

ふれあい

2022.5
No.233

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

特集

私の自己管理術!

～より良い透析ライフに向けて～

- よくわかる透析の基礎知識
リンについて(2) ー高リン血症の治療ー



心のかよう医療・福祉をお客さまへ
善仁会グループ

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。

特集

私の自己管理術!

～より良い透析ライフに向けて～



今回は4名の方に「わたしの自己管理術!」と題して、皆さまそれぞれの工夫やアイデアについてご寄稿いただきました。より良いライフスタイルのために行われていることや、お心がけ、みなさまの自己管理のご参考になれば幸いです。



元気に活動!

八王子腎クリニック
前川 勲さま

私が住んでいる家からクリニックへ通うバス停まで、約800mの遊歩道があります。この遊歩道もできてから30年が経ち、春は桜と桃の花、秋は紅葉と素晴らしい景色となります。このバス停まで普通であれば6分ほどですが、景色を眺めながら毎回、ラジオ体操、つま先立ち20回、スクワット20回ほどをしてから気ままに30分かけて通っています。透析がない日は、朝夕の遊歩道の3kmの歩行、週に3回スポーツジムに通い、主に水泳を。スポーツジム通いは20年間続いています。



「通院あるも 元気に活動 みなさんへ感謝」これは今年の年賀状の書き出しです。現役を引退して20数年企業の経営指導、若手経営者の育成がライフワークになっています。これらを並行して実行できるのも皆さまのおかげと感謝しています。

看護師から

八王子腎クリニック 看護部 野口 奈央



前川さまは、導入から2年経過した現在も、治療に時間を取られ、自由がないとマイナスに捉えないアクティブな生活を送られています。

運動の習慣化と行動がとても素晴らしいと感じました。それは、意識の持ち方が大きく影響しているのではないのでしょうか。運動を義務と捉えるのではなく、『ついでに楽しむ＝習慣化できている』ところがポイントだと思います。通院時間を四季折々の景色を楽しみながら運動する時間として活用されています。有効な運動療法のメニューは、非透析日に週3～4回30分～60分の歩行、有酸素運動が良いといわれています。

習慣化できている運動で基礎体力を育まれ、それが行動力へと繋がるのではないかと思います。「みなさんに感謝」というプラスのご思考と活力こそが、素敵な毎日を送れる秘訣なのかもしれませんね。



180度変わった私の生活スタイル!

中山駅前クリニック 金本 幸夫さま

私は透析を始めて2年になりますが、透析を始める以前の生活とは180度と言っても過言ではないほど、生活や意識が変わりました。もともとはお酒好きで、仕事上の会食なども多くありましたので、お酒は毎日相当な量を飲んで食事好きも好きで食べておりましたが、お酒は量を決めて、会食や必要な時以外は、飲酒しないようになりました。

食事に関しては大好物だったウニ、イクラ、カニ、グレープフルーツは一切食べておりません。ほぼ毎日食べていた納豆やヨーグルトも週に1度くらいにして、ラーメンも週に2～3回食べていましたが、2～3週間に1度くらいに減らしました。それから自宅で生野菜を食べるときはしっかり洗って15分ほど水に浸けたものを食べるようにしています。コーヒーも

カフェオレが好きでしたが、ミルクを控えブラックに変えました。

今までは薬を飲む習慣がなかったので3食きちんととっていませんでしたが、今は薬を服用するために3食たんぱく質や水分の計算をしながらとるように心がけています。



看護師から

中山駅前クリニック 看護部 楠本 珠美



今までの生活が、透析治療を始めることでガラリと変わり、最初は戸惑うことも多かったのではないかと思います。血液透析療法を受けながら、毎日を元気に過ごすためには、さまざまな制限や管理が必要になります。その中でも合併症を予防し、透析生活を続けていくためには、食事はとても大切であり、自己管理の上で最も重要と言えます。毎日飲んでいたお酒、大好きだった食事を制限していくのは簡単なことではないと思います。生野菜をとるとき、量を調整したり、摂取方法を工夫してカリウム量を減らすように頑張られているところも素晴らしいと思います。薬を飲むことひとつをとっても自己管理は大切なことだと思います。いろいろと工夫し、努力なさっている金本さんをクリニックスタッフ一同サポートしてまいりますので、これからもいっしょに頑張っていきましょう!



自らを「病人」にしないこと!

立川腎クリニック 内田 功志さま

私が日頃心がけていることは、自分が病人だとは思わないことである。透析をしているのだから重病人だと思われがちだが、そのようなことはまったくくない。走ることもできれば、泳ぐこともできる。私は週に4回ほどテニスをしている。筋トレもしているし、サウナにも入る。おかげで水分制限は考えなくて済む。汗をたくさんかくので、ガバガバと水を飲んでも体重制限にかかることはほとんどない。

テニス仲間には「透析をしていてテニスをする人は初めてだよ」とよく言われる。そもそもテニス人口が少ないのだから当然かもしれないが、積極的にスポーツをしている人は少ないように感じる。その根底には、

やはり病気なのだからと、自らを病人にしてしまっていることがあるように思う。

今年もまた暑い夏がやってくる。

私はきっと

真っ黒に日焼けして、テニスコートを駆け回っているに違いない。



看護師から

立川腎クリニック 看護部 菅原 美子

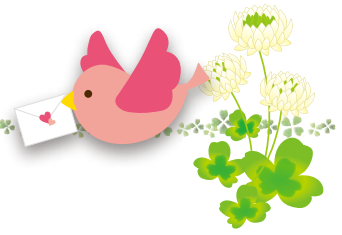


今回、内田さまから原稿をいただき、いつも内田さまがお元気で若々しい理由がわかりました。透析を始める、または始めたばかりの患者さまから「透析をすると決まった時、自分の好きなことをやる時間がなくなると思い、すごく嫌だった。でも透析を始めてみて、身体がすごく楽になった」というお声をよくお聞きします。透析治療を始める患者さまは、透析はいったん始めたら生涯にわたり続く、1回4時間、週3回通わなくてはいけない、穿刺が痛いなどネガティブな感情を抱くことが多いと思います。しかし、透析することで身体の調子が良くなり、趣味を楽しむことができるようになった方もたくさんいらっしゃいます。透析患者さまの中には、趣味のスポーツや家族との会食、コロナ禍となり今は難しくなっていますが旅行を楽しむ方も多くいらっしゃいます。透析が人生の苦しみになることなく、「透析を行っているからこそ人生を楽しめる」と感じていただけるよう私たちスタッフも支援してまいります。



心の健康管理術

つるみ駅前腎クリニック 森 恵子 さま



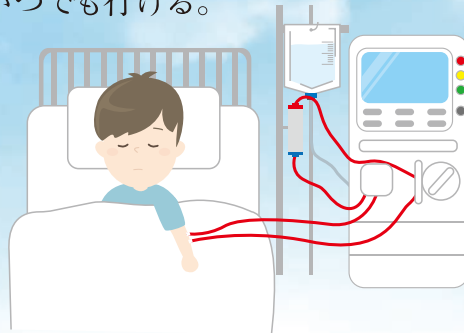
188回の透析治療を受けた。透析を開始するまでの間、いろいろ考え悩んだが、段々と体調が悪くなりもうこれ以上は無理というところまで追い詰められていった。

透析のイメージは暗い。時間的に拘束された生活、できないこと、我慢がまんの生活。しかし、透析を始め、体調がよくなっていくのが実感できた。うれしかった。私は単純に「透析でよみがえった」と思った。

透析治療を受けていても、私の楽しみである旅行も1回2泊までならいつでも行ける。

制限はあるけれど何を食べてもよい。そして、何よりうれしかったことは、透析によって人生が豊かに思えるようになったことである。透析の仲間ができ、苦しさや大変さを話し、分かち合える仲間ができたことで、前向きになることができた。

今後もしるべきことを探し増やして、できないことはどうしたらできるかを考え、人生を前向きに捉え、心の健康を保ち生きていきたい。



看護師から

つるみ駅前腎クリニック 看護部 久米 瞳



透析を始めると気を付けなければならないことや制限されることも多く、治療に対して前向きになれないこともあると思います。しかし、どんなことに対しても「できない」と捉えずに「工夫をすればなんでもできる」「チャレンジだ!」と今の状況を前向きに捉えることで心身の健康を保つことに繋がっていると感じました。

これからも豊かな人生を送れますよう、一緒に透析治療を頑張っていきましょう。



よくわかる透析の基礎知識

リンについて(2)

—高リン血症の治療—

吉祥寺あさひ病院
院長 有村 義宏



前回、高リン血症を改善させることで、骨を丈夫にして、動脈硬化を防ぎ、若さを保つことができるとお話ししました。透析患者さまでは、透析前の血液中のリンを3.5mg/dLから6.0mg/dLの間に調節します。

高くなったリンを下げるには、3つの方法があります。十分な透析、リンの少ない食事、リンを下げる薬の服用です。透析では人工腎臓を使って血液中のリンを取り除きますが、毎日休むことなく働いている腎臓にはかえません。このため食事療法を行い、ほとんどの場合に薬物療法も追加します。

リンには、食品自体に含まれる有機リンと食品添加物に含まれる無機リン(リン酸塩)があります。無機リンは有機リンに比べて腸から吸収されやすく(無機リン:約90%、有機リン:10~40%)、高リン血症を起こしやすいため、表1に示したファーストフードや即席麺など食品添加物入りの加工食品は、できる限り控えましょう。なお、麺のゆで汁を捨て、再度麺にお湯を注いだり、練りものは下ゆで後にお湯を捨て、煮汁で炊くなどの工夫でリンをある程度除くことができます。

表1 無機リンを多く含む可能性がある加工食品

肉の加工品 (ハム、ウインナー、ベーコン等)	
干物や練り物といった 魚肉加工品	
プロセスチーズ	
インスタント麺、缶詰	
ファストフード	
菓子類	

加工食品に用いられる食品添加物には保存や風味のために、PH調節剤、チーズ類に乳化剤、パン、菓子に膨張剤、調味料としてアミノ酸などが使われ、これらには無機リンが多く含まれています。ただし、食品添加物は成分表示が義務づけられておらず、各食品に含まれる無機リンの量ははっきりしていません。

有機リンは肉や魚、卵、乳製品など、たんぱく質の多い食品に多く含まれています。たんぱく質はたいせつな栄養源ですから控えすぎると栄養不良になります。このため、なるべくリンの少ないたんぱく質をとります。鶏のひき肉や卵白は、たんぱく質の量に比べてリンの割合が少なく(「リン/たんぱく質含有比」が低く)、チーズやヨーグルトは「リン/たんぱく質含有比」が高い食品です。表2に示すような、「リン/たんぱく質含有比」の低い食品と選びましょう。たんぱく質1g当たりリンは15mg含まれます。一般に、体重50~60kgの透析患者さまでは、60g/日までたんぱく質を制限します。すると、リンとしては60(g)×15(mg)=900mgまでとなります。

リンを下げる薬には、表3に示すようなリン吸着薬があります。リン吸着薬は、リンと吸着しやすい物質(カルシウム、鉄など)を含む薬で、消化管内でこれらの物質がリンにくっついて便として排泄され、腸からのリンの吸収を抑えます。リン吸着薬は、薬によって飲み方が異なり(食直前・食直後)、お腹の張りや便秘、下痢、便が黒くなる(鉄を含む薬)などを起こす場合があります。また服用量が多く、飲み忘れることもあります。副作用が出たときや薬が残ってしまったときには、必ず医師と相談してご自分に合う薬でリンをコントロールしましょう。

表2 食品中のリン/たんぱく質比(mg/g)

リン/たんぱく質比(mg/g)				
<5	5~10	10~15	15~25	25<
卵白 鶏ひき肉	鶏もも肉 鶏むね肉 鶏ささみ 牛もも肉 牛肩ロース 豚ロース 豚もも肉 中華めん ハンバーグ	まぐろ(赤身) かつお 鮭 納豆 油揚げ 全卵 ウインナー 米飯 豆乳	そば 木綿豆腐 魚肉ソーセージ ロースハム ヨーグルト(加糖)	ヨーグルト(無糖) 牛乳 プロセスチーズ

(文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表2010」より算出)

表3 リン吸着薬の種類と特徴

一般名	商品名	飲み方	長所	短所
カルシウムを含む 沈降炭酸カルシウム	カルタン	食直後	他剤に比べて消化器系副作用が少ない	血清カルシウムが上昇することある
鉄を含む クエン酸第二鉄水和物 スクロオキシ水酸化鉄	リオナ ビートル	食直後 食直前	貧血改善作用がある	下痢を起こすことがある 黒色便(便が黒くなる)
炭酸ランタン水和物	ホスレノール	食直後	炭酸カルシウムと比較しリン低下効果が高い	吐き気や嘔吐、便秘
リン結合性ポリマー セベラマー塩酸塩	レナジェル フォスブロック	食直前 食直前	体内への吸収が低く、安全性が高い	便秘の出現頻度が高い傾向 他の薬剤の吸収を低下させる可能性あり 食直前で服用
ピキサロマー	キックリン	食直前	便秘が少ない	他の薬剤の吸収を低下させる可能性あり、食直前で服用



栄養部だより

検査結果の見方について

横浜第一病院
栄養部



定期的に採血結果をお渡ししておりますが、数値は確認されていますか？

すでに透析治療と長く関わってきた患者さま、まだ血液透析を始めたばかりの患者さま、そしてそのご家族も食事療法を行う上で採血結果の確認も大切です。基本的な項目について、ご紹介いたします。



◎ カリウム 基準値：透析前3.5～5.5mEq/L

十分に食事が摂れていないときや、嘔吐・下痢で低下しやすい傾向があります。低すぎると、脱力感や不整脈などを引き起こします。高カリウム血症では、しびれや不整脈などの症状が出現し、重症になると心停止に至る危険があります。生果物・生野菜・いも類に多く含まれているミネラルです。

◎ リン 基準値：透析前3.5～6.0mg/dL

透析ではリンの除去量に限界があるため、内服や食事でのコントロールが必要です。高リン血症では、自覚症状がないまま動脈硬化や骨の病気が徐々に進行していきます。肉や魚などのたんぱく質のほか、乳製品・冷凍食品・インスタント食品・練り物・ハムなどの肉加工品に多く含まれます。

◎ アルブミン 基準値：透析前3.6g/dL以上

栄養状態をみるときの目安になる項目です。ただし、炎症反応(CRP)・肝疾患・むくみなどが原因で低下しやすく、慢性炎症状態にある透析患者さまはアルブミンの数値が上がりにくいです。

ほかにも採血項目があります。食事療法はもちろん、薬の効果を確認するためにもまずは処方された通りに内服しましょう。なかなかデータが改善しない、データをよくしたい場合はスタッフまでご相談ください。

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

Q こんなときはどっち!?

旬の食材は、一年のうちでその食材が一番美味しい時期であり、季節を感じさせてくれます。カリウム量が気になる生果物は、1日あけてから食べるなどの工夫が必要です。さて、メロンと桃ではどちらの方がカリウム量が多いでしょうか？

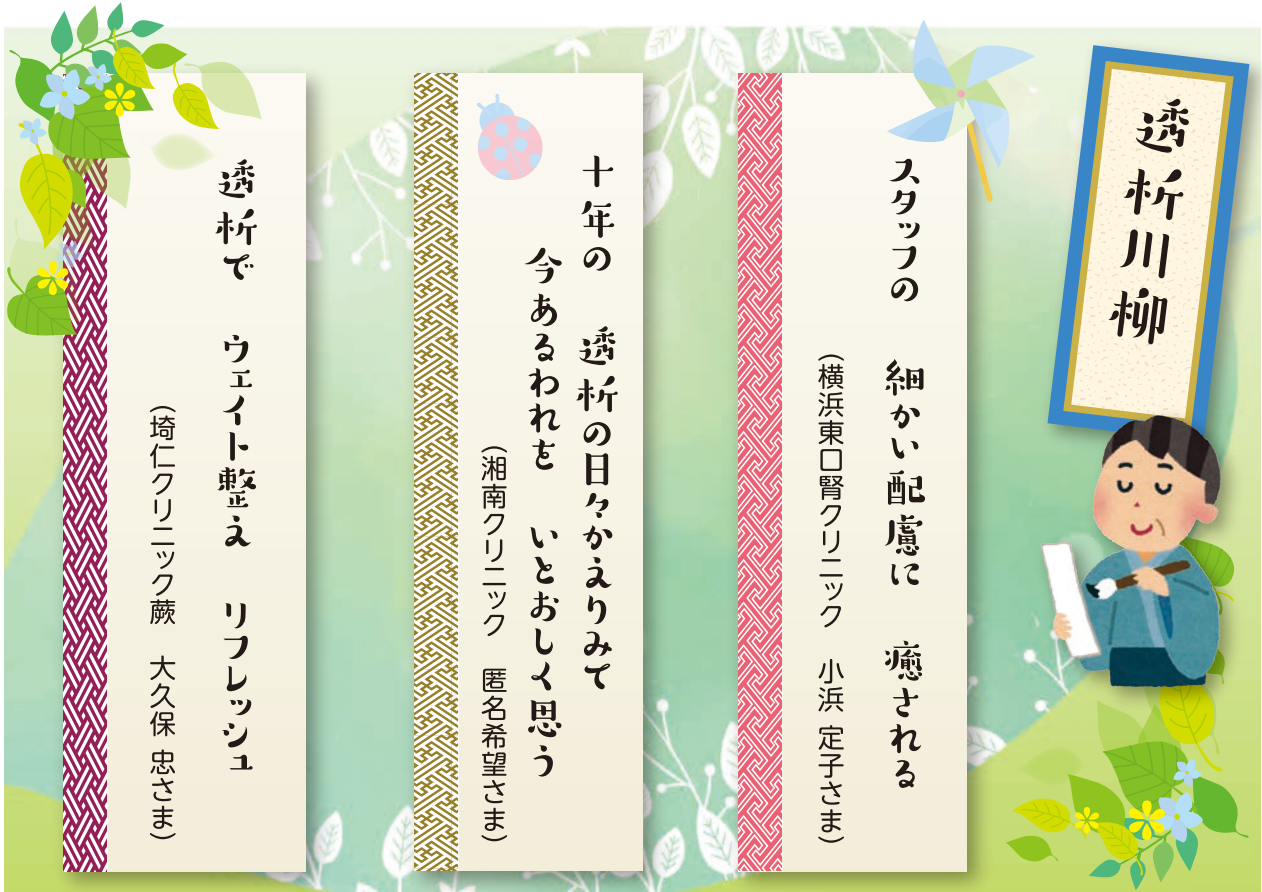
メロン?

or

桃?



※答えは裏表紙をご覧ください。



透析川柳

スタッフの 細かい配慮に 癒される

(横浜東口腎クリニック 小浜 定子さま)

十年の 透析の日々かえりみて
今あるわれも いとおしく思う

(湘南クリニック 匿名希望さま)

透析で ウェイト整え リフレッシュ

(埼仁クリニック 藤 大久保 忠さま)

「お写真」
「透析川柳」
募集!

「ふれあい」では皆さまからの透析医療などについてのご質問や、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



疲れた日 新緑眩し 沁みわたる (今西)

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。



診療時間 9:00~15:30

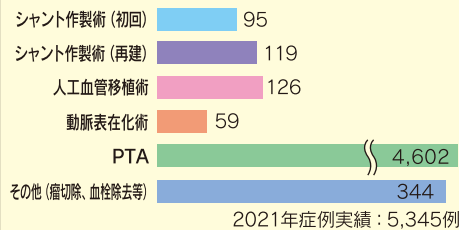
休診日 日曜・年末年始

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。)

センター長 笹川 成



●横浜第一病院バスキュラーアクセス関連手術実績



☎ 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、
【☎ 0422-22-1120 / FAX 0422-22-1080】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：メロン

メロン50g(3cm角3個):カリウム 170mg > 桃50g(1/4個):カリウム 90mg