

ふれあい



今月の表紙：大さん橋へ向かう道路(横浜市)

PICK UP

今年の夏を快適に!



with Best Hospitality

- よくわかる透析の基礎知識
- スタッフ&おしごと紹介
- Home Care
～よりよい透析ライフのための豆知識
- わたしの自慢
- 栄養と食事のお話
- みんなの広場



今年の夏を快適に!

夏といえば、..



今号は毎年夏の恒例行事、夏の思い出など、夏にまつわるエピソードを皆さまからご寄稿いただきました。また、夏に患者さまからよく寄せられるご質問について、Q&Aにてお届けいたします。今年の夏を、快適に過ごすヒントになりましたら幸いです。

楽しい夏休み



生麦駅前クリニック

大野 隆幸さま

透析歴
1年



僕たちが青春を過ごした1970年代初頭、多くの若者が吉田拓郎の歌う「夏休み」を聴き、口ずさんだ。麦わら帽子はもう消えた。田んぼの蛙はもう消えた。それでも待ってる夏休み…そんな日本の原風景は遠い過去のもの。今は



21世紀。実家が東京で両親も今はなく、故郷がない僕には、なおのこと拓郎の歌う夏休みは遠い。幸い、妻が北陸の田舎町の出身なので帰省すると、そうした変わらぬ日本の風景に出会うことができる。昨年栃木の友人を訪ねたときに初めて旅行透析を経験。血圧が低下し途中で停止してしまった。そしてこの冬、義母が急逝。しばらく妻の実家に行かなくてはならず、現地で透析。今回は旅行透析に慣れ、事なきを得た。

大雪でクリニックまで辿り着くのにタクシーで2時間以上かかったけれど。夏は旅にいい時期。着替えもたくさん持参しなくてもいい。旅行透析はクリニック間のやりとりをしてもらえば心配ない。皆さんも楽しい夏休みを過ごしてはいかが？

海外で太極拳



東戸塚第一クリニック

F.W さま

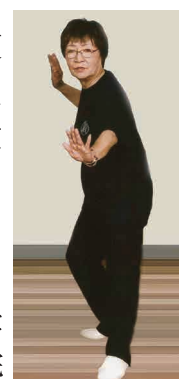
透析歴
6ヵ月



若い頃には体を動かすことが大好きで、じっとしていることができない私でしたので、1日も欠かさずに運動をしていました。ところが60歳を過ぎると何度か転倒することがあり、2011年に骨折を3度も経験しました。最後の転倒時には手術となり、術後は少し静かに過ごしていました。その後、グラウンドゴルフを始め、それだけでは物足りずに太極拳をはじめ、ハマってしまいました。毎日がとても楽

しく、ずっと続けていて、毎年夏になると、年1回の海外での太極拳の大会があり、参加していました。

2024年11月より透析治療をするとのことでビックリ!!初めての経験なので何をしたらよいのかわからぬまま通院となりました。今年は透析になって初めての夏になるのでどうなることか、と心配でしたが、今は周りの方が皆さんよい方ばかりで安心してしています。今も、週に1回簡単な体操に通っています。もう少し好きな旅行や和太鼓のライブなど観に行きたいと思っています。





今年の夏も快適に!
夏といえば、、

暑さも吹き飛ばす、 希少種との夏



瀬谷南腎クリニック

河合 操さま

透析歴
5年



植物では園芸種より俗に雑草といわれる野草が好きで、横浜市の「宮沢ふれあい樹林」の会員となり、200回ほど自然観察会に行ってきました。そんな体験の中で夏といえば半日陰で湿った林床（りんしょう）を好み、環境省の準絶滅危惧種に指定されている「ウバユリ」が、市街地のわずか2ha程度の樹林の一部に群生しているのを知りました。しかも、「ウバユリ」は種子や鱗茎（りんけい）から増えるものの、開花までに6～7年を要します。また、開花後には鱗茎ごとに枯れてしまう一回繁殖型という特殊な性質の植物です。この植物を宮沢ふれあい樹林の名物にすべく、平成

30年から開花状況の調査と自生地の下草刈りや落ち葉かきなどの年間作業計画を定め、愛護会の皆さんによって実施された結果、当初の開花本数70本程度のものが令和6年には約3倍以上の本数となり現在も増えつつあります。

薄暗い樹林の下に咲く真っ白なウバユリ、夏の暑さも吹き飛ばしてくれるひとコマです。

ウバユリにご興味ある方は、ブログ「宮沢の森たより」でご笑覧ください。



ウォーキングで俳句も



三鷹腎クリニック

名和 道男さま

透析歴
1年



91歳で透析の身になりました。それから1年余になります。透析を始めた直後は歩いても転んでしまうことがあり杖を使っていましたが、2～3カ月を過ぎたころから、体調がどんどんと好転し、長距離のウォーキングが可能になりました。ですから、透析のない日には、せっせと歩いています。通常は近所の公園などを歩きますが、月に2～3回は、神代植物公園や井の頭公園などへ遠出もします。

歩くのはもちろん健康維持のためですが、私は現在、会員数200人ほどの俳句の会の主宰を続けており、それは俳句の取材も兼ね

ています。1回ウォーキングに出かけると10句くらいの収穫があります。句会には月に7～8回は出席しますから、ウォーキングで得られた句が大いに役立っています。というような訳で私の場合は、透析がよい方に働いていて、誠にありがたいことと思っています。これからもできるだけ長生きをして、透析が続けられるようでありたいと願っています。



田舎の夏の思い出

豊田クリニック

松尾 尚保さま

透析歴
8年

2025年4月中旬に身内に不幸があり、久しく帰郷していなかった田舎の墓参り。30年ほど前に近畿地方の水害対策の一環として吉野川にダム建設が計画され、高さが50mにおよぶ橋が架けられた。橋の上から川面までが高く、一時期は自殺の名所というような汚名も着せられた。しかし貯水された景色を久しぶりに眺めると懐かしい思い出が思い起こされた。

貯水された橋の上から川面に浮かぶ景色は、桜の花とともに思い出の場所でもあり、18年も前の夏を思い出した。橋の上からさらに30度ほど上にある集落を見上げると、かつて15歳までを過ごした土地がみえ、美しい景色が目映った。夏になると川の水の冷たさに暑さを忘れ、身体を温めるために岩肌に乗って日光を浴びていた懐かしい思い出で、

あの頃のように川魚を食いたいと、往時を思いだすひとときだった。

計画から30年もの歳月がかかったダム。貯水して3カ月ほど過ぎて、54戸の集落の立ち退きと小中学校の運営がなくなることが決定し、よい思い出を遺して昭和54年東京に移住。現在は何も異変がなく、一戸の住宅もなくサルどもが生活の場所としているのが現状ですが、夏の川魚釣りの思い出は懐かしく思い出す。

三重、和歌山、奈良にまたがる大台ヶ原のふもとの出身です。もし帰ることができればまた住みたい。



真夏の花火大会

埼仁クリニック藤

日沖 雅美さま

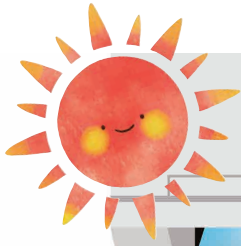
透析歴
3年

私の住んでいる地区では、毎年真夏の夜に花火大会が開催されます。国内ではめずらしい荒川を挟み、東側戸田市と西側板橋区の両岸から向いあうかたちで行う打ち上げ花火大会。都心部では珍しい最新型の花火や、十号玉の大輪など総数15,000発もの花火が打ち上げられ、花火の爆発の轟音と音楽、火薬の匂いとともに頭上の鮮やかな大輪花を楽しむことができます。

醍醐味は何といっても見上げると降り注

ぐ、一瞬の星や流星のような迫力です。川面に映る光のキャンバスを鑑賞するのも楽しみのひとつです。闇が深くなるにつれて色濃くなる花火、頭上の川面に広がる一瞬で変わる色、息をのむほどの迫力ある音楽の異空間を体験できる花火大会、毎年この時期になるとワクワクしております。





夏を乗り切るQ&A

腎運営推進部
サポートセンター 栄養チーム
管理栄養士 主任 室岡 久美



Q1 熱中症や脱水が心配です。
いつもより多く水分をとった方が
いいですか?

A1 暑いからといって必要以上に水分をとると、透析間の体重増加量が多くなってしまいますので、水分補給は普段どおりで構いません。体重増加の目安は、中1日でドライウエイト（透析時基本体重）の+3%、中2日で+5%ですので、こまめに体重を計って飲水量を調整しましょう。飲みものは一気に飲まずに一口ずつ飲んだり、氷を口に含んだりすると、飲水量を抑えることができます。熱中症対策としては、外出時は日陰を歩いたり、日傘や帽子を使って直射日光を避けたり、風通しのよい服装や冷却グッズで体に熱がこもらないようにします。自宅ではエアコンや扇風機などを利用し、快適に過ごしましょう。



ており、食塩やカリウムのとりすぎにつながる可能性があるので避けた方がよいでしょう。汗からもナトリウムなどは失われますが、食事がしっかり食べられていれば、あえて飲みものからとる必要はありません。



Q3 暑くて食欲が落ちています。
冷たい麺類なら食べられそうですが、
おすすめの食べ方はありますか?

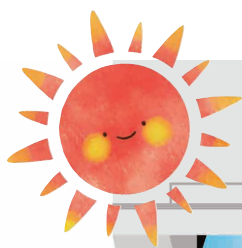
A3 麺類はエネルギーやたんぱく質が不足しやすい傾向があります。卵や肉、ツナ缶、豆腐などのたんぱく質食品といっしょに食べることを意識しましょう。麺つゆにごま油やオリーブオイルを加えるとエネルギーアップになるので、食欲が落ちているときにはおすすめです。ただし、麺つゆをつけすぎると食塩量が多くなるので注意してください。冷たい食べものや飲みものばかり口にしてしまうと、胃腸が冷えて食欲低下や消化不良を招く原因になりますので、お酢

や薬味でさっぱり食べられる料理を取り入れたり、温かい料理を組みあわせたり、常温の飲みものを飲むなどの工夫も大切です。



Q2 汗をかいたときの水分補給は
スポーツドリンクがいいですか?

A2 水分補給には、水や麦茶、烏龍茶などを選びましょう。スポーツドリンクにはナトリウムやカリウムなどが含まれ



夏を乗り切るQ&A

腎運営推進部
サポートセンター リハビリチーム
理学療法士 課長代行 中西 延光



Q1 夏の暑い時期に運動しても大丈夫ですか？

A1 透析をされている患者さまにも適度な運動が推奨されております。ただし夏場は高温多湿による脱水や熱中症のリスクが高いため注意が必要です。涼しい時間帯での短時間のウォーキングやストレッチといった負荷の低い運動や椅子からの立ち上がり運動などの筋力強化トレーニングがおすすめです。



Q2 どんなことに気をつけて運動すればいいですか？

A2 夏場の運動で気をつけなければならないことのひとつは**熱中症**です。屋外でウォーキングなどの運動をされる場合は暑い時間帯を避け、早朝や夕方に運動するのが理想的です。また、冷却タオルや手持ちの扇風機を活用するのも熱中症予防に効果的です。

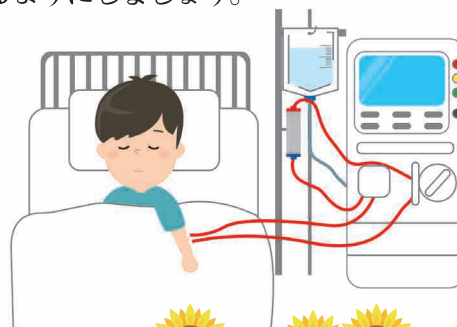
2つ目は**水分管理**です。透析患者さまは水分の摂取量に注意して生活されていることと思います。屋外での長時間の運動は多

量の汗をかくことで脱水となるリスクがありますので、屋外での運動時間は15分～30分程度にし、過度な汗かきを避けることを心がけるようにしてください。水分をとるときは少量を小分けにして計画的にとるようにしましょう。



Q3 透析に通いながら運動するタイミングはいつがいいですか？

A3 透析日の透析直後は血圧が不安定になりやすいため運動は避け、非透析日や体調が安定している日を選びましょう。運動ができるタイミング、時間帯にあわせて屋外でのウォーキング、もしくは屋内での筋力トレーニングなど選択して、無理なく続けられるようにしましょう。



よくわかる 透析の基礎知識

気づいていますか？ 足の変化 ～足の動脈硬化(2)～

吉祥寺あさひ病院

院長 有村 義宏



透析患者さまに多い足の動脈硬化(下肢閉塞性動脈硬化症)では、血管の壁が石灰化して硬くなり、弾力が失われます。また、血管の内側にコレステロールが溜まり、血管が狭くなるため、血液の流れが悪くなります。その結果、心臓から足への血液がうまく届かず、歩きにくくなったり、傷が治りにくくなったりします。

足の血管の状態を調べる簡便な検査として、図に示すように、ABI (Ankle-Brachial Index : 足関節上腕血圧比) 検査と SPP (Skin Perfusion Pressure : 皮膚還流圧) 検査があります。

ABI検査では、足関節の血圧と腕の血圧を測り、腕に比べて足の血圧がどの程度かを評価します。正常な場合、足の血圧は腕の血圧より高いですが、下肢閉塞性動脈硬化症では足の血管が

ABI (Ankle-Brachial Index : 足関節上腕血圧比) 検査

左右の上腕と足首の4カ所の血圧を自動血圧計で同時に測り、足関節と上腕の収縮期血圧比を測定します。太ももやふくらはぎなど太い動脈の状態がわかります。

測定時間は5分～10分程度です。



狭くなり、血液の流れが悪くなるため、足の血圧が腕の血圧より低くなることが多い傾向にあります。透析患者さまの場合、正常な ABIは 0.9 以上です。ABIが低い場合、心臓から足への血液の供給が不足していることを示唆しています。ただし、血管の石灰化が進んでいる場合、血液の流れが少ないに関わらず、血管の弾力が失われるため、実際には足の血圧が低いのに血圧が高めに測定され、ABIが高く出ることもあるので注意が必要です。

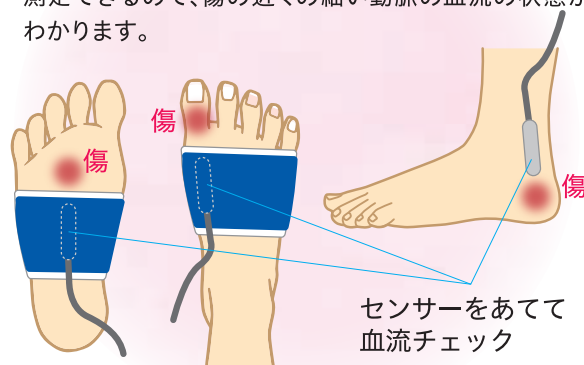
SPP検査は、足の皮膚にある細い血管の血流を評価する検査です。足背や足底、足の指に血圧計の帯(カフ)を巻き、血圧を測るように空気で膨らませ圧力をかけて血流を一時的に遮断した後、カフ圧を下げていき、血流が再び戻る血圧(皮膚還流圧)を測定します。正常値は 80 mmHg ～ 90 mmHg 程度で、下肢閉塞性動脈硬化症がある場合は、低い値になります。

ABI検査は主に太ももやふくらはぎの太い動脈の評価に用いられます。SPP検査は動脈の石灰化や動脈硬化の影響を受けにくいこと、足底や足指の細い動脈の血流を評価できるのが特徴です。両方の検査を組みあわせることで広範囲の動脈病変を評価できます。

日本透析医学会は、すべての維持透析患者さまに ABIの測定を推奨しています。当グループでも、ABI検査を積極的に行っており、今後は SPP検査についても、必要に応じて実施できる体制を整えていく予定です。

SPP (Skin Perfusion Pressure : 皮膚還流圧) 検査

計測時間は5分～15分程度。SPPは足のどの部分でも測定できるので、傷の近くの細い動脈の血流の状態がわかります。



患者さま・ご家族の透析ライフをお支える

スタッフ&おしごと紹介

Vol.4 放射線チーム



横浜第一病院 放射線チーム

善仁会グループでは、さまざまな職種のスタッフが連携・協働し、皆さまが安心・安全な透析ライフをお過ごしいただけるよう努めております。グループ内の各施設では、さまざまな職種がさまざまなユニフォームを着ていて、「誰が」「何の職種で」「どんなことをしているのか」わかりづらいこともあるかと思います。そこで、日ごろ皆さまをサポートさせていただくスタッフについて、ご紹介してまいります！



専門的な機器で、さまざまな検査を行っています

今回は放射線技師について、ご紹介いたします。クリニックでは定期的な胸部のレントゲン撮影でなじみのある方も多いのではないのでしょうか。

私たち放射線技師はクリニックでの胸部レントゲンだけでなく、横浜第一病院、吉祥寺あさひ病院などでX線撮影（レントゲン）、全身骨撮影、血管撮影、CT撮影（造影検査、3D画像などの作成）、骨密度検査、超音波検査（甲状腺、頸動脈、腹部、下肢）などの検査を行っています。これらは透析合併症の早期発見につながる重要な検査となりますので、ぜひ、検査を受けていただくことをおすすめいたします。

放射線というと、被ばくのことを気になる方もいらっしゃると思います。被ばくの管理

も私たちの重要な業務のひとつです。少ない線量で質のよい画像を提供し、患者さまに安心して検査を受けていただけますよう日々努めています。

放射線技師は、最新の医療機器を扱う専門性の高い職種で、診断や治療の第一歩を支える重要な役割を担っております。今後も医師、看護師、臨床工学技士など他部署と連携し、患者さまによりよい画像を提供できるよう、知識と技術を高めてまいります。



合併症の早期発見につながる重要な役割を担っています



ご家庭でできるリハビリテーション

主任 黒木 あずさ

シャントトラブルのひとつとして、シャント閉塞が起きてしまい血液透析が行えないことがあります。シャント閉塞を予防するためには、シャント肢を締めつけない(腕まくりをなるべくしない、荷物を肘にかけて持たない)ことが大切ですが、シャント肢の運動をすると血流が増加し、シャント閉塞を予防できる場合があります。

また、透析治療の合併症として、手根管症候群を併発しやすく、細かい指の動きができなくなったり、指に力が入りづらくなってしまう方もいます。簡単なシャント肢の運動や、指の運動をご紹介しますので、テレビをみている隙間時間などに行ってみてください！

① グーパー運動

膝の上もしくは、腕を垂らした状態で「グーパー」をしましょう。肩の高さより手を上げてしまうと血流が悪くなるため、上げすぎないようにしましょう。

座って行う場合

①、②を交互にくりかえす



①膝の上で手をグーにする ②膝の上で手をパーにする

立って行う場合

①、②を交互にくりかえす



①腕を自然におろし手をグーにする ②腕をおろしたまま手をパーにする

「グーパー」だけでは物足りない方は、小さいゴムボールを握って行ってもOKです。普通に「グーパー」するよりも抵抗(負荷)があり、より力を入れます。100円均一などで販売しているグリッパーを利用するのもよいでしょう。

グリッパーを使用する方法

①、②を交互にくりかえす



①テーブルの上に腕を置きグリッパーを持つ ②グリッパーを握る

② 物をつまむ運動

ゴムボールを親指、人差し指、中指でつまむ運動も細かい指の動きの運動に効果的です。



①テーブルの上に腕を置き、ゴムボールを親指、人差し指、中指で持つ ②ゴムボールを親指、人差し指、中指でつまむ

①、②を交互にくりかえす

創作活動がお好きな方は、ちぎり絵がおすすめです。折り紙や和紙をつまんでちぎり、紙に貼っていく作業は細かい動作でとてもよい運動になります。

簡単な運動を継続し、シャント閉塞予防や手の動きの維持をしましょう！



あじさいのちぎり絵



わたしの自慢



「わたしの自慢」は、患者さまの趣味や特技など「ご自慢の事柄」について、ご紹介するコーナーです。好きなことや得意なこと、仕事を通して身につけたスキルや、趣味が高じてできるようになった特技、こんなことで表彰されましたなど、とおきのエピソードを交えてご紹介いたします。

屋久島の会



目黒じんクリニック 匿名希望さま

私は屋久島で生まれ育ちました。高校は島にひとつしかなく、川を渡り、山を歩き、毎日毎日高校に通いました。その屋久島を出てから、どれほどの月日が流れたことでしょうか。

東京に出てきてからの私の楽しみのひとつは、屋久島で過ごした友人たちと過ごすことです。年に一度、「屋久島の会」という同郷の友人と集まる会をしています。東京支部と大阪支部があり、私は東京支部に参加しています。この「屋久島の会」は50年も続いており、今年は4月に開催されまし

した。その年によって参加できるメンバーは違いますが、多いときには80人近くもの参加者が集まった年もありました。同じクラスの友達だけでなく、隣のクラスの仲間や先輩、後輩といった気心の知れた仲間たちです。毎年昔話に花を咲かせ、お酒を酌み交わし、ともに過ごしてきた日々を語りあうことが、私にとってはかけがえのないものになっております。




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 係長代行 永井 明子

亜鉛のススメ

あまり耳なじみのない栄養素ですが、亜鉛が不足すると免疫力の低下や貧血等の症状のほかに、味覚障害といった食欲を低下させる症状がでることもあります。

食欲が落ちると体の筋肉が減り、動けない、食べられないという悪循環に陥るリスクがあります。

亜鉛は体内で合成できないため食事で補給する必要がありますが、透析患者さまは透析や薬の影響で亜鉛が不足しやすい傾向にあり、特に食事ですっきりとすることが大切です。

代表選手は牡蠣ですが、肉や魚、卵、大豆製品等たんぱく質食品に比較的多く含まれており、また野菜に含まれる亜鉛はたんぱく質といっしょにとると吸収がよくなるため、まずは「肉や魚などのたんぱく質食品を毎食1品食べる」ことを意識してみましよう。

【食欲がないときは】

お茶漬+焼魚のほぐし身や豆腐を
入れて冷や汁風に
そうめん+豚肉の冷しゃぶ



調理が面倒な場合、卵豆腐や冷奴を
追加するだけでもよいでしょう

【調理したくないときは】

パン→カツサンドや卵サンドなど
たんぱく質の具を選ぶ
おにぎり→ゆで卵やツナ、えびなどが
入ったサラダを追加



※食事からの亜鉛摂取を勧めるもので、サプリメントの摂取を推奨するものではありません。
サプリメントのご利用につきましては、主治医にご相談ください。

My Recipe

透析食おすすめ
レシピ。



豚肉とカット野菜のレンジ蒸し



- 包丁を使わずに電子レンジ調理で簡単に
作ることができます。
- 好みに応じて肉・カット野菜やタレはアレ
ンジできます。
- 鍋料理ではなく、蒸し料理にすることで水
分量を減らしています。
- タレは、かけずにつけて食べることで減塩
になります。

材料(1人前)

豚肩ロース肉	80g
食塩	少々(0.2g)
こしょう	少々(0.05g)
カット野菜	70g
(もやし・にら・人参)	
ごまだれ	大さじ1(19g)

栄養価

エネルギー：256kcal
たんぱく質：16.2g
カリウム：372mg
リン：185mg
食塩相当量：1.1g
水分：124g

作り方

- ①豚肉に塩・こしょうをする。
- ②耐熱容器にカット野菜を入れ、豚肉を1枚ずつ並べ、
ラップをする。
- ③電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
加熱時間が足りないようだったら、10秒ずつ加熱する。
- ④ごまだれは小皿に入れる。

献立+α

暑い夏に火を使わず、肉も野菜も食べられる1品です。
もやしでカリウムを抑えているので、50g程度の果物
を組みあわせられます。果物をいっしょにとると、果物
のビタミンCによって、豚肉の亜鉛の吸収率もアップ
します。

【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
介しております。暑い夏におすす
めのレシピもございますので、
どうぞご覧くださいませ。



自慢の一枚

ネモフィラ



クリニック近くの国営昭和記念公園で
どこからともなく シャボン玉が

立川腎クリニック 服部 誠示さま



笹かざり

痛みどれるよう

願い事

(鶴ヶ峰クリニック 園田 喜一郎さま)

透析川柳

「お写真」
「透析川柳」
募集!

「みんなの広場」では皆さまからの透析医療についてのご質問や、ご趣味やライフワーク、お取り組みなどのお写真、創作活動などの作品、そして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おります。ふるってご応募ください!

● 投稿送付先: 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

かき氷 幼い日々を 思い出す (辻元)
夏までに 痩せてるはずが なぜ増えた (永井)

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。