなどのハーブではなく、唐辛子を加えて和風に仕上げているところが、オリジナリティーがあつて良いですね。昆布と一緒に漬け込んだり、食べる時に刻んだ大葉や柚子の皮を添えたりしても良いと思います。



季節の野菜の揚げびたし

透析歴16年目。年齢70代。

昨年の秋、知人から「ココナッツオイルは体に良いよ」と、ココナッツオイルを頂きました。私たちの年代は新しい物にはすぐに手が出ません。何となく敬遠しキッチンの片隅に。そのうち寒くなり固まってしまいました。季節がめぐり暖かくなり、凝固していたオイルが液体に戻りました。最近になり持ち前のもったいない精神がふくらみ、何とかせにゃと女房殿へ。女房殿もそうだわネ...とココナッツオイルに挑戦です。

はじめに野菜炒めに使いました。バッチし！

鶴ヶ峰クリニック 匿名希望さん

ウン...イけるね。となり、この夏、もっぱら最近は何十年も前から使っている様な顔でココナッツオイルを使っています。



季節の野菜の揚げびたし



＊栄養士から... 横浜第一病院 栄養部 勝森 枝里菜



ココナッツオイルを利用した、さっぱりとした野菜の揚げびたしですね。冷蔵庫で冷やしているため漬け時間を30分にし、タレから一度引き上げ、食べる時にタレをかけて召し上がってみてはいかかでしょうか。タレにつける時間を短くすることで食塩の摂取を抑えることができます。

秋野菜とキノコのグラタン

狛江腎クリニック 柿崎 英一さん

秋の香り味わう、キノコや秋野菜のホワイトクリームシチューを使った次の日も使い廻しの出来る夕食メニューです。シチューは次の日にカレールーを入れて、カレー風味に、使って残ってしまったキノコは天ぷらに、各食使いこなせるメニューにしてみました。

バターには塩が入っているので少なめに使用して、かわりに山椒を使って味を引き出します。塩コショウを使わなくても香りも出ておいしく出来ました。

クリームシチューを作る時は少量のパルメザンチーズを入れて風味を上げればグラタン

の時のとろけるチーズも少量ですみます。ぜひ、おためしあれ。



秋野菜とキノコのグラタン

★ 栄養士から... 吉祥寺あさひ病院 栄養部 室岡 久美



色とりどりの秋野菜をふんだんに使った、とても鮮やかな一品ですね。これからの季節にぴったりなメニューだと思います。バターや山椒の香りをうまく使い、味付けの塩を減らす工夫は素晴らしいです。牛乳やチーズなどはリンが多く含まれていますので、量に注意しながら、あつあつのグラタンを楽しんでください。



★ 総括 ★



横浜第一病院
栄養部 副主任 志賀 千紘



食べることは毎日のことであり、毎回食べるものが同じとは限りません。食事管理を継続していくことは根気のいることと思います。毎週行う血液検査は、食事内容を振り返る良い機会です。

今回ご紹介下さったレシピを拝見致しますと、食べることを楽しんでいらっしゃるのが伝わってきました。カリウムや食塩など摂取が多くなるよう留意した上で、楽しみながら続けられる工夫をこらしています。四季折々の食材を使用し季節感を大切にされていることも、継続の秘訣ではないでしょうか。

「来年、初めてお正月を迎える」「まだ導入したてで透析食のことがよく分からない」「最近、検査数値が高いけどなぜだか分からない」など、病院だけでなくクリニックでも食事・栄養に関するご相談は可能です。お気軽にスタッフへお声掛けください。

よ く わ か る 透析の基礎知識

血液浄化療法 ～血液透析と腹膜灌流～

横浜第一病院
院長 大山 邦雄

前回の「ふれあい」で述べましたように、慢性腎不全の血液浄化療法には大きく分けて、血液透析(HD)と腹膜灌流(CAPD:連続携行式腹膜灌流)の二つの方法があり、それぞれに特徴と相違があります(表1)。最近では自宅でのHDが一部で行われるようになりましたが、まだまだ普及しておらず、ほとんどのHDは透析クリニックに週3日通院して、1回4～5時間のHDを行います。一方、CAPDは導入時に入院してCAPDカテーテルを腹腔内に留置し、その管理方法やCAPDの灌流液交換などの操作の指導を受けてからは、自宅で本人(又は家族)が行います。特別な異常がないかぎり、月一回程度の外来通院ですみます。このように、HDでは週3日通院するため、社会的、日常的活動に制限が生じますが、CAPDではそのような制限はありません。

表1 血液透析(HD)と腹膜灌流(CAPD)の比較

血液透析(HD)	腹膜灌流(CAPD)
①血液を体外で循環させ、ダイアライザーを通して浄化する。	①腹腔内に灌流液を注入・貯留し、腹膜を利用して、血液を浄化する。
②内シャントの作成(手術)が必要。	②腹腔内にCAPDカテーテルの挿入が必要。CAPD操作とカテーテル管理の習得が必要。
③血液の体外循環のため抗凝固薬(ヘパリンなど)を使用する。	③抗凝固薬は使用しない。
④週3日の通院、一回4～5時間のHDが必要。	④自宅や会社で行う(1回の液交換30～40分を1日3～4回)。月1回程度の通院が必要。
⑤社会的活動に制限が生ずる。	⑤社会的活動に制限が少ない。
⑥内シャント血管の狭窄や閉塞のため再手術が必要。	⑥腹膜炎、腹膜機能の劣下により、5～8年で血液透析に移行する必要がある。
⑦不均衡症候群、アレルギーを起こすことがある。	⑦不均衡症候群、アレルギーは起こりにくい。
⑧1回4～5時間の透析のため、血圧の変動や心臓への負担が大きい。	⑧連続して透析を行うため、血圧の変動や心臓への負担が少ない。
⑨心臓機能の低下、血圧低下のため続行不可能な場合がある。	⑨心臓機能、血圧に関係なく続けることができる。
⑩食事制限、水分制限が大きい。	⑩食事制限、水分制限が比較的ゆるい。
⑪残存する腎機能の低下が大きい(尿量減少が強い)。	⑪残存する腎機能の低下が少ない(尿量が比較的保たれる)。

仕事など一般の人と同じ活動をされる方はCAPDが適していると言えますが、合併症として腹膜炎や腹膜機能の劣下が起こり、約10年ぐらいでHDに移行するケースが多いのが現状です。最近では、高齢者でADL(日常生活動作)の低下が強くなり、HDの通院が困難な方にCAPDが導入される場合があります。この場合は、本人だけでなく、同居のご家族などの支援が必要ですが、週3日の通院は必要なくなります。

一方、HDを受けながら、社会的活動を十分こなしている方も大勢いらっしゃいます。透析クリニックでは仕事が終わって夕方の5～6時から行う準夜透析や夜10時～朝6時に眠っている間の深夜8時間透析も行っています。深夜透析を行っている医療機関はまだ多くはありませんが、一定の条件を満たす患者さまには、横浜第一病院でも実施しています。準個室で夜寝ている間にHDを行い、朝起床とともに終了して会社に向かうという事が可能になります。

このように、透析導入時にHDとCAPDの説明を受けて、ご自分の生活状況、社会的活動を考慮して、主治医やご家族の意見を聴いて、HD又はCAPDのどちらを選ぶかを決める必要があります。

胸部レントゲンについて

心胸郭比(CTR: Cardio-Thoracic Ratio)

吉祥寺あさひ病院

副院長 安田 隆

普段、皆様が定期的に撮影している胸部X線画像の所見から得られる情報の1つに心胸郭比(CTR;シー・ティー・アールと呼ばれます)があります。**このCTRはドライウエイト(透析終了時の目標体重)を適正に維持するための判断材料の一つです。**

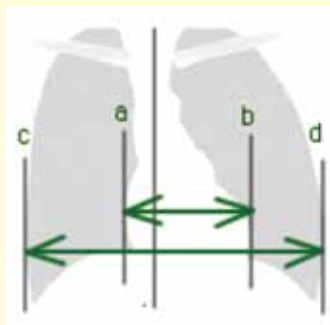
ドライウエイトは体内の細胞外液量を適正に維持し、心臓をはじめとした循環器系に余分な負担をかけずに、長期にわたり快適な生活を維持するための体重です。細胞外液量は体内の水分で細胞の内にあるものを除いた水分量で、血管の中にあるものと血管の外側の間質と呼ばれるところにあるものがあります。間質の水分が増えるとむくみを生じます。血管の中の水分が増えると血圧が上昇して心臓の負担が増し、減ると血圧が下がりめまいなどの症状を生じます。したがって、細胞外液量は常に適正に維持する必要があります。細胞外液の水分は原始の海と同じ濃度の塩水です。生理食塩液(0.9%食塩水)とほぼ同じ濃度で、口渴刺激による飲水量の調節で常に一定濃度に維持されています。ですので、塩をとると喉が乾き、一定の濃度の塩水となるまで水を飲んでしまうため、細胞外液量が増えて体重

が増加します。体重増加の一番の要因はこの塩水の蓄積です。ドライウエイトは体重全体ですので、筋肉量や体脂肪の量が変化した際にも、細胞外液量を適正に保つために修正が必要となります。

ドライウエイトを評価する際には、血圧やむくみの状態などとともにCTRが利用されます。**CTRは胸部正面X線画像での心臓の幅と胸郭の幅の比率です(図1)。**男性では50%以下、女性では55%以下が適正とされています。細胞外液量が多くなると血管内の水分量が多くなり心臓も大きくなってCTRが増大します(図2)。しかし、もともと心臓に病気があって心臓が大きい場合には無理に適正な値にすることはできません。心臓の大きさは個人個人違うものですから、**経時的にどのように変化しているのか、**また撮影したときの体重やそのときの状態を考慮して、ドライウエイト設定の判断材料のひとつにしています。

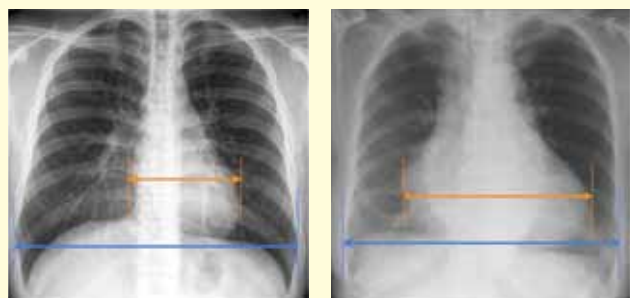
皆様も是非、ご自身のCTR、その撮影時の実際の体重とドライウエイトの経過を表としてお持ちになり、ご自身の体調を参照の上、スタッフとともにご自身の適切なドライウエイトを考えて下さい。

図1 心胸郭比(CTR)



心胸郭比(CTR)
=ab/cd×100(%)
ab:心臓の幅
cd:胸郭の幅

図2 胸部X線画像でのCTR



(a) 正常なCTR

(b) 拡大したCTR

久我山腎クリニック

久我山腎クリニックは平成27年4月に杉並区久我山の地で新しく開院致しました。

京王井の頭線久我山駅(徒歩11分)、JR中央線西荻窪駅(徒歩15分)の間に位置していて、送迎サービス及び両駅間のバス便もごございます。

院内は木の温もりを基調とした落ち着いた空間で、安心して快適な透析生活をお過ごしいただける外来透析のクリニックです。

近隣の吉祥寺には、グループのマザーホスピタルである吉祥寺あさひ病院があり、急な入院や合併症等にも対応出来ます。またバスキュラーアクセスセンターを完備しており、シャントトラブルにも迅速な対応が可能です。

近隣の大学病院や地域基幹病院とも緊



密に連携していて、患者さまの緊急時にも万全の体制で対応をさせていただきます。

患者さまだけでなくご家族や基幹病院の先生方にも安心してご利用いただける信頼あるクリニックを目指し、小寺永章院長をはじめスタッフ一同で取り組んでおります。

歩行困難な方や車椅子の方に対しての送迎サービスも充実していてご自宅(入所施設)からクリニックまで安全・安心にご利用いただけます。

いつでもお気軽にご相談ください。



久我山腎クリニック

〒168-0081

東京都杉並区宮前五丁目16番4号 1階

TEL: 03-5336-6175



リオ終わり 次は東京 胸躍る (長谷川)

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

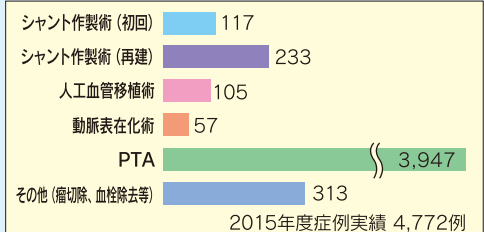


診療時間 午前9:00~15:30

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