

ふれあい

2018.10.25
No.215

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 www.zenjinkai-group.jp/zenjinkai



～透析歴30年以上の方々からのメッセージ～

わたしの透析治療との歩み



善仁会グループからの
各種情報はこちらからも
ご確認いただけます。



～透析歴30年以上の方々からのメッセージ～

わたしの透析治療との歩み

日本で透析治療が開始されてから、およそ半世紀。現在、4人に1人以上の方が10年以上の透析生活を送られています。今号では、30年以上の長きに渡り、透析と共に歩んでおられる方々から、普段のお心がけなどについてご寄稿をいただきました。主治医、受持ち看護師からのご本人像を交えつつお届けいたします。



わたしの透析治療との歩み



武蔵境駅前クリニック 福島 茂さん

私は今年で透析歴38年目、導入は32歳の時でした。若い頃から慢性糸球体腎炎を患い、覚悟はしていましたが、宣告された時はやはりショックでした。当時は10年持てば良い方だと言われていたのです。

しばらく入院の後、職場復帰しました。当初は身体が適応できず、貧血、血圧低下等に悩まされました。やがて夜間透析に移りフルタイム勤務に切り替え、以後60歳定年、再雇用5年と働きました。職場の理解があったことが幸いでしたが、自分でも透析を言い訳にしない、と心がけてきました。働き続けたことが生活にリズムを作り、ここまで来られた要因なのかもしれません。

水分と塩分の摂取には注意していたつもりですが、体重増加が制限を超えよく叱られたものです。飲み過ぎや食べ過ぎ

の時は翌日に調整するなどして、週末にはドライウェイトに戻るようになりました。これが長期的には良いことだったと思います。

仕事を辞めてからは生活がルーズになりがちですが、これも余生だと割り切りました。人間生きているだけで意味があると思うようにしています。最期は我が透析人生に乾杯といきたいものです。



受持ち
看護師より

福島さまと、ふれあって



武蔵境駅前クリニック
看護部 荒牧 莉乃



気を付けていても、飲み過ぎたり食べ過ぎたりしてしまう事はたまにありますよね。でも次回にはしっかり調整してくる。この我慢しすぎない適度な節制が、福島さまの仰るとおり透析を長く上手に続けている秘訣だと思いました。

透析は患者さま一人ひとりの生活の一

部です。私はまだ透析看護師としての経験も浅く、体重増加や検査の数値ばかりに目がいってしまいますが、数値が良いことだけが治療と上手く付き合えているということではないように思います。長く続けるためにはストレスが少ないこと、また自分らしい充実した生活が送れることも非常に大切なのではないのでしょうか。

福島さまとお話しし、これからも患者さまと寄り添い、多方面からサポートさせていただきたいと思います。



主治医
から

武蔵境駅前クリニック
院長 神谷 康司



福島茂さまは、昭和55年5月13日以来、38年余に渡り、血液透析を施行されています。38年余の道のりは決して平坦ではなかったと思います。この間に、消化管出血による貧血の進行、二次性副甲状腺機能亢進症に対して2度の副甲状腺摘除術と異所性副甲状腺摘除術、両側の手根管症候群の手術、ばね指の手術、肝膿瘍の合併、心房細動に対するカテーテルアブレーション、狭心症に対する経皮的冠動脈形成術、その他様々な合併症がありました。しかし、持ち前の強い精

神力で乗り越えられてきました。現在は、腰痛症を認めるものの、比較的安定しておられます。

少しでも、元気で長生きできるように、現在ではオンラインHDFを取り入れて治療しています。貧血はヘモグロビン10.5～10.9g/dl程度で経過されておられ、カリウム・リンのコントロールも正常範囲内で経過されておられます(高リン血症に対するお薬は服用されておられますが)。インタクトPTHも正常範囲内で経過されておられます。また、体重増加も中1日で3%、中2日で4%とコントロール良好です。

長期透析でつらいことも多いと思いますが、強い精神力と朗らかで温かな性格で、今後もますます元気な透析ライフを送っていただきたいと思います。私も微力ながらお手伝いさせていただきたいと思っています。



わたしの透析治療との歩み



戸塚新クリニック 吉田 和子 さん

慢性腎炎による治療中にシャント作製、「明日で退院」という日に尿毒症を発症、即透析導入。昭和58年の春でした。当初は不均衡症候群のため頭痛が起こり、ヘマトクリットが17%の時もあり、今ほど調子は良くなかったです。EPO(エリスロポエチン)製剤のある今は動いてもかなり楽になっています。透析液、ダイアライザーも改良されて、体にあった治療が受けられるようになりました。今ではQOLの高い生活を得られています。主治医の勧めもあり、5時間～5時間半に透析時間を延長。毒素が抜けて、疲れもなく食欲も増えました。体に優しいゆっくり透析です。

導入から20年後、頰椎症・膝関節症で筋肉運動指導を受け、家でそれを継続しています。自己流のストレッチと体操も組み入れています。今の課題は、老化に伴う動脈硬化。これは治せない！ とはいえ進行させないために減塩、コレステロール対策！ リン管理と石灰化防止と、問題は山

積みです。

そんな中、10年前に始めたハーブ栽培をきっかけに借地で家庭菜園をやっています。重労働は主人の力を借り、歩くことを中心に2～3時間の畑仕事。筋肉への過負荷による疲労をさけるため同



家庭菜園の野菜が咲かせる花の中で、オクラの花が一番美しいと思います

一作業は続けず、移動をしながら作業の日々を送っています。採りたて野菜はもちろん、試行錯誤を重ねて野菜を育てる楽しみが大きいです。

世界最高峰の透析医療技術と言われる日本。これを受けられることを謙虚に受け止め、主治医ほかスタッフの皆さまの日頃のご尽力に深く感謝いたします。



受持ち
看護師より

吉田さまと、ふれあって



戸塚新クリニック
看護部 芝 愛



私が入職した時には、すでに吉田さまは大ベテランの患者さまでした。新人のもたつきにも根気強く付き合ってたこと、今でも覚えています。透析歴30年を超えて吉田さまが日々充実し

た生活を送られているのは、ご自身の体に関心を持ち続けていること、そして何より趣味を大切にされているからだと思えます。

透析時間の延長について、とても積極的に取り組まれ、今では5時間半行なわれています。良いものは積極的に取りい

れることで体を整え、趣味で心を整えている吉田さま。自己管理の大切さを学ばせていただいております。

そんな吉田さまに負けないよう、私も頑張っていきたいと思えます。これからも宜しくお願いします。



吉田さまは覚えていらっしゃらないと思いますが、吉田さまと私の出会いは昭和59年、研修医の私が戸塚新クリニックへお手伝いに伺った時にさかのぼります。吉田さまは当時から疑問点は納得いくまで質問され理解されたらきちんと実践される方でしたが、その頃の私は学生に毛が生えた程度で、2～3質問された後は特に聞かれなかったのを記憶しています。おそらく当時の私にご納得いただける回答ができなかったのでしょう。

その後、縁あって吉田さまの主治医となり、その時点では私自身も多少成長しており、また吉田さまも含めて皆さまの質問にきちんとお答えできるようそれなりに勉強しました。その甲斐あって吉田さまからもご質問いただけるようになり、私がお答えしアドバイスさせていただいたことには真摯に取り組んでくださいました。その結果、食事管理に起因する合併症はほとんどなく30年以上経過さ

れています。そんな吉田さまも完璧という訳ではありませんが、多少検査データの異常値を示すことがあってもすぐに修正されます。

私は、皆さまに透析時間の延長をお勧めしていますが、やはり時間延長を躊躇される方が多い中、吉田さまは5時間半の血液透析濾過を受けられています。決して広いとは言えない椅子型ベッドで、長時間横になっていることで腰痛が出ることもあるようですが、5時間以上を堅持されています。

また透析のない日にはかなり本格的な家庭菜園に取り組まれており、私もプランター栽培程度ですが手習いでやっていますので、収穫などについて教わっています。

食事管理、定期的な合併症検査受診、5時間半の透析など、ご自身の努力と共に医療側のアドバイスに真摯に取り組まれ、透析以外の面では家庭菜園などに取り組まれる前向きさも、重大な合併症を起こさずに30年以上透析が継続できている秘訣のように思われます。

他の患者さまの良きお手本であり、私にとっても一人の人生の先輩として、今後も輝いていていただきたいと思っております。



栄養部だより

横浜第一病院 栄養部

サルコペニアを防ごう

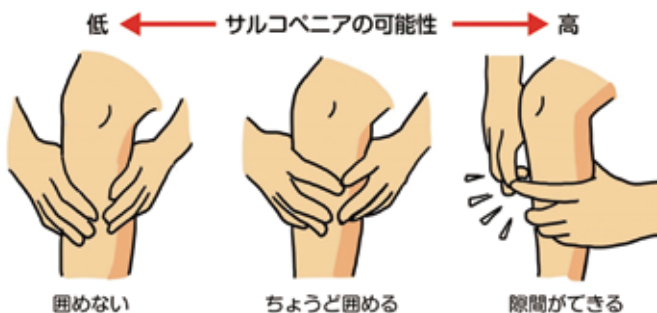


突然ですが、サルコペニアという言葉をご存知でしょうか。

サルコペニアとは加齢や疾患により全身の骨格筋量(筋肉量)が減少し、歩行速度や握力が低下した場合を指します。加齢以外には活動量の低下や疾患、低栄養によっても起こります。最近歩くスピードが遅くなったり、杖や手すりが必要になってきたと感じる事はありませんか？ また「今日はそんなに動いていないから」「今日はお腹が空かないから」と食事の量が減ってはいませんか？ サルコペニアが進行する事により寝たきりとなる可能性もあるのです。

まずはサルコペニアの可能性が高くないか簡単にテストをしてみましょう。

両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲んでみましょう。すき間がありませんか？ ふくらはぎの筋肉量の減少は低栄養と関係が大きく、筋肉量が少ないとサルコペニアの可能性が高くなります。



参考：東京大学高齢社会総合研究機構 准教授・飯島勝矢先生資料

いかがでしたでしょうか。サルコペニアの可能性が高い患者さまはこれ以上の進行をさせないために、可能性が低い患者さまもサルコペニアにならないようにしていく必要があります。

食事量

サルコペニアの予防策



自分では足りていると思っても、必要な栄養が摂れていない事があります。

運動(活動)



日中は自宅で横になってる事が多くありませんか。食べているだけでは筋肉量を維持することは困難です。家事や散歩などできることを続けていきましょう。

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!?

柿の実の色づく頃となりました。秋の味覚といえば、芋、栗、カボチャと連想されます。皆さまのお好みはどれでしょうか。しかし、どれもカリウムが多い食品でもあります。食べる量に気をつけながら旬の味を楽しみたいものです。さて、干し芋(2枚約60g)と甘栗(10個正味約56g)はどちらがカリウムが多いでしょうか。

干し芋?

or

甘栗?



※答えは裏表紙をご覧ください。

戸塚新クリニックにて 「第2回 患者さま作品展示会」開催いたしました!



横浜市・戸塚区の「戸塚新クリニック」にて、第2回目の開催となる「患者さま作品展示会」を8月22日(水)より4日間の日程で開催いたしました。この展示会は、絵画や詩歌、陶芸、編み物、写真など様々なご趣味・ライフワークをお持ちの患者さまの作品発表の場として昨年より開催しています。本年は出展作品数も増え、会場となったロビーで

は、作品を鑑賞しながら談笑される患者さまの微笑みであふれていました。

「より充実した透析生活を送っていただきたい」「創作活動とその展示発表を通して、より生きがいを感じていただけるように」という願いからスタートした本企画。皆さまも、ライフワーク足る何かを探したり、始めてみませんか?



会場となった「戸塚新クリニック」の待合ロビー。クリニックの患者さまによる多彩な作品が展示されました。



折り紙やクロスステッチ、絵画やイラスト、写真、陶器、切り絵など多様な作品群。木製の帆船模型の出展も。



善仁会グループのホームページ内「お役立ちコラム」に 「透析食おすすめレシピ」のコーナーができました!



透析治療にまつわる様々な情報をお届けする善仁会グループのホームページにて、新たに「透析食おすすめレシピ」のコーナーがスタートしました。グループ内の管理栄養士が「主食」「主菜」「副菜」「菓子」など各種レシピを

作成し、掲載しています。また、レシピはPDFでダウンロードできるようになっているため、プリントアウトしてご活用いただくこともできるようになっています。皆さまの日々の献立の一助になれば幸いです!



クリニック検索機能もある「透析情報ポータルサイト」。透析にまつわる様々な情報を掲載しています。



「透析食おすすめレシピ」のページ。レシピは随時新しいメニューを追加していく予定です。



各レシピはすべてPDFでダウンロード可能です。印刷・ファイリングしてご活用いただくことも可能です。

URL <https://www.zenjinkai-group.jp/>
お役立ちコラム → 透析食おすすめレシピ へとお進みください。



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。



止血について、災害時・離脱時はどうすれば良いですか?



災害により透析中断が必要と判断された場合でも、被災状況により中断方法は異なります。

●緊急避難の必要がない場合

通常の返血もしくは落差返血を行います。抜針後の止血には、止血ベルトを使用します。

●返血する時間的余裕がない場合

基本的に針を抜いて離脱します。針を残した状態で避難する場合は、避難先(ふれあい209号参照)にてスタッフが止血処理を行います。避難時には止血備品が必要となります。

状況によりスタッフの対応は異なります。

また、災害時に限らず自宅で出血する場合も考えられますので、手で押さえて止血が行えるようになると良いでしょう。手で押さえることは、シャントにも優しい止血方法ですので、「やってみよう」「覚えておこう」と思う方は施設スタッフにおたずねください。

ご相談ください



「お写真」
「透析川柳」
募集!

「ふれあい」では皆さまからのお写真のご投稿、またサラリーマン川柳ならぬ「透析川柳」のご投稿をお待ちしています。ふるってご応募ください!

- 投稿送付先: 〒220-0011 横浜市西区高島2-6-32 6階 善仁会グループ本部 広報室あて
- ※または各施設スタッフに「ふれあい投稿」としてお渡しください
- ※ご投稿いただいた作品は返却いたしません。ご了承ください



虫の音に 耳を澄ませば 演奏会 (伊東)

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、充実した医療技術・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

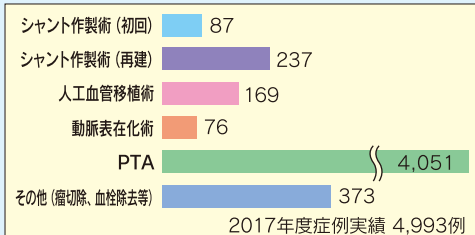


診療時間 午前9:00~15:30

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



専用電話: 045-453-6709 FAX: 045-453-6701

東京・吉祥寺あさひ病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、
【電話: 0422-22-1120 / FAX: 0422-22-1080】にて承っております。

★6ページ「こんなときはどっち?」コーナーの答え: 干し芋(2枚約60g) K 588mg > 甘栗(10個正味約56g) K 314mg
甘栗の方がカリウムが少ないからと言っても、食べる量には気をつけましょう。