

ふれあい

2014.5.25

No.194

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 ホームページ www.zeninkai.or.jp



お気に入りの...

●よくわかる透析の基礎知識

検査値の読み方②

ーリンー



心のかよう医療・福祉を患者さま、お客さまへ
善仁会グループ



特集

お気に入りの...



大切な人やお気に入りのものとするごす時間、趣味に没頭するひときはとても有意義で楽しいものです。

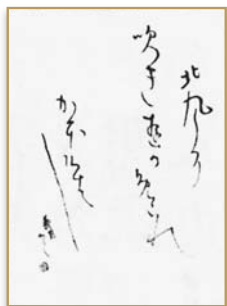
今回は皆さんの「お気に入り」についてお話を伺いました。



お気に入りの... 脳トレ

おおくらやま腎クリニック 友野 義男さん

透析は、30年に向かって^{ぼくしん}驀進中。現在取り組んでいるのは“書道”。シニアの手習いで週1回“ポケ帽子(防止)”をかぶり教室へ足を運ぶ。そして自分の時間を楽しんでいる。字を書く事は、脳トレにもなり最適。御指導頂いて



いるのは「楷書、行書、草書、平仮名」で古典を基本に練習中!! 書物では、昔から「楷書は立てるがごとし、行書は行くがごとし、草書は走るがごとし」と言われているとか。この「真髓」に達する事は厳しいが、日々お気

楽気分と強靱な意志で過ごして行くつもり。

ところで次なる10問3分間で何文字書けるかな? 脳トレにはピッタリ!!

(例題) そうじよう 走 → 趣
あなかんむり 穴 → 空

(問題)

- ① つきへん 月 →
- ② ふるとり 佳 →
- ③ るまた 夂 →
- ④ こざとへん 卩 →
- ⑤ つめがしら 冫 →
- ⑥ とうかんむり 宀 →
- ⑦ えんじよう 夂 →
- ⑧ したごころ 小 →
- ⑨ やまいだれず →
- ⑩ きんづくり 斤 →



お気に入りの... 家族といっしょに過ごす時間

狛江腎クリニック F-15Jさん

私は、妻と中学1年の男の子、小学5年生の女の子の家族4人で過ごす50歳の父親です。人工透析を始めてから長いもので、もう9年目を迎えます。

テーマの「お気に入り」についてですが、以前の私でしたら趣味のカメラや温泉旅行など、と答えたと思いますが、最近は家族と過ごす時間、特に子ども達と食事をしたり、学校での出来事について話したりする時間をもつことが楽しみで、会話をして日々の成長を感じるのがとても好きです。

時には子どもから聞く話に対し細かいことまで問い返してしまい、子ども達からは嫌がられることもあります。もしかしたら、子ども

が成長するにしたがいだんだん話をしたからなくなる、とよく先輩達から聞かされるからかも知れません。

子ども達が話をしてくれるあいだは、私の「お気に入り」は、「家族といっしょに過ごす時間」であると答えたいと思います。





お気に入りの… 花壇

花は良い。花を見ていると、つい時間が経つのを忘れてしまう。

透析治療を開始して4年間は、ほぼ寝た切り状態だった私は、時折庭先を眺めては、自分が世界と繋がっている事を確認していた。そこが私にとってのGatewayであり、世界を感じる事が出来る全てだったからだ。

ある日、庭先の木製の花壇が朽ちてボロボロになって居る事を発見した私は、俄に南欧風の花壇を作ろうと思い立ち、近くのホームセンターまで徒歩15分の道のりを、煉瓦を2個ずつ購入しては持ち帰り、或いはセメントやモルタルの小袋を買い求め、気が付くと日に何往復も行き来できる様になっていた。

深さ70cmの穴を掘り、基礎にセメントを流し込み、モルタルと煉瓦を交互に積み上

新宿西口腎クリニック 三品 光章さん

げ、遂に南欧風の花壇の完成を見た。

体力も付き、今は社会復帰している。



お気に入りの… ピアノとわたし

鶴川駅前クリニックでお世話になって約3年が経とうとしています。最初は憂鬱な気持ちでしたが、優しい看護師さんや明るい友人と接して行くうちに少しずつ考え方が変わってきました。

透析のある日は土曜日と思い、お休みの日は日曜日としてみると一週間があっという間に過ぎて行きます(私と同じ考え方のひとがいらっしゃるかしら)。

こんな私でもお仕事をしています。それはピアノ教師です。ずっと若い頃からピアノを教えていました。今は前程多くはいませんが、透析のない日は子供から大人の人達8名を教えています。ピアノがあるのでとても楽しいです。今は娘と発表会のために連弾を練習しています。曲は「マイウェイ」と「モルダウ」で

鶴川駅前クリニック 關 育子さん

す。たまに来るもうすぐ2歳になる孫とピアノで遊ぶのも今は楽しくて仕方ありません。

これからもよいリズムで暮らしていけたらと思っております。





お気に入りの... 窓辺の花壇



藤沢湘南台クリニック 門松 敏夫さん

手芸コンテストに応募、入選作品となる。批評は作品の真中にある黄色のバラがポイントになっている。バランス良くまとまった風景画である。審査員がこの女性は感性が良いねと評価したら、主催者側の係員がこの作品は男性のものであるという、審査員はビックリしたそうです。

ぶらりと散歩しながらビニール袋にアンモニア液を入れ持ち歩きながら草花を採取する。家に帰り急速乾燥機に入れ押花を作る。山などに行った時、変わった草花を採取して来る。稚児ユリ、雪ささ、カンアオイ等を持ち帰る。草花は、花屋や住宅内の庭の花をわけて

いただくこともある。葉物草物等採取して押し置く。集積した押花は構図を決めてその中から作品を作っていく。



お気に入りの... 多摩川



蒲田駅前クリニック 山下 清さん

私のお気に入りの多摩川です。

毎朝散歩しています。季節によっては、いろいろと表情が変わりますが、特に川岸から見える富士山は見事です。山頂に朝日があつた雪景色は鮮やかであり、心を和ませてくれます。川では魚たちが跳びはね、広場ではいろいろな種類の鳥たちとの出会いがあり、気分爽快で、ストレス解消になります。

バードウォッチングし、時にはラジオを聴きながら、歩く多摩川は最高です。見上げれば青い空が広く見え、空気もおいしいです。飛行機も飛んでいて、人々の希望や夢を運んでいるように思えてきます。また、犬の散歩にも最適です。

このような環境にいられるのは、家族やクリニックの皆様のおかげです。本当に感謝でいっぱいです。これからも、自然とのふれあ

いを大切にして、楽しいひとときを過ごしていければと思っています。

ありがとうございます！



検査値の読み方② リン

吉祥寺あさひ病院
院長 多川 齊

リンとカルシウムは、骨の主成分です。体内のリンの80～85%、カルシウムの99%が骨と歯に含まれています。

腎不全になると、血中のリン濃度は上昇し、カルシウム濃度は逆に低下します。このため骨のカルシウム分が減少し、骨折を起こしやすくなります。この状態が続くと、PTH(副甲状腺ホルモン)の分泌が増加し(副甲状腺機能亢進症)、骨はさらにもろくなります。この状態を「腎性骨症」と呼びます。

透析患者さんのリン・カルシウム・PTHの異常は、骨の病変を起こすだけではなく、カルシウムが血管に溜まり(血管石灰化)、血管が硬くなって循環器病のリスクとなることが最近重要視されるようになりました。透析患者さんには、脳卒中、心筋梗塞・狭心症、末梢動脈病変などの全身の循環器病が多く、これらを予防・治療するためにも、リン・カルシウム・PTHの適切な治療が強調されています。

1. リン

透析前の血中リン濃度の管理目標値は3.5～6 mg/dLです。リン・カルシウム・PTHのうち、リンのコントロールはもっとも重要です。

リンは骨や筋肉にたくさん含まれています。リンは食物から吸収され、腎臓から排泄されます。腎不全になると、リンが腎臓から排泄されないため、血中のリン濃度は高くなります。リンは透析で除去されますが、それだけでは不十分であり、食物からのリン吸収を抑えることが必要です。

1) 食事療法

リンをたくさん含む栄養素である蛋白質を減らすことが大切ですが、蛋白質食品の過度の制限は、貧血悪化や栄養不足を招きます。透析患者さんでは、蛋白質の所要量は標準体重kgあたり1日1.0～1.2gといわれています。現在の日本人の食事は一般に蛋白質過剰

の傾向がありますから、蛋白質を若干制限するのがよいでしょう。乳製品、レバー、小魚類はリンの含量が多いので注意しましょう。牛乳なら1日100mL、ヨーグルトなら1日100g程度がお勧めです。蛋白質にはカリウムもたくさん含まれていますから、カリウム制限という意味でも重要です。血中リンが下がりにくい原因は食事かもしれませんから、栄養士さんにご相談いただくようにお勧めします。

また、加工食品に含まれる食品添加物には無機リンが使用されており、胃腸から吸収されやすいリンです。食品添加物は食中毒の防止や食品の劣化防止に必要ですが、加工食品はできるだけ制限してください。リンを含む食品添加物は、リン酸塩(肉・魚加工品)、イーストフード(菓子パン)、膨張剤(菓子)、かんすい(中華麺・インスタント麺)、接着剤などと表示されています。

2) 薬物治療

食物に含まれるリンと結合してリン吸収を抑える薬ですから、食後すぐ飲んでください。食事中に飲んでもかまいません。最近いろいろな薬が発売されていますが、併用することもあります。

①炭酸カルシウム(薬剤名=カルタンなど)

炭酸カルシウムは、リン吸収を抑えるだけではなくカルシウムを補給する効果もあります。ときには血中カルシウムが高くなりすぎるという欠点があります。

②炭酸ランタン(薬剤名=ホスレノール)

効果が強力であり、血中カルシウムを増加させないという長所があるため、広く使われています。錠剤は胃腸内で溶けにくいので十分に噛み砕いてから飲む必要がありますから、細粒のほうが便利です。

③塩酸セベラマー(薬剤名=レナジェル、フォスブロック)

血中カルシウムを増加させないという長所がありますが、短所は便秘を悪化させやすく、しばしば下剤の併用や増量が必要です。また、錠剤が大きく飲みにくいことが難点です。

④ビキサロマー(薬剤名=キックリン)

塩酸セベラマーと同系統の薬ですが、便秘の副作用が少ないようです。

⑤クエン酸第二鉄水和物(薬剤名=リオナ)

2014年5月発売の炭酸ランタンと同系統の薬です。胃腸内で溶けやすいのが長所です。鉄分を含むため大便が黒くなりますが、心配はありません。



社会への恩返し

戸塚新クリニック
T.S さん

おととしのクリスマスから、ドッグトレーナーの養成学校に通っています。きっかけになったのは透析中に見ていた夕方のニュース。そこでは、小児病棟を訪問したドッグトレーナーとその犬たちによって、素敵な笑顔を取り戻した子どもたちが紹介されていました。

もともと犬を飼っていたわけではなく、ずっと猫と暮らしてきたという大の猫好きです。それにボランティア活動の経験もほとんどありません。しかし透析導入して5年ほどたち、状態も安定してきたころ、「自分がいかに社会に支えられているか」について考えるようになりました。そして「いつか社会に恩返しがしたい」と思うようになったんです。

以前は仕事もしていましたし、腎臓以外にも病気やケガを抱えていたので、なかなか足

を踏み出すことはできませんでした。しかし、「自分が置かれた状況に諦めたらそこで終わり。でも諦めるのはいつだってできる」「できるようになったらやろう、ではなく、まずはやってみよう」と考え、チャレンジすることにしました。このとき、妻が「無理をしないのであれば」と応援してくれたことも背中を押してくれたと思います。

まずはドッグトレーナーの資格を取得して、ゆくゆくは上位資格であるドッグセラピストの資格にもチャレンジしたいと考えています。ドッグトレーニングで大切なのは、犬のしつけ方だけでなく、飼い主やセラピー相手とのコミュニケーションです。そのため実技に加え、対象を深く理解するために心理学などの広範な知識も必要となります。今は体調を考慮して休みながらの勉強ですが、いつかドッグセラピストとして子どもたちを笑顔にする、そんな目標を持って頑張っています。



夏に入る 川きらめきて 初バーベキュー (逢澤)

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

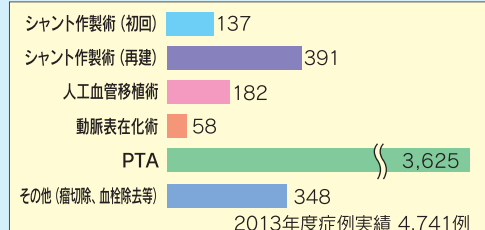


診療時間 午前9:00～15:30

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。)

●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 : 045-453-6701