

ふれあい



今月の表紙：江の島と富士山（藤沢市・江の島）

PICK UP
夏の楽しい思い出
～夏を楽しもう！～

with Best Hospitality

■よくわかる透析の基礎知識

なぜ透析時間は週3回、1回最低限4時間が必要なの？

■Home Care

「シャントの痛み止めテープ」の正しい貼り方

■栄養と食事のお話

時間栄養学で朝食改革！



夏の楽しい思い出

～夏を楽しもう！～



今号は患者さまに「夏の楽しい思い出」についてご寄稿いただきました。暑さはもとより、帰省などでの移動も多いこの時期をよりよく過ごす上で、水分摂取やお食事、熱中症対策、臨時透析を受ける際のポイントなどをご紹介します。今年の夏も猛暑が予想されますので、皆さまが心地よく夏をお過ごしいただけるヒントになりましたら幸いです。



メリハリのある生活を

新百合ヶ丘ガーデンクリニック
重森 修さま

透析歴
1年5ヵ月



透析を始めて1年5ヵ月が経ちました。始めたころは午後クールでしたが、家庭の事情で午前に変更していただきました。午後クールの時は食事摂取がうまくいかずに体重がオーバーしてしまったり、リンの値が高くなったりでよく指導されました。水分の適切な摂取と、リンが多く含まれている食品を避けるようにした結果、徐々に改善してきていますので、これからも続けていきたいと思っています。

いま心がけていることは、生活にメリハリをつけることです。透析生活を送るために、体力の維持向上は必要不可欠と考えています。そのために取り組んでいるのは、歩くこ

とと月に3回の仲間とのゴルフです。

楽しいことを生活に取り入れながら、透析生活をエンジョイしています。

夏には家族で箱根の温泉旅館に行き、家族水入らずでゆっくりと過ごすことがここ数年の恒例行事となっています。行きつけの旅館で屋上にある露天風呂に入り、満天の星を眺め、旅館の美味しい料理をバイキング形式で堪能する。これが家族の絆を深める一助となっていますので、これからも続けていきたいと考えています。



旅と音楽と夏

馬込駅前クリニック
石坂 正義さま

透析歴
1年



私は音楽が好きで、よくコンサートに行くために地方に遠征します。ライブでは好きな曲を聴くだけでなく、新たに好きな曲ができた、気分転換にもなるので、月に1回はライブに行くようにしています。好きなアーティストのライブ遠征で愛媛に行った際は、春先に

もかかわらず夏

のような気温になったことも相まって、気分も上がりました。

それから「鯛めし」や「ミカンジュース」といった美味しそうなご当地グルメがたくさんありますが、外食は塩分が多いので要注意です。

なるべく塩分控えめなものか、薄味な食事を心がけるようにしているので、コンビニでは成分表とにらめっこになることもたびたびです。

現地に住む友人と道後温泉界隈を観光したり、足湯に入ったり、鯛めしをテイクアウトして食べたり、たっぷりと愛媛を満喫しました。待ちに待ったライブの最中もテンションがあがりつつも、少し疲れたと感じたら座って休憩をとり、水分補給を心がけるなど体調管理に気を付

けて存分に楽しみました。食事制限など限られた中でも自身でうまく調節すれば、楽しい旅行や思い出をつくることができると思



飛鳥乃湯泉インスタレーション

夏のヒント集

猛暑を乗り切ろう！夏の水分摂取や食事対策



腎運営推進部 サポートセンター
栄養チーム 管理栄養士
副主任 高橋 美枝

今年の夏も暑くなりそうです。水分管理が難しい季節、熱中症が気になる方も多くいらっしゃると思います。だからといって、食塩や水分を気にせずにとると身体に負担がかかってしまいますし、極端な制限は、脱水や熱中症の恐れがあります。体重のチェックはいつも通りに行いましょう。今回は、透析患者さまに知っていただきたい水分補給や食事のポイントをご紹介します。

水分補給について

- 喉の渇きを潤すだけであれば、少しずつ水を口に含み、ゆっくり飲みましょう。
- 氷の利用もお勧めです。氷は噛まずに、なめるようにしましょう。氷1個は15～20mLの水分量です。また、汗をかくと、ミネラルやビタミンが失われます。
- 水分補給にはミネラルが含まれ、リンやカリウムの含有量が少ないノンカフェインの麦茶がおすすめです。
- 冷たい飲み物はついゴクゴクと一気に飲んでしまいます。飲み物は冷やしすぎ



ず、できる限り常温に近い温度で飲みましょう。

- 塩分の濃いものや、甘みの強い飲み物、菓子類は喉の渇きにつながるので避けましょう。

食事について

- 食欲がなく、冷たいものばかり食べていると胃腸の働きを低下させてしまいます。冷たいものばかりにならないよう注意しましょう。
- 麺類は塩分や水分が多く、かき氷やアイス、ゼリーなどは水分が多く含まれますので、とりすぎないようにしましょう。また、素麺だけなどの単品料理では、カロリーやたんぱく質不足になるので、市販惣菜や電子レンジ調理などを上手に利用し、欠食することなく、しっかり食事をとるようにしましょう。

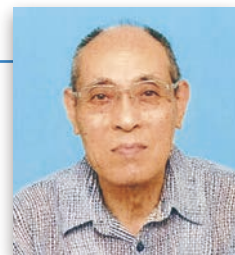


上記以外にも日頃から運動をしたり、休息・睡眠をしっかりとることも大切です。体調管理に気を付けて、今年の夏も楽しい思い出をいっぱい作りましょう！



私の夏

麻溝じんクリニック
大川 武さま



10年前の春、2度目の定年退職になり、このまま家の中に籠りきりでは健康に悪いと思い、近くの農道を散歩コースと決めて毎日歩くようになりました。散歩を始めてしばらく経った6月末に公民館でスズムシの配布交換会があり、30匹ほど分けてもらいました。すると7月に入って早く親になったものから鳴き始めました。スズムシの好物はキュウリ、ナスで、いつもの散歩コースにある農家の方に分けてもらいます。

真夏の夜中の暑さで目が覚めた時、階下からスズムシのきれいな音が響き、聴き惚れてしまううちに、また寝入ってしまうような日が続きました。その頃になるとスズムシの食欲も旺盛でキュウリ、ナスを毎日分けてもらうた

めにも、農道の散歩が欠かせないものになりました。そのあと9月になると早いものから卵を産み、11月にはすべてのスズムシがこの世を去りますが、土の中にはたくさんの卵が残ります。今年も暑い夜の演奏会を聴いて、健康を維持していこうと考えています。



酷暑の夏

成瀬腎クリニック
マダム・ナルセさま

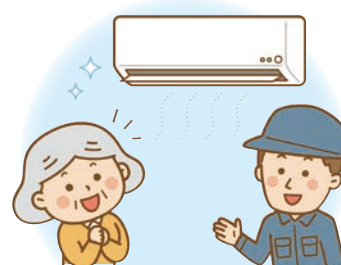


昨年の6月末に40日間の入院でシャント造設を終え、退院する帰路の車内で夫が一言。「エアコンが壊れている」。我が家のエアコンは室外機1台ですべての部屋を賄っているため、それからの1カ月間、室温が33度から下がらない家での生活となってしまいました。暑さで思考回路が停止しているなか、クリニックに伺う時間が、唯一天国とも思えるホッとできる安らぎの時になるという状況で、私の「With 透析生活」が始まりました。

エアコンなしの家にいる間に大量の汗をかいてしまうため、除水が少ない日が続き、先生を始め、スタッフの皆さまにご心配をおかけし

ながらも、力強い励ましの言葉と温かな笑顔に支えられ、ようやくエアコンの取り付け工事が終わったとき、これで新しい人生が落ち着いて始められると思い、安堵したのを覚えています。

それから10ヵ月まだまだ透析初心者ですが、クリニックの皆さまに守られ、支えられている幸せを感じている毎日です。



夏のヒント集

透析患者さまの熱中症対策



千歳烏山腎クリニック
臨床工学部 臨床工学技士
主任 駒井 大和

今年の夏も猛暑が予想されますので、しっかりと熱中症対策をして夏を乗り切りましょう！ 一般的な熱中症対策として「暑いところを避け、水分補給をすることが大事」といわれますが、**透析患者さまは水分を摂り過ぎると体に負担がかかり、心不全、肺うっ血などのリスクが高くなります。**水分管理をしっかりとした上で、夏の暑さに備えましょう。

屋外では、なるべく日陰を歩き、帽子をかぶって直射日光を避け、こまめに休憩するようにし、炎天下では長時間の活動を避けましょう。また、首にまく「冷却リング」をつけることで体を冷やすこともできます。

また、家の中では、エアコン、扇風機、サーキュレーターなどを活用し、室温が28度前後になるようにしましょう。「エアコンの風が苦手」という方は、サーキュレーターを使用し、室内の空気を循環させると室温管理がしやすくなります。節電のためにエアコンを使いたくないと思うかもしれませんが、命にかかわる場合がありますので、過度の節電は控えましょう。

体重測定を毎朝実施し、外出後や家の中で「汗をたくさんかいたな」と思った後に再度体重測定を行うことで、おおよその

発汗量がわかります。それを目安に水分摂取を行うことで過度の水分摂取を防ぎましょう。夏場は暑いため、どうしても多くの水分を摂取してしまいがちになります。水分を摂りすぎず、暑さ対策を実施することで熱中症を防いでいきましょう。

最後になりますが、熱中症は命にかかわります。「立ちくらみ」「筋肉のこむら返り」「体に力が入らない」「ぐったりする」「呼びかけへの反応がおかしい」「けいれんがある」「まっすぐに走れない・歩けない」「体が熱い」などの症状がみられたときには、熱中症が疑われます。いつもと何か違うと感じたときには、施設スタッフに連絡、救急車を呼ぶことをためらわないでください。

このように暑さ対策、水分管理をすることで熱中症を防ぎ、夏を楽しんでいきましょう！



臨時透析について

旅行先で透析を受けるときは ～必要な手続き・準備について～



高田腎クリニック
看護部 看護師
副主任 末永 裕香

令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症に変更され、行動制限が緩和されました。このような状況の中で、今後旅行を考えられる方も多くいらっしゃると思います。透析患者さまは継続的に透析治療を受けなければならないため、基本的には中2日以上、透析間隔は空けられませんが、旅行先で透析を受けられる環境が整えば、宿泊を伴う旅行も楽しんでいただくことができます。そこで、透析治療を受けながら旅行を楽しんでいただけよう、必要な手続きや、当日の持ち物について、ご説明いたします。

①必要な手続きについて

まずは主治医に旅行の件を伝え、旅行が可能かを確認しましょう。旅行先や日程が決まりましたら、旅行先で透析を受けられる施設を探しましょう。旅行期間中に、どの施設で透析治療(臨時透析)を受けられるかをご自身で確認してください。臨時透析の際は、自己負担金の支払いが生じることがありますので、併せてご確認ください。どこで臨時透析を受けられるかわからないときは、いつも通院されている施設のスタッフにお気軽にご相談ください。



旅行日程と透析施設が決まりましたら、通院している施設にお伝えください。その施設から受け入れ先の施設宛てにご連絡し、診療情報提供書を送らせていただきます。受け入れ先の施設があれば、旅行期間中も継続して透析治療を受けられます。時間に余裕をもって準備をしておくで安心です。

②当日の持ち物について

臨時透析をされる際は通院されている施設からお渡しする**診療情報提供書、健康保険証、特定疾病療養受療証(お持ちの方)、身体障害者手帳、定期薬、止血ベルト、災害手帳、自己負担金(必要時)**などをご持参ください。

また透析施設によって室内の環境が異なりますので、ご自身で温度調整できるようブランケットや洋服などをご持参ください。

旅行中、多くの方と接する機会があるとあります。新型コロナウイルス感染症が5類に移行しましたが、伝播力は強いいため、手洗い、うがいなど感染予防行動を引き続きお願いいたします。毎日の体温測定を行い、体調になにか変化があれば受け入れ先の透析施設に電話していただき、その後の対応についてご確認ください。旅行のスケジュールは身体に負担をかけないように計画を立てていただき、休息時間は十分にお取りください。外食は味が濃い目なことも多いですので、普段よりも食事内容にお気をつけください。

そのほかご不明点ございましたら、ご通院されている施設スタッフにご相談ください。ぜひこの夏、旅行の計画を立ててみてはいかがでしょうか。



臨時透析を受けてみて(体験談)

高田腎クリニック
匿名希望さま

透析歴
5年7ヵ月



私は熊野川近くの自然豊かな地に生まれ育ち、中学生時代にはすでに腎臓が弱いといわれていました。その後、学生・社会人となり、結婚を機に神奈川県に転居をし、子どもにも恵まれ、住み慣れた実家へは、季節ごとに家族と一緒に帰省するようになりました。5年前に透析治療が始まり、以降は実家への帰省もできないのかと思っていたところ、透析導入病院で教えてもらい、臨時透析のことを初めて知りました。

臨時透析には不安もありましたが、先方の透析クリニックでは快く引き受けてくださり、今では帰省の度にお世話になっております。先日も帰省し、姉と口喧嘩をしながらも楽しい時間を過ごしてまいりました。臨時透析で

は慣れない施設での透析となり不安が大きいのと思いますが、いつも通院しているクリニックとはまた違う透析治療に触れられることもあります。先方の透析クリニックの皆さまだけでなく、送り出してくださる高田腎クリニックの皆さまのお陰だと思っています。これからも元気なうちは帰省をし、故郷の季節を感じて過ごしたいと思っています。



臨時透析を受けるときは～保険証・医療証などについて



医療介護事業支援部
医事チーム

係長 小田野 直貴



仕事や旅行で国内の医療機関で透析を受ける場合には、**保険証**と全国どの医療機関でも使用できる**特定疾病療養受療証**を提示することにより、所得に応じて一部負担金の上限額は1万円または2万円(※ひとつの医療機関で一部負担金がこの額を超えることはありません)となりますので、必

ず保険証と特定疾病療養受療証を提示しましょう。

また海外で透析医療を受ける場合、いったん現地で全額を支払い、帰国後に申請を行うと支払った医療費の一部が還付されますので、事前に海外療養費の申請書類を健康保険の窓口で受け取り準備をしましょう。

※自治体の障害者医療費助成制度によっては、治療を受けた医療機関でいったん自己負担額(上限1～2万円)をお支払いしていただき、後日、市区町村の窓口で払い戻しの手続きができる場合がございます。詳しくは各市区町村の窓口にご確認をお願いいたします。

※生活保護を受けている方、更生医療券をお持ちの方は、旅行される医療機関および市区町村の各担当部署にあらかじめご相談をお願いいたします。

よくわかる 透析の基礎知識

なぜ透析時間は週3回、
1回最低限4時間が必要なの？

吉祥寺あさひ病院

院長 有村 義宏



「透析でベッドに寝ている時間がもっと短くなればよいのに」と思われている患者さまは多いかと思います。「どうして透析は1回4時間以上必要なの？」という質問をよく受けます。透析時間がもっと短いと楽に透析ができて、ほかのことにも時間を使えるのに、と思っておられる方々もいらっしゃると思います。

日本で現在、ほとんどの透析患者さまが週3回、最低1回4時間の透析を受けているのには、しっかりとした理由があります。人の腎臓は、毎日毎日、寝ている間も働き続けて尿を作り、水分、食塩、カリウム、リンの調節、さまざまな老廃物の処理などを行い、さらに造血ホルモンやビタミンDを作っています。医学の進歩で、人類は人工腎臓を生み出し、その性能は日進月歩でよくなりました。しかし

現在の性能では、まだまだ腎臓にはかないません。さらに、日常生活を考えるとずっと透析をしているわけにはいきません。

日本透析医学会や国際機関の研究によると、透析時間1回4時間以上に比べて、4時間未満では透析不足となり、死亡リスク(危険性)が高くなると報告されています。このため、日本透析医学会では週3回、1回4時間以上の透析を推奨しているのです(維持血液透析ガイドライン)。透析が不足すると、からだに尿毒素が溜まって肌の色が悪くなったり、動脈硬化などが進み、老化が進むことも知られています。透析中、血圧が低下し、透析を継続できないときなど特別な場合を除いて、週3回、1回4時間という必要最低限の透析は、若さを保つためにも必要です。なお、透析を開始した時期(透析導入期)には、透析により「不均衡症候群」という吐き気や頭痛などを起こす症状が出ることもあるため、週に数回、1回2時間や3時間など短時間の透析を行うことがあります。しかし、からだが透析に慣れてきたら週3回、最低限1回4時間の透析が基本となります。

4時間の透析中は、決して楽なことばかりではないと思いますが、ベッドに寝ている時間を、より快適に過ごすため、テレビや読書、睡眠、軽いリハビリ運動に利用されておられる方も多いです。若さを保ち、命を守るため、4時間の過ごし方を工夫していただければと思います。



Home Care



よりよい透析ライフのための豆知識

Vol. 1

横浜第一病院 看護部 看護師
副主任 森内 美奈子



「シャントの痛み止めテープ」の正しい貼り方

血液透析は1日おきに針を2本刺す痛みを伴う治療です。痛みを和らげるために痛み止めのテープを利用している方も多くいらっしゃいます。今回は、患者さま・ご家族からご質問の多い「痛み止めテープの正しい貼り方」について、ご説明いたします。

① 痛み止めテープを貼る前にシャントの腕を全体的に石鹸でよく洗いましょう。洗うことによって菌の数が減り、感染のリスクも減ります。ただし、水分が残っているとテープがはがれやすくなりますので、清潔なタオルで腕についた水分をよく拭きとってください。汗をかきやすい方もテープがはがれやすいので、汗をかいたときはテープの上から絆創膏などで補強するとよいでしょう。



② 痛み止めテープを貼ってから効果が出るまでに時間がかかるので、透析開始の30分～1時間ぐらい前に貼りましょう。2～3時間前に貼っても効果が減るだけです。

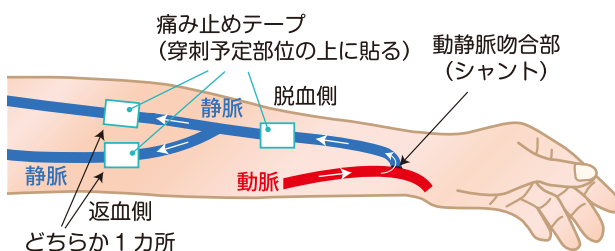
③ 同じ所に繰り返し針を刺すと血管の壁が弱くなり、瘤（こぶ）になったり、止血する力が弱くなります。また、血管が狭くなり閉塞（シャントが詰まってしまうこと）してしまったり、刺しているところから感染する可能性が高くなります。曜日によって針を刺す位置を決める、次回刺す予定のところにしるしをつけてもらうなど、毎回刺す位置を変える工夫をすることが大切です。

④ 皮膚が赤くかぶれたり、前回の針の穴から膿や水っぽいものが出ているときには、**テープを貼らずに施設スタッフにお伝えください。**

血管は人によってさまざまです。下に掲載したイラストは、貼り方の例ですので、テープを貼る位置について詳しくお聞きになりたい方は、お気軽に施設スタッフへお声がけください。

【貼り方イメージ】

次回穿刺予定のところに、施設でしるしを付けてもらい、その位置を目安にテープを貼ります。詳しくは施設スタッフにご確認ください。



栄養と食事のお話



腎運営推進部 サポートセンター 栄養チーム
管理栄養士 副主任 **永井 明子**

時間栄養学で朝食改革！

「時間栄養学」という言葉を耳にされたことはありますか？ 近年、「いつ」「何を」「どのように」食べると健康維持により効果的か、という「時間栄養学」が注目を集めています。

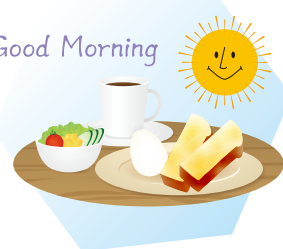
特に朝食は、健康増進に大きな役割を果たしていることがわかってきました。日本人は成人男性の約15%、成人女性の約10%が朝食を食べる習慣がないそうです。皆さまの中にも朝食を食べない方や、軽く済ませてしまう方がいらっしゃるのではないのでしょうか。これを機に、朝食改革に取り組んでみませんか？

朝食の役割

●体内時計のリセット

私たちの体には体内時計があり、日々代謝や内分泌のリズムを調整しています。毎朝きちんと体内時計をリセットすることで、体の不調を軽減させ、生活習慣病や肥満、がん、うつ病、老化などを防ぐことができるといわれています。朝日を浴びたり、しっかり睡眠をとったり、規則正しい生活を送ることも大切ですが、朝食を食べることも体内時計をリセットする方法の1つです。

Good Morning



●朝のたんぱく質で筋肉増量

朝食を軽めに、夕食はしっかり食べるというご家庭も多いと思います。しかし、同じメニューでも朝食にしっかりとたんぱく質を摂るほうが、夕食に摂るよりも筋肉がつきやすいという研究結果があります。これこそが時間栄養学です。効率よくたんぱく質を摂るために、朝食にも卵料理やツナ缶、冷奴、納豆など簡単に用意できる料理でたんぱく質をプラスしましょう！

My Recipe

透析食おすすめ
レシピ



ヨーグルトを凍らせることで食感を変え、少量でも満足感が得られます。パイナップルは好きな果物缶詰に変えてもおいしく作れます。



材料(1人前)

無糖ヨーグルト 80 g
パイナップル(缶) 1枚(40 g)
砂糖 小さじ1(3 g)
ミントの葉(飾り用)

栄養価

エネルギー : 87 kcal
たんぱく質 : 3.0 g
カリウム : 184 mg
リン : 83 mg
食塩相当量 : 0.1 g
水分 : 101.7 g

作り方

- ①パイナップルを粗みじんに切る。
 - ②材料をすべて混ぜ合わせる。
 - ③②を容器に入れ、冷凍庫で3時間ほど凍らせる。
- お料理メモ:** 途中で何回かき混ぜると、よりなめらかな仕上がりになります。

【透析食おすすめレシピ】

「透析情報ポータルサイト」では、「透析食おすすめレシピ」をご紹介します。暑い夏におすすめのレシピもございますので、右の読み取りコードからどうぞご覧くださいませ。





久地じんクリニック 新規開院！

2023年5月1日、川崎市・高津区に「久地じんクリニック」がオープンいたしました。JR南武線 久地駅より徒歩3分と、大変便利な立地です。クリニックは駅前にありながらも、周辺は交通量も少なく静かな環境で、緩やかな時間のなかでお過ごしいただけます。

施設内は「和モダン」をコンセプトに、木のぬくもりが感じられるあたたかな色づかいのフロアで、通院される患者さまにとって快適にお過ごしいただける環境作り

を心がけております。

また、明るい陽射しの差し込む透析室は、患者さまのプライバシーを最大限に確保するための工夫として、パーティションの設置や十分なベッド間隔の確保を行っております。

患者さま、ご家族の皆さまから、「久地じんクリニックに通院してよかった」といっていただけるよう、職員一同全力を尽くしてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



ゆったりとお過ごしいただける待合室



明るく開放感のある透析室



災害

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。

Q 災害手帳に入っている「緊急透析カード」って何ですか?

A 「緊急透析カード」には、皆さまが透析を受ける際に必要な透析条件が記載されています。ご自身の施設で透析を受ける際には、すべての情報は施設にそろっていますが、災害時には普段とは異なる施設で透析を受けることになるかもしれません。その際、「緊急透析カード」があれば受け入れ先での透析もスムーズに行えます。

災害の規模によっては条件どおりの透析(透析時間等)は行えないかもしれません。しかし、少しでも安全な透析を受けていただけるように、施設では定期的に「緊急透析カード」の更新を行っております。更新のタイミングは施設により異なります。ご不安な点があればスタッフへお申し出ください。





刺されるや 四時間の透析 耐え忍ぶ

(鶴ヶ峰クリニック 園田 喜一郎さま)

喉乾く 横目でちらり 缶ジュース

(横浜東口腎クリニック 小浜 定子さま)

甲子園 足つる痛み 身に染みる

(大和クリニック 桑田 豊和さま)

透析川柳

「お写真」
「透析川柳」
募集!

「ふれあい広場」では皆さまからの透析医療などについてのご質問のほか、ご趣味に関するお写真や創作作品などのお写真、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かねます。ご了承ください



ペン&ペアン

雨が止み 賑わい戻る 夏祭り (高松)
ひまわりの スカート履いて 推しに会う (佐藤)

介護老人保健施設 ハートフル瀬谷

「透析患者さま対応」を特長とする老健施設です。



❖ **在宅復帰に向けたサポートプログラム**
医学的管理の下、ADLの維持・向上を図ります。透析クリニックと隣接しており、入所透析やショートステイ、デイケアなどに対応しています。



❖ **心と体をケアするレクリエーション**
音楽療法と理学療法を融合させた独自のレクリエーションやリハビリテーションなど、かけがえのない1日をお過ごしいただけるよう努めています。

施設へのアクセス

相鉄線「瀬谷駅」北口下車
徒歩18分
横浜市瀬谷区中屋敷2-2-1
TEL. 045-300-5065
(受付時間: 9:00 ~ 17:00)
※通所リハビリテーション(デイケア)
の見学送迎サービスあり

下記の二次元バーコードを読み込むとお問い合わせフォームにアクセスいただけます。



施設見学も随時実施しておりますので、ご希望の方はお電話もしくはお問い合わせフォームよりご連絡の上、お気軽にご来所ください。