

ふれあい



今月の表紙：武蔵御岳神社の紅葉(青梅市)

PickUp

～患者さまのライフワーク展覧会～

秋の誌面芸術祭!



■よくわかる透析の基礎知識

■Home Care

～よりよい透析ライフのための豆知識～

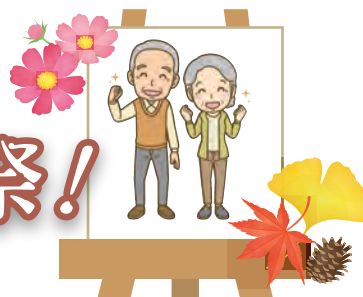
■みんなの広場

with Best Hospitality



～患者さまのライフワーク展覧会～

秋の誌面芸術祭!



誌面をご発表の場として、普段から取り組まれている創作活動や趣味、ライフワークの数々を皆さまよりお寄せいただきました! やりがい、生きがいをもって続けられているお取り組みをご紹介します。皆さまにとっての、ワクワク探しの一助になりましたら幸いです!!

趣味から販売へ

鶴川駅前クリニック 松澤 歌奈子さま

透析歴
22年

透析を始めて22年。息子が就職したので仕事をしようとしていたところ、「地域のイベントで販売してみては?」とお声をいただき、月に一度ハンドメイド販売を始めて2周年を迎えました。紙粘土のケーキや樹脂粘土で作った多肉植物、つまみ細工のかんざし、かぎ編みの髪飾りなど。今まで製作してきたことを活かし、作ってみたいものに挑戦しながら、毎月新作を並べています。1/64サイズで折った鶴のイヤリングやピアスが人気で、最近作った風ぐるまのアクセサリーは回るように製作しました。

10年以上、原因不明の発熱と痛みが毎月の

ようにあるのですが、製作意欲がモチベーションになり

寝込まず頑張れています。両手の親指は母指CM関節症で、痛みとの闘いもありますが、透析時間も製作して過ごしています。

息子が心配して仕事の休みを合わせてたまに販売を手伝ってくれています。人との交流の場を大切にこれからも製作を楽しみ過ごして行こうと思います。



思い出の一枚

豊田クリニック
匿名希望さま

透析歴
17年

西武鉄道 山口線
ユネスコ村駅～遊園地
前駅間
1974年4月撮影



顔彩とマフラー、ひまつぶしと ストレス解消

国分寺南口クリニック 岡田 トメ子さま

透析歴
6年

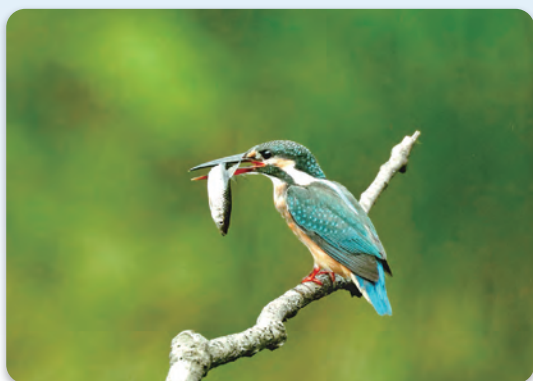


小魚を捕えたカワセミ

かみみぞ腎クリニック

千葉 豊明さま

透析歴
8年



私の生きがい

瀬谷南腎クリニック

上野 ミルナヴィダイル さま

透析歴
7カ月

畑を借りてゴーヤを作り、名古屋コーチンを卵から育てて、卵を産ませています。常に7～8羽に囲まれて楽しんでいます。



季節の移ろいを写真で楽しむ

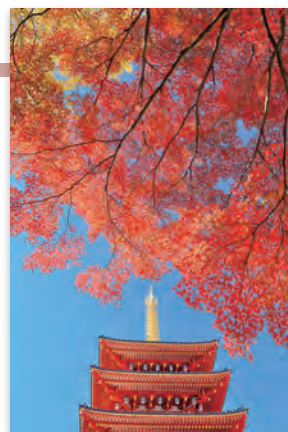
武蔵新城じんクリニック 市村 宗男さま

透析歴
4年

神社仏閣が好きで、週末になると鎌倉へ通った時期がありました。お寺をまわり、そこに咲く花々を観ているうちに、これらを記録に残そうと思ったことが写真を始めるきっかけになりました。冬の鉧路にタンチョウを撮りに行く機会があり、タンチョウのあまりの美しさに魅せられ、それを10年続けたこともありました。

私が普段撮る場所は、昭和記念公園や新宿御苑などで、桜、チューリップほか季節の変化に応じて咲く花々や紅葉などの風景です。この写真は昭和記念公園での秋桜と、高幡不動での紅葉です。秋晴れの中、どちらも青空に映えておりました。

透析治療は4年ほどになりますが、こうして好きな写真を続けられるのも、日ごろお世話になっている施設スタッフの皆さまのおかげと感謝しております。



季節を彩る手作り歳時記

横浜第一病院 T.Nさま

透析歴
23年



紅葉の写真

経堂駅前クリニック

渡邊 昭彦さま

透析歴
3年



プラモデル作り

吉野町第一クリニック 匿名希望さま

透析歴
10年



世界にひとつだけの作品を

おおくらやま腎クリニック N.Sさま

透析歴
5年

私のライフワークは編み物です。現在90歳になりますが、89歳から90歳にかけて3枚のセーターを編み上げました。和裁や洋裁も好きで、若い頃は自分で仕立てた着物を着ていましたが、42歳で転職してからは仕立てをする機会がなくなりました。

仕事を退いた75歳頃は少し退屈な日々を過ごしていましたが、娘が編み物の本と毛糸を贈ってくれたことがきっかけで、再び編み針を持つようになりました。編み物は子どもの頃、姉の姿を見よう見まねで覚えたため、本に載っている編み図をそのまま使うことは苦手です。その代わり、自分で考えながら模



様編みや透かし編みを取り入れ、世界にひとつだけの作品を作ることを楽しんでいます。

5年前に透析を始め、体調が思うようにならない時期もありましたが、今ではゆっくりとしたペースで編み物を続けています。編み物は私に元気と楽しみを与えてくれる大切な存在です。これからも自分らしく、針を動かして続けていきたいと思っています。

シャドーボックスづくり

久我山腎クリニック マダムKさま

透析歴
3年

シャドーボックスは、同じ絵柄の紙を複数枚使い、パーツごとに切り重ねて立体感を表現していくクラフトです。17世紀のヨーロッパで流行したデコパージュの技法のひとつで、その後アメリカで発展していきました。

作品を作る楽しさは、平面の絵を立体的に変えていく過程にあります。どの部分を出していくかで印象が変わるので、同じ絵柄でも作る人によって個性が出やすい特徴があります。細かいカットや重ね方の調整が多く、完成した時の達成感はとても大きいものがあります。そして、額装にまで一体感を持たせられた時の喜びは格別です。



自分の思い通りの奥行を美しく出せた時は、特にそう感じます。

シャドーボックスを見かけたら、正面だけではなく、側面の紙の重なりを見てください。平面の絵に光と影によって奥行きが生まれ、見る角度によって異なる表情を楽しめる魅力を発見できるでしょう。

11回目の個展(写真)を開催

横浜東口腎クリニック
生越 文明さま

透析歴
9年



ギターを弾いて歌うこと

田町腎クリニック
鳥居 弘克さま

透析歴
5年



5年前に透析を始め、左腕にシャントを作ると学生の頃から好きだったギターを弾けなくなるのでは、と落ち込みました。しばらくして「ふれあい」の誌面で、透析してもテニスを楽しんでいる方の投稿を見つけました。ギターを弾けるんだ、と思ったら明るい気持ちになれました。今では、3～4カ月に一度、仲間と集まって演奏しています。透析はいろいろな制限が重なり、ストレスもたまりますが、皆さまも今まで好きだったことや楽しかったことを改めて探して、これからの人生を楽しみましょう。

僕は、楽しいです。

よくわかる 透析の基礎知識

透析と心臓(3)

— 大動脈弁狭窄症の症状と治療の進歩 —

吉祥寺あさひ病院

院長 有村 義宏



定期的な心臓エコー検査で、大動脈弁狭窄症(AS)と診断された方もおられると思います。ASの治療法はここ数年でめざましい進歩を遂げています。今回はASについてお話しします。

図1に示すように大動脈弁①は、左心室と大動脈の境にあります。肺から戻ってきた酸素を十分に含んだ血液は左心房②に入り、僧帽弁③が開くと左心室④に送られます。左心室が血液で満たされると左心室が収縮し、大動脈弁が大きく開いて一気に血液を大動脈に送りだし全身に届けます。

ASでは、弁の石灰化(図2:B)などにより大動脈弁が固くなり、弁の開き口の面積(弁口面積)が狭くなります。このため、血液は狭い通路をこれまでより早いスピードで勢いよく通過し

ます。この状態が長く続くと心臓に負担がかかり、重症になると全身に十分な血液を送り出せなくなります。ASの重症度は心臓エコー検査などで大動脈弁の弁口面積、弁を通過する血液の速さ(血流速度)、弁の前後の圧力の差(圧較差)などを測り評価します。さらに症状や年齢、全身状態なども合わせて総合的に判断し、治療法を決めます。

ASの主な治療には、胸を開いて人工心肺装置を用い悪くなった大動脈弁を人工弁に取り換える方法(大動脈弁置換術)と、カテーテルを用いて狭くなった大動脈弁の内側に人工弁を留置するタビ(TAVI:経カテーテル大動脈弁植込み術)という方法(図3)があります。タビは一般に外科的弁置換術に比べて患者さまへの負担が少なく、最近では透析患者さまに対しても重要な選択肢となっています。

透析患者さまは非透析患者さまに比べてASの進行が速いことがあります。定期的な心臓エコー検査は重要です。ASが進行し、全身に十分な血液を送り出すことが難しくなると、坂道や平坦な道を歩いた時に息切れが起きることがあります。また、透析中に胸の痛み、気分不快、血圧低下、失神などが起きることもあります。ASと診断された方でこのような症状がみられたら、すぐに透析主治医にご相談ください。必要に応じてこの分野に詳しい循環器内科を受診し、最も適切な治療法を選択しましょう。

図1 大動脈弁の位置

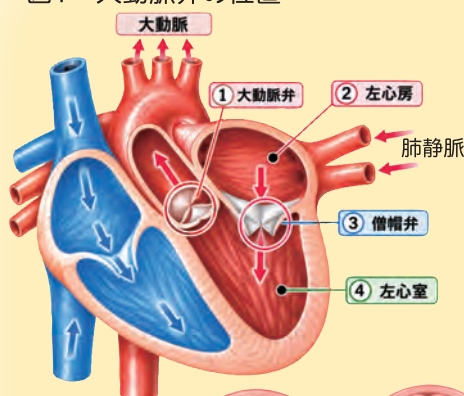
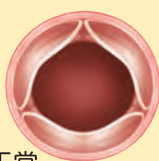


図2

開いた時の
大動脈弁

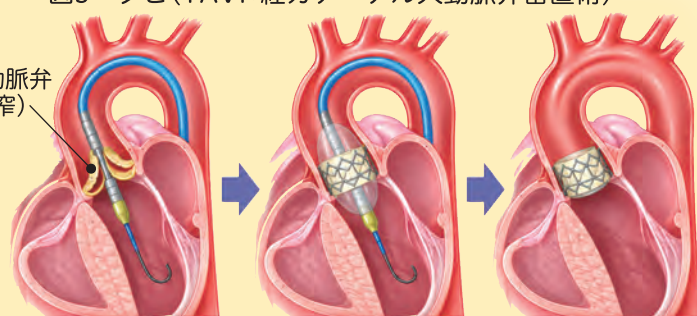
A:正常



石灰化

B:大動脈弁狭窄症
(弁が石灰化して厚くなり、十分に開かない)

図3 タビ(TAVI:経カテーテル大動脈弁留置術)

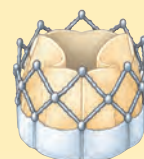


折りたたまれた人工弁をつけたカテーテルを大動脈弁(狭窄)に入れる

バルーンを拡張することで折りたたまれた人工弁を広げる

カテーテルを抜いて人工弁を留置する

TAVIで使用する人工弁



Home Care

よりよい透析ライフのための豆知識

介護老人保健施設ユーアイビラ
リハビリテーション部

係長 石黒 崇也



ご自宅での移乗動作時の注意点 【ベッドからの立ち上がり編】

移乗動作は、入院中の患者さまや透析に通われている方の日常を支える重要な場面です。安全に行うためには、下記のポイントを押さえておくことが大切です。

「急がず、相手のペースに合わせる」

「姿勢と重心の位置を意識する」

「できる部分は本人に任せる」

「周囲の環境を確認する」

まず大切なのは「急がず、相手のペースに合わせる」という姿勢です。動作の途中で不安や痛みが生じると、思わぬ転倒や怪我を招くことがあります。声をかけながら、安心して動ける環境を整えましょう。

次に、姿勢と重心の位置が安全性を左右します。介助者は腰を落とし、膝を軽く曲げて重心を低く保つことで、無理なく支えることができます。患者さまには、足をしっかり床につけてもらい、上半身をやや前に倒すことで立ち上がりやすくなります。

※次号では、車いすへの移乗動作について説明いたします



①まず、介助者は腰を落とし、膝を軽く曲げて重心を低く保ちます。



②患者さまには、足をしっかり床につけてもらいます。そして上半身を少し前に倒していくように促します。急がず患者さまのペースに合わせましょう。



③立ち上がりきっても、安定されるまで注意し続けましょう。



透析時間 読書時間で ありがたや
(成瀬腎クリニック ロージさま)

透析で 仲間に会えて ほっとする
(藤沢湘南台クリニック 高尾 静子さま)

週三日 つらいというが 昼寝つき
(成城じんクリニック 木全 英二さま)

「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

物価高 財布が先に ダイエット (佐藤)

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

シャント作製術(初回)	97
シャント作製術(再建)	92
人工血管移植術	105
動脈表在化術	37
PTA	4,290
その他(瘤切除、血栓除去等)	327

2025年症例実績：4,948例

☎ **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。