

ふれあい

2021.5
No.228

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

特集



～趣味やライフワーク、自宅時間を楽しもう！～

わたしのステイホーム術

- よくわかる透析の基礎知識
貧血について ①貧血とは？



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。



心のかよう医療・福祉をお客さまへ
善仁会グループ

特集

～趣味やライフワーク、自宅時間を楽しもう!～

わたしのステイホーム術



自宅時間をもっと充実! を目指して、7名の方々に「ステイホーム術」をご寄稿いただきました。熟練の取り組みから、新たな試みまで、自宅のできる充実時間の作り方をご紹介いたします。



描く、彫る、刷る。木版画の時間

透析歴 14年

吉祥寺クリニック 飯田 信一さま

昨年3月、志村けんさんがコロナに感染して亡くなったニュースを聞いた時には大きなショックを受けた。そして「もし自分が感染してしまったら」と考えた時、家族だけではなく、クリニックをはじめ多くの方々にも迷惑をかけてしまうのは間違いないと強く思った。以来、通院以外は極力外出を控えて巣ごもり生活を徹底しようと決めた。

14年前に趣味として始めたハガキ木版画を現在まで続けていたことが、私にとってこのコロナ禍でも退屈をせずに耐えていられる一因になっている。ハガキの中に四季折々の草花や野山の風景を描き、彫り、刷る。この工程には手間こそかかるが、絵を描く楽しみ、木の香りを嗅ぎながら彫る爽快さ、そして不安とワクワク感の中で刷り上がる何とも言えない瞬間がある。

1960年代のオールディーズのCDを聴きながらの作業は時間の経過を忘れさせてくれる。通算の作品数は400点を超え、今は500点を目指して奮闘中です。

いよいよワクチン接種が決まった。接種後には一番の趣味であるゴルフができることを楽しみに、もうしばらく頑張りたい。



STAY HOME



防災対策と家庭菜園

透析歴3年

武蔵境駅前クリニック 富永 勝彦さま

私の専門分野は防災対策で、30年に渡る消防生活の体験を活かし防災士の資格も取得しました。これから起こるであろう災害に対しての基本的な考え方と、身近でできる防災対策について、防災アドバイザーとしてボランティア活動をさせて頂いております。

また、防災対策の一環として、市で募集している市民農園を借りて家庭菜園を行っています。今年の作付けは、小松菜、ホウレンソウなどの葉物から、大根、人参、ジャガイモ、トウモロコシ、トマト、メロン、スイカなどを予定しています。ポットに種をまき、4月初旬になると芽吹き、畑に

植え付ける時期になります。

このように、これまでの日常生活とまったく変わることなく充実した毎日を過ごさせて頂いているのも、医療技術の進歩と行政の支援による人工透析のおかげだと感謝しております。



料理を楽しむ!

透析歴8年

新宿西口腎クリニック 丸 広さま

わたしが楽しんでいるステイホーム術は「自炊」です。これまで外出する用事といえば外食だったのですが、いまは外出自粛でそうもいきません。そこで、できる限り自分で食事を作ることにしたのです。正直申しまして、それまでは最低限の料理しかいたしておりませんでした。とはいえ、わ



わたしの数少ない愉しみのひとつが食事です。意を決し、調理器具、調味料を

買い揃えました。そのような料理初心者のわたしにも強い味方、インターネットがあります。作りたい料理名を検索すれば、有名なコックさんたちがその奥義をネット上で明かしてくれているのです。

今回挑戦したのは「お好み焼き」です。かつて友人と食べ歩いた月島の有名店の数々、そのレシピが公開されているのです。定番の豚バラ入りにトライし、プロのアドバイスに従ってすりおろした山芋を加えて、生地をふんわりとさせました。我ながら有意義なステイホームであると自負しております。





わたしの自粛生活



透析歴8年

元住吉腎クリニック 中島 作爾さま

現在、自立できる者も入居できる「サ高住(サービス付き高齢者向け住宅)」に居住している。朝は6時に起床し、まずはベランダの窓を開けて換気。朝食は沸かしコーヒー、パン、ヨーグルト。洗濯をし、軽いストレッチ、そして新聞ななめ読み。昼食と夕食は施設の食堂を利用している。

午後は遊歩道の散歩と買い物(生活必需品)をし、あとの時間は趣味にあてている。その趣味の数々は、●占い：「四柱推命」「西洋占星術」などに興味あり。小生にとっての人生の羅針盤である。●パソコン活用：①アマゾンなどでのネットショッピング。②WEBメールにてサークル仲間などと交信③CDからの音楽の取り込みや、写真をメール送付。④YOUTUBEで、主にビートルズなどの音楽番組を視聴。●テレビ視聴：①大河

ドラマ「青天を衝け」②時事番組BSフジ「プライムニュース」③DAZN(ダゾーン)でのプロ野球中継(大阪生まれの阪神ファンです)、テニス、ゴルフ中継(大坂なおみ、松山英樹など)。●読書：最近読んだものは「生物と無生物の間(福岡伸一)」「ひとりをつよむ(伊集院静)」、そして定期購読している雑誌「選択」などです。以上、喜寿老人より。



ルームランナーと妄想旅行

透析歴25年

狛江腎クリニック 匿名希望さま

長い勤めから解放され、自由を謳歌していた矢先にこのコロナの拡大。ゴルフや旅行は断念せざるを得ず、通院以外はほぼ外出自粛を余儀なくされました。

ステイホームには有り余る時間がある、とばかりに本稿を書き出したところ、やることは多々あるにはあるものの、いずれも深い知識があるというほどのものもなく、「術」とまで言えるようなものは特にありません。いま流のリモートワーク、テレワークなどとは無縁なれど、パソ

コンを使って情報取得に努めております。運動不足が

気になり出したので、思い切って「電動ルームランナー」を購入し、ひたすらウォーキングに励みつつ、新たなステイホーム術を考える日々です。

このコロナが終息した後の時代に備え、ネットで各地を検索しては行きたい場所への妄想旅行を楽しむのが現在のライフワークとなっております。



脳の活性化で加齢も楽しく

透析歴3年6ヵ月

大和クリニック 田中 宗雄さま

定年退職して12年、現在も透析日以外の週3日働いており、実質の休日は日曜日だけの忙しい毎日です。こうして元気に過ごせるのもクリニックの皆さまのお陰と心より感謝しております。わたしの趣味は音楽、映画、読書、カラオケ、ゴルフなど多岐に渡りますが、昨今のコロナ禍で外に出かける趣味は封印し、自宅でできることを楽しんでおります。

最近読んだ脳科学の本によれば、脳は加齢とともに老化するため、物忘れや集中力の欠如なども歳だからと諦めず、脳を

活性化させるための「好奇心」「有酸素運動」「コミュニケーション」といった生活習慣がとても大切だと書いてありました。

脳を活性化させるという意味では、わたしの30年来の趣味と実益(?)を兼ねた「宝くじ研究」が有効だと考えています。選択式宝くじ一等の確率は数百万分の一。自宅でも透析中でも、わたしの小さな脳宇宙の中では様々な数字が狂喜乱舞しております。



デイトレとパソコンと、そして園芸

透析歴3年

中田駅前泉クリニック 加藤 新一さま

現在73歳。透析を始めて3年が経った。私の日常生活は、その前後でまったく違うものになった。退職後、まず始めたのはアーチェリー。しばらくしてハーレーダビッドソンを購入し、年に1回は一週間をかけて全国を巡った。また、月に数回は福島、長野、愛知あたりまでを限度にデイトーリング。ところが、透析導入後は一変し、ほとんどPCの前に座りっぱなしとなった。

起床後、まずPCを立ち上げ、デイトレ(株式などの日

計り取引)の準備。前日検討していた銘柄の板情報を見て、9時から始まる相場に備える。そして10時前には勝敗が決定(透析日もPCを透析室に持ち込み結果を確認)。透析のない日は、その後も別のPCでニュースやYOUTUBEを見たり、将棋やオセロ、シミュレーションゲームをしたり。とはいえ、妻からは散歩をするよう厳命が出ているので、合間に少し。

それ以外は園芸に凝っている妻の手伝い。バラのアーチを設置したり、クレマチスの網を張ったり。アーチェリーも細々と継続しています。



貧血について
①貧血とは？

吉祥寺あさひ病院
院長 有村 義宏



今回から3回にわたり貧血についてお話しします。1回目は「貧血とは?」、2回目は「貧血の検査」、3回目は「貧血の治療について」です。

血液の中には、赤血球という赤い色をした円盤上の小さな細胞があります。大きさは約8ミクロン(0.008ミリメートル)で、血液1マイクロリットル(0.001ミリリットル)の中に男性では420～570万個、女性では380～500万個含まれています。小さいですが、たくさんあるので赤血球を1列に並べると地球4.4周分になります。赤血球の中には、赤い色をしたヘモグロビン(血色素)という鉄を含むタンパク質があります。鉄には酸素をくっつける性質があります。ヒトは息を吸うことによって、肺で空気中の酸素を赤血球の中

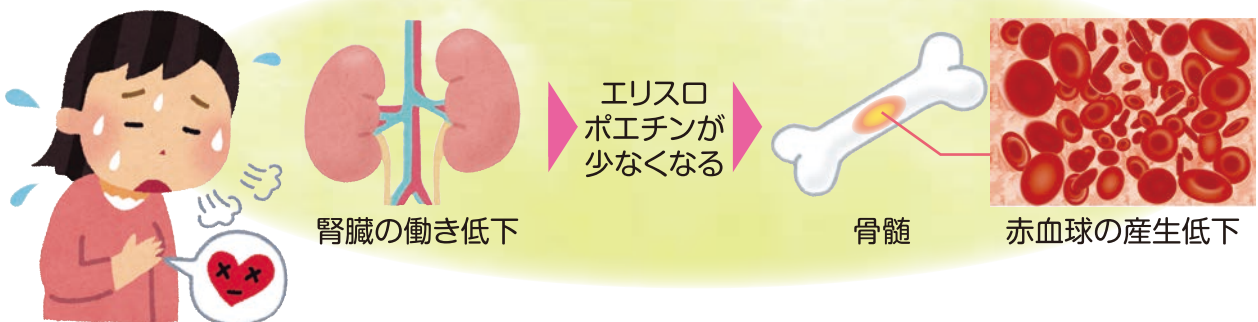
の鉄にくっつけます。酸素をくっつけた赤血球は動脈の中を流れ、筋肉や内臓など体の隅々まで酸素を配ります。酸素を配り終わった赤血球は静脈の中を流れて肺に戻り、また酸素をくっつけます。1個の赤血球の寿命は約120日です。

貧血とは、血液の中にある赤血球の数や赤血球の中にあるヘモグロビンが減っている状態をいいます。貧血になると、体に酸素が足りなくなるので、疲れやすさ、動悸(どうき)、息切れ、めまい、頭痛、不眠、集中力低下など、さまざまな症状が起こります。

貧血を起こす原因には、

- ①赤血球やヘモグロビンを作ることができない場合(腎臓が悪い場合や鉄の不足など)
- ②赤血球やヘモグロビンが体の外に出ていく場合(出血)
- ③赤血球やヘモグロビンが壊される場合(肝硬変や過度の運動など)

の3つがあります。赤血球は骨の中にある骨髄というところで作られますが、腎臓は骨髄に働きかけて赤血球を作らせるエリスロポエチンというホルモンを作っています。このため、腎臓の働きが悪くなるとエリスロポエチンがうまく作られなくなり貧血になります。これを腎性貧血といいます。透析患者さまの約85%に腎性貧血が見られます。





栄養部だより

横浜第一病院
栄養部

飲み物のエネルギー



新型コロナウイルスの流行により外出しにくい日々が続いています。日常生活での活動量が減少すると消費エネルギー量も減少し、余ったエネルギーは体脂肪として徐々に身体に蓄積されます。摂取エネルギー量を増やさないために、無意識に口にしがちな飲み物のエネルギーにも注意しましょう。

飲み物の「量」には注意をされていると思いますが、飲み物の「種類」はいかがでしょうか。飲み物の中には糖類を多く含んでいるものがあり、このような飲み物は少量でも高エネルギーです。血糖値や中性脂肪値を上昇させることもあるため、摂取頻度や量を調節することが重要です。

飲み物のエネルギーに注意し、肥満につながらないようにしましょう。



飲み物を選ぶ時のポイント

1. 無糖のお茶やブラックコーヒーなどを選択する
2. コップに注ぐなどして飲みすぎを防ぐ
3. お楽しみは1杯(100ml程度)に抑える



紅茶(無糖) 1kcal	スティックシュガー 0.1本分	スティックシュガー 1本(3g)あたり 12kcal
インスタントコーヒー (ブラック・顆粒2g) 6kcal	スティックシュガー 0.5本分	
スポーツドリンク 21kcal	スティックシュガー 1.8本分	
サイダー 42kcal	スティックシュガー 3.5本分	
ミルクティー 44kcal	スティックシュガー 3.7本分	
カフェオレ 46kcal	スティックシュガー 3.8本分	
オレンジジュース(果汁50%) 47kcal	スティックシュガー 3.9本分	
コーラ 47kcal	スティックシュガー 3.9本分	

※カフェオレとミルクティーはインスタントコーヒー・紅茶50mlずつに牛乳50mlとスティックシュガー 1本(3g)を混ぜたものとしてしました。

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!?

飲み物はエネルギーの他にもカリウムやリン、食塩なども含まれます。コップ1杯(100ml)に含まれるカリウム含有量は紅茶とインスタントコーヒーではどちらが少ないのでしょうか?



※答えは裏表紙をご覧ください。



オンライン診療

開始のお知らせ




善仁会グループの下記施設におきまして、「オンライン診療」を開始いたします。
「オンライン診療」とは、患者さまがお持ちのスマートフォンやパソコン、タブレットなどを使用し、インターネット上で医師等とのビデオ通話を通して、会話や診療を行うことです。
下記施設にて順次開始いたします。詳しくは各施設のホームページをご覧ください。
※5月末より、随時情報を掲載してまいります。

オンライン診療 実施施設

※いずれも再診の方のみとなります。初診はご来院いただき対面にてご受診ください。
※「新横浜第一クリニック」「かみみぞ腎クリニック」のホームページからは、サイトメニュー内「腎臓外来受診の方」よりお進みください。



横浜第一病院
内科／栄養相談



新横浜第一クリニック
腎臓内科／栄養相談
腎疾患相談



かみみぞ腎クリニック
腎臓内科



「ふれあい」では皆さまからの透析医療などについてのご質問や、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



オンライン 面会時のみ フルメイク(幸地)

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンター

2015年10月より、吉祥寺あさひ病院院内に、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しております。

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製・維持を使命として、充実した設備と医療技術のもと、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 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。)

	2019年	2020年
シャント作製術(初回)	39	66
シャント作製術(再建)	46	49
人工血管移植術	61	81
動脈表在化術	3	3
PTA	809	1,097
その他(瘤切除・血栓除去等)	148	163
1～12月症例実績	1,106	1,459

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、
【☎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：
100ml当たりのカリウム含有量 紅茶8mg < インスタントコーヒー72mg