

# ふれあい

2021.10  
No.230

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

～健康寿命を、楽しく延ばそう!～

## わたしの運動&運動療法

- よくわかる透析の基礎知識  
貧血について ③腎性貧血の治療



心のかよう医療・福祉をお客さまへ  
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。



## 特集

# ～健康寿命を、楽しく延ばそう～ わたしの運動&運動療法



日常的な運動や体を動かすお心がけなどについてご寄稿をいただきました。日々楽しく運動を続けられるヒントになれば幸いです！

## 目指そうADLの維持・向上! 楽しく取り組む、わたしの運動習慣



### 心から楽しむ、散歩三昧



吉祥寺あさひ病院 番匠 晴士 さま



透析歴  
4年

私の住んでいる三鷹市井の頭には、有名な井の頭公園、その公園の池から続く神田川、また遠く多摩川から取水している玉川上水沿いの緑道など緑豊かで素敵な散歩コースがたくさんあります。季節の草花、さまざまな鳥のさえずり、トンボや蝶々、セミやコオロギなど耳目を楽しませてくれる役者もそろっていて散歩人を飽きさせません。この最高の環境を放っておく

手はないと、私は毎日「散歩三昧」の暮らしを楽しんでいます。

もちろんオリンピック出場を目指しているわけではありませんから、記録に挑戦しようとか身体をムキムキにしようなどという目標はありません。ただ決めているのは、「心から楽しむこと」。これが私の健康の源です！

理学療法士より

吉祥寺あさひ病院 リハビリテーション部 副主任 理学療法士 宮澤 由衣



四季や動植物を愛でながら、習慣として運動を楽しまれているお姿が目につきます。歩行は全身運動であり筋肉や心肺機能の向上、血管や骨を丈夫にします。透析患者さまは1日4,000歩以上を目標に歩行すると良いと言われています。万歩計などを使用しながら活動量の変化を把握してみるのも良いですね。今後も楽しみながら散歩三昧を続けてください。



### 合うことを、無理をしないで、続けること



新横浜第一クリニック 井口 正人 さま



透析歴  
2.5年

4年前に膝が痛くなり、歩くのが大変になってきました。それをきっかけに歩くことを始めました。大きく腕を振ったり、大腿で歩いたり、楽しくなければ続きませんので、時に歌を歌いながら犬と毎日2時間くらい歩いています。階段の昇り降りやスクワット、膝の屈伸にラジオ体操とヨガなども取り入れています。身体をねじったり、反り伸ばしもやりますが、これは身体が軽くなります。また、バランス

ボールに座って、上下左右に動いたりしていますが、これは腰や背筋が強くなるように思います。

自分に合うことを無理をしないで続けることが、本当に大事なことだと思います。今は歩くのも動くのも良好で過ごしております。なお、信じられないような話ですが貧乏ゆすり続けていたら膝は良くなりました。

理学療法士より

横浜第一病院 リハビリテーション部 副主任 理学療法士 竹内 仁美



膝の痛みが軽減されて良かったですね。ご自身で継続できるように運動内容を工夫されたことがとても素晴らしいと思います。膝の疼痛の原因はさまざまですが、運動不足により筋力が低下し、関節を支える力が低下することで関節痛を引き起こすこともあります。外出自粛により活動量が低下し、体力が落ちないように、ぜひ今後も続けていただけたらと思います。



## 歩こ～歩こ～、わたしは元気?



ひがし青梅腎クリニック 魚玖 好人 さま (筆名)

本格的な運動とは縁遠くなり、歩くことだけが日課になっている。同行は、「伊能忠敬」「日本一周」の名を冠した歩数計である。

歩き続ける訳は、透析導入の告知時に「病气持ち≠病人」と強がって、できるだけ普段の生活を維持することへの思いにある。およそ「120歩/分」のペースで70分以上を目標とし、「あの花は?」「小川の魚は?」などを思い浮かべながら、その時の気分でコースを選択する。気に入った情景は写真に残しておく。歩くこと

の良さは、身体面はもちろん、自然を感じての爽快さにあると思う。

歩いた後はシャワーで汗を流し、麦酒を旨く感じるのは元気な証と言いつつ、冷えた缶1本を空にする。明日また伊能師範から「アップレ!」を貰う糧とするのだ。



理学療法士より 介護老人保健施設ユアアイビラ リハビリテーション部 副主任 理学療法士 佐藤 志緒



普段の生活を維持しようとする思い、とても大切だと思います。負荷の高い運動を週1回行うより、できる運動を楽しみながら毎日継続の方が効果的です。目標歩数も一般的にウォーキングによって得られる健康効果の最大値といわれている8,000歩程度なのでとても良い目標かと思います。今後もご自身のペースで無理なく楽しみながら続けてください。



## 日常生活の広がりを目指して



白楽腎クリニック 平本 勝義 さま



起床・就寝時の2回ほど、ヒルロイドとレスタミンを塗って保湿をしています。“かゆみ”でひっかき傷を作るのを防ぐことと、マッサージで血液の循環を促すことが目的です。肩甲骨と腎臓の周りを上下左右に動かすようにして、クリームを染み込ませるようにしています。

足は筋線維を1本ずつ整えてリンパを流すイメージで足指を動かし、手のつけ根と足指の

つけ根を合わせて、大きく、ゆっくり足首を回すようにしています。1年前は、まさに象の足のようにむくんでいましたが、今はようやく5本指靴下が履けるようになりました。

週2回のリハビリと、週3回のお風呂介護の力も借りて、車いすを押しながらの移動がスムーズになってきました。日常生活の広がりを喜べるよう、続けていきたいと思っています。



理学療法士より 介護老人保健施設ハートフル瀬谷 リハビリテーション部 副主任 理学療法士 高橋 茉也



傷を作るのを防ぐこと、とても大切な心がけだと思います。また、しっかりイメージしながら運動が行われているのも良いですね。何となく動かすよりも、しっかり意識しながら動かすとより効果的です。効果や変化が実感できると、モチベーションの向上にもつながるので、ぜひこれからも継続してください。





秋葉原いずみクリニック



## 当クリニックの取り組み

秋葉原いずみクリニック リハビリテーション部

理学療法士 もろゆう 諸遊 直子

当クリニックでは腎臓リハビリテーションの一環として理学療法士による運動療法を行っています。運動内容は、透析前にリハビリテーション室でマシンを利用した下肢の筋力トレーニングやバランス練習、有酸素運動、集団体操など多岐にわたります。透析中に行う場合は、ベッド上で行える関節可動域練習や筋力トレーニング、エルゴメーターなどを使用した有酸素運動を行っています。普段の過ごし方やお食事の摂取状況などの生活背景も伺い、その方に必要な

内容をご提案しています。また、定期的に体組成計 In Body を使用した筋肉量・脂肪量の評価やバランス機能の評価を行っています。



限られた時間でも運動を継続することは、生命予後と密接な関係があり筋肉・運動量の目安となる「%クレアチニン産生速度」(% CGR)の数値に改善がみられ、また動脈硬化と関係のある中性脂肪などの数値に改善がみられる方もいらっしゃいます。患者さまからも「足腰が前よりもしっかりしてきた」、「肩の痛みが減ってきた」などのお声もあり、今後も通院治療のみならず普段の生活も元気に送っていただけるよう、スタッフ一同サポートしてまいります。

### 患者さまの声

秋葉原いずみクリニック

川俣 雅志 さま

透析歴 32年



スタッフの方々のご尽力にて長期透析となりました。QOLの向上には体力の維持が重要との考えのもと、10代の頃より続けているサイクリングスポーツは、今では欠かせない生活の一部となっています。正しいフォームで自転車に乗ることは全身の筋力と心肺機能を高めます。春や秋の好天日には車に自転車を載せて関東甲信越全域へとフィールドを拓けています。

クリニックでのマシントレーニングによる運動療法の指導は、普段使わない筋肉へのアプローチ、そして体幹向上にとっても役立っています。交通事故と転倒に深く注意し、永く健康を求めていきたいと思えます。



## 施設で取り組む運動療法

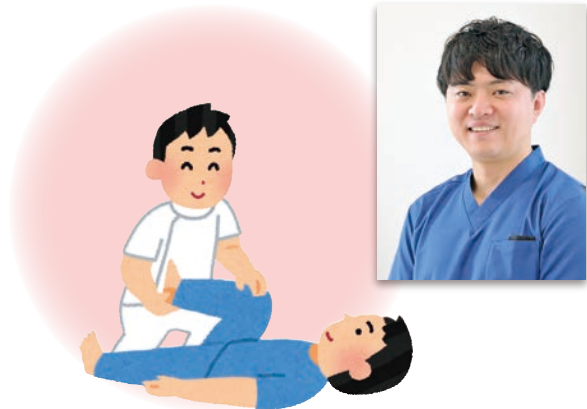
糀谷じんクリニック

### 「心地よい運動」を意識して

糀谷じんクリニック リハビリテーション部  
理学療法士 佐藤 英介

当院では外来患者さまに対して、透析中の運動療法を中心に行っています。また、患者さまから運動療法やマッサージのご要望があった場合や、透析室スタッフから依頼があった場合などに、必要に応じて行っております。

主に患者さまからは「(透析中や自宅で)足がつる」「体力が落ちて、歩くのが大変」といったお話をいただきます。せっかく運動を希望されているので、辛い運動を行うようなことはせず、「透析に通う+心地よい運動」を意識して、運動を継続し



ていただいています。

透析中に運動療法を行っている方からは「体が軽くなったから少し歩こうかな」「透析中、辛くなくなったから安心」「1年ぶりに買い物にいった」など、前向きなご発言が聞かれるようになり、表情も明るくなっているように思います。今後も一人ひとりの患者さまと向き合い、辛い時間を減らすような運動療法を提供していきたいと思っております。

#### 患者さまの声

糀谷じんクリニック  
鈴木 淑子 さま

透析歴6年



運動療法を始める以前は、透析が終わりに近づくころになると両足の“つり”がひどく、その痛さに声が出るほどでした。温めたり揉んだりといろいろ試しましたが、効果はありませんでした。透析4年目から通うようになった施設にはリハビリの先生がおられ、気持ちの良いマッサージと心地よい運動のおかげで、近頃はほとんど薬の服用は不要になりました。

以前は、透析を終え、帰宅すると急に足がつることがありましたが、今はそういったこともなくなり、夢のように痛みが消えて、自転車もスイスイとこげるほどで、まるで別人になったようです。

私のように足の“つり”で悩んでいる方は、ぜひリハビリを受けることをお勧めいたします。



## よくわかる透析の基礎知識

### 貧血について ③腎性貧血の治療

吉祥寺あさひ病院

院長 有村 義宏



腎臓が悪いために起こる貧血を腎性貧血といい、多くの透析患者さまにみられます。腎性貧血は、腎臓の働きが低下して、腎臓で作られるエリスロポエチンという赤血球造血ホルモンが少なくなるために起こります。このため、腎性貧血の治療には少なくなったエリスロポエチンを補う薬を用います。これには大きく2種類あります。

1つはエリスロポエチンの注射薬で、エリスロポエチン製剤(赤血球造血刺激因子製剤:ESA)と言い、現在腎性貧血の治療に最も使われています。

もう1つは、体の中にあるエリスロポエチンを作る細胞(主に腎臓、一部は肝臓などにあります)にエリスロポエチンをもっと作らせる薬です。赤血球は全身に酸素を運びま

す。酸素が不足すると、エリスロポエチン産生細胞にエリスロポエチンを増産するように働きかけるヒフ(低酸素誘導因子:HIF)という特殊な物質が作られます。マラソンの選手が酸素の薄い高地でトレーニングするのは、体の中でこのヒフが増えてエリスロポエチンが多く作られることで赤血球が増え、筋肉などに多くの酸素が運ばれ持久力が向上するからです。

ところが体の中にはバランスをとるようにエリスロポエチンを減らす仕組みも備わっています。ヒフ・ピーエイチ(HIF-PH)という物質がヒフを分解することで、エリスロポエチンの産生を抑えています。腎性貧血の患者さまの体の中にもヒフ・ピーエイチがありエリスロポエチンの産生を抑えています。そこで、ヒフ・ピーエイチの働きを抑える薬(ヒフ・ピーエイチ阻害薬)を用いるとヒフの分解が抑えられエリスロポエチンが多く作られるようになり赤血球が増加します。この薬は内服薬で、2019年に承認されました。

これら赤血球を増やす薬を使う時には原則として鉄剤も併用します。エリスロポエチンによる赤血球造血には赤血球の材料のひとつである鉄が必要だからです。鉄剤には注射薬と飲み薬があります。高リン血症治療薬の中には鉄を含んでいるものもあります。

#### 腎性貧血の 治療薬

- ① エリスロポエチン製剤(赤血球造血刺激因子製剤:ESA製剤)  
(注射薬)エスポー、エポジン、ネスプ、ミルセラなど
- ② HIF-PH阻害薬(低酸素誘導因子-プロリン水酸化酵素阻害薬)  
(経口薬)エベレンゾ、バフセオ、ターブロック、エナロイなど
- ③ 鉄剤 (注射薬)フェジンなど  
(内服薬)フェロミア、フェロ・グラデュメットなど  
鉄を含む高リン血症治療薬:リオナ、ピートル





## 栄養部だより

横浜第一病院  
栄養部

よく食べ、よく運動!!



透析患者さまの中でも、積極的に運動を取り入れている方が増えてきたように感じられます。運動をされる際の食事の注意点を以下にまとめました。

### ●食事はしっかりと摂りましょう。

運動を行うことで、筋肉・筋力アップを期待することができますが、きちんと食事を摂っていなければ逆効果になります。食事を摂ってこそその運動、運動してこそその食事です。



### ●まずはエネルギーが大事。

まずは十分なエネルギーの確保が必要です。エネルギーが不足すると、身体のだんぱく質がエネルギー源として使われるため、筋肉量も減ってしまいます。一般的には、摂取エネルギーのうち50%～60%を炭水化物から摂るよう勧められています

例) 1,800 kcal/日 → 60% 1,080 kcal(炭水化物270 g)  
→ ご飯180 g×3食(炭水化物 約200 g) + おかずに含まれる炭水化物(約70 g)



### ●たんぱく質は毎食の食事から。

一般的に『運動後にプロテインを摂る』と言われるますが、毎食の内容も充実させましょう。身体のだんぱく質の合成は運動後だけではありません。夕食で十分量のたんぱく質を摂っても朝昼は不足気味、食事の回数が少なく食事と食事の間が長いなど、摂取量が不足している時があると、その間に骨格筋量は減少に傾きます。理想は3食バランスよく食べること。透析の時間やお仕事の都合など食事時間の確保が難しい場合に、栄養補助食品の利用も検討してみましよう。



運動も食事も継続することが大事です。両方を充実させることで、ぜひ活動的な毎日を過ごしてください。

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!?

朝食はパンとコーヒーだけ、という方も多くいらっしゃるかと思います。食事のバランスを考えるとたんぱく源もプラスしたいところですが、朝はそんなに食べられない、カリウムやリンの検査数値が上がってしまいそうで怖い、というお声もよく伺います。手軽なたんぱく源としては、卵や乳製品があります。カリウム(K)やリン(P)を抑えながらたんぱく質を摂るには、卵と牛乳のどちらが望ましいでしょうか。

卵?



or

牛乳?



※答えは裏表紙をご覧ください。



守ってる アライグマさえ 手洗いも  
(匿名希望さま)

今日もまた 命恋ほし透析で  
気だるさと重さもなんのその  
(武蔵新城じんクリニック ホイサツサさま)

悲しみも苦しきも喜びも すべて含めて  
透析が私の生き方も深くしてくれた  
(四ツ谷腎クリニック 匿名希望さま)

# 透析川柳



「お写真」  
「透析川柳」  
募集!

「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」としてお渡してください  
※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

## ペン&ペアン

秋になり 鈴虫よりも 腹の虫 (伊東)

## 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 智久



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(痛切除・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：卵

卵1コ(50g)：たんぱく質6g K65mg P85mg 牛乳コップ一杯(200g)：たんぱく質6g K300mg P186mg