

「5時間透析」

新宿西口腎クリニック
匿名希望さん

ほとんどの患者さんは、早く来て早く帰りたい様です。週3回×4時間ですから、12時間と言う事です。本来7日×24時間＝168時間の腎臓機能を人工とはいえ1/14で処理するのはすごい事です。医療機械の進歩はすごいものだと思います。

30年以前は、透析時間をもっと長かった様です。しかし、機械は進歩しても身体はあまり進化していないので、負担はあると思います。私の場合は5時間透析をする様になってから、体調が良くなりました。時間に余裕のある方にはお勧めです。たぶん1ヶ月程度で効果が出ますよ。

自分の体調は自分が一番知っているはずだから『透析人生も又楽し!!』です。

※(適正な透析時間は腎臓の残存機能、透析年数など患者さまの状態によって異なります。主治医にご相談ください。)



季節を感じながら、ゆっくりと穏やかに生きたいものです。近頃しみじみそう思います。(和田)

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、最新の医療技術、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。



センター長 笹川 成

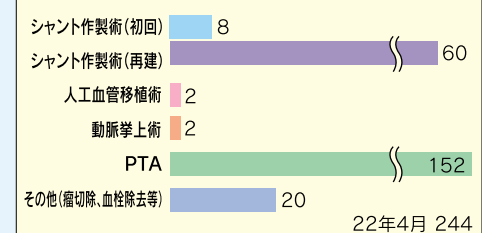


診療時間 午前9:00～12:00

休診日 日曜・祝日・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ので、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。)

●横浜第一病院バスキュラーアクセス関連手術実績



専用電話：045-453-6709 FAX：045-441-1565

特集 私の旅行

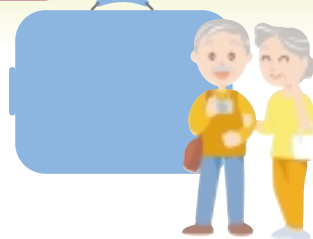
- よくわかる透析の基礎知識
骨と関節の病気②
—副甲状腺機能亢進症とアミロイドーシス—
- 栄養士の立場から
検査結果表について No.5 カリウム





特集

私の旅行



新緑が目まぶしい季節。心地よい風に吹かれて、少し遠出をして自然や味覚を楽しみたい気分になります。今回は皆さんの旅の思い出や楽しみについて語っていただきました。



ニューカレドニア

東戸塚第一クリニック 永田 欣一さん

急にニューカレドニアに行く話になり、先生に書類をお願いするなど、あわただしい毎日でした。1月下旬出発。透析になって初めての海外旅行は2週間。キャンプや川でカヌー、街歩き、ビーチ遊び、離島の美しい海を満喫など大いに楽しみましたが、今回はヌーメアで5回人工透析をしたのが一番の経験でした。

フランス語が分からない不安もありましたが、現地の高校に在職している姪が夏休みのため、よく面倒見てくれました。陽気で明るく親切にしてくれた医師や看護師。設備の整ったきれいな

病院でした。日本とは雰囲気や手順が異なり、いろいろと興味深く感じました。

毎回シトロン湾の美しい夕陽を眺めてから帰ったのも良い思い出になりました。



私の旅行

下北沢駅前クリニック 佐藤 睦さん

透析治療を始めて、6年4ヶ月。月、水、金と治療に時間を取られ、火、木、土、日をいかに有効に過ごすかを考えているのですが、なにをやっても三日坊主で終わってしまいます。それでも、旅行だけはやり繰りして年に2~3回、一泊あるいは二泊で家族と短い旅行を楽しんでいます。

今回は伊豆の伊東に、温泉とバイキング料理を楽しむに出かけました。途中伊東駅の手前の海辺で昼食を取りましたが、焼き魚の鰯、鯖、イカ、カルビ焼きが美味しく、つつい食べ過ぎてしまいました。またこの海辺で遊覧船に乗り、海底探険室から回遊中の魚の群れを鑑賞。この後河津桜を見に行こうと思いましたが、道路が渋滞らしいとの情報があったので、海辺にあった桜が河津の桜だよ

と言われたので、それで満足しました。

伊東の旅館では、大きな風呂に大満足。いい按配で我々が入ったときは、2~3人だけでゆっくり身体を休める事が出来ました。バイキングもグッドでした。刺身、鮎、そば、中華と何でもありで大いに楽しめました。しかし楽あれば苦ありの警えのとおり、透析中足がつってお疲れさんでした。



旅雑感

厚木クリニック 小倉 貞次さん

1970年、当時30歳後半にたまたまヨーロッパツアーの機会があり参加した。若い内に海外へ年老いたら国内へをモットーに精力的に海外ツアーにトライした。いずれもそれぞれの国での異文化に触れて感動した良き思い出の旅でした。

その後、晩年は専ら国内を北から南までの殆どの有名地を歩きましたが、まだまだ近くに穴場が沢山あり、そこを日帰りや一泊程度の旅で或る時は友人達と、又は妻と二人でと楽しんでいますが、何と云っても旅の醍醐味は、国の内外を問わず行

く先々での人との心のふれあいや見事な自然や風景、そして美味しい食べものなどではないでしょうか。

これからも残り僅かな余生を大勢の人達と楽しい旅ができればなあ、と思うこの頃です。



ちょっと贅沢なプチ旅行

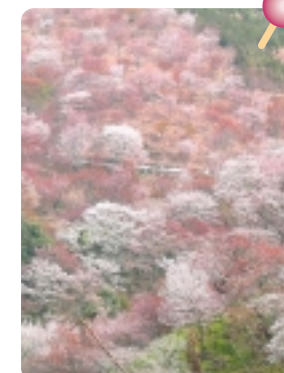
中目黒クリニック 関 美智子さん

春、桜の季節になると思い出される吉野山。数年前、友人二人と京都駅から近鉄電車に乗り、西ノ京、飛鳥、大和路と過ぎて行きます。車窓から見る町並みは文化と歴史が香る様、2時間弱で終点の吉野山駅。緑に囲まれた大自然に思わず深呼吸。予約した宿へと向かう。竹林院と云って最も古い宿、創建者が聖徳太子、空海とも云われています。

又豊臣秀吉が全国の大名を率いて盛大な花見を千本桜の下で楽しんだそうです。部屋に案内され奥の障子を開けるとそこは大パノラマ、山一面

桜色に染まった眺めは絶景。さすが世界遺産、歴史のヒーローたちが好んで愛した事が造り上げていったものなのでしょう。

翌日吉野を後にし、途中下車をしながら東大寺、長谷寺と廻り、とても楽しい旅でした。



私たちのバス旅行

横浜クリニック 佐々木 幸男さん

私の通院している横浜クリニックには、30年以上前より患者会があります。その患者会は毎年春先には、福祉バスを利用して近県の名所巡りを日帰りを楽しんでいます。昨年は新緑の箱根でした。

当日は家族同伴の方もいらして、朝から賑やかです。特に女性の皆さんは大変です。バスの中では、ビール、お茶よりも先ずは横浜クリニック特製のクラッシュアイスで盛り上がります。箱根へは御殿場から入り、一路箱根園へ。生憎の小雨でしたが、水族館ではバイカルアザラシのショーを楽しみ、昼食は石原裕次郎緑りの優雅な「山のホテル」で

小雨にけむる庭を眺めながらの楽しいひとときでした。帰りは、小田原で家族友人へのこれまた楽しく大変なお土産探しに奔走し、小旅行の帰路につきました。今年には茨城の袋田の滝の予定です。





花と私

「花と私」などとタイトルを付け、旅が始まりました。ラベンダーの花が好きで、山梨の河口湖、群馬の玉原、長野の斑尾高原、黒姫高原、安曇野の池田町を周り、摘み取って来ては部屋に飾り、香りを楽しんでおります。痛い思い出は、蜂に刺された黒姫高原でした。又、その土地のおいしい食物を見つけては食べ、楽しんでおります。春には沢山の花が咲き、それをおいかけ、走り回っています。

透析を始めて一年四ヶ月、最初の頃はお先真っ暗な気持ちで始まりましたが、周りの人達と話が出来て、お茶飲み友達も出来ました。そうして話をしている内に、旅行の計画も立って実行となり、今年の二月半ば過ぎ、河津の桜のお花見を四人で行って来ました。ピンクの色あいで咲きぐあい

八王子腎クリニック 小峯 栄子 さん

も丁度良く満足でした。旅先でおいしい物を食べては今日はリンやカルシウムが高いねなどと反省しております。それも透析を一緒にしている仲間だから出来る話です。これからも体調のゆるすかぎり、前向きに頑張っ、仲間同志で出掛けたいと思います。



私の旅

白樺とから松の林、満天の星、高原野菜、そして手打ちそば、どう考えても心象は自然との付き合いである。

透析を始めて六年、週三回の透析で旅行が出来なくなった。出来なくなって、旅の願望が強くなる。海外は諦める。新聞、雑誌、広告等目に付く国内旅行の広告は多いが、行きたい処は、殆ど二泊三日以上だ。昨年の夏までは、月一、二回のゴルフで旅行をまぎらしていたが、それが無理になって、旅への願望が増々強くなった。しかし、一方で時間にしばられた団体旅行や名所巡りに抵抗を感じている。

でも、私には行く処がある。蓼科高原、標高1,200米の山小屋である。五月と八月はともに約一週間、地元クリニックにお願いして透析を行なう。また、春から秋にかけて透析のない中二日を利用して月一回程度山小屋へ行く。身を洗う清らかな空気の高原では、春の若葉、樹林を吹き抜けるそよ風、秋の紅葉、夜、満天にちりばめた星空、そして、誰も気にしない自由な生活、そうし

国分寺南口クリニック 斉藤 七郎 さん

たものが私の心を充足してくれる。

また、帰りに一般道の“道の駅”へ寄るのも楽しみの一つだ。諏訪から東京へ向かう国道には、富士見町に「葛木の宿」、少し離れて「白州の駅」がある。「葛木の宿」には温泉と手打ちそば、特に手打ちそばは逸品で忘れられない。「白州」は名水で有名、これを使ったサントリーやシャトレーゼの洋菓子、道の駅レストランの和食やうどん、野菜の味もピカイチである。

田舎育ちのせい、自然にかこまれた自由な生活が今の私の旅のすべてである。



自由気ままな旅

我が家では年に1度、1週間の休みを利用して家族旅行に行きます。その時々気分によって国内、海外問わず色々な所へ行ってきました。毎回行く先と宿泊先だけを決めて出発しますが、旅先では時間を気にせず、ただブラブラと自由気ままに歩き回る事が多いです。

有名な観光地よりも、何気ない町を歩いている方がガイドブックにのっていない、そこにしかないものを発見できる小さな喜びがあるような気がします。「自由気まま」が我が家の旅のルールです。そして、

狛江腎クリニック 笹山 幸一 さん

それは大げさですが人生そのものではないかと思えます。たまたま通った所でおいしいお店を見つけたり、地元の人々との出会い等、偶然から色々な人生が広がるかもしれません。



私のインドネシア木材視察旅行

横浜クリニック 長谷川 吉光 さん

木材の商売で丸紅の招待でインドネシアのパルーという所に行きました。最初は首都のジャカルタに行き、そこから第2の都市スラバヤへ向かい、そこから小島のパルーという所へ行きました。

その頃は、まだインドネシアが自分で加工品を売る事が出来ず、原木を伐採してそれを日本に運びました。パルーという島は、人口の少ない島で非常に未開の地でした。その丸紅の製材所には、ゲストHouseがあり、海の中に建っていました。そこから眺める景色は非常に神々しく、太陽が沈む時、

その大きさは日本で見る時の3倍大きく見えました。そういう場所で製材をして、日本に製品を運んでいました。非常に後進国の姿を見る思いで、いろいろな商社が、そういう未開拓な土地へ行って日本の資本で製材技術を高めていたのです。



韓流好き？

日野クリニック 井川 勝江 さん

昨年、新型インフルエンザが下火になりかけた6月上旬に韓国へ出かけました。3泊4日です。以前、透析した時にベッドがオンドルだった事がとても印象的でした。観光がほとんどで、大学の構内と見間違える程大きな教会や歴史資料館、何と言っても戦争時の刑務所跡は目を覆いたくなりました。

漢江の夜の遊覧船はとても綺麗で、いくつもの大橋がライトアップされていて、デートにはぴったりかな？ハンゲル語を勉強しているので、少して

も話せるかなと挑戦してみましたが、お店やホテルでは日本語で話して下さいましたので、『アニオハセヨ』と『カムサハムニダ』だけで済ました。生命力に溢れた国だと思います。



よくわかる透析の基礎知識

骨と関節の病気②

副甲状腺機能亢進症と アミロイドーシス

吉祥寺あさひ病院
院長 多川 斉

前回は、リンとカルシウムの異常が骨や関節の病気を引き起こすこととお話ししました。今回は、透析患者さんにみられる代表的な骨や関節の病気についてお話しします。

1. 副甲状腺機能亢進症

腎機能が低下すると、血中のリン濃度は上昇し、カルシウム濃度は低下します。この状態は副甲状腺ホルモン(PTH)の分泌を高め、副甲状腺機能亢進症を起こします。腎性骨症の代表的な病気です。

副甲状腺は「のどぼとけ」の近くにあり、バセドウ病で有名な甲状腺の裏に隠れている米粒大ほどの小さいホルモン臓器で、上下左右に4個あります。副甲状腺が腫れて働きが強くなると、骨が線維化してもろくなります。立っているときに足関節や膝関節に痛みを感じるようになり、進行すると骨折を起こしたり、アキレス腱や大腿の筋肉が弱くなってちょっと力を入れたはずみに切れることさえあります。

1) 薬物治療

①**活性型ビタミンD**: PTHの分泌を抑えるという作用もありますから、活性型ビタミンD製剤は副甲状腺機能亢進症を予防にも治療にも有効です。内服薬では効果が不十分な場合、オキサロールやロカルトロールという注射薬を透析後に定期的に注射することもあります。しかし、活性型ビタミンD製剤は高カルシウム血症を引き起こす危険があるため、PTHを抑制するために十分な量を使えない場合があります。

②**シナカルセト(レグバラ)**: 標準量1日1回1~3錠。副甲状腺の働きを強力に抑える内服薬で2008年1月発売された新薬です。血中カル

シウム濃度を下げすぎたり、悪心や嘔吐などの胃腸系の副作用を起こしたりしますから、検査データなどを確認しながら徐々に増量します。

2) 副甲状腺摘出術とPEIT

薬物治療ではPTHが下がらない、足や膝の関節痛があり、副甲状腺機能亢進症が進行した患者さんでは、副甲状腺の手術またはペイトPEITが必要です。病院によって得意な治療法があります。

①**副甲状腺摘出術**: 副甲状腺を全部摘出し、ごく一部を腕や腹部の皮下に植え込む方法(自家移植)が一般的です。首の手術といわれて怖がる方がいますが、熟練した外科医が手術すれば、自覚症状は手術後2~3日で改善し、数日以内に退院できます。

②**PEIT**: 超音波で観察しながら副甲状腺に針を刺してアルコールを注入し、副甲状腺のサイズを小さくするものです。副甲状腺4個のうち一部だけ腫れている場合には適切な治療法です。

2. アミロイドーシスと手根管症候群

1) アミロイドとアミロイドーシス

数年以上の透析を受けている患者さんにアミロイドという物質がたまり、これが神経を圧迫して手や足のしびれや運動障害を起こしたり、骨をもろくしたりする状態をアミロイドーシスと呼びます。透析患者さんのアミロイドは、粘液性の透明な物質で、蛋白質の一種であるβ₂(ベータ₂)ミクログロブリンが変性したものです。

2) アミロイドーシスの予防

透析膜の改良によってβ₂ミクログロブリンの除去能力が向上し、透析液の清浄化によってアミロイドの産生が減少しました。β₂ミクログロブリンの除去は透析時間に比例しますから、透析時間が長いのに越したことはありません。しかし、残念ながらアミロイドーシスの予防は十分ではありません。リクセルというβ₂ミクログロブリン吸着カラムを使うこともあります。

3) 手根管症候群と脊柱管狭窄症

アミロイドは関節や骨・腱の周囲にたまりやすく、その場所によっていろいろな症状が起こります。

①**手根管症候群**: 手関節の皮下には、指を動かす筋肉や神経がたくさん走っており、手根管という線維性のトンネルがこれらを取りまいて保護しています。長期の透析患者さんでは、手根管の内部にアミロイドがたまって筋肉や神経を圧迫するため、手のしびれや指の運動障害を起こします。症状が強い場合には、手根管を切開してアミロイドを取り除きます。最近は、小さい皮膚切開から内視鏡を挿入して日帰り手術する方法がしばしば行われています。

②**脊柱管狭窄症**: 背骨と脊髄神経の間にアミロイドがたまり、神経を圧迫して足のしびれや痛みを起すことがあります。内服薬による治療が原則ですが、症状が強い場合には背骨の手術によって神経圧迫を除去します。

③**その他のアミロイドーシス**: 肩関節や股関節とその周囲などにもアミロイドがたまり、痛み、しびれ、運動障害や、まれには骨折の原因になります。

栄養士の立場から

第19回

検査結果表について No.5 カリウム



横浜第一病院 栄養部
病態栄養専門師
日本糖尿病療養指導士
日本病態栄養学会評議員
日本CKDチーム医療研究会 幹事
佐藤 恵美子

今回は、カリウムについてです。血液検査結果表には、カリウムまたはKと表示されています。透析を行いながら1日に食事から摂るカリウムの量の目安は2000mg以下です。一般的にはこの目安量で血液検査の結果は5.5mEq/L以下になると言われています。

血液の中のカリウムが必要以上に高くなった時には心臓は停止します。心臓は、体の中の電気刺激によって動いています。血液の中のカリウムが高くなるとこの刺激を妨害するため心臓が勝手気ままに動き、不整脈そして心臓停止をおこすのです。人によってこのカリウムに対する抵抗の強さやまだ少し残っている腎機能によっても違いますが、週の始めの血液検査結果を5.5mEq/L以下にコントロール出来ていればこの心臓停止を確実に避けることが出来ます。血液の中のカリウムが必要以上に高くなった状態を「高カリウム血症」といいます。血液中のカリウム値が上がると6.0mEq/Lをこえるようになるとよく現れる症状として手足のしびれや重たい感じ、唇のしびれ、脱力感、倦怠感、筋肉の麻痺などがあります。

1日に2000mgのカリウムを含む食品を食べ

ても体重の重い患者さんと軽い患者さんとは体の大きさが異なるので血液検査のカリウム値は異なってきます。そこで血液検査のカリウム値がいくつだと体重1kg当たり何グラムのカリウムを患者さんがとっているかという研究をしました。その結果、大体6割の患者さんにあてはまる式が導き出されました。ただ、この式は便の中に捨て去られるカリウム量は考慮していませんから実際食べた量よりは過小評価されています。

1日のカリウム摂取量 = 基礎体重 × (12 × 週始めの血清カリウム値 - 26) です。

週始めのカリウムの値が6.0mEq/Lであった基礎体重50kgの患者さんは50 × (12 × 6 - 26) = 2300mgのカリウムを1日あたり食べていたことになります。この患者さんが週始めのカリウムの値を5.0mEq/Lにするには2300 - 50 × (12 × 5 - 26) = 600mgカリウム量を減らさなければいけないということになります。便の中に捨てられる分のカリウムが入っていませんから最低でも600mg以上はカリウムを食べる量を減らさなければなりません。食品成分表(本屋さんでも購入可能)でも調べられますが、不安な事や不明な事がありましたら透析室スタッフまたは栄養士にお声をかけて下さい。ご自身のデータにあわせて何をどのくらい食べたらいのかの指標に役立てればと思います。