

ふれあい

2014.7.25
No.195

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.zenjinkai.or.jp



私の好きな言葉

●よくわかる透析の基礎知識
検査値の読み方③
— カルシウム・PTH —

特集

私の好きな言葉



恩師に頂いた言葉やお気に入りのフレーズは、私たちを支え、そして勇気づけてくれます。今回は皆さんが大切にしている「好きな言葉」について、お話ししていただきました。



桜咲く

ひがし青梅腎クリニック 匿名希望さん

入試合格を知らせる電報文としての役割は稀になったが、故郷の村では、今でもなお“桜咲く”は、冬の間、人の背丈程にも積もる雪に籠って来たる春をじっと待ち続ける暮らしから、漸く脱け出した喜びを表す言葉である。

頂に雪が残っていても、山麓の雪消えが進む頃は、彼方こちらで桜が開花し、田畑では野良仕事が始まって、大地と人の逞しさを実感する。

今の住地の桜は、故郷より1ヶ月近く早く開花する。このクリニックへの通所が始まったのも丁度この頃であり、桜の季節を迎えると一冬無事に過ごした安堵がある。

“桜咲く”には、新たな気持ちで挑む生活への想いが込められている。



感謝、ありがとう

武蔵新城じんクリニック 林 和子さん

透析生活になって6年。体調の変化で出来ない事が多くなった日々、私の1日は感謝で始まる。朝、目をさまし生きている事に感謝。

元気に起きた、朝食の支度も掃除洗濯もやれた、時には友と遠出の外出も。一つ一つの達成感と充実感にありがとうと感謝の思いがあふれます。ほったらかしの草花が花芽をつけ今年も美しい花を咲かせてくれたら思わずありがとうと言っている。年を重ねる毎に、思いと行動がともなわずとまどいもあるが、ささいな事柄に感動し、挑戦と達成感にありがとうと感謝の数が増えていく日々。

「感謝があれば楽しみは増すんだよ」いつ

も母は言っていた。今しみじみと思い出しています。





まさかの時の友こそ真の友

戸塚新クリニック T・Nさん

私が中学2年生の時に3番目の継母とその連れ娘が我が家に来ました。それからは男シンデレラのような苛酷な毎日が始まり、高校2年生の時に家出をし、海老名町のK寺という寺の級友宅の居候の身となりました。

友人宅では我が子のように優しく扱われ、1ヶ月ほどしたある日、友人の祖母から「何があっても堪えて高校だけは卒業しよう」諭され、針の^{むしろ}庭の我が家に戻りました。

卒業後、運よく公社の20倍以上という採用試験に合格し、夢にみた独立ができました。

約2年後、山梨県から遠隔地採用されていた2歳年下の先輩が、窓口業務担当の折に何回か犯した不正により懲戒免職となり、無一文で故郷へ帰ることになり、折よく支給された半月分の給料を彼にあげ、彼は帰郷しました。これができたのは以前私を救ってくれた友人一家の教えではないでしょうか。

最後に妻の恩師からの色紙の金言を披露いたします。

“よい友は宝である”



美しい心

横浜西口ヘルチェッククリニック 匿名希望さん

それは心の判断です。他人の難儀を見て手を貸す人を、私たちは「なんて心の優しい人だろう」と思います。知らんふりする人を「心の冷たい人」と評価します。

それはなにも難しいことではありません。特別な知識や技術を覚え込む必要もないのです。

美しい心で人に接することができるかできないかのちがいです。美しい心がなければそらぞらしく見えるだけです。

どうすれば美しい心もてるのかといいますと、それは環境と本人の意識次第ということになります。

常に相手を思いやり、嘘のない気持ちで接

することが何より必要だということを忘れないでください。

美しい言葉遣いは現代社会で生きていく私たちにとってもっと必要な「心のおしゃれ」でもあるのです。



置かれた場所で咲きなさい

千歳烏山腎クリニック 安藤 幸生さん

何気なしに目にしたY紙のコラムで出会った修道者・渡辺和子さんの言葉である。すでに出版もされて2年余り、今更の感もあるが、折にふれて自他、老若、相手を問わず口にしてきた言葉の一つである。この機会に読んでみたいと図書館に申し込んだが何と予約が113番目に啞然!未だ人気は持続中。当分は読めそうにない。

「好きな言葉」は年代により進化(?)する。座右銘的なものもあったが「自適」と云う言葉に酔いながら過ごした定年後の20年余をふりかえり、それを口に出来る様な生き方ではなかった。

これもY紙ネタであるが作家・井上荒野さんの「老人のマナー」をよく話題にする。

〔1〕美おやじを求めず(中略)以前出来た事が

出来なくても仕方なしとする。

〔2〕年齢を話題にせず(中略)年齢に相応しい質を落とさない生き方(上質なおしゃれ)を目指す。

謙虚さと感謝の気持ちを忘れず、しっかりと“白秋世代”を生きたいものである。

今、枕頭に畏友の筆になる色紙がある。

「白鶴高く飛べど群を^{おわ}逐ず」この漢詩の一節も好きな言葉である。



好きな花、ネモフィラと畏友と

ローマは一日にして成らず

厚木クリニック 加藤 和敏さん

この言葉は、私の愛読書「ローマ人の物語」(塩野七生著)の第1巻のタイトル名です。「目的を達成するには、こつこつと日々の努力が必要だ」ということを教えてくれる言葉です。健康の面でも正に言えるのではないかと思います。

退職後、畑を借りて野菜栽培を始めました。のんびりして運動をしていなかったた

め、ものの5分程で息切れがして農作業ができなくなりました。これではダメだと思いウォーキングや太極拳を始めました。今では体操やストレッチなどもしています。その結果、農作業を3時間程できるようになりました。血圧も下がり、筋肉もつきました。好きな海外旅行も行けるようになりました。今年はいよいよあのローマに行ってきます。



検査値の読み方③ カルシウム・PTH

吉祥寺あさひ病院
院長 多川 齊

1. カルシウム

血中カルシウム濃度の管理目標値は、透析前で8.4～10.0 mg/dLです。

腎不全になると、前回お話ししたように血中カルシウム濃度は低下します。体内のカルシウムの99%を貯蔵している骨や歯からカルシウムが血中に遊離するため、骨や歯のカルシウムが不足してもろくなることがあります。すなわち、透析患者さんの骨と歯を守るためにはカルシウムの補給が必要です。

血中カルシウム濃度を上昇させるには、ビタミンDが効果的です。ビタミンDは腸管からのカルシウム吸収を促進しますが、その作用を発揮するには腎臓で活性型に変換されなければなりません。腎不全になるとビタミンDが活性化されないため、カルシウム吸収の能力が著しく減少します。このため、腎不全患者さんでは、通常のビタミンDではなく、活性型ビタミンD(薬剤名：アルファロール、ワンアルファ、ロカルトロール、オキサロールなど)の内服薬または注射薬を使います。

カルシウムは、牛乳、乳製品、魚の小骨、甲殻類などに豊富に含まれていますし、カルシウムを強化した飲料や食品も流通しています。しかし、透析患者さんでは活性型ビタミンD欠乏のため、カルシウムが豊富な食品を食べただけではカルシウムが腸管から有効に吸収されず、効果は期待できません。

リン吸収を抑制するために炭酸カルシウム(カルタンなど)をたくさん飲んだり、活性型ビタミンDを過剰に服用したりすると、血中カル

シウム濃度が逆に高くなりすぎることがあります。カルシウムが血管に溜まり(血管石灰化)循環器病を起こす引き金になりますので、カルシウム濃度は低すぎず高すぎずの範囲でコントロールします。

2. PTH(副甲状腺ホルモン)

血中PTH濃度の管理目標値は60～240 pg/mLです。

PTHは、日本語では副甲状腺ホルモンと呼ばれます。副甲状腺は「のどぼとけ」を取り巻くように位置する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、上下左右に計4個あります。副甲状腺から分泌されるホルモンがPTHです。腎不全になると、副甲状腺が大きくなってPTH分泌が増加し、骨は線維化してもろくなり痛みを起こすようになり、進行すると骨折を起こしやすくなります。この状態を副甲状腺機能亢進症と呼びます。

活性型ビタミンDにはPTH分泌を抑えるという作用もありますから、副甲状腺機能亢進症の予防にも治療にも有効です。

シナカルセト(薬剤名：レグパラ)は副甲状腺の働きを強力に抑えるため、カルシウムが血液から骨へ取り込まれて骨病変が修復されます。血中カルシウム濃度が急速に下がるため、しばしば活性型ビタミンDと併用します。悪心や嘔吐などの副作用を起こすことがありますから、検査データを確認しながら徐々に増量します。血中リンも減少させるためにも有効ですから、血中リンが6mg/dL以下に下がりにくい患者さんには、前号でお話ししたリン吸収を抑える薬と併用することがあります。

副甲状腺機能亢進症が進行した患者さんでは、かつては副甲状腺の手術またはPEIT(ペイト；経皮的エタノール注入療法)がしばしば施行されましたが、シナカルセトが使われるようになってから手術が必要な患者さんは減少しました。

エキスパートCE 第6期生が誕生!

エキスパートCEとは、透析医療に関する優れた技術と知識、そして善仁会グループの理念である「思いやりの心」を備え実践している臨床工学技士を認定する独自の制度です。この度、そのエキスパートCEの第6期生として、9名のスタッフが認定を受けました。これからも信頼されるプロフェッショナルを目指し、業務にまい進してまいります。皆さま、どうぞ宜しくお願い致します。



吉祥寺あさひ病院にリハビリテーションルームを設置

吉祥寺あさひ病院は、保存期から透析療法までの腎不全患者さまの治療を主体に、糖尿病、泌尿器疾患並びに合併症等のトータルケアにも取り組んでいる腎臓病の専門病院です。透析患者さまは様々な合併症をお持ちの方も多くいらっしゃいます。そこで当院では、寝たきりや日常生活動作の低下に 대처し、患者さまのQOL向上に取り組むため、本年4月にリハビリテーションルームを設置、理学療法を開始いたしました。



理学療法士の中西さん

また糖尿病の専門外来やフットケア外来の設置、シャント

トラブルへの迅速な対応など、充実した診療体制を整え、患者さまにご満足いただける医療の提供に取り組んでおります。

お困りのことなどございましたら、お気軽にご相談ください。



吉祥寺あさひ病院
東京都武蔵野市吉祥寺本町1-30-12
電話：0422-22-1120



夏の日に 船と我とが 波の上 (数田)

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9:00～15:30

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

シャント作製術(初回)	137
シャント作製術(再建)	391
人工血管移植術	182
動脈表在化術	58
PTA	3,625
その他(瘻切除、血栓除去等)	348
2013年度症例実績 4,741例	

専用電話：045-453-6709 FAX：045-453-6701