ふれあい

2023.1
No.236

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

生活リズムを整えて、体調を改善しよう！
～各クールの特徴～

今月の表紙：称名寺（横浜市金沢区）

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。

心のかよう医療・福祉をお客さまへ
善仁会グループ

年頭にあたって

明けましておめでとうございます。

昭和49年5月に丸子クリニックから始まった善仁会グループは、今年で49年目を迎えることになりました。新たな年を皆さまとともに迎えられましたことを心より感謝申し上げます。

長らく続いております感染症対策やそれにかかる諸々のご対応など、患者さま、ご利用者さまには引き続きご不便をおかけしておりますが、ご理解・ご協力をいただけておりますことに、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

本年は卯年、癸卯（みずのと・う）です。「癸」は大地を潤す恵みの水を表す一方で十干（じっかん）の最後にあたることから、新たな芽吹きと躍動を意味するとされています。また「卯（うさぎ）」は飛躍や向上の象徴とされ、ゆえに癸卯は新たな物事に挑戦するのに最適な年だといわれています。

社会情勢や医療を取り巻く環境が刻々と変化していく中にあって、私たちは、変わることなく創始からの理念を胸に、医療・福祉のプロフェッショナルたるべく誠意と情熱をもってサービスの向上を追求し続けてまいります。また、日々新たな取り組みを模索し、さらなるお客さまの心の満足を目指して邁進いたします。

心のかよう医療・福祉を皆さまにご提供できますよう、グループ一同、職員一人ひとりが知識と技術の研鑽に全力を尽くしてまいります。本年も変わらぬご指導を賜りますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。

善仁会グループ
会　長　千葉　哲男

特集

生活リズムを整えて、体調を改善しよう!
～各クールの特徴～

今号は患者さまに生活リズムを整えるためのお取り組みやお心がけ、工夫されていることなどについて、ご自身のクール(時間帯)の良いところなども含めてご寄稿いただきました。また、医師、理学療法士、管理栄養士からそれぞれのクールにあわせた生活リズムの整え方やお気をつけいただきたいことなどをご紹介いたします。皆さまの生活リズムを整えるきっかけになりましたら幸いです。

午前クール
透析歴 24年

東戸塚第一クリニック
横 田　誠 さま

私の透析生活

これまで3度の腎出血による入院など数々の不調がありましたが、皆さまに助けていただき今があります。私の透析時間は5年前から5時間。腎友会の講演で「透析時間は10分でも長い方がよい」と聞き、希望したものです。腎友会からの情報は生活に大変役立っています。

また、私が日ごろから気を付けているのは、次の6項目です。

1. 体温･血圧：起床時と就寝前に測定記録
2. 食事：カロリー、野菜、たんぱく質を毎食20g程度なるべく摂取(フレイル対策)
3. 穿刺部位･足の保護：穿刺部位に保湿剤を塗布。常時(寝るときにも)靴下を履く
4. 家での体重測定：次回の透析時の目標体重を想定し、飲食を工夫。ただし、無理はしない
5. つらい時：とにかく休み、ひと眠りして回復をはかる
6. 毎日少しでも歩くようにしている

私は午前のクールにて通院しておりますが、患者ごとの入室時刻が指示されており、待ち時間が少なくありがたいです。それから透析室の空気が明るく、気持ちが和らぎます。

午後クール
透析歴 7年

蒲田駅前クリニック
菊 池　範 夫 さま

Enjoy!

7年前、ホームドクターより透析を宣告された時はショックで、この先の生活や仕事はどうなるのかと途方に暮れておりましたが、月日が経つにつれ徐々に生活リズムが整い、現在はおかげさまで元通りの生活が送れております。

今も現役で仕事を続けておりますが、仕事の内容によってはクリニックにご無理をいって、日時･クールを変更していただいたり、地方出張の際には現地で「旅行透析」を受けながら、何とかこなしております。

また、私生活では中学から続けている趣味のテニスや卓球などを楽しんだり、横須賀から訪ねてくる孫達にもよく遊んでもらっております。そして、いつも帰宅すると玄関で女房と愛猫が『おかえり♡お疲れさま!』と、笑顔で出迎えてくれます。

今では透析仲間にも友達ができましたので、今後は透析と上手に付きあって、楽しい生活を“enjoy!” して参りたいと思っております。

午後クール
透析歴 14年

経堂駅前クリニック
宮重　道久さま

リズムとテンポ

交通事故で脊椎・内臓を損傷しながらも奇跡的復活を果たせたものの透析に、というスタート。はじめの1年ほどは体調が不安定なために午前クールでスタッフに見守られ、患者としてのありようを教えられ、次第に体調も安定。2年目より午後クールに移った訳だが、きっかけは病院検査などで数回臨時にクールを変更してみて、非常に利点ありと感じたゆえ。

午前クールでは起床～朝食～通院まで忙しく、クリニックですぐに透析となり前夜から連続して長くベッドに。昼食抜きで帰宅は午後3時。夕方よりその日の用事をこなすわけだがやはり透析疲れもあり動きは鈍りがちに。

午後クールの場合、朝食・昼食の時間と内容がバランスよくコントロールでき、運動で体調も整えられ、何よりその日の連絡仕事などがこなせるという点でとても助かる。

体と心のリズムとテンポを作るのが大切と感じ、クールを移動して私の場合はうまくいった。15年目の透析もがんばらねば！

夜間クール
透析歴 1年

青梅腎クリニック
堀越　たかしさま

私の健康管理法！

青梅腎クリニックで、夜間透析を始め約1年になります。普段はサラリーマンとして週5日フルタイムで就業しています。平日は、透析日以外は21時頃、透析日は23時頃の帰宅となり、仕事と食事以外のことは特に何もやっていないのが現状です。食事は高たんぱくのおかずをとるようにし、量を食べすぎないように注意しています。

休日は主に体を動かすなど、趣味の時間に充てています。冬場はスキー、冬以外はテニスとロードバイク、付き合いでゴルフを少々します。スキーは競技スキーの大回転をメインに、東京都や全日本スキー連盟（SAJ）のマスターズ競技会に出ています。競技会以外は友好クラブとの合同キャンプで外部招聘コーチのもとで練習を行い、SAJのスキー指導員の研修会にも参加しています。テニスは、高校から始めて大学時代まで真面目に取り組み、今でも年2回は大学のサークルの仲間と泊りがけでテニス合宿をしたり、月1～2回はスキー準指導員受験仲間と4時間ほど楽しんでいます。ロードバイクについては、15年前からスキーのオフトレーニングを兼ねて始め、月1～2回の頻度で走り、1回の走行距離は80km～120km、登りで獲得標高1,000m～1,300m前後です。たまに、ロングライドイベントに参加していろいろな場所を走ることもあります。

平日は食事に気をつけ、休日は体を動かす。これが私のメインの健康管理法です。

医師の視点から

新横浜第一クリニック
院長
吉村 吾志夫

血液透析患者さまの生活リズムと体調の維持

血液透析療法は通常、週3回、1回4時間程度行います（4時間×3日=12時間/週）。常に働いていた腎臓の代わりを（24時間×7日=168時間/週）、それだけの時間の透析で代行しなければなりません。だからこそ、透析療法に入れば、食生活を含めた生活の管理は重要となり、生活のリズム、サイクルを変える新たな取り組みが必要となります。人間は3食を起点として、午前・午後・夜間と生活リズムがありますが、透析を開始するとこのリズムが一日おきに、崩れてしまいます。

午前クールの患者さまでは透析を終了し帰宅すると昼食が、夜間帯の方では夕食がずれ込みます。健常者よりも透析患者さまはたくさんのエネルギー摂取が必要で（30-35kcal/kg/日）、痩せていると将来的な死亡リスクが高くなるため、エネルギー量不足には要注意です。通勤で仕事をされている方・自営業の方・仕事をされていない方・学生の方など透析患者さまの背景はさまざまです。主に透析日の食事などの生活リズムをどうするかについては、担当医とよく話し合って方針を立てることが肝要です。

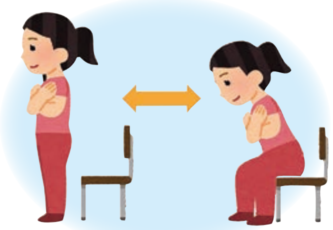
透析治療ではたんぱく質やエネルギーが失われ、1回の透析で消費されるエネルギー量は約200kcalといわれています。したがって間食が必要となることも多いですが、「エネルギー・たんぱく質・カリウム・リン・食塩・水分」の摂りすぎにならないようにしなければなりません。就寝前の摂食についても避け、2時間前位までに済ませておくべきでしょう。細かくは書ききれませんが、3食の量があまり食べられない人、たんぱく質は摂れているけれども主食があまり食べられない人、主食は食べられるけれどもたんぱく質が食べられない人、それぞれおすすめの食べ物がありますので、担当医とご相談ください。基本的な透析の知識を学び、透析を導入した後も無理なく生活することができるようにせねばなりません。十分な休養と睡眠を取り、生活リズムを乱さないように心がけましょう。ご自宅でも体重を測定し、適性体重（ドライウエイト）を維持するよう心掛けてください。水分や塩分の摂りすぎにも要注意です。医師や管理栄養士から説明された食事を守り、毎日の食事メニューを楽しいものにしましょう。

また、ストレスを溜めないようにして、適度な運動も必要です。ラジオ体操などの手軽な運動は体力を維持し、ストレスの解消、血圧の安定、便通改善など多くの効果があります。透析治療により、良好な状態を保ち、元気な毎日を送るためにもっとも大切なことは、患者さまご自身の日常生活における自己管理なのです。

理学療法士の視点から

横浜第一病院 ／
吉祥寺あさひ病院
リハビリテーション部
係長 中西 延光

透析患者さまにとって生活リズムが整った状態というのは、十分な透析ができていること、十分な栄養がとれていること、十分な睡眠がとれていること、そして適度な運動（活動）が行えていることだと思います。午前クールでは昼過ぎには帰宅ができるので、その後の時間を自由に使えます。ただし透析後に疲労感がある場合は、やる気が出なかったり、夕方まで寝てしまって夜に眠れなくなったりと時間が思うように使えなかったり、生活リズムが乱れたりすることもあるかと思います。生活の中で運動する時間がなかなかとれない場合には、透析中に運動する方法もあります。


立ち上がり運動

午後クールでは透析後、夜のはじめ頃の時間帯に帰宅となるため、その後に自由に使える時間は多くはありません。しかし、透析を始める時間が昼過ぎからなので、午前の時間は有意義に使うことができます。午前中に家事や余暇活動、テレビを見ながら椅子からの立ち上がり運動や買い物のついでにウォーキングなど適度な運動をすることで、透析の日でも活動的な一日を過ごすことができます。そのように活動的に過ごすことで、夜にしっかり睡眠がとれ、生活リズムが整い、体調の改善につながるでしょう。

夜間クールは日中にお仕事をされている方が多いと思います。非透析日のお仕事終わりや休日に十分な休息や適度な運動の時間を作るなど、ご自身の体調に合わせてスケジュールを組んでみるのもよいと思います。新年を機にご自身の生活を見直されてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士の視点から

透析患者さま巡回栄養
サポートセンター
川久保 千裕

透析患者さまは、日々の生活を透析時間にあわせることにより、食事時間も不規則になりがちです。しかし、食事を規則正しい時間にとることは、脳や消化器官の活動のスイッチであり、体内時計を整える大事な要素の1つです。決まった時間に食事（栄養）が取りこまれることで、消化吸収や筋肉の生成などがより効率よく行われることに繋がります。

では、それぞれの透析クールで、食事のとり方にどのような工夫ができるかについて考えてみましょう。

【午前クール】 透析終了時間が午後にかかるため、透析のある日は昼食時間が遅くなりやすいです。昼食が遅くなることで夕食も時間が遅くなったり、量が減ったりすることもあるかと思いますので、下記の2点について心がけましょう。

1. 昼食か夕食のどちらか一方だけでも、いつもの量をとるようにする
2. 透析のない日は食事を3食規則正しい時間にとる

【午後クール】 比較的、食事時間を規則正しく整えやすいクールです。中には朝食と昼食が兼用で、1日2食になってしまう方もいらっしゃると思います。しかし、可能な限り1日3食のリズムを整えるようにしましょう。また、午前中を活動的に過ごすことは、食欲増進にも繋がるためおすすめです。

【夜間クール】 夕食が遅くなりやすいクールです。夜遅い時間の食事は脂質代謝が鈍り、脂肪を貯めやすくなります。可能なら、透析前に炭水化物（主食）だけ先にとり、透析後にたんぱく質（肉・魚・卵）や野菜などの食事をとることも一案です。

TOPICS

第44回 善仁会研究報告会

「第44回　善仁会研究報告会」を、11月20日(日)、そごう横浜・新都市ホールにて開催いたしました。

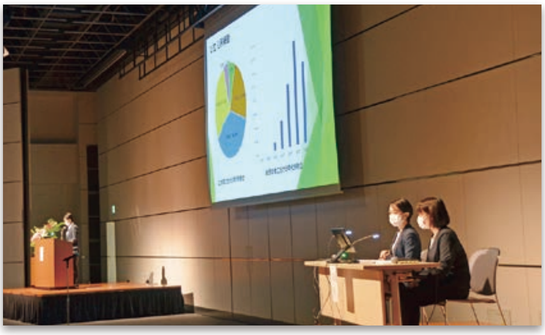
本年も社会情勢を鑑み、オンライン会議ツールである「ZOOM」を利用し、会場から特別講演を含む全プログラムをオンライン配信いたしました。

昭和大学医学部 内科学講座 腎臓内科学部門 本田 浩一主任教授による特別講演（演題：変わりゆく腎性貧血治療）をはじめ、善仁会グループの腎部門・健診部門、老人医療福祉部門などのスタッフから16演題が発表されました。また、質疑応答の場面では、研究成果を踏まえ、新たな課題の発見や今後の改善につながる、部門・職種を超えた活発な質問・議論、意見交換が行われました。

研究報告会は、グループ全体の各部門、職種を横断して、それぞれの日頃の研究成果を発表することで、各施設・各職種の課題などについて知識を深めることができる貴重な機会です。特別講演にて、新たに知見を深め、また各部門のさまざまな職種が情報共有を行い、グループ全体の医療の質を高めるうえで、本年も非常に有意義な会となりました。

昭和大学医学部
内科学講座 腎臓内科学部門
本田 浩一主任教授

大会長 有村 義宏
（吉祥寺あさひ病院 院長）



「ZOOM」を利用し、会場からオンライン配信を行いました。

善仁会グループサイト リニューアルオープン！

このたび善仁会グループのコーポレートサイト、および介護老人保健施設、訪問看護ステーションのホームページをリニューアルいたしました。ご利用の皆さまにとって、より見やすく、より快適に閲覧いただけるようデザイン・構成を一新いたしました。下記に配置しておりますコードを読み取って、ウェブサイトへのアクセスが可能ですので、お時間のある時にどうぞご高覧くださいませ。

これからもコンテンツの充実を図り、皆さまのお役に立てる情報の発信・サービスのご提供を目指してまいります。

善仁会グループ　コーポレートサイト
（法人公式ホームページ）

介護老人保健施設サイト

訪問看護ステーションサイト

ホルター心電図について

吉祥寺あさひ病院
名誉院長　多 川　齊

善仁会グループでは、このたび「ホルター心電図」という心臓の検査を全施設で検査できる体制を整備しました。検査の目的と意義を簡単にご説明しますので、ご理解の上、検査を受けていただくようにお薦めいたします。

心臓は1日に10万回前後拍動して血液を送り出しています。心臓の拍動は規則的ですが、拍動の乱れを感じることや、早打ちして苦しくなることがあり、これを不整脈と呼びます。定期的な心電図検査は、狭心症・心筋梗塞や、持続的な不整脈の診断に役立ちますが、記録時間が10秒ほどの短時間ですから、時々出現する不整脈を適切に記録するには不十分です。

心電図を長時間連続して記録するために開発された検査がホルター心電図検査で、発明者のホルター博士にちなんで、この名で呼ばれています。検査で使用するホルター心電計（図1）は、技術の進歩により小型化した機種です。5cm×4cmほどの記録器と、小さい電極を胸に貼りつけるだけで、日常生活を妨げずに心電図を24時間記録します。透析患者さまでは、透析後半から終了後にかけて不整脈が増加する方が多いことが知られているので、透析開始前に器械を装着し、24時間後にはずします。結果は、コンピューター解析したのち、専門医がチェックしてご報告します。なお、検査費用は保険が適用されます。

ホルター心電図によって不整脈を把握し、心エコー検査と相まって心血管合併症の早期発見と早期治療に役立てたいと期待しています。

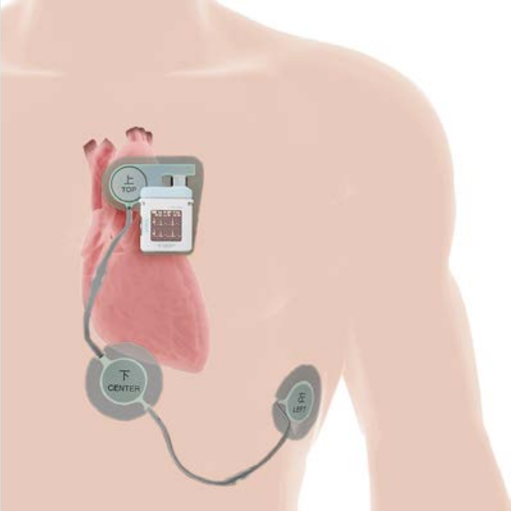


図1：ホルター心電計

「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

ペン&ペアン

重詰に　想いを込める　三世代　（小川）