

# ふれあい

2017.3.25  
No.207

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](http://www.zenjinkai.or.jp)



## 思い出の一枚

～写真と音楽編～

- よくわかる透析の基礎知識  
透析療法と予後①
- 栄養部だより  
春野菜のカリウム

特集

# 思い出の一枚

写真と音楽編



桜色の風の中で、緑が力強く芽吹く季節。思い出に想いを巡らせる季節でもありますが、聴けば瞬時に時代を思い出す一曲と、想いある一瞬を切り取ったお写真をご寄稿いただきました。今年も、新しい思い出作りに出かけてみませんか？



## 「植田正治写真美術館」の思い出



田町腎クリニック  
和田 正道さん



ある日、たまたま観ていたテレビに映し出された写真に私は釘付けになった。1939年に発表された「少女四態」という作品、作者は植田正治。鳥取県境港市出身の写真家である。この写真家に出会って以来、私は彼の熱烈なファンになってしまった。

植田の生まれた鳥取県西伯郡伯耆町の「植田正治写真美術館」を訪れたことは私にとって忘れられない思い出の1ページになった。映像展示室には世界最大のカメラレンズが設置してあり、レンズを通して伯耆富士・大山が部屋の壁に写し出されていた。逆さの大山とロビーから望む正の大山は本当に美しい。「少女四態」をモチーフにした外観も合わせ、この美術館の思い出は色あせることがない。



## 音楽に関わる仕事の中で



「ジョン・コルトレーン&ジョニー・ハートマン」  
ジョン・コルトレーン  
※3曲目は【My One and Only Love】

三鷹腎クリニック  
伊達 克彦さん



77歳で自分の会社を辞するまで、約60年の間なんらかの形で音楽に関わる仕事を続けてきました。とても幸せな人生でした。節目ごとに思い出す曲はたくさんあり、1曲を選ぶのはとても難しいのですが、あえて挙げるならばこの1曲になります。

私は「小野満とスイングビーバーズ」にサクソプレイヤーとして在籍していました。美空ひばりさんの公演にバックバンドとして関わっていた頃の話ですが、彼女の近くにいると彼女の歌の上手さはもちろん、独特のリズム感と節回しで頭の中がいっぱいになるのです。同時期、毎週水曜日にバンドでのNHK FM放送の音楽番組の収録がありまして、2曲ほど私担当のアドリブパートがありました。毎回即興演奏をしなければならないのですが、先述の状態だと本来のJAZZのフィーリングが浮かばなくなる有様で、本番時に震えが起きるので。そのうちノイローゼになる始末で、夜も寝られない日々が続くようになりました。

そんな日は、床に着くときにサクソの巨人ジョン・コルトレーンとベルベットボイスのジョニー・ハートマンのLPを聞くのですが、いつも3曲目で寝入ることができました。この曲のおかげでノイローゼも改善し、普段通りのサクソプレイが出来るようになりました。苦い思い出ではありますが、印象に残っている1曲です。

## 🦋 イタリア留学中の思い出の一枚



丸子クリニック  
森田 陽子さん



私たちがミラノに留学していたのは、もう40年も前。この写真は、留学中だった夫と私の、若き日の思い出の一枚です。

1977年の夏休み、私たちは友人のキャンピングカーに便乗し、シチリア島を一周しました。ローマ遺跡で有名なタオルミーナのキャンプ場で、私たちが地元の漁師さんから買い求めた新鮮なアジをお刺身にして食べているのを、隣のイタリア人夫婦が興味津々で眺めていました。「食べてみる？」と尋ねると「ありがとう」と言って、ワインやチーズを持って私たちの所へ来ました。それが、この写真を撮影してくれたドメニコ夫妻との出会い。以来、互いが住むイェージとミラノを行き来したり、京都や奈良を共に巡ったりと、かけがえのない大切な友となりました。

## 🎵 涙のテネシー・ワルツ、あの時歌った一曲



「テネシー・ワルツ」  
パティ・ページ版



つるみ駅前腎クリニック  
塩川 祐子さん



「塩川さん、歌を唄うためだよ」と背中を押されて透析を受け始めて5年。私は30年以上JAZZを歌い続けている。一昨年、横浜で行われた透析学会のパーティーでは、ピアノトリオで歌わせて頂いた。この時、お世話になっている先生をはじめ、技士さんや看護師さんに「こうして元気に唄えるのも皆さまのおかげです」と心から感謝を述べた時、私の目には涙が溢れてしまいました。

現在は、30名近い生徒のレッスンを受け持つ傍らで、ライブやコンサート、ディナーショーの仕事が続けられている。こうして、元気に音楽生活ができるのも、温かく心に寄り添ってくださるクリニックの方々のおかげです。日本語で唄いだすテネシー・ワルツを、学会のパーティーで唄ったあの時の感激は、今でも思い出すと心が熱くなります。

## 🦋 すみれっ子と、きんちゃん!



八王子腎クリニック  
匿名希望さん



我が家には、娘すみれ(ラブラドル・レトリバー)と、きんたろう(フレンチ・ブルドッグ)がいます。すみれさんは、昨年12月に7匹の子を産みました。とても良いお母さんで、出産を終えての子育ても心配無用。子イヌたちはとても順調に成長しています。

きんたろうの方は、暑がりの寒がりで、特に冬の寒い時期はストーブの前から離れません。クリニックに通いながらの子イヌたちの世話はとても忙しく、大変なことも多いのですが、全員可愛らしく愛おしく、活力を与えてくれています。

## ♪ 「杜の都」という言葉を広めた名曲

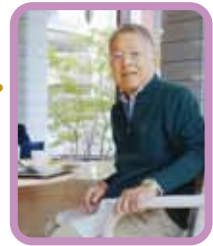


「青葉城恋唄」 さとう宗幸



友人を訪ねて、宮城県の旧仙台駅(国鉄仙台駅)に着いたとき、この曲が流れていた。昭和53年頃だったと思う。ヒット曲とはすごいものだった。青葉通り、広瀬川、杜の都、歌はやはり素晴らしい。失恋の歌ということだが、私には藤村(島崎)や啄木(石川)の「初恋」の詩に通じる歌詞に思える。今でもそう思うし、今でも良曲だと思っている。

吉祥寺あさひ病院  
大河原 晃さん



## 🦋 高齢になっても趣味を活かそう!



退職してからしばらく、とある企業の社員を豊田駅北口からバス5台で運送するという仕事をしていました。その中の運転手さんのひとりが歌の先生もやっておられる方で、その方が出演される発表会を八王子市芸術文化会館・いちようホールに観に行ったのです。私より男として数段上手の方でしたので、その方の歌の教室に入会させて頂きました。以来、2008年より同ホールでの毎秋に開催される発表会に出場させて頂いております。2016年は心臓バイパス手術を夏に受けたため出られず残念でしたが、またステージに立ち、こうして晴れの写真も残したいものです。

豊田クリニック  
森谷 和彦さん



## ♪ 「ザ・ビートルズ」の詩の魅力



「Magical Mystery Tour」  
「The Beatles 1967-1970」  
※【Hello, Goodbye】収録アルバム

1967年11月発表、ポール・マッカートニーによる作詞・作曲の「ハロー グッバイ」。この歌詞には諸々逸話がありますが、歌詞内の“YOU”と“I”について、私はそれぞれジョンとポールなんだと解釈しています。「君がさよならと言う。僕はこんにちほと言う。」ポールのジョンへの愛? いずれ袂を別つ予感があった? 改めて聴いてみてください。

成城じんクリニック  
土井 陽三郎さん



## ♪ 思い出の一曲「トロイメライ」



「トロイメライ」  
シューマン：ピアノ名曲集  
※画像はヴラディーミル・アシュケナージ演奏版

ピアノの練習に励んでいた若い頃、レッスンの合間に時々先生が弾いてくれた曲のひとつ。今となってはピアノに触れることは少なくなったが、たまにピアノに向かうと、いつもこの曲のさわりを弾いて恩師を想う。私は、縁のある人たちへの想いを廻らせながら、この曲をいつか仕上げ、しみじみと弾いてみたい。

緑園都市クリニック  
山下 光男さん



## 臘梅(ろう梅)



横浜第一病院  
浅井 政道さん



平成も29年となり、新しい年に入りました。1月は「椿」と「臘梅(ろう梅)」の季節です。美しい黄色で香りも良いこの梅には、小鳥がよく集まってきます。例えば、ウグイスが“チェチェツ”と鳴きながら止まったり。この黄色い梅の花は、私が一番好きな花のひとつです。

みなとみらいにほど近い私の家の庭では、四季に合わせて様々な花々が咲き乱れます。赤・白・ピンクの椿、チューリップ、アネモネ、ヒヤシンス、沈丁花、紫陽花、グラジオラス、さるすべり、キンモクセイ、水仙などなど。狭い庭ではありますが、季節ごとに変わる花々が、その時々を感じさせてくれることを楽しんでおります。

## アメリカのフォークソングに熱中!



「Peter, Paul & Marie」  
「The Brothers Four」  
など



湘南クリニック  
宮本 忠昭さん



半世紀も前になりますが、学生時代にアメリカンフォークソングが流行っていました。私も友人とグループを作り、熱中していました。「ピーター・ポール&マリー」「ブラザース・フォア」を手本に、ギターを弾きながら歌を歌って楽しんでいました。そんな私も現在はウクレレを持ってハワイアンで老人ホーム慰問をしています。

## 新しい人生



国分寺南口クリニック  
匿名希望さん



この写真はオリンピックが東京で開かれた時期に、アメリカの大学で撮影された記念の一枚です。今考えれば恥ずかしきことのみ多く、思い出したくないことも。勉学以前に悪遊びばかりでしたが、それでも皆勤賞をもらえました。この写真は当時で15ドルもしましたが、どうそれを工面したのか思い出せません。これは、まさに人生の1ページです。

私が透析入院をしたのは2年ほど前。穿刺に慣れるまでは大変痛く、特に血管が細く深い私にとってはトラウマで、未だに馴染めません。けれども、このクリニックは大変居心地が宜しい環境で送迎車のスタッフが親切なのも慰めです。いわば第二の家族。なんとか、普通の人のように人生を全う出来れば、幸せ。

# よくわかる透析の基礎知識

## 透析療法と予後①

～透析時間は何時間必要でしょうか？～

横浜第一病院

院長 大山 邦雄

透析療法と患者さまの生命予後との関係として、国際的に非常に大規模なDOPPS(注)という研究があります。欧米や日本など、現在20か国以上が参加して、透析療法における色々な要素—例えば透析効率として透析時間や血流量、Kt/Vなど、検査データではカルシウム、リン、PTH(副甲状腺ホルモン)、ヘモグロビン値など—と生命予後との関係を、透析療法中の実際のデータを蓄積して検討した研究です。これによって、透析療法はどのように行われるのが、患者さまの予後により効果をもたらすかが示されました。今回はその中から透析時間を取り上げてみます。

我々の腎臓は24時間365日持続して働き続けて、体に溜まる老廃物を尿として排泄しています。が、腎臓がほとんど機能しなくなった患者さまでは、血液透析を行い、ダイアライザーを通して、血液中の老廃物を取り除きます。一般的に、血液透析は一回4時間～5時間、週3回行います。という事は、正常な腎臓は一週間に24時間×7日=168時間/週働いているところを、血液透析では4～5時間×3回=12～15時間/週で賄おうというわけです。これで、十分とは言えないでしょうが、普通の社会生活を送るために最低限必要だと考えられています。これより少なすぎれば色々な尿毒症症状が出てきますし、多すぎれば普通の社会生活が著しく損なわれてしまいます。現在の日本の医療保険制度では月14回(週3回4週+2)の血液透析が認められています。

DOPPSでは、一回4時間以上の透析とそ

れ以下の透析との比較で生命予後が検討されています。それによると、4時間以上の患者さまに比べて、4時間未満では1.19～1.34倍と死亡リスク(危険度)が有意に高くなります(図1)。4時間以上の患者さまの全死亡リスクは19%、心血管系の異状による死亡リスクは16%低くなります。さらに、日本透析医学会の2009年の統計調査による透析時間の解析でも、5時間未満の透析時間では透析時間が短いほど死亡リスクが増大することが示されています。

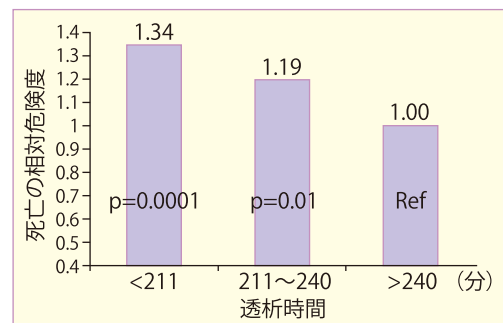


図1 透析時間と死亡リスク

これらの結果から、2013年日本透析医学会の「維持透析ガイドライン：血液透析処方」で、透析時間は4時間以上が推奨されています。このガイドラインの中で、週3回、1回3～5時間の一般的な透析条件において、平均的な1回4時間の透析を基準とすると、それより短い透析時間では短いほど死亡リスクが高くなり、逆に長いほどリスクが低くなると言われています。

我々善仁会グループの透析患者さまで検討したところ、4時間以上に比べて、4時間未満の患者さまの死亡リスクが1.3～1.5倍高くなっており、DOPPSとほぼ同じ結果でした。

現在、善仁会グループの透析患者さまでは約15%の患者さまが4時間未満の透析になっています。いろいろな理由があるとは思いますが、維持透析を受けておられる患者さまの生命予後という点から考えて、4時間以上の透析を受けられることをお勧めいたします。

(注)DOPPS : Dialysis Outcome and Practice Patterns Study 透析の予後と診療内容の関連に関する研究

【参考文献】 1. 維持透析ガイドライン：日本透析医学会雑誌46-7、2013 2. 包括的腎代替治療：新興医学出版社、2012 3. DOPPS 透析臨床にもたらした impact：日本メディカルセンター、2013



## 栄養部だより

横浜第一病院 栄養部

### 春野菜のカリウム



陽射しが柔らかく、春を感じるようになってきました。桜の開花予報が待ち遠しく感じます。毎年この季節になると透析患者さまから春野菜についての質問を多く受ける印象があります。今回は春野菜についてお伝えしたいと思います。

#### 春野菜を取り入れるときに注意したいポイント

春野菜を取り入れるときに気をつけたいのはカリウムです。他の季節の野菜に劣らずカリウムが多く含まれるものもあるので、カリウムの検査結果が高めの方は以下の点に注意しましょう。

- ・水さらしや茹でこぼしをしてカリウムを除去しましょう。
- ・下の表を参考にカリウムが少なめのものを取り入れてみましょう。

	カリウム(生)	カリウム(茹)
なのはな 50g	195mg	85mg
つくし 30g(約8本)	192mg	102mg
たらの芽 30g(約5個)	138mg	78mg
ふき 50g	165mg	115mg
春キャベツ 50g	100mg	46mg
アスパラガス 50g(約3本)	135mg	130mg
たけのこ 50g(約3ヶ)	260mg	235mg



たけのこは茹でこぼしてもカリウムがあまり減らないので、水煮がお勧めです。  
 ※たけのこ水煮50g カリウム約39mg

他にもどうしたらいい? という疑問があれば、ぜひ栄養指導をご予約ください。管理栄養士によるクリニック巡回も行っています。

予約

横浜第一病院 外来  
栄養相談・栄養指導

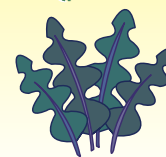
月～土曜日  
(祝日も予約可能です)

10時、11時、14時、15時、16時  
TEL 045-453-6711

### こんなときはどっち!?

暖かな風が吹くようになってきました。木々が芽吹いたり、春を見つける機会が多くなってきたのではないのでしょうか? さて、今回は日本料理に欠かせない出汁についてです。日本料理には様々な出汁がありますが、代表的なものは「昆布だし」と「かつおだし」でしょう。「昆布だし」と「かつおだし」ではどちらの方がカリウムを多く含むのでしょうか?

昆布だし?



or

かつおだし?



※答えは裏表紙をご覧ください。



# 災害Q&A

いざという時に備えて知りたい! 知っておきたいこと。  
万が一、災害に遭ったときの「どうすれば?」にお答えします。



**災害手帳をもらいました。  
これは自宅に保管しておくものですか?**



災害手帳は常時携帯をお願いいたします。ご自宅にいる時に災害が起きるとは限りません。自宅や施設のロッカーなどに保管しておいても、災害発生時に手帳を取りに行くことができないかもしれません。災害手帳には緊急透析カードが入っています。これは普段と異なる施設で透析をする際に必要となります。このカードの内容(透析条件)は定期的に更新しております。更新時期については施設スタッフへお尋ねください。



善仁会グループでは患者さまに「災害手帳」をお配りしています。肌身離さずお持ちください



**災害時、クリニックに電話が繋がらない場合どうすればいいですか?**



災害により電話通信が困難となった場合、災害用伝言ダイヤル(171)に各施設の状況を録音いたします。災害手帳の4ページにある「伝言再生方法」をご覧ください、施設状況の確認をお願いいたします。また、伝言ダイヤルの体験利用期間には、患者さまへも伝言再生体験をお願いしております。体験利用の案内があった際にはぜひ参加し、スタッフへご意見をお聞かせください。



3月は弥生の月でもあります。異名には「花月」「花見月」「桜月」「夢見月」などなど。  
綺麗な言葉で彩られる素敵な季節ですね。(今岡)

## 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。



**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。)

センター長 笹川 成



●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)	117
シャント作製術(再建)	233
人工血管移植術	105
動脈表在化術	57
PTA	3,947
その他(瘤切除、血栓除去等)	313
2015年度症例実績 4,772例	

**専用電話 : 045-453-6709 FAX : 045-453-6701**

東京・吉祥寺あさひ病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、  
【電話 : 0422-22-1120 / FAX : 0422-22-1080】にて承っております。

★7ページ「こんなときはどっち?」コーナーの答え:

昆布だし1/2カップ:カリウム140mg かつおだし1/2カップ:カリウム26mg ※昆布はカリウムを多く含みます。昆布だしを使用するときは薄めにするなど工夫しましょう。