

ふれあい

2019.3.25
No.217

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 www.zenjinkai-group.jp/zenjinkai



～かんたんセルフケア～

特集

私の1年のすごしかた

- よくわかる透析の基礎知識
慢性腎臓病(CKD)～慢性腎不全(CRF)～
透析と食事療法(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



善仁会グループからの
各種情報はこちらからも
ご確認いただけます。



～かんたんセルフケア～

私の1年のすごしかた



暖かい陽射しがうれしい季節になりました。とはいえ、寒が戻る日もあれば、初夏のような暑さの日もある季節の変わり目のタイミング。年度の始まりでもあるこの時期に、改めて1年の暑さ寒さのすごしかた、季節ごとの心がけについてご寄稿いただきました。年間の過ごされかたのイメージになれば幸いです。

四季折々の、私の健康管理

つつじヶ丘神代クリニック 白鳥 和子 さん



✿透析歴10年



チューリップが彩る昭和記念公園にて

透析導入前の私の趣味は、旅行・乗馬・スキーでした。導入後は危険が伴うものは止め、旅行や温泉・公園めぐりを楽しむようになりました。

春 といえば花見です。自宅近くの神代植物公園は、桜の種類も多く、見ごたえがあります。苑内ではお琴の演奏もあり、優雅な気分になります。また、昭和記念公園のチューリップは圧巻です。池や川のほとりに、色とりどりのチューリップが植えられ、芸術的で素晴らしい景観です。春の旅行は、温泉とお花を求めて行っています。

夏 は体力が減退しないよう、温泉を温水プールに変更します。ゆったり泳ぎ、アクアビクスなどを楽しみます。旅行は、透明度の高い海がある伊豆方面。海水につかる程度ですが、海に浮かび、海中を覗き、熱帯魚のような魚を探します。

秋 は食欲旺盛です。ゆえに体重コントロールが難しくなります。そこで公園めぐりがエネルギー消費に大いに役立ちます。神代植物公園の西洋ススキは印象的です。小金井公園や昭和記念公園は紅葉が素晴らしいので一生懸命に歩きまわります。旅行も、紅葉狩りができて、温泉があり、美味しい食べ物を食べられる所を探します。

冬 はあまり外出したくないですが、この時期の温泉が一番です。近場の日帰り温泉から人気の温泉地まで出かけています。外出が極端に少なくなるので、家でストレッチなどをするようにしています。

このように、四季折々の健康管理を心がけています。そして、それを支えてくれるのが夫なので、感謝の気持ちでいっぱいです。

暑いとき、寒いときの飲食



白楽腎クリニック 井上 祐生 さん

✧ 透析歴6年



春

は特に思いつくことがないので、私の趣味と楽しみについて紹介します。私は小さな頃から工作が大好きで、仕事も建築設備関連でした。今ではそれを活かし、季節に応じたオブジェなどを作って、透析日にクリニックへ持って行っています。スタッフの方々や周囲の患者さんたちに喜んでもらったり、楽しんでもらうのが今の生きがいです。透析を始めた頃は通うのが辛かったですが、今では透析日が楽しみで、クリニックに行くと元気になります。



秋

は果物が美味しいですが、生野菜や果物はカリウムが多く、摂りすぎると心臓に障害が起こるので注意しています。野菜を煮たり、ゆでこぼすとカリウムが減少します。果物は生より、缶詰が良いと聞きました。缶詰内のシロップにカリウムが溶け出すそうなので、シロップは飲まず、中身だけ食べています。



冬

私は子供の頃から寒さに強い方なので、夏より冬の方が過ごしやすいです(もちろん暖房は使います)。温かいお蕎麦やおでんを食べたくなりますが、気になるのは水分と、練り物に含まれる塩分です。蕎麦はつゆをなるべく残し、おでんは練り物がほとんどなので、大根、卵、昆布を少々頂くくらいでとどめるようにしています。



夏

最近、熱中症による事故を多く耳にするので、我慢せずに冷房を使うようにしています。とはいえ、夜寝るときに冷房は体に悪いので、布団の上にゴザを敷いたり、氷枕を使ってしのいでいます。特に暑い日は冷たい飲み物を一気に飲みたくなりますが、少しずつ飲むように心がけています。水のシャワーを浴びたり、氷をなめたりして、できる限り我慢しています。



四季のすごしかた ワンポイントアドバイス

看護部から ワンポイントアドバイス

横浜第一病院
看護部 主任
大島 裕子



1年を通して、特に暑い時期は寒い時期に比べて“かゆみ”が起こりにくいと思われがちです。とはいえ、夏でも“かゆみ”を引き起こす様々な原因があります。日焼けによる刺激や、虫刺され部位を引っ掻いて皮膚トラブルを起こしたり、汗を放置することも“かゆみ”の原因になります。運動して汗をかくことは問題ありませんが、汗と汚れはきちんと落とし、体を清潔に保つことは重要です。また、お出かけの際には日焼け止めや虫よけ対策を行いましょう。

毎日のスキンケアで肌の保湿を行うことも“かゆみ”には重要ですが、エアコンによ

る皮膚の乾燥にも注意が必要です。室内の湿度は60%程度を心がけましょう。またエアコンによる室内と屋外の急激な温度差も“かゆみ”の原因となります。温泉に行かれることが好きな方は、硫黄泉は肌を乾燥させるため、なるべく避けるようにされると良いでしょう。

透析患者さまの中には「かゆいのはいつものこと」と諦めてしまう方もいらっしゃいますが、それによって悪化を招いてしまうことがあります。“かゆみ”で気になることがありましたら、お気軽にスタッフにご相談ください。

臨床工学部から ワンポイントアドバイス

つるみ腎クリニック
臨床工学部 係長代行
小出 裕太



時間をかけて行う、4時間(以上)の透析は、統計的に生命予後良好と示唆されています。これを前提としますと透析患者さまの疾患、訴えの多くに心不全、高血圧(透析後低血圧)、“かゆみ”があります。

梅雨から秋口にかけて暑い日が続くため塩分、水分摂取量に注意が必要です。治療のたびにドライウェイトまで除水でき

ない、短時間で無理に除水をしようとする場合に心臓に負担がかかり、心不全に至ることもあります。

また秋から冬、そして春先にかけては、食べ物のおいしい時期と言われています。鍋料理などは塩分と水分の摂取量が多くなる可能性があります。ただし冬でも水分摂取を控えすぎでの脱水を耳にしますの

で注意が必要です。この時期に流行するインフルエンザについても透析不足による免疫能低下が懸念され、重症化するリスクが高いと言われています。十分な手洗い、うがいと同様に十分に時間をかけて透析を行うことも必要です。

“かゆみ”については1年を通して訴え

をよく耳にします。汗はすぐに拭う、適度な保湿、時間をかけた透析により予防できると言われています。このように疾患、訴えは1年を通して総合的に判断するとともに時間をかけた透析で改善することがあります。主治医およびお近くのスタッフとよく相談していただくと幸いです。



栄養部から
ワンポイントアドバイス

かもい腎クリニック
 栄養部 副主任
 矢野 由美子



春 春野菜のカリウムにご注意!

春ならではの野菜が楽しみな季節ですが、カリウムを多く含むものがあるので注意が必要です。1日に食べて良い量を確認する、しっかり茹でる、そして茹で汁は極力飲まない、1日の中で調整(春野菜を食べる日は果物を控えるなど)するようにしましょう。



アスパラガス3本(60g)
 …カリウム 156mg
 ゆでたけのこ3片(60g)
 …カリウム 282mg



秋 秋の味覚

芋類、果物がおいしい季節です。干し芋や柿など、「食べ始めると止まらない」という方も多いのではないのでしょうか。これらはカリウムの多い食品ですので、量に気を付けながら楽しみましょう。



干し芋1枚(20g)
 …カリウム 196mg
 柿1/2個(100g)
 …カリウム 154mg

夏 水っぽい食事もひと工夫で美味しく!

熱中症予防にと水分を過剰に摂ってしまうことがあるようです。冷たい飲み物やアイス、氷を多く摂るのではなく、冷房や服装などで涼しく過ごす工夫をしましょう。また、暑さで食欲が低下し、のど越しの良い水っぽい料理が多くなりがちです。冷やし麺でもごま油を使うなど、油脂を使ってエネルギーを落とさないように心がけましょう。



年末年始を乗り切る!

寒い時期には、体が温まる鍋物が多くなってしまいます。塩分・水分が多い料理なので、1週間に1回までにする、浅い鍋で作って最初から水分を少なくするなどの工夫をしましょう。また年末年始は飲み会やごちそうが続く時期です。自身の体格に合わせた栄養量を確認し、『今日はこのぐらいまで』、と量を決めて楽しみましょう。

よくわかる透析の基礎知識

慢性腎臓病(CKD)～慢性腎不全(CRF)～
透析と食事療法(1)

横浜第一病院

院長 大山 邦雄

栄養と食事療法は医療者、患者さま両方にとって重要で難しい課題です。多くの患者さまにとって食事療法＝食事制限と受け取られています。透析療法に入る前の患者さまは、水分・塩分制限、カリウム制限、タンパク制限などについて、耳にタコができるほど、医師、看護師、栄養士に注意されていたことでしょう。そして、これらの食事制限は多少甘くなりますが、透析導入された後も注意が必要です。このような食事制限は、なぜ必要なのでしょう。腎臓の働き(ふれあいNo.202参照)が障害されてくると、老廃物の排泄、水分・塩分・電解質のバランス、リンの排泄などは食事と密接に関連しており、体の状態を一定に保つことが難しくなるため、どうしても食事療法が必要となります。水分・塩分については、ドライウエイト(DW)のお話(ふれあいNo.210)で触れていますので、今回は栄養・エネルギー(カロリー)とカリウムやリンについて考えていきたいと思います。

まず、透析患者さまの食事(栄養)には何が大切なのでしょう(表1)。

- ① バランスの良い食事－3大栄養素(炭水化物、脂肪、タンパク質)
- ② 十分なエネルギー(カロリー)摂取
- ③ 水分塩分の取り過ぎに注意－ドライウエイト(DW)に直結
- ④ カリウムの取り過ぎに注意
- ⑤ リン、タンパク質の取り過ぎに注意

このようなことをいつも注意されていると思います。

1. バランスの良い食事

3大栄養素(炭水化物、脂肪、タンパク質)をバランスよく摂ること。一般に炭水化物60%、脂

肪20～30%、タンパク質10～20%と言われています。このバランスで必要なカロリーを摂取することが大切です。特に慢性腎不全の患者さまは透析に入る前に腎機能の保持、尿毒症症状の抑制のために強いタンパク制限が指導されます。これが透析に入ってからでも、血清リンの上昇を抑えるためにタンパク制限が必要になります。しかし、強すぎるタンパク制限は筋肉などの体の支持組織の減少を招き、体の虚弱が進む危険もあります。日本透析医学会の基準では一日0.9～1.2g/Kg体重のタンパク摂取が勧められています。このように、タンパク質にはリンが多く含まれるために、摂取する上限が1.2g/Kg/日とされており、これは全体のエネルギーの約20%になります。

2. 十分なエネルギー(カロリー)摂取

エネルギー摂取は、摂り過ぎは肥満に、不足はやせ(るい瘦)を招きます。適当なカロリー摂取を維持することが重要です。エネルギー摂取量と消費量が釣り合っていれば、DWは一定に保つことができます。維持透析患者さまではエネルギー必要量は一日30～35Kcal/Kg標準体重とされています。DWの話でも触れましたが、エネルギー摂取量が少なすぎて透析間の体重増加が少ない患者さまでは、本来の体重としては痩せてきているはずなのに、DWが維持されたままです。体には水分だけが貯まることになり、心不全やむくみの原因となるわけです。透析患者さまの痩せ(エネルギー摂取不足)は生命予後も悪くなることが示されていますので注意しなければなりません。

次回は、カリウム、リンについて述べます。

表1 血液透析患者(週3回)の食事摂取基準(*)

| | |
|-------|---------------------|
| エネルギー | 30～35Kcal/Kg(注1,2) |
| タンパク質 | 0.9～1.2g/Kg(注1) |
| 食塩 | 6g未満(注3) |
| 水分 | できるだけ少なく |
| カリウム | 2,000mg以下 |
| リン | タンパク質(g)×15mg以下(注4) |

注1) 体重は基本的に標準体重を用いる。

標準体重(BMI 22)=身長(m)×身長(m)×22

注2) 性別、年齢、合併症、身体活動により異なる。

注3) 尿量、身体活動、体格、栄養状態、透析間体重増加により異なる。

注4) タンパク質1g当たりのリン量は約15mgと概算できる。

(*)日本透析医学会雑誌47(5):287, 2014



栄養部だより

横浜第一病院 栄養部

転倒・骨折にご用心!



高齢になるほど、転倒・骨折が寝たきりなどの大きな障害に繋がりやすくなります。高齢になると骨密度や筋肉量・筋力が低下するため、若い人と比べて骨が脆く、治りが遅いことが特徴としてあげられます。

なかでも透析患者さまは、さらに骨が弱く、わずかな衝撃で転倒・骨折が生じやすくなります。ご自宅の様子を思い浮かべながら確認してみましょう。

- 床の上にリモコンやチラシなどが散らかっており、滑ったり、つまずきやすくなっていませんか？
- 絨毯やカーペットの端はめくれ上がっていませんか？
- 足に引っ掛かりやすい電化製品のコードはまとまっていますか？
- スリッパや靴下で滑りやすくなっていませんか？



🌸 転倒・骨折を防ぐために

環境づくりと合わせて透析患者さまにとっては食事も気になるところです。カルシウムの多い小魚・牛乳を摂りたいですが、リン値が上昇しさらに骨がスカスカになってしまう恐れがあります。つまりカルシウムの摂取よりもリンのコントロールが重要です。また骨を支える筋肉にも注目です。食事を抜いたりしていませんか？必要な栄養量が確保できないと、足に力が入らず転倒に繋がってきます。筋肉のもととなる肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質やエネルギーが摂取されているか、まずは1日の食事バランスを見直しましょう。リンのコントロールは骨の強度を守ることに繋がります。骨に関係する薬も含めて服薬しましょう。

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!?

心地よい春風を感じられるようになりました。春を感じることができる野菜が出回っています。野菜といえばカリウムも気になります。右記の野菜のうち、茹でてでもカリウムが減りにくいのはどちらでしょうか。

玉ねぎ?



or

じゃがいも?



※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。



東日本大震災や西日本豪雨、北海道での地震や大規模停電時、当地の透析施設や病院は、透析患者にどのように対応したのでしょうか。また、そうした災害時の対応について、善仁会グループではどのような体制を取っているのでしょうか?



災害などにより停電・断水が発生すると透析治療を行うことができなくなりますので、それらの被害を受けていない近隣の施設で治療をお願いすることになります。しかし、それらの施設にも患者さまがいますので、少しでも多くの方が透析を受けることができるように、透析時間を短縮したり、回数を3日に1回に減らすなどの対応がこれまでの災害時には行われています。

東日本大震災においては、被災範囲が広大で近隣での受け入れも不可能なため、主に行政の働きによる遠方への疎開が実施されました。

善仁会グループでは被災施設が限定されている場合は、グループ内施設での調整を試みます。グループ内での対応が難しい場合は、東京都・神奈川県でそれぞれ定められたルートに沿って被害報告をあげ、行政や日本透析医会などの指示を仰ぐことになっています。



「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



緋桜と 青空で和ぐ 散歩道 (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、充実した医療技術・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

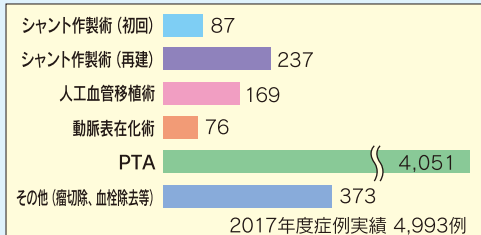


診療時間 9:00~15:30

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

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: 玉ねぎ: 35%減 < じゃがいも: 19%減

旬の野菜は栄養価も豊富です。茹でただけではカリウムが抜けにくい性質をもつ野菜もあります。茹でたからといっても食べ過ぎには注意しましょう。