

ふれあい

2010.10.25
No.176

発行：ふれあい編集委員会 〒220-0011 横浜市西区高島2-5-12 善仁会グループ TEL：045(453)6772 ホームページアドレス<http://www.zenjinkai.or.jp/>

特集 **マイベスト展覧会**

- よくわかる透析の基礎知識
透析患者さんの循環器病②
—虚血性心疾患と心不全—
- 栄養士の立場から
検査結果表について
No.7 カルシウム



「マイベスト展覧会」

特集

十人十色、いろいろな楽しみがあります。
そして、楽しいことはちょっと自慢できることだったりします。
今回は皆さんからそんな「マイベスト」をご紹介します。



パッチワーク

緑園都市クリニック 久保田 昭子さん

ゆったりと使える自分の時間、なんて素敵な事でしょう。50の手習いならぬ60の手習いでパッチワークを始め、若い皆さんの仲間に入れてもらいました。

漠然と綺麗な作品を観て私も作りたいといきなり、産まれて来る孫の為にベビーキルトに挑戦し、ふんわりとした出来上がりは思い描いたのとは程遠い、稚拙なものでしたが、教室では色々な話が聞けて、それも楽しみで続いています。

時には先生が短時間で出来る猫のアイピローやハンカチ一枚で出来るピエロ等、布の色や素材で違ってきますが、出来ると見せ合っています。

これからはホヌ(カメ)のバッグ、ステンドグラスキルトのタペストリーを作り、そしてゆっくりと

ベッドカバーを作りたいと考えています。



絵の鑑賞

三鷹腎クリニック 片岡 亮さん

近頃は、美術館と言えれば近隣にも観て廻る会場が多くなりましたが、以前は上野の美術館、あるいは東京駅八重洲口の近くにあるブリヂストン美術館にたまに行く程度でした。しかし最近では近くにも



▲国立西洋美術館

大きくはないが、百貨店の一部にも三鷹市の開催する会場もあり、また小金井公園の近くにもいくつか絵画を観

るところがあります。

小生ぐらいの年齢になると絵画の中で

も抽象画というものは馴染めず難しく、どちらかと言えば写実画の方が奥深く、楽しめるような気がするので好きである。画家にも1号が何万から何百万、何千万もする価値のある絵画があるが、たとえ1号が何千円でも観る者によって素晴らしい感動を与える絵画もあり、各々価値観が一枚の絵によって違うものである。



▲国立東京博物館



つれづれなるままに

成城じんクリニック 小森谷 仁さん

いつものように、透析をしながら旅行雑誌を読んでいた私のもとへ“マイベスト展覧会”という内容で、原稿依頼の話が飛び込んできました。それまで安定していた私の血圧や脈拍が、まるで東京スカイツリーの階段を地上階から、最上階まで駆け上がったかのごとく上昇した事は言うまでもありません。

私は旅行・歴史・海を眺める事・鉄道模型・釣り・昼寝?・透析??等々多趣味な人間ですが、最近の話題で平城遷都1300年祭について書くことになりました。旅好きの私は毎月のように何処かへ旅していますが、奈良を訪れるのは数年ぶりでした。中国・唐の長安にならった奈良の都の跡、平城宮跡を訪ねました。その広さと整然とした町なみに驚きました。写

真は、なりきり体験館での一枚です。

会報“ふれあい10月号”が、みんなのお手元に届く頃はJR東海の京都キャンペーンのテレビCMで、“そうだ京都に行こう”と綺麗な紅葉の寺院の様子が放映されている事でしょう。そのCMをご覧になって京都に行こうと思ったあなた、ついでに奈良まで足を伸ばしてみませんか。京都同様、連綿と続いてきた歴史のひとつコマ奈良で、“マイベスト展覧会”に出品出来る大作をあなたの心のキャンバスに描けると思いますよ。



「東京スカイツリー」の写真展

秋葉原いずみクリニック 富澤 誠さん

東京の下町、墨田区の新名所、自立式鉄塔としては世界一(634m)となる「東京スカイツリー」。その、3本支柱の白いタワーが東京タワーを抜き、350m地点の第一展望台が形となってからは、観光客も眼に見えて増えてきた。

クリニックからの帰り道、どん!と観光バスが道端に止まりつけ、乗客がぞろぞろ。こちらも、こんな所が撮影の穴



場かと帰宅を遅らせ、寄り道、便乗。デジカメでパチリパチリ。向島源森橋で。北十軒川から。言問橋で。吾妻橋から。「出来上がったタワーは、これから先いつでも見られますけど、建設途中は今だけですからねえ〜。」隣り合う人と、そんな会話をしながら、我が、展覧会の作品は増えている。



犬を飼う喜び

湘南クリニック 小椋 茂さん

30年来、柴犬を飼い、現在も雄雌2頭飼育しています。彼らは父親が同じ姉弟犬で、めおと犬でもあります。こうした配偶は、犬の世界では、ま見られることです。

子犬を育てたくて、つがいにしたのですが、幸い4回にわたり、14頭の子を成しました。出産から子育て、1か月余で乳離れまで、実に鮮やかな育てぶりに感嘆することばかりでした。

柴犬のような小型犬でも、一日に朝、夕4~5キロずつ走り歩き、運動させれば、飼い主の健康管理にも、大いに役立つことは疑いありません。

犬は賢く、よく家風に順応し、直ぐ家族の一員になります。家庭の団欒に一役買っては、家族の癒し、慰めの原動力になります。

人間と犬との途方もなく永く強い関わりの絆、その秘密の底には、犬の賢さがあるのかも知れません。





マイベスト展示会と私の自慢

新横浜第一クリニック 広瀬 学さん

素材玉葱の皮とニンニクの皮、平成元年から今日迄、展示12回、TVには53回出演です。

平成5年、有明ビッグサイトでNHK主催のホービ賞に出展。ホービ賞とは日本全国の物作りの大会であり、その中で優秀な人にはトロフィーが贈られます。おかげ様で大賞の内、アイデア大賞を貰うことができました。

平成10年、立川駅前東京電力で展示。平成17年、愛知万博に2ヶ月間出展。会場内は毎日超

満員の人の波。スタッフ4名では対応できず一番大変でした。平成20年5月銀座日本橋高島屋デパートに出展。

今迄一番嬉しかったのはビッグサイトでNHKのアイデア大賞と賞金を貰った事です。



骨董を楽しむ

四ツ谷腎クリニック 新井 信正さん

久し振りに、今まで集めた皿、徳利、ガラス、鉢、らんびき(蒸留器)など、いくつかを並べてみたものの雑然として、絵づらはあまり恰好の良いものでなく、美しくもない。しかし、一つひとつをよく見ると、どれも味わい深く、形、色合い、手ざわりなどから伝わる手造りの温もりが感じられ、また、それぞれが持つ歴史的変遷に、産出された時代背景などに思い

を馳せてみるのも興味深いことである。

これら雑器を手近に置いて、いつも楽しみたいところだが、今、よく訪ねてくる孫達からこれらを守るべく、目に触れない所に置かざるを得ない状況で、近い日、孫達が成長し、手近で楽しめる日が来ることを待ち望んでいる。



マイベスト展示会

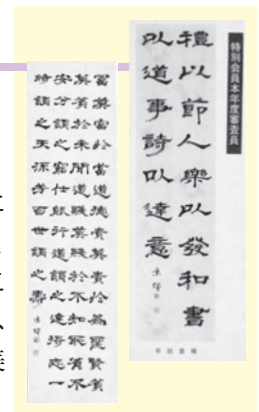
豊田クリニック 平田 正人さん

「あなた、もう展示会に出すのを止めたら・・・」更に妻の言葉は続く。「91歳にもなって、それに透析を受けてまで、出せば見に行きたくなるでしょう。」

私は結婚以来、妻から命令されると異常な程反発する悪いクセがある。『絶対死ぬまで出展は続けてみせる』と。でも最近妻の魂胆に気づいた。年に一度、国立新美術館で「日本の書展」と「書象展」が同時開

催され、両者に出展している。

広い会場で自作品の前に立ったとき、何時も思うことは、欠点だらけの作品の更正のことで、来年度こそはとマイベストを誓うのである。よりよい美への追究はこれからも続く。



私の自慢

保土ヶ谷第一クリニック 村上 弘英さん

約4年ほど前、腎不全の病状が悪化して身体がだるく、仕事も満足にできず、毎朝の愛犬との散歩も出来なくなりました。家族や友人たちからも仕事を控えて治療に専念するよう言われていましたが、その後、人工透析の治療を受けるようになり日々体調が良くなり、今では、以前よりも日々の生活が充

実し仕事も愛犬との散歩も楽しくしています。

私の自慢は再び元の生活に戻る事が出来るまで回復した体力が自慢であり、喜びです。





日本の記念貨幣

吉祥寺クリニック 會田 研さん

私は長年金融機関に勤務していた関係上、日本の記念貨幣に興味を持ち、今まで発行された貨幣は全部集めました。

財務省では、2008年から約8年に亘って地方色豊かな地方自治施行60年「ふるさと1000円カラーコイン」とともに「500円バイカラークラット貨」を47種類発行する予定です。1000円貨幣は造幣局にハガキで申込み、500円貨幣は年2回金融機関で両替出来ます。ハガキを書くのはボケ防止、ハガキが抽選で当たりますと6000円造幣局に郵便局

から振込むのは散歩のつもりです。

都道府県全部揃うまで吉祥寺クリニックで透析のお世話になり、47枚を集めることが出来るまで頑張りたいと心から念じている今日この頃です。



透析の時間は楽しく (アンパンマンの折り紙、指人形)

鶴川駅前クリニック 松澤 歌奈子さん

今日は何してるの?と、いつも看護師さん達が透析中に尋ねてきます。息子の幼稚園のフリーマーケットに向けて折り紙でアンパンマンを作成。他のキャラクターはないの?と聞かれ自分で創作。出来上がりを楽しみにして下さるので種類は次々に増え、更に指人形に。

100体折り、当日は大盛況で完売! 普段はそんな行事の用事、ペーパークラフトの電車作成や手芸、今は息子が幼稚園に入ってから始めて今年で4冊目の絵日記を。透析で普通のママに比べて半分しか一緒にいられない分、ママとの思い出を夏

休み限定で絵日記(写真付)に。また、資格を取ろうと通信で絵の勉強(3年目)もしています。



透析は6年目。何もしない日がないくらい透析の時間を有効活用し楽しい時間になるよう心がけ、過ごしています。次は何をしようかな(笑)



私のベストタイム

溝の口第一クリニック 萩原 實さん

私は透析を始めて2年近くになります。誕生月が9月、その月より透析を始めました。趣味としてゴルフを始めるようになり、10数年になります。月に1回から3回は本コースへ行きます。スコアは最高で102。まだ100を切った事とホールインワンはありません。目標は100を切る事です。職を停年してから自己流でおぼえましたが、今では楽しくプレーを満喫しております。

先日、近所の川崎国際カントリークラブに出かけた時の事、午前中ハーフ9ホール中8ホールで43で廻り、最終ショートホール・パー3で廻る所、悪くても5で廻れば48で上がれると計算し、スター

ト地点に付き、思いきり打った所、あっ、と思わず声が出てボールの行く先を見た瞬間、大きく左に飛んでなんとOBになり、結局8も打ち、51にしてしまいました。プレー中に余計な計算はするべきではないとつくづく思いました。長い間には色々な事が生じる良い思い出となる事でしょう。

ちなみにカラオケの方も楽しんでおります。得意の曲は「夜霧よ今夜もありがとう」その他数曲あります。あゝ、また歌いたくなりましたね。



よくわかる透析の基礎知識

透析患者さんの循環器病② 虚血性心疾患と心不全

吉祥寺あさひ病院
院長 多川 斉

1. 虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)

心臓を取り巻いて心臓の筋肉に酸素や栄養を供給する動脈を「冠動脈」と呼びます。これが動脈硬化を起こして細くなり、心臓への血液の供給が悪くなった状態を「虚血性心疾患」と診断し、「狭心症」と「心筋梗塞」に分けられます。

1) 狭心症・心筋梗塞

「狭心症」は、走ったり階段を上がるなどの心臓に負担のかかる動作をしたときに、心臓への血液供給が一時的に不足するために起こります。透析中に起こることもあります。心臓が締めつけられるような痛みが数分続きます。

「心筋梗塞」は、冠動脈にコレステロールの塊が詰まったり血液が固まったりして、血流が完全に途絶する状態です。突然胸を切り裂かれるような激痛が起こって1時間以上続き、ショックに陥ることがあるほどの重症の状態です。高齢者や糖尿病患者さんでは、痛みがない心筋梗塞もあるので要注意です。なお、「心臓がチクチク痛む」「何日間も胸が重い」などというあいまいな症状は、虚血性心疾患の典型的な痛みではありません。

2) 原因・予防

虚血性心疾患は中高齢者に多く、代表的な動脈硬化症による成人病(生活習慣病)です。透析患者さんには、糖尿病、高血圧や高脂血症(高コレステロール血症)の合併が多いだけでなく、リン・カルシウムの代謝異常による血管の石灰化などの危険があるため、虚血性心疾患のリスクが大きくなります。

虚血性心疾患を予防し進行を防止するためには、糖尿病、高血圧、高脂血症、を治療し、食事

の注意(動物性脂肪と糖分を控える)、適度の運動、禁煙などの日常生活に注意を払い、規則正しい生活をするのが大切です。

タバコは虚血性心疾患の大敵です。透析患者さんではニコチンの分解が遅いというデータもありますから、ぜひ禁煙してください。

3) 治療

治療の基本は、血管拡張薬による薬物療法です。酸素吸入をしたり、透析方法を工夫したりすると、透析中の狭心症が防止できることもあります。透析の間の体重増加が大きい場合には、水分管理を厳重にすることが大切です。

薬の効果がなくなるときや症状が悪くなるときには、CT、核医学検査や冠動脈撮影によって冠動脈の病変を詳しく診断し、必要ならさらにバルーンによる冠動脈拡張術、ステント挿入術や、冠動脈バイパス術などの専門的な治療を実施します。

2. 心不全

心臓は、血液を送り出すポンプの働きをしていますが、この働きが悪くなって必要量の血液を送り出せなくなった状態を心不全(うっ血性心不全)といいます。肺に水がたまる(肺水腫)ため、横になると呼吸が苦しく、起き上がると楽になるという症状(起坐呼吸)がまず現れます。手足のむくみが増強します。ひどくなると血液が混じった痰が出るようになり、心臓ぜんそくとも呼ばれます。胸部レントゲン写真で心胸比(CTR)が増大したときには、心不全の危険があります。

透析導入直前には、しばしば心不全を起こします。透析を導入し十分な除水をすれば、すぐ改善します。水分管理が悪い長期の透析患者さんにも起こります。ドライウェイトを低く設定し直し、また中1日の透析で透析間の体重増加量がドライウェイトの3%以内、中2日の透析で5%以内にとどめるように、水分管理に努めるのが大切です。心不全を何回も繰り返すと、心臓の予備力が低下し慢性の心不全になり、もとに戻らなくなります。

水分管理不良だけでなく、虚血性心疾患、心臓弁膜症など各種の心臓病から、心不全が生じますから、心臓病を早期に発見し、心不全に至らないように治療することが大切です。

検査結果表について No.7 カルシウム



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、カルシウムについてです。血液検査結果表には、カルシウムまたはCaと表示されています。

血液検査の結果のカルシウムと骨のカルシウムと同じではありませんが、骨を丈夫にするためには「カルシウム」が大切と一般的によく言われていますので骨について説明します。

骨塩量(骨の量)は、年齢とともに低下します。ところが透析患者さんの場合は骨がもろくならないようにカルシウムの多い食品を食べても、カルシウムとリンのバランスがうまく調整できないため骨を丈夫にすることができないことをご存知でしたか？

一般にカルシウムを多く含む食品はリンも多い傾向があります。骨を丈夫にしようとカルシウムを多く含む食品(牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品や骨ごと食べる小魚など)を食べるとリンも一緒にとることになります。その結果、

骨を丈夫にするどころか、リンの過剰摂取によって体の中で副甲状腺ホルモンが大量に分泌され、骨からカルシウムが溶け出しています。食品に含まれるカルシウムの多い食品とその中に含まれているリン含有量を別表にお示します。日々の食事の御参考にしてください。

透析患者さんの場合は食事だけでカルシウムやリンをコントロールするのは難しいため、血液中のカルシウムの値は、ビタミンDの薬で調整されます。リンの値についてはリンの薬と食事療法で上昇を抑えます。血液検査結果のリンの値は、3.5～6.0mg/dLが目標です。理想的には健常人の正常値上限の4.5mg/dL以下にしておくのがよろしいでしょう。

参考までに血清アルブミン値が4.0(g/dL)以下の患者さんの場合は、血液検査の結果のカルシウムの値は、以下の式で補正します。

$$\text{補正Ca値(真のCa濃度)} = \text{実測Ca} + (4 - \text{血清アルブミン値})$$

補正Ca値は、8.4～10.0mg/dLが目標となります。

■カルシウム含有量の多い食品とリン含有量

食品	100gあたりのカルシウム含有量(mg)	100gあたりのリン含有量(mg)
かたくちいわし煮干し	2200	1500
桜えび	2000	1200
しらす干し	520	860
どじょう	1100	690
わかさぎ	450	350
スキムミルク	1100	1000
プロセスチーズ	630	730
ヨーグルト	120	100
牛乳	110	93

(女子栄養大学出版,五訂増補食品成分表,2009より)

「つるみ腎クリニック」とは

つるみ腎クリニック
徳永 めぐみ さん

「ワア広くて圧迫感がない！ ゆったりやさしい気持ちになれる」 2010年2月27日に主人と見学会に参加した時の感想です。自宅が送迎の距離範囲内である事も転院に踏み切った理由でもあります。

実は私は“透析”という言葉の重みから逃げて落ち込み、物事を全て悲観していた時期がありました。でも、『つるみ腎クリニック』に通院するようになって、変わって来たのです。何で

も前向きに考える様になりました。平良隆保院長先生やスタッフの皆様が真剣に、親身になって体調や心の管理をしてくれているからなのです。決して押し付けではなく、でも的確なアドバイスをしてくれる・・・ そんな人間味のあるクリニックなのです。



今年は猛暑のため秋の訪れが遅く感じられましたが、いよいよ秋本番。色づく秋の景色を楽しみたいです。ね。(上野)

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

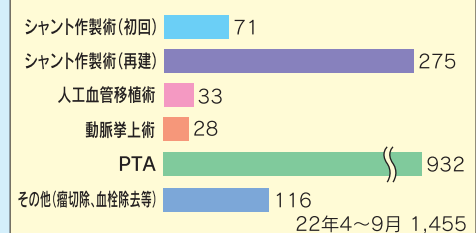


診療時間 午前9:00～12:00

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