

2009年 25号



こうじん

題字 理事長 北川 宏

発行元

医療法人社団 宏仁会小川病院

〒355-0317 埼玉県比企郡小川町原川205

電話 0493-73-2750 FAX 0493-72-5192

発行者 理事長 北川 宏

発行日 平成21年12月25日



フランス(ストラスブール)の街並み
東松山宏仁クリニック 島崎 幸子 撮影

目次

宏仁会小川病院 理事長 北川 宏 挨拶	1 ~ 2
永年表彰者	3 ~ 8
永年表彰者代表 挨拶	9 ~ 10
宏仁会小川病院 友の会 千葉の旅	11 ~ 12
透析友の会の活動	13
透析患者さんへの医療情報	14 ~ 23

「養生」と「医療の充実」について

透析療養中の養生法と医療者の在り方について述べる。医学本草学、蘭学、儒学の学問に基づいて書かれた養生書は、健康書としてだけでなく人生の修養書としても古くから多くの人に読まれてきた。養生法では450年前の曲直瀬道三・八十八歳の養生物語、200年前の中神琴溪・九十一歳の生々堂養生訓と多くの著述がある。その中でも良く知られている280年前の貝原益軒の養生訓は、「体の健康」と「心の健康」との二つを一つにした「人間の健康」への道が「養生」であることを示した。養生は病気だけをみるのではなく心身一如・人間を全体としてみている。これは世界保健機関・WHOの健康の定義と同じくするものである。その養生訓の最後には「八十四翁貝原篤書」の署名があり、八十五歳死去の一年前の著述である事が分かる。益軒時代の養生法の書物は一つの病気だけでなくその背景にある心の持ち方から親子に対する日常の規範、欲を戒める為の論語からの引用文、飲酒、仕事の働き方まで人生全般を含めた指南書となっている。養生法は病気の種類ごとに病む人の事情に応じる様に書かれたものが本来の方法であろうが、ここでは透析療養中の日常生活の養生法を五つにしばって述べる。

1. 長生きへの意志

多くの養生書で最初に説かれているのは長寿への意志である。これは生きている人間としての自然の願望でもあろう。病を得た人間は病気を道連れに長生きを目指す。その意志が闘病のエネルギーとなる。

一人で戦ったフィリピン・ルバング島から昭和49年、30年ぶりに帰還した小野田元少尉の話を先日聞く機会があった。戦いや、食物・衣類を手に入れる苦闘は、生存への本能だけでなく責任を全うし「生きる」事を疎かにしなかったその意志を表していた。87歳になっていたがブラジルでの農場経営、最後の仕事である国内での小野田自然塾の話をして矍鑠たるものであった。

2. 透析生活者の食養生の基本

家族や医療者とよく話し合っって透析食の基本を身に付ける。その上で自分に合う工夫をして食事を楽しむ。食養生のことを食養生とも云うが、人間の本能に根ざす食欲へのコントロールは難しい。然し基本を守って長続きする様に工夫すれば普通と変わらない楽しみとなる。

3. 免疫の働きを強化

精神を安定させ、今迄の運動・入浴・食事・睡眠を見直し免疫を高める方向に切り換えて行く。身体を動かし、からだに合う食事、良い睡眠は免疫を強化する。益軒養生訓の総論でも「心を平静にたもち体をたえず動かす」ことを勧めている。いずれの養生書も共通しているのは心配事や怒りを持ち越さず、ゆっくりした楽天的生活を勧めている事である。現代の養生書はそれを免疫学的根拠に基づいて医学的に解析してその効果を裏付けている。

4. 生きる喜びを創造

最大の理解者は家族であり、周りの人々である。その絆や療養仲間、同志との交流から得られた情報が

積極的治療に取り組むきっかけとなる。小旅行参加、歌や書画、俳句の楽しみを求めて遊ぶ。読書も又多くの知識を得ると同時に大いなる癒しの源泉となる。

5. 「今」を生きることへの転換

病む身には時に落ち込んでしまう悲観の時もある。現実を受け入れることは前進であり楽天的に切り換えることが今を生かすことになる。

「今、命があなたを生きている。」と云う仏教寺院の言葉がある。一日を十分に生きている実感が明日への希望を生む。

大学在職中に透析療法がまだ今程発達してなかった初期の頃、受け持ちの若い方の自裁の経験をした事があった。時代も医療も変わったが、導入者の苦悩は変わらない。医療者の「今を生きる人」への共感が医療を支える。

以上、透析者の内面的に克服すべき領域と家族・医療者との連携が必要な領域について述べたが次に医療者の対応のあり方を考える。

透析医療は長期化する為、病院組織の中では公と個のバランスをどの様に生かしていくかはゆるがに出来ない大切なことである。医療従事者はどの分野であれ、アマチュアを超えるプロの意識なしには医療の充実を達成出来ない。技術面だけでなく更に人として内面的充実が求められる。

内面的規範として論語の「忠恕」の理念について述べる。忠は「まごころ」、「忠実」であり、恕は「思いやり」、「同情の心」である。それが一体化したものが「仁」と云われる。古今に通じる徳目である。多くの職種の医療者が透析生活者と接触するが、その時他者の身になって考え病に対する日々の闘病者への共感を持つことが真の思いやりとなる。凡そ700年の昔、兼好法師の徒然草にも第百七段で「病なく身強き人」の表現で身体が頑健な人には病についての同情が薄い為惻隱の心、いわゆる思いやりは期待出来ないと示唆している所がある。古典を引き合いに出す迄もなく「心や体に弱いところのある人間は、他人の痛みがわかる」と云い残したのは、肺結核から片肺を取った渥美清の言葉である。思いやりが医療を充実させれば、それが明日への希望を生み出す。今日では透析医療も初期の頃より医療技術・機器が飛躍的に発達した。その進歩と社会保障は時代の恩恵であり、生きる意欲を失わず養生法をもとに前進すれば70歳代、80歳代と生存期間も延びてきた。教授時代から引き続き宏仁会の顧問として長く指導して頂いた埼玉医大名誉院長大島良雄先生は晩年に腎不全となったが、小川本院でも一年間の透析を経て90歳を超える長寿を全うされた。高齢者となれば自分の長寿だけではなく家族や周りの人への励みとなり、多くの人の闘病への指針となる。

終わりに前述した「恕」について再度言及すると、医療者として又私的な立場で公私のバランスを保つには「恕」のもう一つの意味の「ゆるし」が鍵となるだろう。人と人との間には意見の違いや争いは必ず起こるものでその時「恕」のもつ「ゆるし」があればその争いを防ぐ一助となる。

医療の内面的充実に向けて述べたが、病院の改善策を進めている航路の途上これからも羅針盤となって見守って行きたいと考える。

永年表彰者代表挨拶

されど三十五年

宏仁会小川病院
旭 今朝江

長寿時代の健常者にはたかが三十五年であっても、私にはされど三十五年です。六十四年の人生の半生を越す透析生活は、長い長い道のりです。身近で一人二人と他界されていく状況下で、よもや三十五年も生き長らえるとは思っても寄らないことでした。滑らかな歳月ではありません。心身ともに困憊し、崖っ縁に立たされるような思いもありました。この命を投げ出したくなったこともあります。

長女出産後の健康が優れず入院したのは、娘の満一歳の誕生日です。治療の甲斐もなく意識の朦朧状態で埼玉医科大学病院へ緊急転院し即、外シャント手術、透析という行程の記憶がないのです。気がつけば透析中とはまか不思議なことでした。透析という言葉すら知らず、慢性腎不全は不治であること、透析以外に生存できないこと、食生活に厳しい制約があること、それを守れないと長生きできないことを後から知りました。

透析施設透析機器が少なく、限られた人数だけが透析を導入できる状況で選別されたことは幸運でした。貧血には悩みましたが、それなりに慣れてくると、娘のためにも長生きしようという気持ちになりました。娘が小学校を卒業するまで、中学を、高校を卒業するまで、成人するまで、結婚するまでと、達成する度に次の目標を決めて挑戦し続け、その延長線上に三十五年の今があります。そして長生きのための食の欲求との闘いがあります。飲みすぎ食べすぎをしないこと、結果として体重を増やさず安定させること。食事時にはヘマトやカリウムなどのことが頭をよぎります。血液検査が待ち遠しくなります。これを基に食事の内容(質)や量を考えるからです。食べたい欲求と、それを自制する自分と自分との闘いは、生きている限り終ることはありません。自制しながらも、四十年、四十五年と生き長らえたいものです。たった一度の人生ですから。

透析三十五年を祝ってくださる皆様に感謝申し上げます。

それぞれの透析施設では、ドクターをはじめ大勢の方々に助けられて参りました。この折、しっかりとお礼申し上げます。

永年表彰者代表挨拶

透析開始十年に当たり

東松山宏仁クリニック
栗原 茂

過日は、東松山宏仁クリニック様より、透析十周年に当たり、賞状及び記念品を頂き有難う御座いました。振り返ってみますと、昭和六十一年、三十九歳の時、異常な体のダルサを感じ、埼玉医大での受診の結果、腎臓機能の低下で精密検査が必要と言われ検査入院で約一ヶ月程を要したが、その間幸いにして、クレアチニン値がどんどん良くなり、食事療法の処方を受けて退院をしました。これが私の腎臓が悪いと自覚した時でした。

健康状態も良くなり職場にも復帰しましたが、毎日三食の食事療法の自己管理は大変で、ずぼらな私は、いつの間にか、うやむやに成っていました。その後も、埼玉医大で定期的に外来検診は受けていました。このような状態で約十年近く過ぎました。その後体調が徐々に悪くなり、駅のホームの階段を上がるにも疲れる様になり、外来の検診でも血液が酸性になりつつあるので「そろそろ透析の準備が必要」と言われました。この時期になると、透析治療の心の準備は出来ていましたが、現実には透析治療の導入を目先にすると、生活がどのように変わるのか心配でした。

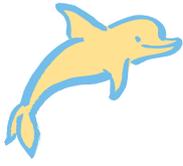
導入に当たり再度埼玉医大に入院をして、シャントを作る段階で簡単な血管の検査をしたが「良い血管」との事でした。多分左手が利き腕であった為かと思われれます。

平成十一年三月九日に透析治療を開始し三月二十三日に退院しました。退院後は、勤務先に近い深谷市内の病院で夜間透析を始めましたが、会社の五時の時報と共に、職場を離れる後ろめたさや、他人の目を気にしながら帰る気持ちは、かなり勇気が要るものです。こんな感じで週三回の透析治療が始まりました。

治療を始めて間もなくして、透析中にひどい足のツレが出、時には透析から帰り就寝中に足のツレで飛び起きたり等、足のツレに悩まされました。スタッフの話では「透析が安定するには、四、五年かかる」との話でした。透析開始時には、この様な悩みもありましたが、治療が進むにつれ体が楽になり透析効果が表れてきました。透析生活も五、六年経つと、スタッフの話の如く安定した治療が受けられる様になりました。

透析旅行もスタッフの協力を得て、毎年会社の夏休みの期間、現地で月曜の夜間透析を受けて土曜から火曜日の四日間の旅行を楽しみました。一昨年は、ヨーロッパ(オーストリア、チェコ)に行き海外の透析を受けました。日本と違うのは、ベッドが床屋の椅子の様な物で、背もたれや足の位置を電動で自分で自由にコントロール出来るタイプの物で、私は何時もの様に横に成って治療を受けましたが、彼らは最初から最後まで椅子に座った状態で治療を受けていて、改めて体力の差の様なものを知りました。

平成十九年、定年を迎える年になり、前の病院で宏仁クリニックの東松山と高坂の病院の紹介を受けて、平成十九年十月から地元に近い東松山宏仁クリニック様にお世話に成りました。体調は以前より気に成っていた不整脈が悪化し「タンボコール」を服用する様になり現在安定しています。これからも透析治療には色々制約がありますが、頑張りたいと思います。お陰さまで大過なく十年目の透析治療を無事迎えられたのも、主治医、スタッフの皆さんのご支援の賜物と、厚く感謝を申し上げます。

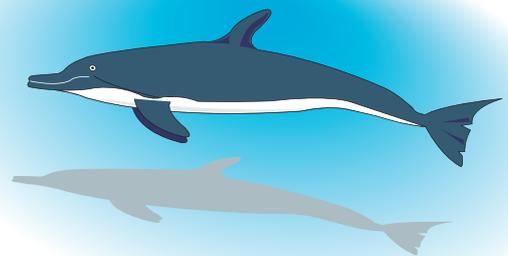


千葉の旅、楽しかった思い出！



宏仁会小川病院
友の会 高岸 三郎

9月13日(日) 早朝出発し、千葉県犬吠崎(マリパーク)の旅に出かけました。途中ヒゲタ醤油工場を見学し、みやげを貰ったり色々醤油を購入しました。マリパークの水族館で色鮮やかな魚に出会いました。イルカショーでジャンプや声を聞いたり、しっぽを振って、お別れの挨拶もありました。パーク内での昼食は、金目鯛の煮物、店のサービス品、金目鯛のにぎり、患者さんに制限されている吸い物も、ついおいしくていただいてしまいました。その後、買い物をする人、灯台を見学する人に別れました。灯台は、思ったより大きく約40メートルの高さまで登り、怯えている者もありました。灯台のたもとの店でアイスクリームを食べましたが、真夏並みに暑かったので特別おいしかったことが忘れられません。車椅子に乗せてもらいましたが、重くて押せないとのこと、途中で降りて自分で押ししてしまいました。横断歩道前で運転手さんに交通整理をしていただき、お気遣いに感心しました。最後は、嘉平屋でお買い物、鮮魚、干し物、揚げ物、はんぺん等、味見のおいしかったこと、つい沢山買ってしまいました。みやげの運搬のお手伝いしていただき思いやりに感謝いたします。バスの中で見たのですが、患者さん同士の古い知り合いらしく「あれー〇〇ちゃん」「そう久しぶりネ」との会話を聞き、ほのぼのと感じたひと時でした。予算がギリギリでしたが、皆さんが、漬物、飲み物、菓子など、持ち寄っていただき、ご協力ありがとうございました。話は変わりますが、旅行でいただいた酢漬の梅干が、おいしくてもう少し食べたかったと話したら、次回逢った際お持ちいただき、ご馳走様でした。宏仁会小川病院様には、多数出席の上、お気遣いをいただき、ありがとうございました。後日参加者から「ありがとうございました、楽しかったです。」と声をかけられたり、お礼の手紙をいただき「来年の旅行が楽しみです」との言葉をいただきまして、来年のことを言うと鬼が笑うといいますが、すでに希望もあり、あれこれ考えております。皆さんが、笑って一日一日が過ぎせるように祈っております。





友の会の活動内容

宏仁会高坂醫院
友の会 川上 春美

私ども宏仁会高坂醫院友の会の会員数は現在六十五名程おり、年間の活動として春の総会、秋の日帰り旅行そして新年会と、この三つが主で、これと平行して全腎協の国会請願署名、埼玉県議会の請願署名、さらに各ブロック単位での腎移植キャンペーン、医療講演会、そして日帰りバス旅行などにも参加しております。今年は新型インフルエンザが五月に発症してから急速に感染者が増加し、今では全国に流行し続けており、特に慢性疾患がある人は重症化しやすいとのことでしたので、丁度その時期は友の会の日帰り旅行を計画中で、役員で相談した結果、少しでも感染のリスクを無くすためにやむなく今回は中止と決めさせていただきました。参加予定の会員さんには大変申し訳なく思っており、とても残念でした。私たちが新型インフルエンザに感染しないように、こまめに手を洗い、そしてうがいをしましょう。話しが少々それましたが、いつも聞かれることなのですが、『患者会は何をすところなんですか?』と。私はいつも、まず患者とスタッフ間の親睦を図ること、次に腎臓病に対する知識を学び、そして最後に私たちの命と生活を守るために日々活動しているんですと話しております。中にはまったく、そんなことは知らないような顔をしている人もいますが、私は心の中で叫んでいます。今、医療費が無料になっているのは誰のおかげだとおもっているのかと。これだって別に国が初めから勝手に無料にしているわけではないんで、私たちの先人が命をけずってまで国に何度も何度も足を運んで働きかけたおかげで今があるんだということを知ってもらいたいと思います。そして前政権までは、国の医療費を削減するため、透析医療においても医療や福祉面での改悪が進んできています。こうした動きを阻止するために、私たちは毎年国会へ請願署名を提出したり、他の障害者団体との連携した運動をしております。

透析医療費をいつまでも無料で受けられる保障はありません。そのためには一人でも多くの人に患者会に加入していただき、皆の力を結集して、国や県に対して医療と福祉制度の向上を目指してガンバッテ行こうではありませんか。最後に政権が代わりましたので、現政権に少しは期待したいものです。



ダイアライザーの役割

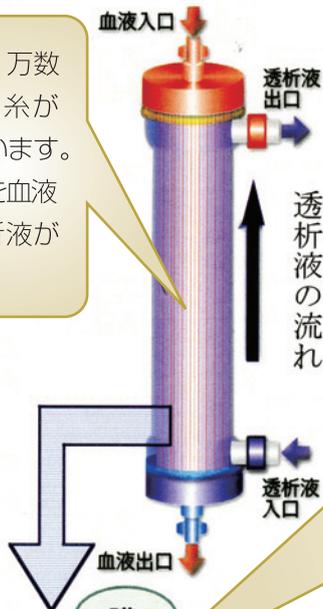
宏仁会小川病院

臨床工学技士 石井 浩美

● ダイアライザーとは? ●

腎不全により、働けなくなった腎臓の一部の変わりをする装置です。

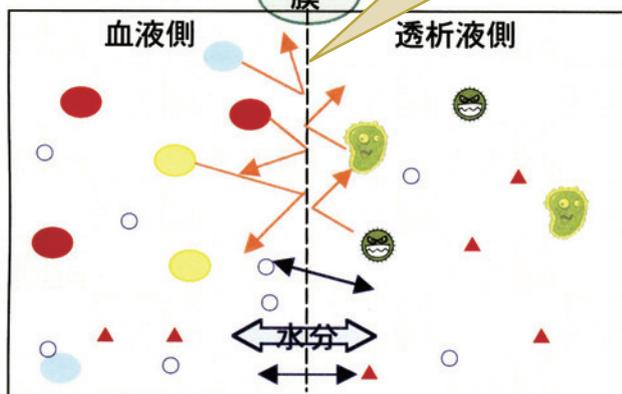
数千本から1万数千本の中空糸が束になっています。中空糸の中を血液が、外を透析液が流れます。



● ダイアライザーの役割 ●

ダイアライザーの膜には小さな穴が開いています。その穴を介して、血液中の不必要なものが透析液側に出て行き、必要なものが血液中に取り込まれます。

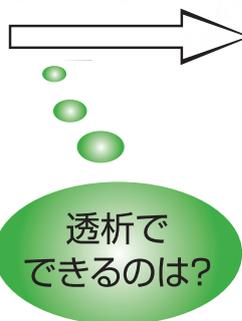
- 血球や蛋白質、細菌等の大きな物は膜を通りません。
- 膜に掛かる圧力を調節することにより、水分量が調節されます。
- ダイアライザーは、患者さんの状態や体との相性等を考えて選択されます。



- | | | |
|------|---|-----------------|
| 白血球 | } | ダイアライザーの膜を通過しない |
| 赤血球 | | |
| 蛋白質 | | |
| ウイルス | | |
| 細菌 | } | ダイアライザーの膜を通過する |
| 老廃物 | | |
| 電解質 | | |

■ 腎臓の機能 ■

1. 老廃物(尿素窒素、クレアチニン等)の排泄
2. 水分の調節
3. 電解質(ナトリウム、カリウム等)の調節
4. PHの調節
5. エリスロポエチンの産生
6. ビタミンDの活性
7. 血圧の調節



1. 老廃物の除去
2. 水分の調節
3. 電解質の調節
4. PHの調節

* 腎臓は常に働き続けています。透析では週3回4時間程度しかその機能を補うことはできません。食事や水分摂取等ご本人が注意することが大事です。

シャントの管理

宏仁会高坂醫院
看護師 本多 明子

透析患者さんにとって、シャントは大切な命綱です。

血液透析を行うには、1分間に約200mlの血液をダイアライザーに送る必要があります。十分な血液量を確保するにはいくつかの方法があります。

一般的には、患者さん自身の血管(動脈と静脈)を直接つなぎ合わせる内シャントが使用されています。その他、人工血管を用いたシャント、深部の動脈を穿刺しやすいように皮膚の下まで持ち上げてくる動脈表在化、カテーテルという管を使用する方法などもあります。

シャントを長持ちさせるには、閉塞・狭窄(詰まったり、狭くなってしまうこと)、感染(細菌が入ってしまうこと)、出血を予防することが大切です。

そのためには以下の点を注意して下さい。

①血液がしっかり流れているか、毎日確認をする。

- ・手で触れてゴーゴーという響きを確認する。
- ・ザーザーという音(聴診器または耳を近づけて)を確かめる。



②シャント肢を圧迫しないように気をつける。

- ・シャント側の腕に重い荷物をぶら下げない
- ・シャント部を締め付けるような衣服や腕時計は避ける
- ・シャント側の腕で血圧測定や、手枕は禁止

③シャント肢の清潔を保ち感染を予防する。

- ・シャントの腕全体を石鹸と流水できれいに洗う
- ・穿刺前の手洗いや消毒は十分行う
- ・皮膚のかぶれや傷は早めに対処する
- ・透析後の絆創膏が、湿ったり汚れたり血がにじんでいる場合は、新しく貼りかえる



『シャント音が弱い・聞こえない!』、『シャント血管が硬くなっている』、『痛い・赤い・腫れている・熱を感じる』などの症状は、閉塞・狭窄や感染のサインです。すぐに病院に知らせるようにして下さい。

フットケアの話

東松山宏仁クリニック

看護師 飯野 幸子

足は縁の下の力持ち!

私たちの周りでは湯たんぽなどの熱傷が原因で感染を起こし、足の切断をした、とか靴ずれや小さな怪我がなかなか治らないと思っていたら潰瘍になってしまっていた、などの話を聞くことがあります。足は手や顔に比べあまり気をつけて見ることはありません。その為、このように何でも無いようなことから、重大な結果を招いてしまうようなことが起きてしまいます。

足の多岐にわたる機能と複雑な構造は歩く、走る、飛ぶ、蹴るなどの動きをスムーズに行うものですが、足にとっては負担も大きく、とてつもない重労働です。なるほど、人間は古代エジプト文明の時代からすでに履物を使い、外部から足をまもる道具として靴を履いて暮らしてきました。先人たちも足の大切さを実感していたのかもしれませんが。欧米ではフットケアの重要性が認識され、専門医、専門病院での治療、教育が健康管理や歩行能力の低下防止に効果をあげています。高齢化の進んだ今日、65才以上の方の40～86%が足に何らかの問題を抱えていると言われ、また透析者の足病変は95%が糖尿病性腎症に起因し、一度起こしてしまうと治りが悪いことから予防の大切さを痛感します。厚生労働省も2003年には「介護予防・地域支えあい事業」のなかに「足指、爪のケアに関する事業」を加え、足の手入れ方法など高齢者や家族に対し足の健康に対する普及事業に取り組む姿勢を新たにしています。

街中でもフットケアブームですが「足つぼマッサージ」や「足湯」などリラックス効果に重きを置いているのがほとんどです。私たちの行うフットケアとは少しでも長く、自分で歩ける足をまもり、自立した生活を送るためのものです。

まずはお風呂に入ったときなど自分の足を見てみましょう。手で触ってみましょう。ゆっくり、丁寧に洗うことは感染予防になり、血液循環を促進させます。爪を整えることでバランス機能が良くなり転倒が防げます。足が温まって気持が良くなると免疫力のアップにつながります。

簡単ですが、思ったより効果があると思います。一度、試してみてください。



自動車の安全運転と 送迎バス乗車時の注意点

宏仁会小川病院

運転庶務課 藤原 雄一

自動車は、人や物を運ぶるとても便利な交通輸送手段として、毎日の暮らしの中で欠かす事のできない重要なものです。自動車はかけがえのない人間の命を乗せて走ります。

各自動車メーカーが、研究に研究を重ねて、新しい技術が次々と開発していますが、安全のためには、まず、運転するドライバーの意識が大切です。

周囲の状況、標識・標示、天候、路面状況などを、より早く、より広く、より正確に判断し操作する必要があります。また、体調管理には十分気をつけて下さい。体調不良は運転の状況判断や操作の誤りにつながります。透析終了後に気分がすぐれない時などは、無理に運転せず、お迎えを頼んだり、少し休養をとったりしてから帰宅するようにして下さい。

路上では、想像力を欠いたドライバーもたくさんいます。『目的地を通り過ぎそうになって、急ブレーキを使う車』、『ウインカーを出さずに、曲がったり車線変更をしたりする車』、『ぶつかりさえしなければ、OKだと思っているかのようなタイミングで無理やり交差点を右折する車』などです。自動車を運転するときは、安全確認をしすぎて困ることはなにもありません。確実な操作、判断、安全確認を行うようにしましょう。

昨年、後部座席でもシートベルトの着用が義務化されました。後部座席でも、シートベルトを着用していないと、もしもの時に車内の構造物に激突し怪我をし、他の乗員に危害をあたえてしまう危険性があります。自分はもちろんですが、他の乗員を守るためにも、シートベルト着用を行って下さい。

これからも、マナーを守り乗車されている皆様が、安心して、快適に乗車していただける運転を心がけてまいります。



グレープフルーツとお薬の飲み合わせについて

宏仁会高坂醫院
薬剤部 糸部 浩之

お薬の中には、特定の食品や飲み物との相性がよくないものがあります。一緒に食べる(飲む)とお薬が効きすぎたり、効果が弱まったりすることがあります。今回はその代表的な薬剤(カルシウム拮抗薬)と食物(グレープフルーツジュース)の飲み合わせについてご紹介します。

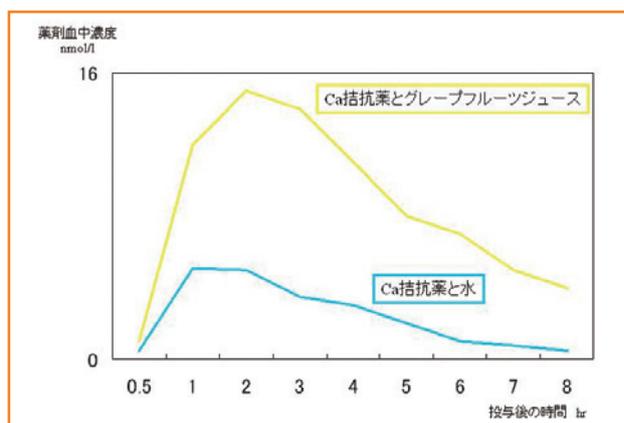
この現象は血圧降下薬のカルシウム拮抗薬 フェロジピンのアルコールとの飲み合わせを研究中、大量のアルコールを飲ませるために、たまたま味付けとしてグレープフルーツジュースを混ぜたことにより発見されました。

カルシウム拮抗薬とグレープフルーツジュースを一緒に摂ると、カルシウム拮抗薬の血中濃度が約3倍にも上昇します。その結果、血圧が下がりすぎ、動悸などの副作用が現れることがあります。これは果肉やジュースに含まれるフラノクマリンという成分が消化管で薬物代謝酵素の働きを阻害して、お薬の吸収を高めてしまうためです。グレープフルーツ(ジュース)の影響は長く続くため、服薬中は摂取を控える必要があります。

このような現象はフェロジピンに限られたものではなく、同じ系統の他の高血圧・狭心症治療薬(カルブロック、アダラート、コニール、ワソラン)でも起こります。カルシウム拮抗薬のほかに免疫抑制薬、睡眠薬(ハルシオン)、高脂血症治療薬(リピトール)、抗血小板薬(プレタール)、二次性副甲状腺機能亢進症治療剤(レグパラ)、白血病治療薬にもあらわれます。

飲み合わせに関する情報は「お薬の情報紙」や「薬に添付される注意書」などに記載されていますのでご確認ください。不安なことがありましたらスタッフまでご確認ください。

※()内は当院採用薬です。



塩分と水分について

宏仁会小川病院

栄養課 市川 真弓

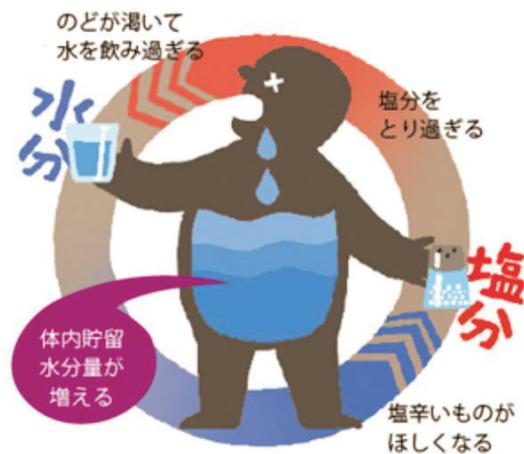
透析患者さんの自己管理において透析間の体重コントロールで苦労されている方は多いのではないのでしょうか？

体重を増やさないために塩分と水分を制限することはご存知のことと思います。では、なぜ塩分と水分を制限しなければいけないのでしょうか？

大人の体重の約60%は水分です。このうち血液の中の水分(血漿)は体重の5%程度です。この血漿の中には塩分が含まれています。塩分と水分の割合は一定に保たれていて、塩分8gをとると1リットルの水分が体に溜まるようになっています。塩分をたくさんとると血漿中の塩分濃度が一時的に濃くなります。体は一定に保つよう働くために、のどの渇きが強くなり水が飲みたくなります。また水分を多くとることによってしょっぱいものが欲しくなり、また塩分を摂りすぎて…と悪循環が起こります。

塩分・水分の摂り過ぎは体重増加につながり、心臓や血管に大きな負担をかけることとなります。透析間の体重コントロールを正しく行なうには塩分・水分の管理は欠かせません。

これから寒い季節になり、鍋物・おでん・シチュー・めん類など水分の多く含まれているものを食べる機会が増えてくると思いますので十分注意して召し上がるようにして下さい。



ナトリウム1.8gと表示されているカップラーメンには約4.6gの塩分が含まれています。

透析食のカリウム・リンについて

宏仁会小川病院
栄養課 上西 聡 史

人工透析を受けている患者様、ご家族様に於いて食事の面でいろいろ苦労されているかと思えます。透析食には複数の制限があり、難しい、調理するのが大変等さまざまな注意を払っているかと思えます。また、カリウムやリンなど自己管理することのストレスなど抱える問題はさまざまだと思います。今一度カリウムやリンを制限する事の意味合いを知り、適正な食生活を送るようにしましょう。

なぜカリウム制限をする必要があるのか…

透析患者様は、腎臓でのカリウム排泄が出来なくなるため、高カリウム血症になりがちです。カリウムは、細胞特に心筋細胞の機能に重要な役割を持っています。血液中にカリウムが貯まり過ぎると、不整脈を起こして心臓麻痺となるので危険です。高カリウム血症の一番の原因は食事にあると言われていています。カリウム含量の少ない食品を選んだり、茹でこぼす、水にさらすなど調理上の工夫をしましょう。カリウムの摂取量は1日1500mg～1800mgになるように心がけましょう。カリウムは、野菜・果物・豆類等に多く含まれます。

特に注意する食品

納豆、きゅうりのぬか漬け、たくあん漬け、ほうれん草、サトイモ、焼き芋、にら、あじ(焼)、たい(焼)、あゆ、昆布、わかめ、ひじき、切干ダイコン など

リンの値が高くなると…

カルシウムとリンは非常に結合しやすく血液中でもくっついてしまいます。また、骨以外の場所に沈着を起こし動脈硬化の原因にもなります。長期に透析療法を受けている患者様では、関節が痛くなる、かゆみ等の症状が出てきます。リンが高くなると副甲状腺ホルモンが過剰に分泌され、骨が脆くなりやすくなるなどの問題を起こします。そこで食事でリンを制限する必要が出てきます。リンの摂取量は1日あたり、約700～800mg以下にするのが望ましいとされています。リンはほとんどの食品、特に蛋白質が多く含まれている食品に多く含まれています。また、お菓子、加工食品、清涼飲料水などにも多く含まれている事があります。リンの値が高い場合には、リンの比較的少ない蛋白質を必要量摂取するように心がけましょう。リンは、蛋白質食品・加工食品等に多く含まれます。

特に注意する食品

しらす干し、プロセスチーズ、たまご(卵黄)、いくら、すじこ、たらこ、きんめだい、あゆ、ししゃも、ハム、レバー、あじ、高野豆腐、するめ

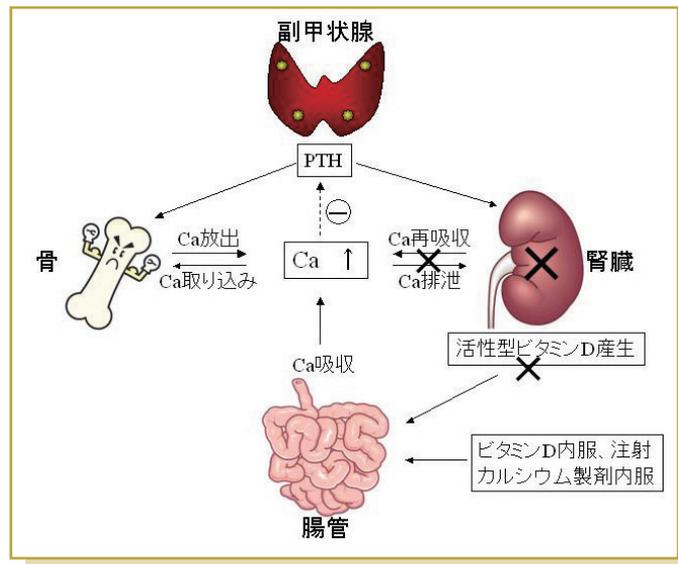
透析と骨粗鬆症

宏仁会小川病院

院長 小林 竜也

当院の外来血液透析患者さんに何に興味・疑問があるかとの返答で、「透析と骨粗鬆症について」との意見があったので、骨代謝について簡潔に述べたいと思います。

透析患者さんにおける透析骨症では、骨量減少性の線維性骨炎以外に石灰化障害を呈する骨軟化症や部分的骨硬化症を認める例、骨代謝回転が低下し骨量も変化しない無形成骨例などの多彩な骨病変を認めます。ある透析患者さんの骨生検による骨粗鬆症の解析では50%前後が骨粗鬆症で、そのほとんどの骨粗鬆症が低回転骨（無形成骨・骨軟化症）・高回転骨（線維性骨炎・混合性骨症）の両方が見られており、無形成骨が大半を占める線維性骨炎は極わずかであったと報告しています。



ではどのようにしたら透析患者さんの骨粗鬆症のチェック・コントロールができるのでしょうか。今日では日本・世界ともにガイドラインと称するものが作成され、診断・予防・治療が確立されています。

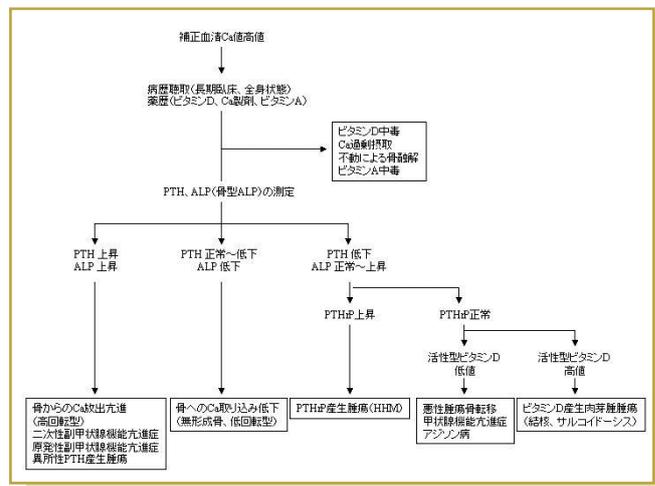
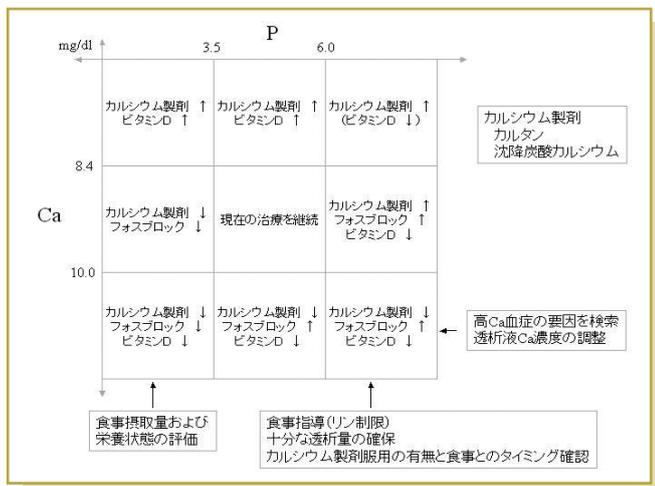
①診断では骨生検があり、診断価値は高いが身体負担のかかる精密検査です。他に身体負担のあまりかからない評価方法としては、PTH・骨代謝マーカー（骨形成マーカー：骨性アルカリホスファターゼ・オステオカルシン、骨吸収マーカー：I型コラーゲン架橋N-テロペプチドetc）の計測や画像検査法（DXA etc）が一般的です。

②予防ではi-PTH・血清CaとPの薬剤（点滴・経口薬）によるコントロールです。

③治療としては

- 1)ビスホスホネート…破骨細胞性骨吸収を強力に抑制し、骨代謝回転を制御します。現在も透析患者さんへの使用は賛否両論ありますが、種類・使用量・使用期間により推奨されつつあります。
- 2)女性ホルモン(エストロゲン)・選択的エストロゲン受容体調整薬(SERM)…腎不全では閉経は早く、骨粗鬆症・骨量減少症の出現が多いとされています。また、閉経後女性ではPTHに対する骨の反応性が高いことが明らかにされており、透析患者でも骨代謝が亢進し骨吸収傾向が認められています。しかし、他臓器(心臓疾患・脳血管疾患・乳癌・子宮癌etc)へのリスクもあり、安易に使用はできていないのが現状です。
- 3)ビタミンDやK…透析患者さんの摂取・分泌不足を補います。
- 4)運動…骨組織の維持には、力学的負荷が重要です。特に透析患者さんは、蛋白代謝異常・加齢・骨関節病変などから運動機能が落ちています。

いかがでしょうか?簡潔にしたつもりですが、どうしても難しい分野なので理解に苦しむかもしれません。御不明な点がありましたら、遠慮なく小林までご質問下さい。





これからがインフルエンザのシーズンです!



宏仁会高坂醫院 院長 山田 裕一

平成21年4月、アメリカとメキシコでブタ由来の新型インフルエンザが確認されました。日本では、5月に最初の感染者が報告され、10月後半になってから患者数が急増しています。新型インフルエンザによる最初の死亡例が血液透析を行っていた患者様でしたから、宏仁会で治療されている皆さんは戦々恐々となっていると思われます。毎日のように新聞、テレビでの話題となっており、新型インフルエンザは『子供や抵抗力の落ちている人にかかりやすい』、『命にかかわる』、『脳症になる』、『大変だ』などの印象があるのではないのでしょうか。



流行当初、新型インフルエンザにどのくらいの強さの病原性があるのか、不明な点も多かったのですが、現時点では従来の季節性インフルエンザとほぼ同様の強さの病原性ということがわかっており、過剰な心配は全く必要ありません。しかし、油断も禁物です。

若い人や抵抗力の落ちている人に発症することが多いのは従来からあるインフルエンザの特徴と同じです。季節性インフルエンザでも脳症や心筋炎などを発症することがあります。また、統計学上、季節性インフルエンザがきっかけで毎年1万人前後が亡くなっていると推測されています。昔から『インフルエンザは風邪ではない』と言われてるように、インフルエンザは命にかかわることがある病気なのです。

インフルエンザの予防のため、十分な手洗い、マスクの着用、うがい(水でのうがいで十分です)を行うように心がけてください。インフルエンザワクチンも有用です。急な発熱があった場合は、できるだけ早めに各施設へ連絡を下さい。

インフルエンザ検査で陽性となった場合は、抗インフルエンザ薬であるタミフルを1日2回、5日間内服します。しかし、透析患者さんの場合は、薬の血中濃度が上昇しすぎるため、タミフル1錠を透析後に1回だけ飲みます。家族がインフルエンザにかかった場合は、予防措置を行うこともありますので担当医にご相談ください。

毎年、インフルエンザは12月下旬から3月にかけて流行します。これからやっとインフルエンザシーズンになるのです。可能な限りの予防対策を行って、インフルエンザを蔓延させないように心がけましょう。



編集後記

平成12年12月の創刊から、今までは院内職員向けの広報誌「こうじん」でしたが、今回は患者さんに向けた「こうじん」として、発行することになりました。掲載にあたり、多少の無理も聞き入れて協力して下さった患者さんに、心より感謝しております。患者さんの言葉に逆に励まされる思いがしています。寒さも本格的になってきましたが、皆さん、無理せず温かくして、よいお年をお迎えください。(高坂醫院 A・H)

	宏仁会高坂醫院……………山田 裕一	木多 明子
広報委員会	宏仁会小川病院……………石井 浩美	
	東松山宏仁クリニック……飯野 幸子	飯塚 明子