

ふれあい

2015.7.25
No.199

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



特集
1

私のふるさと

特集
2

私のお気に入りのスポット

●よくわかる透析の基礎知識

腎臓と透析療法 (1)



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
1

私のふるさと



遠く離れても、故郷のことはいつまでも忘れることはありません。
懐かしい風景や当時の楽しみなど、思い出はたくさんあることでしょう。
今回は皆さんに故郷についてお話ししていただきました。



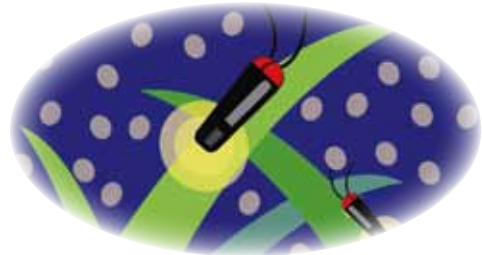
私のふるさと

大和クリニック 渡邊 勝男さん

私は福島県の山裾にある素朴な農村で育ち、15歳の時に東京に働きに来ました。右も左も知らない小僧でしたが、夢中で働いたものです。しかし上京して半年も過ぎたころから、ふるさとへの思いが募るようになりました。懐かしい父母、兄弟や友人とよく遊んだ山や川。山ではあけび、山ぶどう、山栗、山いちごなど、競い合って食べたことを今でも忘れません。田植え前には兄弟で川魚やどじょうを捕まえ、晩酌をする父のつまみに。普段は厳しい父のよろこぶ顔を見るのが嬉しくて、兄弟で頑張りました。自然の恵みは田舎の馳走です。近所には産ヶ沢(うぶがさわ)と

いう小川が流れ、夜になるとホタルをつかまえてその灯りで遊びました。当地はいまでもホタルの里と呼ばれています。

今回は60年前のことを思い出しながら書きました。私も70歳、2年前から大和クリニックで透析を行っています。最近はクリニックに来るのが楽しみです。スタッフの皆さん、ありがとうございます。



ふるさと自慢

保土ヶ谷第一クリニック 丸山 幸吉さん

私が生まれ育った町は横浜伊勢佐木町です。その当時(1960年代)は、東京では銀座をオシャレに散歩すること、横浜では伊勢ブラというくらい、華やかで人々が憧れる国際色豊かな町でした。

土曜、日曜は多くの人で賑わい、自分の行動が自由に取りにくいくらいとても活気のある町でした。私も伊勢ブラが大好きでよく一人で出かけたものです。当時はデパートと言えば野沢屋または赤灯台があり、週に4回は行っていましたので、デパートの店員さんと顔見知りになり、時々デパートのレストランでジュースやランチを御馳走になったりした

思い出のある町です。また、戦後米軍の連絡場として若葉町1丁目から7丁目までは飛行場でした。(現、日の出町黄金町大岡川沿い)

今でも忘れられないことがあります。屋台のおでん屋さんで当時、喜劇王と言われたエノケンさんとお会いして話をしたことです。今では忘れられない懐かしい思い出となりました。

今の伊勢佐木町通りを散歩すると外国人が多くなりました。これからますます繁栄していくことと思います。



山紫水明

私の生まれ育った街、甲府市は、東に富士山を仰ぎ、西は碧い美しい稜線をえがく南アルプスの山々に囲まれています。四季折々どこを切り取っても一幅の絵になる街です。

幼い頃はこの景色に何の感動もなく育ってまいりました。東京へ嫁ぎ早や60年。こんなに美しい風景に恵まれた街に育ったのに、どうして幼い頃はこの美しさに気づくことがなかったのかと驚くことしきりです。

春、中央高速を甲府に向かうと、まだ雪が

久我山腎クリニック 斉藤 寿江さん

残る南アルプスを背景に、両側にひらける桃の花のピンクの絨毯が目に飛び込んできます。あまりの美しさにしばし我を忘れてしまいます。

冬、夜の中央高速を東京へ向かう折、ふと振り返ると甲府市街の宝石箱をひっくり返したような光の渦!! またまた感動の一時です。

皆さまも良い季節に一度甲斐路へおでかけになったら如何でしょう。



私のふる里『井の頭』

生まれも育ちも『井の頭』。遊び場は『井の頭公園』。弁天様への初詣に始まり、春は花見、夏は花火大会や盆踊りとイベントもあったが、池の中に入り、コイ、ザリガニを網で取る、とちの実をくり抜いて笛を作る、栗を拾う等いくらでも遊ぶことがあった。今では無くなってしまった園内のプールへもよく行った。水温は多分15～16度で、10分も入っていると、唇が紫色になってしまう程冷たかったが、出た後の、茶店で食べるおでんが格別だった。

5年生の時、商店会対抗野球大会で6試合連続し、最優秀選手に選ばれ、文化園(井の頭動物園)からまっすぐ伸びる公園通りを先頭に立ってパレードした思い出も忘れられない。

還暦を迎えた時、育ててもらったふる里に恩返しをと思い、ボランティアで通学路の交

三鷹腎クリニック 西田 三郎さん

通整理を始めた。朝7時40分から8時40分まで毎日立っている。

すっかり子供たちに顔を覚えられ、街中でも挨拶される。子供たちにとって私がふる里の一部になるのかなと感じている。



特集
2

私のお気に入りのスポット

いつもの散歩コースや買い物帰りに立ち寄る場所、思い出のあるスポットなど皆さんお一人おひとりにお気に入りの場所があると思います。そんなお気に入りの場所について、皆さんにお聞きしました。



私のお気に入りのスポット

中目黒クリニック 廣川 五司さん

中目黒クリニックで19年お世話になっております。当初から私に対して親切な対応でした。時には血液検査の結果で厳しい注意を頂いたりでいつも感謝しております。

今回のテーマの場所は趣味の写真撮影で行く秋の奥日光や裏磐梯などです。特に新潟県の松代や松立山です。春先の雪解け前の棚田や晩秋から初雪の降る時には幾度となく出掛けたお気に入りの場所です。

近年は無理が出来なくなり愛犬のトイプードルと世田谷公園に行きます。テニスコート、野球場や児童冒険遊び場、ジョギングコース1.1kmでの散歩です。中央には噴水があり、ベンチに腰掛け犬の仲間と話し合っ

たりしてのんびりとひと時を過ごすことが多い毎日です。

およそ3kmの散歩で足の衰えをふせいであります。また公園近くに犬と入店出来る処があり一杯のコーヒーで安らぐ時もあります。



私のお気に入りのスポット

上永谷クリニック 府川 進さん

私が車に乗れる頃の話です。お気に入りの別荘地が箱根湖尻にあります。車をまだ自由に乗りこなせ、妻や子供、そして親せきものを連れて行った時の事です。

車をまだ自由に乗りこなして連れて行ったJTC箱根クラブの出来事です。食べ物が美味しいだけでなく大きな窓ガラス越しに見る箱根湖尻の雄大な富士山と芦ノ湖の偉大な景色には思わず感動しました。今から3年前の話です。

すでに車の免許証を返上して、朝早く明るくなると好きな絵を描いております。

1日に5枚程描くのですすでに450枚程描けています。この内から好きな作品2枚を入れておきます。どうぞご覧ください。





此の小さな水路が一級河川

国分寺南口クリニック 打田 幸久さん

国分寺市西元町1丁目、国分寺と武蔵国分寺跡資料館との境からの湧水と少々下流の真婆の池からの水量により日々流れている、此の小さな水路が東元町の野川を経て多摩川へと接続しているため、1級河川とうたわれているのです。

私が担当した当時は無惨な状態で維持管理する段階(昭和中期～後期)ではお荷物扱いであり、予算を掛ける事を嫌がっていましたが、最近になり注目される時代が来るとは誰もが思考されず、お荷物扱いであった事は今

でも忘れられないが、古代方式で整備した事については良かったと思っています。また丸太杭のため繰り返し補修し水路幅を確保されていた所と推測されています。この状態が未来まで継続される事を願っています。

崖線麓の湧水から、水路として平安時代から流水していると思われ、写真のように水路幅が丸太杭で固定され、庶民に活用された所と推測し、木造杭交換の繰り返しで今日まで来たのであり今後も大切に保存される事を願う。



この奥が湧水池



よ く わ か る 透析の基礎知識

腎臓と透析療法 (1)

横浜第一病院
院長 大山 邦雄

「ふれあい」の透析療法に関するお話は、これまで吉祥寺あさひ病院の多川斉先生が担当してこられました。本号から横浜第一病院の大山が担当いたします。

はじめに

私は2013年4月から善仁会グループ横浜第一病院に参りました。腎臓病や透析療法との関わりは昭和49年(1974年)大学卒業からになりますので約40年になります。この昭和49年はまさに善仁会の前身である丸子クリニックが開院した年に当たります。このことは横浜第一病院に勤務してから善仁会十周年記念誌をみて、初めて知ったのですが、何か縁のある感じがしました。善仁会と同様に、腎臓病の治療と透析療法が目覚ましく発展する中で、患者の皆さんから多くの経験を積み上げて頂きました。

この40年間に腎臓病と透析療法の基礎と臨床は目覚ましい進歩を遂げております。というよりも医学全体と科学の進歩が目覚ましいと言えるでしょう。私が医者になったころはCTスキャンやMRI、超音波などの画像診断機器は全くなく、大

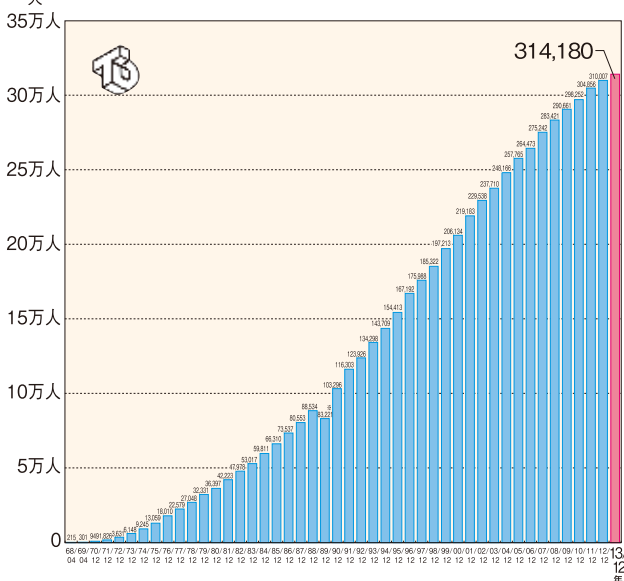
学の授業(あまり熱心に出てはおりませんが)にもありませんでした。医師の診断は眼と耳と手の感覚が重要な手段でした。また、日本の透析療法も産声をあげた時期でした。「ふれあい」の今年の1月号の「長期透析患者様への想い」の中に善仁会グループの長期透析患者さんの事が書かれています。透析歴20年が59名、30年が23名、そして40年を迎えた方が1名いらっしゃるということです。日本透析医学会の集計(2013年12月31日現在)でも20年以上の透析歴の患者さんが24,000人以上おられるとのこと。

かつては腎不全が進行し尿毒症になると助からないと言われていましたが、透析患者さんが増加するとともに(図1)、透析療法が始まったころから何とか命を保つことが可能になり、今では十分社会的に活躍できるまで社会復帰できるようになってきました。人間の臓器障害で人工臓器で代替できる唯一の臓器が腎臓です。透析導入された患者さんの原因となる病気の第1位は1997年までは慢性糸球体腎炎でしたがその後は糖尿病が1位にとって変わり、今では40%以上の患者さんが糖尿病が原因で透析導入されています。このように糖尿病の患者さんが増加する一方で、高齢化も進んでいます(図2)。このことは透析患者さんは腎不全による合併症以外にも様々な合併症を持っている方が増えるということで、ますます全身管理と自己管理が重要になってきます。

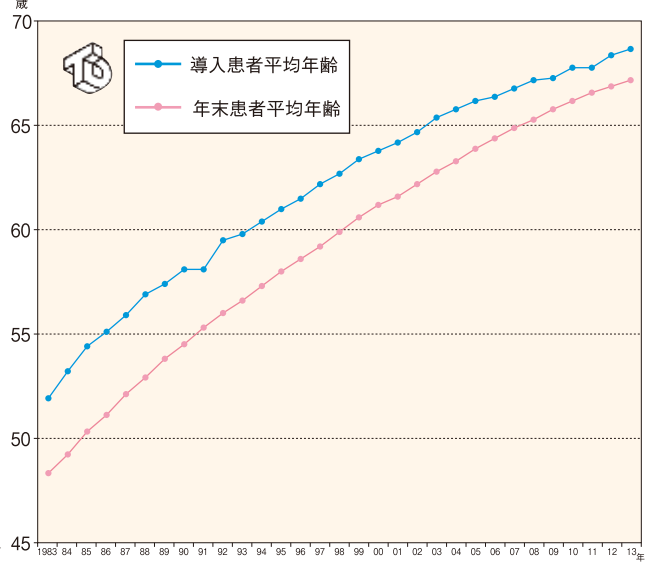
「ふれあい」に連載させていただくにあたって、まず、透析患者さんの自己管理が非常に大事だということ強調したいと思いますが、この連載が少しでもその助けになればと考えております。

今後、よろしくお願い致します。

(図1)患者数等
慢性透析患者数の推移



(図2)年末患者の現状
各年導入患者および各年末患者の平均年齢の推移



横浜第一病院 昼間の個室透析がスタートします

横浜第一病院では、患者さまの社会復帰を支えるため、2010年10月より深夜透析を開始いたしました。プライバシーを確保した完全個室(2部屋)・半個室(10部屋)による深夜透析は、お陰様でご好評をいただき、現在も多くの患者さまからお問い合わせをいただいております。なかには「日中に個室でゆったり透析を受けたい」というご要望もございました。そこで当院では昼間の個室透析開始に向けた準備を進めてまいりましたが、この度、2015年7月6日より昼間の個室透析をスタートいたしましたのでご案内いたします。

※まずは月・水・金クール(9:00～)としてスタートいたします。

全室には大型テレビ(個室:37型,半個室:32型)を完備。またインターネット環境も整えており、自由にご利用いただけます。特に個室はノートPCの用意もごございますので、ビジネスや趣味にご活用ください。シャワールームもごございます。ゆったりとしたプライベートな空間で受ける透析は、まるで自宅で治療をしているようにリラックスしてお過ごしいただけることでしょうか。もちろんスタッフもそばにおりますので、体調不良時やお困りの際の対応も万全です。



個室

●個室透析に関する問合せ先
横浜第一病院
TEL: 045-453-6711



半個室



第三の人生

豊田クリニック
松原 實 さん

人工透析は未だ2年に満たない私ですが、生命をつないでくれる偉大な医療技術とそれを支える人たちの思いやりに感謝する毎日です。これまでの生活を透析対応型へ切り換えていった日々の厳しさは誰もが味わったことであり、慣れるまでは無我夢中でした。そして今では透析を客観的に見る余裕が出てきて、その優れた数々の機能を認識するようになりました。

ところで私たち透析患者には運動不足になりやすい状況があり、心身の気分転換が必要とされています。私の場合、透析のない週4日は出来る限り外界に目を向け、趣味と実益をうまく組み合わせながらエンジョイしています。

① 歩け歩け 第二の心臓といわれる脚力を維持

公園などのウォーキングロードで目標を決めて歩行を楽しみましょう。また、なるべく遠い所へ足を運んでショッピングや趣味を兼ねた散歩をお勧めします。あっという間に5千歩から1万歩位は歩数を稼げますよ。



あちこちで緑のカーテンを見かけるようになりました。朝顔に風船かずら、ゴーヤ、ヘチマに瓢箪まで。木陰のひとときが楽しい時間になりそうです。(野崎)

良かったね 耳を澄ませば みんな秋
穏やかな 言葉も医師の 痛み止め
お達者で みんな大事な 人だから
平等な 目線にひらく 胸の内



② 趣味やボランティア活動、公開講座などで気分をリフレッシュ

私は永年アコーディオンを弾いてきましたが透析開始を機に左手の負担を避けるため断腸の思いで演奏人生に幕を下ろしました。

しかし音楽や歌唱の楽しみ方は無限にあり、老人ホームや障害者団体のイベントではカラオケやコーラス参加をやろうかと考え始めています。また生きとし生けるものへの慈しみを再認識させる文芸に親しみ、忘れかけていたヒューマンズムに共感してゆきたいと思っています。

おわりに句会(川柳)でシニアの皆さんと共に作った作品から数句紹介します。

では皆さまどうぞお元気で。

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

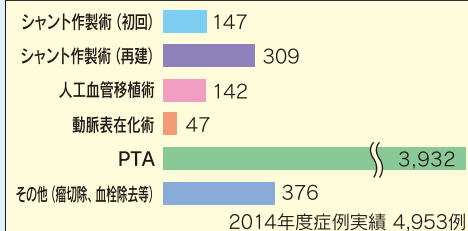


診療時間 午前9:00～15:30

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