

# ふれあい

2018.3.25

No.212

発行：ふれあい編集委員会 〒220-0011 横浜市西区高島 2-6-82 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)



世代別

## 透析時間のすごしかた

- よくわかる透析の基礎知識  
ドライウェイトのお話②



善仁会グループからの  
各種情報はこちらからも  
ご確認ください。



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



世代別

# 透析時間のすごしかた



今回は8名の方々に透析時間のすごしかたをご紹介いただきました。皆さまそれぞれ、ご自身に合ったお時間のすごしかたをされており、アイデア次第で楽しい時間としてすごされている方までさまざま。中にはクール特有のすごしかたをされている方も。皆さまらしいお時間のすごしかたのヒントになれば幸いです。

※ 60~70代



## 料理番組とボール運動



●透析時間帯

午前9時～午後1時ごろ

ひがし青梅腎クリニック

佐藤 澄男さん

ゆっくりと転ばないように準備をしながら私の透析の1日が始まります。先生やスタッフに見守られながら、私の時間が動き出します。

透析中はテレビを見ています。私は料理が好きで、毎日自炊をしています。お昼ご飯や晩ご飯の参考になるので、時間によってチャンネルを回して料理に関する番組を見ながら料理のイメージをふくらませています。

また、スタッフの方々に勧められたのもあり、ボール運動を頑張っています。最初は10分から始まり、最近では30分くらいできるようになりました。運動は休まず続けるのがベストですが、家にいて寒かったりすると、どうしても疎かになってしまいます。

週3回の透析日は、私にとって無理なくできるストレッチの日であり、またイメージトレーニングの日にもなっています。

※ 40~50代



## 10年日記



●透析時間帯

午前9時30分～午後1時ごろ

福生駅前クリニック

内田 義明さん

私は今年還暦を迎える小売店経営者で、透析は9年目になります。「青梅腎クリニック」からこちらへ転院して半年になります。車で30分だった通院が、徒歩4分となり楽になりました。8年間「青梅腎クリニック」に通ったのは、チェアベッドがあったからでした。

私の趣味は読書です。そして、透析を始めるようになってから「10年日記」をつけるようになりました。そのため、チェア

ベッドはとても快適でした。「チェアベッドでなくても日記は書けますよ」とのアドバイスをいただき、今は普通のリクライニングベッドを書斎として利用しています。おかげさまで時間とガソリン代を節約しながら、物語の中で夢を見させてもらっています。

衛生的で快適な透析環境であるクリニックのスタッフの方々に感謝しています。

※ 60~70代



## タブレット、リハビリ、睡眠



●透析時間帯

午前9時30分～午後1時30分ごろ

湘南台じんクリニック  
竹本 秀雄さん

私は透析を始めて10年になります。当初は4時間が長くて苦痛でした。周囲を見渡すと、ほとんどの人はベッドを倒して寝ている様子です。

「何かやらなくちゃ！ テレビだけで4時間は退屈だ！」読書はどうだろう？

面白く、虜になり、司馬遼太郎の数々の文庫本を読み漁りました。数年は続いたのですが、老眼が進んだことで読書は断念しました。

次にタブレットを購入したところ一転、透析時間を短く感じることができました。タブレットでは、コンピュータを相手に将棋で対戦したり、詰め将棋をしたり、数独やらカードゲームをしたりで結構な時間つぶ

しになります。加えて、理学療法士の勧めで、ベッドに寝たままでできるゴム製のボールを足で蹴るリハビリを16分間やっています。

「1時間タブレット、16分リハビリ、1時間ひと眠り、そしてまたタブレット」

これが私の透析時間のすごしかたです。



ボールを使ったリハビリです。

※ 60~70代



## 読書、語学、映画鑑賞



●透析時間帯

午前10時～午後2時ごろ

百草園腎クリニック  
富張 理子さん

透析を始めて4年と少し、いろいろ思うことはありましたが、もうこの時間を楽しむしかない決めてから心が軽くなりました。まず、積んであった本を片っ端から読み始めました。寝る前と外出時の電車内でしか読書の機会がなかったので、3時間以上もゆっくり読めるのが嬉しくて、年間で20冊くらいは読んだのでしょうか。また、同時にやったのが、長年仕事で使ってきた中国語を忘れたくなかったので、スピードラーニングで勉強するということでした。つい声が出てしまうのが難点でしたが、25巻くらいまで順調に進めたあと、小休止し

ています。

現在は、DVDプレーヤーで映画や録画したドラマを見るのが透析日の日課です。多い年には年間30本くらい観るほど映画好きだったのが、今では行けて月に1～2回なので、借りてきては観まくっています。だからベッドの中で突然泣きだしても気にしないでくださいね！

感動か、悲しくて流した涙ですから。



※ 40~50代



## DVDプレーヤーで映画鑑賞



●透析時間帯

午後 2時～午後6時ごろ

井土ヶ谷腎クリニック

匿名希望さん

楽しいことや好きなことに熱中、あるいは集中していると時間が過ぎるのを早く感じます。よって、透析の間にそのようなことができれば、この長い透析時間も短く感じられるのでは？ と私は考えました。

透析中は身体的・環境的にもできることにはかなりの制限があります。という中で私のすごしかたは、好きな映画を観ることです。もちろんテレビ放送でもありますが、そうそう観たい映画ばかりありません。そこで少々先行投資をして、1万円ほどの携帯型DVDプレーヤーを

購入し、クリニックに行く前にTSUTAYAに寄って好きな映画を選び(旧作を借りるので1作100円程度)、透析の準備が整ってひと段落してから鑑賞を始めます。1作2時間程度かかるので、結構時間が経つのを早く感じます。また、名作に出会ったときの感動も得られるので、非常に充実した時間を過ごしています。



※ 60~70代



## 通院で体力をつけて



●透析時間帯

午前9時～午後12時ごろ

立川腎クリニック

石原 勤さん



私は昨年6月より透析を始めたので、透析歴は1年未満です。当初はベッドで4時間の透析時間が苦痛で、いかに短くできるかをいつも考えていました。

透析に少し慣れてきた昨年9月から、透析日には自宅からクリニックまで約1時間を歩き、1日8千歩から1万歩目標で体力をつけ、健康維持を心がけるようにしました。その結果、私の場合はある程度腎機能が残っているため、現在では透析時間が3時間になりました。

いま透析時間に考えていることは、可能ならばさらなる透析時間の短縮か、日

数を減らせないか、などと勝手に夢をみえています。透析中はテレビを見るか本を読むくらいしか時間の潰しかたを見つかりませんが、春からは畑仕事も始まります。小旅行にも行きたいので、少しでも透析日以外の日の楽しみを増やして行きたいと思っています。



※ 40~50代



## クロスステッチ(刺繍)

●透析時間帯

午後5時~午後10時ごろ



戸塚新クリニック  
宮本 祥美さん

私の透析時間は5時間と長いので、テレビを見たり本を読んだりしても時間を持って余すことが多々あります。正直、苦痛でしかありませんでした。そこで家族に勧められたのが「クロスステッチ」でした。もともと細かい作業が好きだったこともあり、やり始めてからは“気づいたら透析時間終了間際”ということも。徐々に形になっていくのが面白く、どんどんハマっていき、今では3作目。我ながらレベルアップしてきている、と自画自賛です(笑)。指定された箇所には刺繍をしていくのですが、

細かいので目が疲れてしまうことも。とはいえ、おかげで長い透析時間を楽しく過ごしています。去年はクリニック内での展示会で作品を出品させ



花を持つ女性の刺繍

ていただいたりもしました。また展示会があれば作品を出せたらと思っています。

時間は誰にでも平等に1日24時間なので「どうせなら楽しく！」が、私のモットーです。

※ 60~70代



## 発想の転換

●透析時間帯

午前9時~午後1時ごろ



瀬谷南腎クリニック  
山本 文雄さん

透析も今年で10年目、導入から8年間は夜間透析でした。約1年前に仕事をリタイアし、以降は午前の透析に変更。透析の間、新聞や本を読み、スマホで音楽を聴いたり、ネットをして過ごしていました。昨年11月に施設を移り、それまでのチェアからフラットベッドに環境が変わりました。今までは足がつったり、血圧低下が頻繁にありましたが、現在は安定した透析時間を過ごす一方で、眠る時間が多くなっています。

トのゲームや音楽鑑賞を楽しみ、PCで絵日記をつけています。

私も今年で69歳。今は積極的にクイズやクロスワードに取り組み、脳に刺激を与えています。「日々老化していく中で、ますます盛んな脳細胞」をモットーに頑張りたいと思います。

そこで、今までは透析時間を有効に活用したいという思いが強かったのですが、逆に透析以外の時間を有効活用し、透析時間は体を休める時間とするよう考えを変換しました。透析日以外に運動・散歩、ネッ



毎日散歩している水辺の景色

# よくわかる透析の基礎知識

## ドライウェイトのお話②

横浜第一病院  
院長 大山 邦雄

### 1. ドライウェイト(DW)とは?

DWは、1967年にThomsonにより提唱されたもので、「臨床的に浮腫などがなく、透析によって最大限体液量を減少させた(除水した)時の体重で、それ以上、除水すれば、血圧低下やショックが必ず起きるような体重」とされました。しかし、現在のDWの考え方はそこまで厳しいものではなく、日本透析医学会のガイドラインでは、「体液量が適正であり、透析中の過度な血圧低下をおこすことなく、且つ、長期的にも心血管系への負担が少ない体重」と定義されています。でも、この定義では一般の人には何のことやわからないでしょう。それを何とか解き明かしていきたいと思えます。

### 2. DW決定の問題点

医学的には、上の定義に基づいて、透析患者さま一人ひとりの状態にあったDWが設定され、透析終了時の目標体重になります。DWを決定するには色々な指標がありますが、それほど簡単なことではありません。多くの透析患者さまは、医療者側との間でDWの決定(変更)で不満を持ったことがあると思えます。

そのような不満は何故起こるのでしょうか?

それはこの定義自体が曖昧であり、DWを決めるための医学的指標(体液量が適正か否か)が、浮腫の有無、心臓の大きさ(心胸郭比:CTR)、血圧、HANP、心エコー検査による心機能や下大静脈径等々、数多くあることと、さらに、透析患者さま自身の自覚症状、日常生活動作(ADL)、生活の質(QOL)などがDW決定(変更)の重要な判断要素になるためだと思えます。

医師は、医学的指標に基づいてDW(体液量)が適正か否かを判断します。これに基づくDWが、定義の「長期的にも心血管系への負担が少ない体重」の根拠になるからです。しかし、透析療法は患者さまの日常生活までを犠牲にしているものではありません。この観点から医師と患者さま

との間で調整が必要になります。両者にとって理想的なDWは、[浮腫もなく、血圧も適正範囲(100～140/90以下)、CTRが50%以下(女性は53%以下)、HANP100pg/ml以下で、透析終了時の過度の血圧低下もなく、日常生活を支障なく行える体重である]と言えます。でも、このような患者さまは少ないのではないのでしょうか。透析患者さまの高齢化、糖尿病や心血管障害などの合併症の増加などでDWの設定は難しくなります。特に、高齢者や心臓機能障害のある方では一回の透析での除水量を制限しなくては、血圧が下がってしまって、透析を続けることができなくなります。日本透析医学会のガイドラインでは、予後を考えると、透析間(中2日)の体重増加は、DWの6%未満にすることが望ましいとされています。即ち、DW50kgの患者さまは中2日で3kg未満の体重増加で来ていただくこととなります。また、このガイドラインでは透析の平均除水速度は15ml/kgDW/時以下を目指すと言われています。即ち、DW50kgの方では、15ml×50kg×4時間=3,000ml(3.0kg)が最大除水量となります。中2日の体重増加の許容範囲はDW60kgでは3.6kg以下、70kgでは4.2kg以下、80kgでは4.8kg以下となります。しかし、糖尿病や心機能が低下している患者さま、低血圧の患者さまなどでは、この範囲でも血圧が下がってしまう方が多くみられ、体重増加をもっと少なくする必要があります。

### 3. 透析患者さんの自己管理

透析患者さまは塩分、カリウム、リンなどの食事制限の自己管理が必要ですが、透析間の体重増加のコントロールは大変重要な自己管理のひとつです。

前回のドライウェイトのお話(1)で述べましたように、透析間の体重コントロールで大事なものは飲水量です。体重を増やさないために食事を制限しすぎると、カロリー不足となり、ADL、QOLに支障が生じてきます。必要なカロリーを摂りながら、体重増加をコントロールするためには塩分と飲み物を我慢することが必要です。一回の透析では血圧低下やショック、長期的な予後では心不全などの合併症が起きる危険の増加など、体重が増えすぎて苦しむのは患者さま自身であることを理解していただきたいのです。

次回は、DWを決める時の医学的な指標について解説します。



# 栄養部だより

横浜第一病院 栄養部

## 非常食について



東日本大震災から早くも7年の月日が流れました。あのとき、どこにいても怖い思いをされたかと思います。防災について、いま一度考えてみませんか？ 持ち出し用袋に非常食の準備はされていますか？ 災害時に避難所で支給される食事は、おにぎりやカップ麺、炊き出し等が予想されます。災害時には普段通りの透析を受けられないことも考えられますので、災害時にご自身のお身体を守る非常食を、ぜひ準備しておきましょう。

### 災害時の食事のポイント

透析を十分に行えない状況のとき、毒素は体内に蓄積されていきます。少しでも体の負担を軽くするために、普段以上に食べ物に気を付けましょう。

#### ① エネルギーを確保する

摂取エネルギーが不足すると、筋肉を分解してエネルギーを補います。このときに尿素窒素やカリウムが生じて危険な状態となるため、エネルギーは十分に確保しましょう。

#### ② 水分摂取量

一日あたり300～500ml+尿量に抑えましょう。汁物など料理中の水分量にも注意しましょう。

#### ③ たんぱく質、カリウム、食塩は控えめに

★たんぱく質：通常の2/3程度を目安にしましょう。いつも通りの透析が行えない場合、吐き気・倦怠感など尿毒症の症状が現れることがあります。

★カリウム：避難所などではバナナや野菜ジュース等が支給されることがあるので、カリウムが多い食品に気を付けましょう。

★食塩：通常の半分程度に抑えましょう。食塩の摂り過ぎは口渇感を招き、体重増加につながります。

### 非常食の例

- ・レトルトご飯(200g)〈さとうのごはん(新潟県産こしひかり)〉
- ・減塩タイプのレトルト食品〈プロチョイス(クリームシチュー)〉
- ・飲み物(リーナレンMP)



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	K(mg)	P(mg)	食塩(g)	水分
レトルトご飯	294	4.2	58	68	0	60～63
レトルト食品	152	5.3	187	71	1.0	132.3
リーナレンMP	200	7.0	60	70	0.3	93.6
合計	646	16.5	305	209	1.3	285.9～288.9

予約

横浜第一病院 外来  
栄養相談・栄養指導

月～土 曜日

10時、11時、14時、15時、16時

(祝日も予約可能です)

TEL 045-453-6711

## こんなときはどっち!?

春野菜が市場に出始め、食卓も春らしくなってくる時期と思います。生野菜を食べるときには、カリウム量だけでなくドレッシングの食塩量も気になるところです。和風ゴマノンオイルドレッシングと、シーザーサラダドレッシングでは、どちらが食塩量が多いでしょうか。

和風ゴマ?

or

シーザーサラダ?



※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。



## 災害時の飲食はどうしたらいいのでしょうか?

7・8ページです。



災害により十分な透析が受けられないような場合でも、食事や水分のとり方に気をつければ、直ちに体調を崩すことはありません。日頃よりお食事内容には気をつけていただいておりますが、災害時には特に次のような点に気をつけてください。

- ・ カロリーを十分にとる(しっかり食べる)
- ・ 塩分・カリウムは控えめにする
- ・ 適度な水分摂取

日頃から  
栄養バランス



「災害手帳」の7・8ページにも注意点が記載されていますので、再度ご確認ください。  
※本誌6ページの「栄養部だより」にて、非常時のお食事例(非常食)を紹介しております。

「お写真」  
「透析川柳」  
募集!

「ふれあい」では皆さまからのお写真のご投稿、またサラリーマン川柳ならぬ「透析川柳」のご投稿をお待ちしています。ふるってご応募ください!

- 投稿送付先: 〒220-0011 横浜市西区高島2-6-32 6階 善仁会グループ本部 広報室あて  
※または各施設スタッフに「ふれあい投稿」としてお渡しください  
※ご投稿いただいた作品は返却いたしません。ご了承ください



赤銅の月 オリオンの 盾となり (坂本)

## 吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンター

平成27年10月より、豊富な透析治療の経験と実績を活かし、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を開設いたしました。

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンターは長期に安定したバスキュラーアクセスの作成・維持を使命として、最新の医療技術・設備のもと、透析患者さまのバスキュラーアクセスの迅速な診断・治療・維持に取り組んでまいります。



センター長  
野口 智永



吉祥寺駅北口から徒歩3分です

診療時間 午前9:00~16:00

休診日 水曜・日曜

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。)

	平成27年度	平成28年度
シャント作製術(初回)	39	65
シャント作製術(再建)	30	43
人工血管移植術	18	27
動脈表在化術	4	14
PTA	210	379
その他(瘤切除・血栓除去等)	17	36
4~3月症例実績	318	564

電話: 0422-22-1120 FAX: 0422-22-1080

受付担当  
バスキュラーアクセス予約係

神奈川県・横浜第一病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、  
【専用電話: 045-453-6709 / FAX: 045-453-6701】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:

和風ゴマノンオイルドレッシング(大さじ1:15g)⇒0.8g > シーザーサラダドレッシング(大さじ1:15g)⇒0.4g  
低エネルギーやノンオイルドレッシングは、油を控えている分、味を濃い目にして食べやすくしている傾向にあります。  
パッケージ表示の食塩量を確認してご使用ください。