

ふれあい

2017.5.25
No.208

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



新緑のおすすめ観光スポット

& 初夏のお出かけワンポイント・アドバイス

●よくわかる透析の基礎知識

透析療法と予後②

●栄養部だより

初夏のお出かけ

表紙のスポット：群馬県・菅沼

本州内で最高水準の透明度を誇る、原生林に囲まれた湖。ガイド付きのカヌーツアーなどもあり、湖上散策も可。JR沼田駅よりバス、または関越自動車道・沼田ICよりそれぞれ約1時間。



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

新緑のおすすめ観光スポット

& 初夏のお出かけワンポイント・アドバイス



空の青と、木々の緑。加えて花々の色に、雲の白。彩り多い季節になりました。そんな時期に訪ねて良い処。梅雨空の前に、ぶらっと出かけてみませんか？



季節の移ろいを求めて

武蔵境駅前クリニック 匿名希望さん

我が家では、毎年、季節の訪れに合わせて各地の名所に出かけ、その様子を写真に収めている。年が明け、まだ寒さが厳しい中で梅がほころんで来る。ここにも在ったか、と桜が圧倒的な存在感を放つ。そして、いよいよ新緑の季節だ。

ところが、新緑となると様子が異なる。花々や紅葉は、そろそろ見ごろかと、場所と時期を見定めて出かけて行くが、新緑はそうはならない。たまたま出かけた家の近くの公園などで、緑の美しさに感嘆することが多い。なにしろ、今まで何もなかった黒々とした木立が途

端に淡い緑に覆われ、季節が進んでいることを実感する。

府中市、調布市、小金井市の境界に位置する「都立野川公園」は、そういう季節の変化を感じるには良い場所だ。国分寺の湧水に端を発する野川を挟んで、緑が濃く、広い。疲れた時のための茶店もある。何もすることのない日に、のんびり歩いてみてはどうだろうか。



【野川公園】

東京都三鷹市大沢6-4-1(野川公園サービスセンター)

■概要／国際基督教大学ゴルフ場跡地を造成し、昭和55年に開園。広大な大芝生広場、桜やイチョウ、しょうぶ池、ほたる池など四季折々の自然を楽しむ都立公園。随所に休憩所あり。近隣に新撰組・近藤勇の生家跡碑がある。

■アクセス／JR中央線・武蔵境駅より徒歩15分、西武多摩川線・新小金井または多摩駅より徒歩15分。

■駐車場／233台(身体障害者用4台)

お出かけワンポイント・アドバイス

初夏からはじめる熱中症対策

これから暑い季節がやってきます。そこで気を付けたいのが熱中症。

●「のどが渇く」のは、「体内の水分不足」のサイン!

のどの渇きを感じなくても、1～2時間に一回水分補給を。ポイントは「少しずつ」「こまめに摂る」のがコツです。※詳細は、P.7「栄養部だより」を参照してください。

●外出時は直射日光をなるべく避ける。帽子や日傘をご活用ください。

●着るものは、麻や綿など通気性・吸湿性の良い素材のものを。色は暗色ではなく、白や水色など、淡い色が良いと言われています。

今年も暑い夏? かもしれません。一緒に笑顔で乗り切りましょう!(^^)

横浜第一病院
看護師
市川 有紀





熱海へ

福生駅前クリニック 池和田 ミヨさん

今の私は80歳です。とはいえ、なんとか元気です。以前は、月に2回は旅行に行っていました。新緑の頃、湯河原より熱海と、子供・孫たちを連れて伊東の方まで行ったことがあります。車で行了きましたので、3軒くらいのホテルを予約し、道中で泊っては風景を眺めつつ、家族大勢で行きました。今でも熱海一と言われる熱海海上花火大会も見ら

れ、満足でした。本当に最高の時間です。

最近では、福生駅前クリニックにお世話になり、透析を受けております。先生方や看護師の方々がとても親切で、良い所へ入れて良かったと思っています。



©壁紙館/やすりん

【2017年度 熱海海上花火大会】

■概要／昭和24年8月に上陸した「キティー台風」による被害と、翌年の大火災からの復興の一環として昭和27年より始まった花火大会。今年度も時期を問わず、毎月1回のペースで開催される予定。※本号発刊より直近は6月10日(土)の予定です。

■アクセス／JR東海道本線または東海道新幹線にて「熱海駅」より徒歩15分(サンビーチ海水浴場)。

※花火大会は、熱海港までの海岸線一帯より観覧可



小さなスポット、大きな感動

溝の口第一クリニック 北川 進さん



JR大船駅西口前の小高い山の上に「大船観音(白衣観音)」があります。入場券を求め、境内にて参拝し、その温顔を見上げると圧倒され、そして感動して私はその場をしばらく動けなくなりました。いずれの角度から見上げて、慈悲の心の塊とでも申しますか、威圧されるものがあります。白衣観音について調べると、昭和4年に、人心の安定と国家の隆昌のため建設が始まり、戦争による中断を経て、昭和35年の春に、世界平

和を願う温容豊かなお姿に変わって完成した、ということが分かります。さらに境内を見て回ると「核兵器のない、戦争のない、平和な世界を」と書かれた石碑、「夫婦ざくら」の石碑なども。

ベンチに座って、おにぎりとお茶を手に再度白衣観音像を見上げると、感動に圧倒された温顔を優しい表情に感じ始め、白衣観音さまが私の「心」を沢山お持ちになり、それを沢山使い、生きるように、と言われているように、ひしひしと感じました。

「今日は大変ありがとうございました」と参拝を終えて参りました。

【大船観音寺】神奈川県鎌倉市岡本1-5-3

■アクセス／JR大船駅西口より徒歩5分 ■駐車場／なし ■参拝料／大人300円、子供(小・中学生)100円

お出かけワンポイント・アドバイス

西谷腎クリニック
看護師 主任
松村 良香



初夏におすすめ! 「首巻ひんやりグッズ」

外出が楽しくなる季節、皆さまはどんな工夫をされていますか? 春から夏へのこの時期は熱中症に注意が必要です。外出の際は日傘や帽子を使って直射日光を避けるほかに、扇子と「首巻ひんやりグッズ」を使用してみたいかがでしょうか? 「首巻ひんやりグッズ」で首の後ろを冷やすことで、身体の体温を冷やす効果が得られます。これらを活用し、熱中症を予防しながら外出を楽しみましょう!



美しい祖国 日本

たまプラーザ腎クリニック 曾田 武さん

初夏になると、あの北満(中国東北部・満州)にも遅い春がやって来る。冬には零下30度にもなる満州では、すべてが硬く凍りつき、地下1メートルは凍土して手が付けられない。この頃になって、やっと畑作業が出来るのだ。見渡す荒野には野の花が一斉に咲き乱れ、まるでお花畑のようだ。私はいつもこんな光景を眺めては、二度と帰ることが出来ない祖国日本を思い出して胸を痛めていた。

農家でありながら田畑を一枚も持たない極貧の農家に生まれた私は、再び帰ることが出来ないであろう満州開拓に13歳で行った。75年前のことである。私は川の水を手酌で気

軽に飲んで育った。しかし満州では生水はそのままで一切飲めない。硬水(アルカリ水)だからお腹を壊してしまうのだ。そこで、砂や砂利を通して濾過して飲む。また、石鹼を使っても泡立ちしない。

17年にわたる中国の長旅を経て、私は30歳で美しい日本に帰ることが出来た。世界一美しく、住みやすい祖国日本を大切にしなければならぬ。祖国を離れて、初めて日本の良さが分かる。



私の初夏

西谷腎クリニック 中山 高さん



私は今年で91歳になりました。周囲から「元気ですね」とよく言われますが、そう言ってもらえるのは何故かと考えますと、思い当たることがございます。それは15年前から始めた趣味の写真撮影です。全国および世界各国を旅行して、歩き回っていたからではないかと思えます。しかし、昨年3月から透析生活になってしまいました。1年が過ぎた頃

から透析生活にも慣れ、心の余裕が出たのか、また撮影に出かけたくなってきました。

過去に訪れた観光スポットで心に残っている場所は、横須賀にある「横須賀しょうぶ園」です。撮影に行った所、従業員の女性が私のモデルになってくれました。広大な花畑には、良い香りが漂い、ハナショウブは見事なものでした。5月下旬から7月上旬までが見ごろです。ぜひ一度、見学に行かれてみてはいかがでしょうか？



【横須賀しょうぶ園】神奈川県横須賀市阿部倉18-1

■開園時間／9:00～19:00(5月～8月) ■入園料(7月～3月は無料)／大人310円、小・中学生100円

■休園日／月曜日(月曜休日の場合は、その翌日)、休日の翌日(翌日が土日の場合は開園し、翌火曜休園)、年末年始

■アクセス／JR横須賀線・衣笠駅下車→京浜急行バス3番乗り場より「しょうぶ園循環」→「しょうぶ園」下車徒歩2分

お出かけ
ワンポイント・アドバイス

初夏の「日焼け対策」

海や川はもちろん、山も紫外線が強いため対策が必要です。日傘や広いつばの帽子、長袖・長ズボンの着用をお勧めします。

【日焼け止めの塗り方】

■塗る場所：顔・耳たぶ、首、うなじ、胸。手の甲もお忘れなく

■塗る量：顔は、真珠の玉2個分を全体に延ばす

■塗替え：3時間に1回の塗り直しを目安に、夜はしっかりとクレンジングを行ってください。かぶれ、かゆみ、赤み等の皮膚症状にも注意してください。日焼け対策で、サプリメントや食品をご利用される際は看護師にご相談ください。

湘南クリニック
看護師 係長代行
中村 信子





街そのものが花屋の店先、札幌の春は花盛り



新宿西口腎クリニック 丸 広さん

春の盛りの時節に、おすすめの場所など、挙げだしたら切りがありません。ですが、中でもおすすめしたいのが札幌です。

私が札幌を訪れたのが5月。街自体が花屋の店頭になったのか？と、いぶかるほどに至る所に花が咲いています。歩道の植え込みにはフリーズア。ちょっと山に入れば、足元にはリンドウやスズランが可憐な花を咲かせています。街は植物図鑑のような賑やかさ。

そんな札幌の中でも、特に自然豊かなのが「北海道知事公館」と、その庭園です。一部を除き、一般に公開されています。周囲の庭園は、開拓される以前の札幌の自然をそのまま活か

したものです。私が訪れた際は、藤棚に淡い水色のフジの花がズラリと並んでいました。

札幌は大都会であるだけあって大規模な病院も多く、旅行透析を頼むのに不便はありませんでした。機会があったら、ぜひ北の大地の新緑を楽しみに、札幌に足をお運びください。



【北海道知事公館】北海道札幌市中央区北1条16丁目

■営業時間／9:00～17:00(公館)、8:45～17:30(庭園※時期により異なる)

※公務等の都合により、公館は見学できない場合あり

■入館料／無料

■休館日／土日祝日

■アクセス／地下鉄東西線・西18丁目駅(4番出口)より徒歩5分

News & Topics



各クリニックのホームページが見やすくなりました!

善仁会グループの各クリニックのホームページを、見やすく・分かりやすくリニューアルいたしました。また、各クリニックの情報に加えて、人工透析に関する様々な情報やコラム、患者さまのサポート情報なども掲載いたしました。透析治療にまつわるQ&Aなど、患者さまおよびご家族の方々にとって役に立つ情報を、今後も随時掲載していく予定です。ぜひ一度、以下のアドレスよりアクセスして、ご覧になって頂ければと思います。

URL / <https://www.zenjinkai-group.jp/>



透析にまつわる様々な情報を掲載しています。各クリニックのホームページが見やすく、使いやすくなりました



患者さまサポートに関する情報など、今後も充実を図っていきます



患者さま・ご家族に寄り添うホームページを目指します!

よくわかる透析の基礎知識

透析療法と予後②

～Kt/V(尿素の標準化透析量)～

横浜第一病院

院長 大山 邦雄

1. 至適透析とは

透析療法は1960年ごろから慢性腎不全の治療として発展し、当初の生命を維持する目的から、QOL(生活の質: Quality of Life)の改善、合併症の防止、長期予後の改善を目指す時代になっています。これらの目標を高めていくための最適な透析療法を「至適透析」といいます。薬剤などの助けなしに、透析だけで決定される至適透析の要素は、前回述べた透析時間をはじめ、血液流量、ダイアライザーの種類と大きさ、尿素が透析で除去される量の指標(Kt/Vなど)があります。これらの要素を適正にしていくことで至適透析が達成されます。

2. Kt/V(尿素の標準化透析量)

尿素はタンパク質が分解された最後の代謝産物で、分子量が60と小さく、細胞膜を自由に通過でき、体液中に均等に分布しています。このため透析効率の指標として使われています。Kt/Vは一回の透析前後の血中尿素窒素(BUN)と透析時間、除水量、透析後体重などから複雑な対数計算式で算出され、透析効率を示す指標として使われます。

3. Kt/Vと予後

日本透析医学会のガイドラインで透析効率の指標としてKt/Vが推奨されています。最低でも1.2を確保し、目標として1.4以上が望ましいとされています。2010年の透析医学会の統計調査の報告では、Kt/Vを1.2から1.8以上まで上昇させると死亡リスクが低下すること(図1)、但し、透析時間が4時間未満の場合は、Kt/Vを増加させても死亡リスクは軽減せず、む

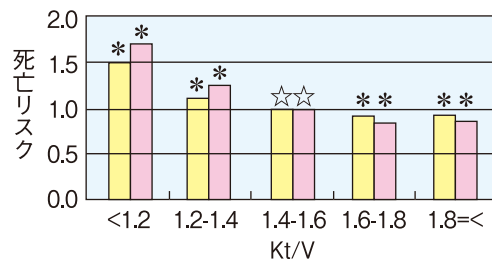
しろ、リスクの上昇が示されていることから、透析時間は4時間以上を維持しながらKt/Vを高めることが必要と考えられます。

また、前回述べたDOPPSでもKt/Vは死亡リスクに対して、他の要素とは独立した関連が示されています。Kt/Vが0.1増すごとの死亡リスクが2%低下します。さらに、透析時間が長く、Kt/Vが高いほど死亡リスクは低下することが示されています(図2)。

4. Kt/Vを高めるには?

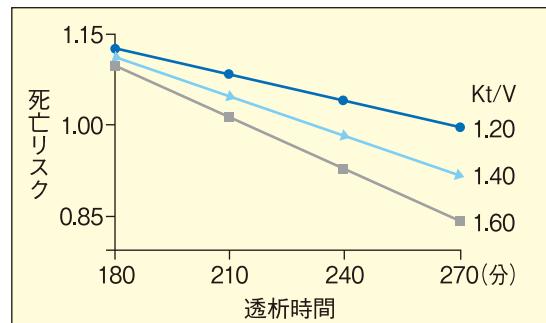
善仁会グループでは、毎月、Kt/Vの計算をしています。Kt/Vが最低でも1.2、1.4以上を目標にしています。では、Kt/Vが1.2以下の時はどうすれば良いのでしょうか。透析時間が4時間未満ならば、まず第一に4時間以上に延長することが必要です。次に、血液流量やダイアライザーを検討します。次回は、血液流量やダイアライザーと予後について述べたいと思います。

図1 透析量(Kt/V)と死亡リスクの関係



■ 透析歴5年未満 ■ 透析歴5年以上 *p<0.05 vs ☆ [参考文献2.より]

図2 Kt/Vと透析時間の相互作用



3つの異なるKt/Vにおける透析時間ごとの死亡リスクを示す。Kt/Vと透析時間の相互作用により死亡リスクは減少している。 [参考文献3.より]

【参考文献】 1. 維持透析ガイドライン: 日本透析医学会雑誌46(7)、2013 2. 包括的腎代替治療: 新興医学出版社、2012 3. DOPPS 透析臨床にもたらした impact: 日本メディカルセンター、2013 4. 日本透析医学会雑誌43(7):551-559、2010



栄養部だより

横浜第一病院 栄養部

初夏のお出かけ



新緑がまぶしい季節です。陽も長くなり、絶好のお出かけ日和に、あちこちの行楽を楽しまれる患者さまも多いと思います。

この季節、ちょっと動くと汗ばむようになり、水分摂取量も多くなりがちです。水分を摂り過ぎないように、こんな工夫はいかがでしょうか。



①一度にたくさん飲むより、回数を増やして少しずつ

たとえば1日800mlの水分を摂るとき、
200ml×4回より100ml×8回にすることで、喉の渴きを感じにくくなります。

②夏の飲み物も常温で

冷たい飲み物は口当たりがよく、ついゴクゴクとたくさんの量を飲んでしまいがちです。常温に近い温度、もしくは熱いお茶なら、自然とゆっくり飲むので飲みすぎ予防になります。

③ペットボトルや使い慣れた水筒は、分量把握の強い味方

500mlのペットボトルは分量が明確なので飲水量を把握しやすいです。また使い慣れた水筒も何ml入りかで飲んだ量を確認できます。

～さらにこんな一工夫も～

この頃、無糖の炭酸水がいろいろ売られているのはご存知でしょうか。もともとはお酒を割って飲むときのサイダーでしたが、今は炭酸が少し弱めになり、そのまま飲めるものも増えてきました。

無糖炭酸水は、コーラやその他の果汁系炭酸飲料と異なり、カリウムやリンもほぼ0、爽快感があるので少量でも満足感を得やすく、水分の摂りすぎ予防にも一役買ってくれます。

炭酸水が苦手でない患者さまは、お試しいただくのも良いかも知れません。

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!?

「目には青葉 山ほととぎす 初鯨」と謳われるように、この季節は鯨(カツオ)の旬を迎えます。

そして鰯(アジ)も今は一年中食べられますが、初夏が旬とされています。

では、この鯨と鰯、リンが多いのは、どちらでしょう?

カツオ?

or

アジ?



※答えは裏表紙をご覧ください。



災害Q&A

いざという時に備えて知りたい! 知っておきたいこと。
万が一、災害に遭ったときの「どうすれば?」にお答えします。

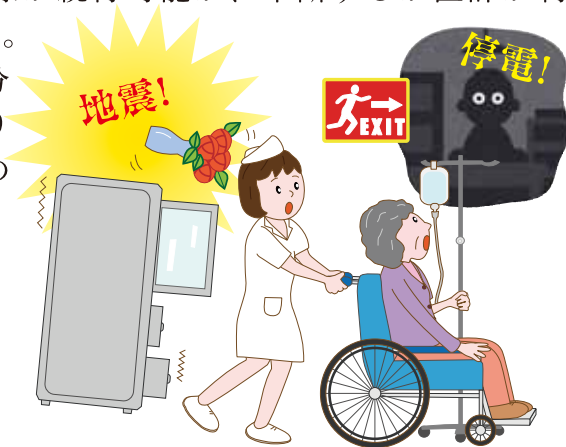


**治療中に停電や地震など災害が起こった場合、
私たち患者はどうしたらいいですか?**



地震発生時はまず揺れが収まるまで布団を頭にかけてご自身の身を守ってください。揺れが収まり次第、避難が必要か判断いたします。停電時には、電力復旧が見込まれ透析治療が続行可能か、中断するか医師が判断し、施設スタッフが患者さまにお伝えします。透析装置は、内部バッテリーにて20~30分程度血液ポンプが動作するようになっております。いずれの場合も落ち着いてスタッフの指示に従ってください。

落ち着いて、スタッフの指示に従って...

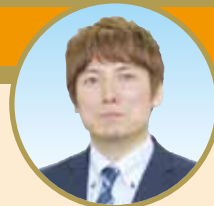


「新緑が 眩しく映える 五月晴れ」(畑澤)

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンター

平成27年10月より、豊富な透析治療の経験と実績を活かし、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を開設いたしました。

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンターは長期に安定したバスキュラーアクセスの作成・維持を使命として、最新の医療技術・設備のもと、透析患者さまのバスキュラーアクセスの迅速な診断・治療・維持に取り組んでまいります。



センター長
野口 智永



吉祥寺駅北口から徒歩3分です

診療時間 午前9:00~16:00

休診日 水曜・日曜

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。)

	平成27年度	平成28年度
シャント作製術(初回)	39	65
シャント作製術(再建)	30	43
人工血管移植術	18	27
動脈表在化術	4	14
PTA	210	379
その他(瘤切除・血栓除去等)	17	36
4~3月症例実績	318	564

電話: 0422-22-1120 FAX: 0422-22-1080

受付担当
バスキュラーアクセス予約係

神奈川県・横浜第一病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、
【専用電話: 045-453-6709 / FAX: 045-453-6701】にて承っております。

★7ページ「こんなときはどっち?」コーナーの答え:

鰹たたき 50g(3切れ): リン140mg / 鰯刺身 50g(5切れ): リン110mg

わずかですが、鰹のほうがリンは多くなります。鰹は、魚の中でもリンが多い食品です。この旬の味覚を楽しむときには、量に注意しながら頂くようにしましょう。