



ZENJINKAI GROUP

2026 SPRING
No.249

ふれあい



今月の表紙：春の多摩川河川敷(大田区)



with Best Hospitality

- Home Care
～よりよい透析ライフのための豆知識～
- よくわかる透析の基礎知識
- 透析食おすすめレシピ
- わたしの自慢
- みんなの広場



わたしのおすすめ散歩コース



暖かく穏やかな日中、ウォーキングに取り組みやすい季節になりました。今号は患者さまよりご自身のおすすめの散歩コースなどについてご寄稿いただき、リハビリチームから透析患者さまの安心・安全なウォーキングのためにお気をつけいただきたいことなどをご紹介します。皆さま方が新たな活動をはじめられるきっかけやヒントになりましたら幸いです。

上を向いて歩こう



国分寺南口クリニック
吉澤 進也 さま

透析歴
6年

運動不足解消のために、週に1~2回ほど隣のプールに通い始めて、もうすぐ1年になります。そのプールへ通う道中が私の散歩コースで、必ずではないのですが、あえて決まった道を通らずにいろいろな道を通るようにしています。普段は曲がらない角を曲がってみたときにみつけた餃子店や焼鳥屋、少し遠回りした先の道でみつけたステーキ店やカレー屋など、散歩中に気になる飲食店を発見するのが、ウォーキング中の楽しみだからです。「運動不足解消のため」と書きましたが、その

裏に隠された本当の目的は運動後の食事です。

プールでは体を動かしながらこれまで



探していた飲食店を頭の中で巡らせ、プールの後に行くべき店を考えます。そうしているとプールでの1~2時間はあっという間です。食べるために歩き、歩いたから食べる、その繰り返しなのです。少し食べ過ぎてしまいそうなときは、普段お世話になっているクリニックの先生やスタッフのみなさんを思い浮かべて、怒られないようにと食欲に歯止めをかけています。

自然豊かな文京区



駒込じんクリニック
匿名希望 さま

透析歴
1年

わたしの好きな散歩コースをご紹介します。自宅を出発し、六義園の緑を横目に歩き出す時間は、私にとって日常の中でも特別なひとときです。園内を吹き抜ける風を感じながら、歴史ある染井通りへと足を進めると、かつての園芸の里らしい空気が漂います。千石方面に向かうにつれ、景色はより「文京区らしい」気品ある街並みへと移り変わります。

その整った住宅街の落ち着いた佇まいは、歩くほどに心を整えてくれるかのようです。その住宅



街を抜けて、巣鴨方面に向かって歩いていくと見慣れた商店街につきます。この全長約800mも続く巣鴨地藏通りの商店街には、和菓子店や衣料品店などさまざまなお店がたくさん並んでいて、近年では商店街の昭和レトロな雰囲気が若い人たちにも人気があり、活気にあふれています。

この散歩コースをウォーキングして、さまざまな景色を感じつつ、ゆっくりと自宅に向かう復路が自分にとっての大切なルーティン。適度な運動と移り行く景色のグラデーションが、その日一日のリズムを心地よく整えてくれます。

これがわたしにとって、自分のペースを取り戻すための贅沢な30分の散歩コースです。

神明社とふれあい公園



鶴ヶ峰クリニック
酒井 良治 さま

透析歴
2年

小さなペットボトルに麦茶を詰め、家から出て20段ほどの階段を降りると、外に通じる道になります。その道は、両端に引かれた白い線が歩道と車道を区切っている坂道です。下り坂を降り、100歩ほどで土日のみ営業の精米所前を左折すると、平らな道に行きあたります。そのまま道沿いに7分ほど進み、厚木街道の信号手前の小道を左折すると横浜市旭区鎮座の「本村神明社（ほんむらしんめいしゃ）」に到着します。ようやくここで持ってきた麦茶を飲み、ひとやすみします。

境内に入ると、屋代を囲むように樹木が植えられており、鳥居近くには桜の木が3～4本、また、銀杏の大木があり、秋には色づいた黄色の木々が境内を埋め尽くします。

それから、神明社の裏側にまわると上り坂が

あり、そこを道沿いに進むと「四季美台ふれあい公園」に到着。公園はヒノキの森・雑木林などのおおきな樹林が地面に影を落とし、苔を育成しているように映ります。のんびり歩み、45分から60分かけて家に帰ります。3年前の開胸手術後、歩けずにはいましたが、リハビリ等で身体を動かせるようになったことに感謝！



わたしのおすすすめ散歩コース



久地じんクリニック
林 孝行 さま

透析歴
1年

久地じんクリニックに通院し、早いもので1年が経過した。私の住む町は、南に多摩川、北に丘陵地を有する静かな地域である。諸説ある「久地」の地名には「クジる・くずれる」の意でありあまり楽しくない由来がある。その楽しくない地名由来がある久地地区にも、四季折々楽しい環境が点在する。春に楽しい場所は、弥生時代の集落跡地を利用し作られた「県立東高根森林公園」がある。天然記念物のシラカシ林の中を尾瀬の小道を思わせるような湿地帯を行くと、珍しい湿生植物が多く自生し、ノルディックウォーキングなども楽しめるような自然の中にあるとても静かで心地よい散歩コースで、私のいち押しでもある。

また川崎を作り上げた先人たちが眠る「川崎

市営 緑ヶ丘霊園」がある。この霊園は、地元の川崎市の人たちから「津田山霊園」と呼ばれ、公営の公園墓地として親しまれている。津田山駅から久地駅に至る広大な墓地には、数百本の桜の木が咲き誇り、花粉症を忘れさせてしまうほどに美しくおすすすめの散歩コース。

また、秋にはヒガンバナが、真夏の暑さから解放された墓地公園を荘厳する。



津田山霊園のヒガンバナ



透析患者さまの 安心・安全なウォーキングのために



透析を受けている方にとって、ウォーキングは体にやさしく、続けやすい身近な運動です。歩くことで足の筋力を保ち、疲れにくい体づくりにつながります。また、血流がよくなることで冷えの改善が期待でき、気分転換やストレス解消にもなります。ウォーキングを始めた方からは「最近、少し体が軽くなった」「お腹が空くようになった」「夜ぐっすり眠れた」という声も聞かれ、毎日の生活の質を高めるきっかけにもなります。

ウォーキングを始めるときには、事前に主治医に相談のうえ、体調のよい日に行いましょう。透析直後は血圧が下がりやすく、ふらつくことがあるため無理は禁物です。最初は5分～10分程度から始め、「少し息がはずむけれど、会話はできる」くらいの速さを目安にしましょう。慣れてきたら少しずつ時間を延ばせば十分です。歩きやすい靴を選び、転倒予防にも気をつけましょう。

ウォーキングを続けるコツは、がんばりすぎないことです。スマートフォンの歩数アプリを使い、まずは「1日あ

腎運営推進部
サポートセンター
リハビリチーム

副主任 佐藤 英介



たり普段より500歩多く歩くこと」を目標にしてみてください。数字で確認できると達成感が生まれ、励みにもなります。カレンダーに印をつけたり、ご家族や友人と一緒に歩いたりするのもよい方法です。

そして季節にあわせた工夫も大切です。夏は早朝や夕方の涼しい時間帯を選び、帽子をかぶるなどの暑さ対策をしましょう。また、冬は日中の暖かい時間帯に、防寒をしっかりと安全に歩きます。体調がすぐれない日は思いきって休むことも大切です。

「今日は少しだけ歩いてみよう」その一歩の積み重ねが、これからの元気な毎日を支えます。無理なく、自分のペースで続けていきましょう。



Home Care

よりよい透析ライフのための豆知識

フットケア・足病治療認定師
フットケアチーム

課長 滝沢 サユミ



足のお手入れについて

足をきれいに保ち、保湿をして乾燥を防ごう

透析を受けている方の皮膚は、体内に老廃物がたまりやすいことや、水分制限・除水の影響、汗や皮脂の分泌低下などにより、乾燥しやすい状態にあります。特に糖尿病をお持ちの方は末梢神経障害により汗をかきにくく、足の裏や踵(かかと)の乾燥が強くなり、ひび割れを起こしやすくなります。乾燥した皮膚はかゆみを生じ、掻いてできた小さな傷や亀裂から細菌が入り込み、感染を起こすことがあります。足の傷は悪化すると潰瘍など重い病変につながることもあるため、毎日の予防が大切です。

乾燥した皮膚は、バリア機能が弱くなり
かゆみ・ひび割れ・細菌感染などを、
起こしやすくなります。



足を洗う習慣のない人、素足で歩くことが多い人は、足の裏の皮膚が厚くなって、亀裂が生じやすくなっています。足を清潔に保ち、保湿剤を塗って皮膚を柔らかくすることにより、傷を作りにくい状態にすることが、足を守ることに繋がります。

足を守るためには、毎日やさしく洗い、特に足の裏や踵(かかと)を清潔に保ちましょう。

洗った後は、足の指の間までしっかりタオルで水分を拭きとります。その後、膝から下に、保湿剤を塗りましょう。特に乾燥しやすい踵(かかと)やすねは、しっかりジェルやクリーム of 保湿剤を塗りこみます。逆に足の指の間は、塗りすぎると、蒸れや細菌増殖の原因になるため、注意しましょう。

❖ 足を守る！ スリーステップ

step1 泡で洗って！



泡を使って、指の間も洗いましょう

step2 優しくふいて！



清潔なタオルで指の間や爪の周りも拭きましょう

step3



ジェル・クリームを塗る！

保湿ジェルやクリームを塗りましょう

毎日の小さなケアの積み重ねが、足を守ります

フットケアは、「乾燥を防ぐこと」「清潔を保つこと」が基本です。善仁会グループ施設の透析室では、保清と保湿が同時にできるスキンジェルを使用しています。日々の小さなケアの積み重ねが、潰瘍や壊疽といった重篤な合併症の予防につながります。

よくわかる 透析の基礎知識

透析と心臓(1)

吉祥寺あさひ病院

院長 有村 義宏



1. 心臓の働き

胸に手を当てると心臓の鼓動を感じます。手首では脈を触れます。心臓が拍動して、体の隅々まで血液を流していることがわかります。心臓には大きく2つの役割があります。図に示すように、ひとつめは肺から送られてきた酸素を豊富に含む血液(①)を全身に送り(②)、細胞に酸素を届けることです。酸素を消費し、酸素が少なくなった血液は、再び心臓に戻ってきます(③)。2つめは、この戻ってきた血液を肺に送り(④)、酸素を取り込ませることです。肺で豊富な酸素を含んだ血液は、心臓に戻ってきます。(①)。

図に示すように、心臓には4つの部屋があります。肺からの血液を受け取る部屋(左心房)、全身に送るための部屋(左心室)。全身から心臓に戻ってきた血液を受け取る部屋(右心房)、肺に血液を送る部屋(右心室)です。それぞれの部屋にはドアの役割をする弁があり、心臓の拍動に合わせて順序よく開閉し、血液を正しい方向に流しています。

2. 心臓の病気

心臓は規則正しいリズムで収縮し、血液を全身や肺に送ります。心臓の病気にはさまざまな種類がありますが、大きくリズム

の異常(不整脈)と、ポンプの働きが弱くなる状態(心不全)に分けられます。不整脈には、脈が速くなる頻脈や遅くなる徐脈などがあります。心不全の原因には心筋梗塞があります。また心臓の弁の働きが悪くなる弁膜症も心不全を起こします。

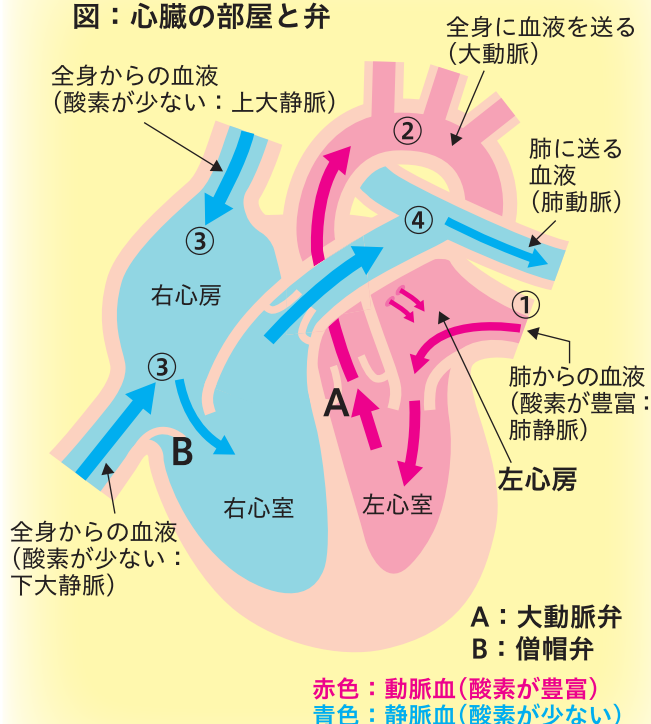
3. 心臓の病気と透析

透析患者さまは、透析を受けていない人に比べて、不整脈や心不全が起きやすいことが知られています。例えば高カリウム血症は不整脈の原因となりますし、高リン血症は心臓を養う血管(冠状動脈)や心臓の弁の石灰化を引き起こし、心筋梗塞や弁膜症の原因になります。

4. 治療法の進歩

医学の進歩により、透析患者さまの不整脈や心不全の治療は大きく進歩しています。今回は、透析患者さまに起きやすい不整脈や心不全の新しい治療法についてご説明します。

図：心臓の部屋と弁



My Recipe



透析食おすすめ
レシピ。

春キャベツとツナのバター醤油パスタ



- ひとつの鍋でスパゲティと野菜を茹でるので、時短になります。
- スパゲティは塩を入れずに茹でると減塩につながります。
- もう少しエネルギーアップしたい方は、デザートにプリンやヨーグルトをプラスしましょう。



お料理の下準備

- ・キャベツは一口大に切る。
- ・スナップえんどうのヘタと筋を取る。
- ・コーンとツナは缶からあけ、汁気をきる。

作り方

- ① 鍋でスパゲティを袋の表示どおりの時間茹でる(塩は入れない)。
- ② ①のスパゲティが茹で上がる2分前に、キャベツとスナップえんどうを入れて茹でる。
- ③ 熱したフライパンにツナを入れ、炒める。
- ④ ②の茹で上がったスパゲティとキャベツ、バター、しょうゆ、こしょう、コーンを火を止めた③に入れ、絡める。
- ⑤ 皿に盛り付け、最後にスナップえんどうを飾る。

材料(1人前)

スパゲティ(乾).....100 g
 キャベツ..... 80 g
 ツナ油漬(缶)..... 30 g
 スナップえんどう..... 20 g(2本)
 コーン(缶).....大さじ1(10g)
 バター..... 小さじ2と1/2(10g)
 しょうゆ..... 小さじ1と1/3(8g)
 こしょう..... 少々(0.01g)

栄養価

エネルギー..... 538 kcal
 たんぱく質..... 20.9 g
 カリウム..... 518 mg
 リン..... 235 mg
 食塩相当量..... 1.6 g
 水分..... 135 g

【透析食おすすめレシピ】(透析患者さま向け)

「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。季節にあわせて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。



うちの施設の
すごい人!

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。

教訓 母親には逆らうな

かみみぞ腎クリニック
中村 祐介 さま



高校生の頃、ささいなことで母親と口論になった。最終的に高校生の母親への決め台詞「うるせえ! クソババア!」という捨て台詞を吐いて、自室に戻った記憶がある。

翌朝、母親とは口も利かずに、食卓に置いてあった弁当を驚づかみにして、学校へと向かった。昼休み、恐る恐る弁当箱を開けると日の丸弁当ではなかった。

大きめのコロッケをメインに自分の嫌いな

漬物が入っていた。夕べの仕返しのつもりか? 漬物なんて食わなければ良いだけの話。コロッケにソースをかけて口に運ぶ。なんだ!? 甘い!? 何だこりゃ??

正体は大福に衣をつけて揚げた極甘コロッケだった。弁当を持って玄関から出ていく俺を笑いながら見送ったに違いない。





メジロと梅

自慢の一枚



ごちそうさま



春らしい青空とともに
経堂駅前クリニック 渡邊 昭彦さま



クリニック近くの国営昭和記念公園にて
食事中のムクドリに出会って
立川腎クリニック 服部 誠示さま

「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

散歩中 寛ぐ君と 交渉中 (徳永)

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンター

吉祥寺あさひ病院では、当院における透析治療の経験と実績を生かし、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を設置し、年間2,000件以上の手術を行っております。吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンターは長期に安定したバスキュラーアクセスの作製・維持を使命として、充実した設備と医療技術のもと、透析患者さまのバスキュラーアクセスの迅速な診断・治療・維持に取り組んでまいります。



センター長
野口 智永



吉祥寺駅北口から徒歩3分です

診療時間 9:00~16:00

休診日 水曜・日曜

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。)

	2024年	2025年
シャント作製術(初回)	34	51
シャント作製術(再建)	43	37
人工血管移植術	67	61
動脈表在化術	6	2
PTA	1,936	2,050
その他(痛切除・血栓除去など)	126	104
1~12月症例実績	2,212	2,305

☎ 0422-22-1120 FAX 0422-22-1080

受付担当
バスキュラーアクセス予約係

神奈川県・横浜第一病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、
【☎045-453-6709 / FAX 045-453-6701】にて承っております。