

ふれあい

2019.5.25
No.218

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



4時間以上の透析・体験談

透析時間を延長して、 より快適な透析ライフを!

- よくわかる透析の基礎知識
慢性腎臓病(CKD)～慢性腎不全(CRF)～
透析と食事療法(2)



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。

4時間以上の透析・体験談

特集



透析時間を延長して、 より快適な透析ライフを!



さまざまなメリットがあるとされている4時間以上の透析。体調が改善したり、合併症のリスク低減、食事制限の緩和、そして健康寿命の延長などが期待できると言われています。透析時間の延長をされている方々の体験談をお届けいたします。

※4時間以上の透析を希望される方は、まずはクリニックスタッフにご相談ください。

しっかり透析し、元気に生きる

中田駅前泉クリニック
吉村 彰さん

透析歴
9年



腎生検でIgA腎症と診断され、その約20年後に総合病院にて狭心症ステント挿入術と共に透析の世界に入りました。3時間の血液透析治療から、徐々に4時間透析まで経験しましたが、6年を経た後、さらに環境が整った当クリニックのオンラインHDF治療を選択し、転院しました。その理由は「しっかり透析し、元気に生きる」を目指すためです。透析条件に合わせて自分に適した指導をスタッフから得られ、そして現在は5時間透析で透析効率も改善しています。

まだ課題は残っていますが、体力や気力が戻り、ボランティア活動を再開できるようになりました。地域住民に向けた「健康講座」を毎月内容を変えて行い、併せて「透析者の集い」も主催しています。地域医療者の協力のほか、善仁会の上杉睦(理学療法士)さんによる「腎臓リハビリ/運動教室」講座などの協力もいただいております。

日々、自己管理との闘いですが、「楽笑」を求めて外出しています。

確かに軽くなりました!

百草園腎クリニック
水野 正義さん

透析歴
1年



小生、透析を受けることになって、はや1年になります。初めは大変なことになったと不安でした。が、院長先生やスタッフの方々の優しい気配り・思いやりが、不安を取り除いてくれました。本当に感謝してお

ります次第です。

最初は3時間半でしたが4時間に変更になりました。医師には「身体が楽になりますよ」と言われ、実際にやってみたところ確かに軽くなりました。大変良かったと思

いますし、頑張っ続けてられそうです。我々にとって、命綱なのですから!

諸先生方、スタッフの皆さま、ドライバーの方々、お手数をおかけいたしますが

よろしくお願いいたします。皆さまの優しい、行き届いた手が頼りです。生ある限りは、悔いのない人生でありたいと思います。

時を経て、充実した透析生活へ



綱島腎クリニック
渡部 奈保美 さん

透析歴
23年



私が透析導入をしたのが30代の中ごろで、息子は保育園に通園していました。なかなか導入に踏み切れず、歩けなくなるまで我慢をしてしまいました。ただちに4時間透析。あんなに拒否していた導入でしたが、透析をすると「こんなに楽になるなら早く導入すればよかった」と思いました。

息子は小さな頃から周囲に「お母さんは病気だから」と言われ、ワガママも言えず可哀想な想いをさせたことが今でも気に

やまれます。息子が、私の通院透析を「遊びに行っている」と勘違いしていたこともあったので、透析時間を短縮したこともありました。

一昨年、手術を経て、そして息子も自立したため、透析時間を4時間に戻しました。以前より気分的に楽になり、体調良好で過ごせる時間も増えました。現在は趣味を持ち、透析生活を送ることができて充実しています。

5時間透析を続ける良さ



成城じんクリニック
瀧脇 喜行 さん

透析歴
6年6カ月



4時間透析を始めてしばらくしてから、透析時間は長い方が身体に優しいのではないかと考え始めました。1日おきに透析するとした場合、正常な人の腎臓が48時間かけてろ過するところを4時間でするので、どうしても無理が出るのではないかと。先生に相談したところ快く受けていただき、以後5時間透析を続けています。透析時間を延ばした初日、身体がとても軽く感じました。

6年半ほど経過しましたが、足のつりは

一度もなく、緊急呼び出しボタンを押したのもトイレに行きたくなった一度きり。透析終了後は30分ほど徒歩で帰宅しています。

お昼は透析しながら弁当をいただいています。5時間は貴重な時間ですので、それなりに有効活用するよう工夫しています。5時間透析を始めた頃、退職されるスタッフの方から「5時間続けてください。身体に良いですから」と背中を押されたことで、意を強く続けております。

4時間以上の透析のメリットについて

医師の視点から

鶴ヶ峰クリニック
院長 杉田 敦



透析治療は本来腎臓が常時行っている働きを短期間に集中して代行する治療です。そしてこの透析治療時間は週3回、1回4～5時間が標準的となっています。本来は24時間働いている腎臓ですので、それを4～5時間の透析で賄おうというので十分とは言えませんが社会生活を送るために必要最低限度の時間と考えられています。

近年、長時間透析という週18時間以上(週3回の場合、1回6時間以上)の透析治療を行っている患者さまも増えてきています。では、透析時間を増やすことのメリットはどういった事があるのでしょうか。

1番のメリットは何といっても死亡リスクの減少です。図1は日本透析医学会からの引用ですが一般的な週3回透析の場合、標準的な1回4時間の透析を基準とすると、それより短時間透析の場合の死亡リスクは透析時間が5時間までは長いほど低くなることが報告されています。国際的な研究でも4時間未満透析患者の死亡リスクが高く、4時間半までは透析時間が長い患者群ほど死亡リスクが低下する結果が認められています。このように死亡リスクの低下の観点から国内外で4時間以上の透析が推奨されています。

他のメリットは、透析時間が伸びることで尿毒素の除去量を増加させ透析量を増大することができます。特に短時間透析では除去しに

くいβ-2マイクログロブリンや無機リンなどの除去がより可能となり透析アミロイドーシスや血管の石灰化などの合併症が少なくなります。さらに、血清リン値が低くなればリン吸着薬の減量へもつながります。また、除水目標量が同じであれば、透析時間の長い方が除水速度を遅くでき、急激な除水に伴う種々の合併症(透析中の急激な血圧低下、下肢のこむら返りなど)を回避しつつドライウェイトへの達成が容易となり透析後の疲労感や倦怠感も減ることでしょう。

このように、4時間以上の透析のメリットは様々あります。透析時間が延びることは自分の時間が無くなるからストレスだと感じてしまう方も多いかもしれませんが透析室スタッフとのコミュニケーションの時間が増えると考えてみては如何でしょうか。より多くの情報を共有でき良好な関係の構築ができれば4時間以上の透析もより快適に過ごせるかもしれません。

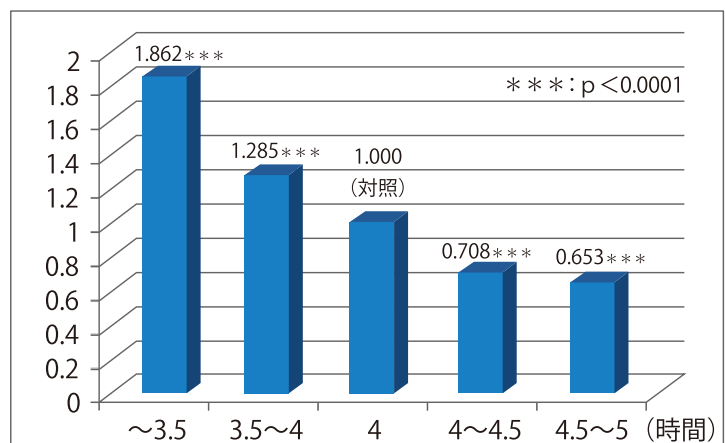


図1 透析時間と生命予後に対する危険率 出典：日本透析医学会2007



看護師の視点から

『元気に、より良い透析』のために

私が勤務しているクリニックでは、今期4時間透析の推奨に努めてまいりました。

腎臓は24時間365日持続して働き続け、体に溜まる老廃物を尿として排泄しています。一般的に、血液透析は一回4時間～5時間、週3回行います。これは、正常な腎臓は一週間に24時間×7日=168時間/週働いているところを、血液透析では4～5時間×3回=12～15時間/週で補っております。これで、十分とは言えませんが、社会生活を送るために最低限必要だと考えられています。一回4時間以上の透析とそれ以下の透析との比較では生命予後に影

たまプラーザ腎クリニック
元住吉腎クリニック

看護部 主任 藤田 明子



響があることも言われております。患者さまに、元気により良い透析を送っていただくためにも4時間透析をすることのメリット、患者さま個人個人に焦点をあて説明を行っております。

説明時には、患者さまから「長くなるから嫌だ。」などの声が聞かれましたが、4時間透析を行ってみると「4時間の方が楽に帰れる」「除水管理がしやすくなった」「血圧が安定した」など、前向きな声が聞かれました。

今後も看護師として、患者さまに寄り添い、安全で・安心な透析生活のサポートに努め、患者さまの「生きる」手助けを行ってまいります。



臨床工学技士の視点から

『プラス1時間』の効果は絶大です

私は以前、透析時間を4時間以上に変更された患者さまから、「体がすっきりした」「透析後すぐに動けるようになった」「痒みが減った気がする」などの感想を聞くことができました。これらの意見を聞くことができたのは、透析の効率が上がったためと考えられます。透析の効率はダイアライザーや血流量、透析時間

麻溝じんクリニック

臨床工学部 係長代行 高橋 伴行



等が影響しますが、この中で一番良い効果を期待できるのは透析時間を長くすることです。また、透析時間を長くすることにより、除水による身体への負担を軽くする事もできます。1時間を長いと感じるか短いと感じるかは人それぞれですが、1時間で得られる効果は絶大です。4時間以上の透析で、その効果を体験してみたいはいかがでしょうか？



栄養士の視点から

透析後、帰宅されてから「体がだるい」「疲れているから食事を食べずに横になっている」といったことはございませんか？

短時間で除水をしようとするすると体への負担は増え、倦怠感・疲労感から食欲が落ちてしまいます。また、カリウム・リンの検査値や体重増加量を気にして食事を抜くと、必要な栄養量まで不足してしまい、栄養状態はなかなか改善しません。しかし、透析時間を延ばし十

横浜第一病院

栄養部 主任 志賀 千紘



分な透析量が確保できると、降圧薬やリン吸着薬の減量も期待できるうえ、食事制限も緩やかになります。継続して水分制限は必要ですが、ゆっくり除水することで体への負担が少なくなります。このように、食欲増進・栄養状態改善のためにも、「しっかり透析をして、しっかり食べる」ことは食欲増進・栄養状態改善に繋がります。

よくなる透析の基礎知識

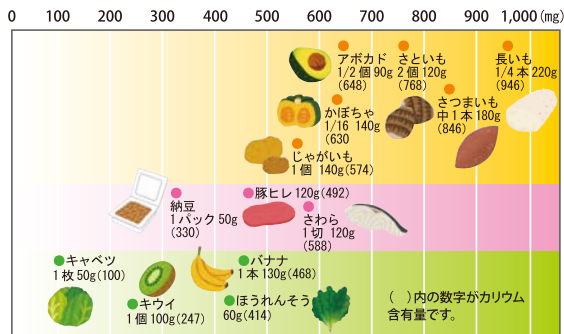
慢性腎臓病(CKD)～慢性腎不全(CRF)～透析と食事療法(2)

横浜第一病院
院長 大山 邦雄

慢性腎不全や維持透析中の患者さまにとって、食事療法といえば、タンパク制限、カリウム制限、塩分・水分制限がまず指導されます。前回の『ふれあい』でバランスの良い食事、十分なカロリー補給の重要性について述べました。今回はカリウムについてです。

【カリウム制限】

前回の『ふれあい』で表に示したように、透析患者さまの食事摂取基準でカリウム摂取は1日2,000mg以下とされています。主な食品のカリウム含有量は下図の通りです。



主な食品のカリウム含有量

腎不全の患者さまに、なぜ食事のカリウム制限がうるさく言われるのでしょうか。血液中のカリウム濃度が基準値(3.5～5.5mEq/L)を超えて上昇すると、四肢脱力、口唇周囲のしびれ、知覚異常などの症状が出てきますが、最も注意が必要なのは心臓への影響です。不整脈などの心電図異常から心室性期外収縮、心停止という重大な悪影響が生じ、突然死の原因になるからです。末期腎不全では腎臓から尿へのカリウム排泄が減少するため簡単に高カリウム血症をきたします。このカリウムの上昇は食事から摂取されるカリウム量に一番左右されます。このため、腎不全ではしつこく食事のカリウム制限を指導されるのです。

カリウムは動物でも植物でも細胞内に多く含ま

れています。生の肉や魚、野菜、果物を多く食べれば血中カリウム濃度は簡単に上昇します。このため、生食品ではなく、煮たり茹でたり、水に浸したりして、細胞内のカリウムをできるだけ除去してから食べることが大事になります。魚や野菜、果物は生で食べることが多いので注意が必要です。生野菜のサラダは控えましょう。果物はほとんど生で食べるでしょうから、最も注意が必要です。

血液透析の患者さまは4時間の透析でカリウムは簡単に除去されますので、果物をどうしても食べたいときは透析前に食べるのもいいでしょう。CAPD(持続的腹膜灌流)の患者さまは常に腹水にカリウムが移動しますので、血液透析の患者さまよりカリウム制限は緩くてよいでしょう。

血中カリウム濃度が基準値を超えて、6mEq/L以上になると心電図に変化が出て不整脈の危険が増してきます。さらに放置すると致死性不整脈から突然死の危険があるので透析患者さまにとってカリウム制限は絶対に必要です。

カリウムをなるべく摂取しないようにするためには、先に述べたように、細胞内のカリウムを外に出してから食べることです。細胞膜を壊して細胞内のカリウムを取り除くために、野菜を食べる時は、茹でたり、煮たり、長時間水に浸してから食べるようにしてください。この時、茹で汁、煮汁は飲んではいけません。もちろん、野菜ジュース、果物ジュースは控えた方がよいでしょう。果物の缶詰も汁は捨ててください。お茶、紅茶、コーヒーなど葉っぱや豆で出す飲み物にはカリウムが多く含まれますので取り過ぎないようにしてください。

カリウムは茹でこぼすと約30%、水にさらすと約10%減らすことができます。しかし、茹でてでもカリウムが減りにくい豆類、イモ類、トウモロコシは注意してください。

腎不全の患者さまにとって、心臓に大きな悪影響を及ぼし、心停止の危険のあるカリウムは嚴重に管理する必要があります。食事からカリウム制限を一生懸命にやっても血中カリウム濃度が上昇する患者さまには、透析以外に、カリウムを下げるケイキサレートやカリメートなどのイオン交換樹脂の薬を経口投与や注腸投与する場合がありますが、緊急透析の適応となる場合があります。



栄養部だより

横浜第一病院 栄養部

行楽弁当を持って出かけてみましょう



木々をわたる風も爽やかな季節となりました。行楽シーズンには手作りのお弁当を持って、ピクニックやウォーキングに出かけてみてはいかがでしょうか。透析患者さまが出かける際のポイントをお話します。

★ 定番のおかずは小さめに!

定番のおかずといえば、卵焼きやウインナー、から揚げなどがあります。

お弁当だとおかずの種類が多くなります。定番のおかず(肉・魚・卵などの主菜)はいつもより小さくし、多くても2品までにしましょう。ウインナーなどの加工品にはリンや塩分が多いので、できるだけ控えるようにしましょう。

★ おかずは小さくてもおにぎり(主食)はしっかりと!

お弁当のおにぎりやご飯は、エネルギー補給のためにしっかりと食べましょう。

★ 水分はほどほどに!

ご友人やご家族とBBQをされる方も多い季節です。

ビールなどの水分はほどほどに、食事(食べること)を楽しみ

ましょう。飲酒量の上限を最初から決めて飲むようにしましょう。



いつもは中々食事が進まず、ドライウェイトの減少が続いている方はいませんか。外で食べる食事は、不思議と美味しく感じ、食欲がUPするかもしれません。

また、気持ちのいい風に当たりながらのウォーキングは、運動不足な方にもおすすめです。

ぜひ、手作りのお弁当を持って出かけてみましょう。

予約

横浜第一病院 外来
栄養相談・栄養指導

月

～土

曜日

10時、11時、14時、15時、16時

(祝日も予約可能です)

TEL 045-453-6711



こんなときはどっち!?

そら豆が美味しい季節になってきました。そら豆は初夏を代表する食材で、たんぱく質や糖質のほか、カリウムやリン、鉄、食物繊維が多く含まれます。最近では、電子レンジで調理される方も多いのではないのでしょうか。そら豆を電子レンジで蒸す方法と、お湯で茹でる方法では、どちらがカリウムが減るのでしょうか。

電子レンジ?

or

茹でる?



※答えは裏表紙をご覧ください。



災害Q&A

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。



災害時の備蓄について、クリニックや病院では、どの程度の物資を備えているのでしょうか? また、社会インフラが機能しないとき、それらの物資でどの程度の期間、医療行為を継続できるのでしょうか?



災害発生時、施設自体は稼働できても、輸送などの問題により透析に必要な医療材料の調達が困難となる事態も考えられます。そのような場合に備えて1週間分程度の医療材料を備蓄しています。また近隣施設間では透析液を統一化しております。そのため他施設での透析が必要となった場合でも共通で使用できますので、薬剤が不足することはありません。しかし、電力・水道に関してはグループ内での調達は極めて困難です。災害規模により、グループ内近隣施設への振り分け、行政等による遠方への移動などが考えられます。



「ふれあい」では皆さまからのお写真のご投稿、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



新元号 門出を祝う 風薫る (長谷川)

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンター

2015年10月より、吉祥寺あさひ病院院内に、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開設いたしました。

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成・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。)

	2017年度	2018年度
シャント作製術(初回)	55	26
シャント作製術(再建)	44	41
人工血管移植術	62	62
動脈表在化術	13	11
PTA	529	717
その他(瘤切除・血栓除去等)	54	76
4~3月症例実績	757	933

電話: 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、
【専用電話: 045-453-6709 / FAX: 045-453-6701】にて承っております。

★7ページ「こんなときはどっち?」コーナーの答え:

そら豆10粒(50g)生 カリウム167mg 電子レンジで蒸す カリウム167mg > お湯で茹でる カリウム148mg
カリウムは水に溶ける性質があります。特にカリウムの多い豆類はお湯で茹でるようにしましょう。量を守って旬の食材を楽しみましょう。