

ふれあい

2022.3
No.232

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



新しく始めてみたいこと!

- よくわかる透析の基礎知識
リンについて(1) —高リン血症—



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

新しく始めてみたいこと!

春の訪れとともに4月からいよいよ新しい年度が始まります。今回は8名の方々に「新しく始めてみたいこと!」をご寄稿いただきました。「これからはじめよう!」「始めてよかった!」という皆さまのわくわくした気持ちとともにそれぞれの方の取り組みをご紹介します。



Start

初めてのヨーガ

透析歴18年

藤沢湘南台クリニック 鈴木 由美子さま



朝テラスに出て富士山を眺め、清々しい気持ちになって一日が始まります。透析を始める2年前から自宅でカフェを趣味で開いています。透析導入当初は、カフェとクリニックへの通院でいっぱいでした。早いもので透析も19年目に入り、こうして元気に過ごすことができるのもクリニックの皆さまのご尽力のおかげと心より感謝いたしております。

歳を重ねてこれからも以前と変わらず好奇心を持ち続け、心身ともに元気でいられるように初めての試みで、今年からヨーガを始

めました。「私は運動神経もなく、体も硬くねこ背です」と先生にお伝えしたら、ヨーガは運動神経にはあまり関係ないと仰ってくださり、「ゆっくり無理せず少しずつ進めていきましょう」と言ってくださいました。そして、コロナ禍なので自宅に出張していただけることになりました。私は本当に体が硬いので、つい「痛～」と言ってしまいます。

新しいことを始めるのには、エネルギーが必要ですが、なんとか継続していければ嬉しいと思っております。



Start

新しい家族をお迎えしました!

透析歴6年

横浜第一病院 小林 竜一さま



私が最近始めたことは、チワワとトイプードルのミックス犬のドングリちゃん(通称:ドンちゃん)を新しく家族に迎えたことです。生後2カ月で我が家にやってきたドンちゃんは、なかなか手のかかる子で、トイレなどのしつけにもひと苦労です。でも、とても人懐っこい性格なので、散歩に行った先々で、知らない人にも近づいていこうとします。覚えることが苦手

なドンちゃんに手を焼かされてばかりですが、手がかかるほどに可愛くも思え、今では、喜怒哀楽をともにする、かけがえのない存在になってきました。コロナ禍で思うように外出もできず、人に会うこともなく、話す機会も少なくなっている中で、ドンちゃんと過ごす毎日にとっても癒されています。

Start **生涯学習の一環として**

透析歴9年

埼玉クリニック 藤 大久保 忠さま



私はいつもプロ野球のペナントレースを楽しみにしている、ファン歴50年以上の阪神ファンです。透析導入直後は、週3回のクリニックへの通院が始まり、これまでとは違う生活に戸惑い、何をすればよいのか悩んでいた時期もありました。しかし、妻の協力や透析室スタッフの皆さまのおかげで、体調管理も徐々にできるようになり、今では毎日元気に過ごしています。

透析導入後も、いろいろなことに挑戦し、特に囲碁は今でも続けている趣味のひとつです。はじめは、難しそうでとっつきにくいものと思っていましたが、いざ始めてみると誰でも楽しめるゲームで、対局するたびに面白さを実

感しています。今では、初心者の指導にあたるほどに腕前も上達しました。

それから、コロナ禍で家にこもりがちな生活にメリハリをつけたいとパズルクイズも始めました。愛読しているクイズ本は、さまざまなジャンルが網羅されているもので、経済などの情報を得ることができ、学生時代に勉強したことの復習にもなるので、脳の活性化につながっていると感じます。

囲碁は生活の友、生涯学習の一環として体力の続く限り、そしてクイズ、野球観戦も続けていこうと思っています。

Start **心を満たす大切な時間を**

透析歴3年

武蔵境駅前クリニック M・Sさま



透析を始めて3年半になります。透析導入当時はフルタイムでの仕事と透析治療の両立でどうなるのかと不安な気持ちでしたが、技士の方から「病院に来るといより、スポーツジムにでも通うような気持ちで気楽に来てください」といわれてとても心強く感じたことを今でもよく覚えています。院長やスタッフの方々に支えられ、同クールの患者さま方にも優しくしていただき、通院が苦ではなくなりました。

昨年秋からは仕事を減らし、以前より時間ができたので新しく始めたことがあります。それは、自分の結婚式ではできなかったブーケ作りです。妹の結婚式のために再チャレンジをしてブーケをプレゼントしたところ、とても喜んで結婚式で使ってもらうことができました。

それからもう一つ始めたことは、幼い頃からあこがれていたデパートの店員さんのように、自宅にある箱や本を新聞紙や広告紙、リボンやアートフラワーなどを使ってオリジナルのラッピングを練習することです。コロナ禍で外出が難しい時だからこそ、素敵なラッピングでプレゼントを飾れたらうれしいですね。こんなささやかな楽しみが心を満たす大切な時間を作ってくれるような気がします。





読書と英語の学びなおし



透析歴20年

田町腎クリニック 島 勲さま

前職は、不動産の建築請負営業の仕事をしていました。営業で外回りをしたり、内勤の時は朝からセールスの電話をかける忙しい毎日で体調を崩してしまい、病院に行ったところ、このままだと透析になると言われて最初は戸惑いました。今は、職場に近くて通院しやすい田町腎クリニックで維持透析治療を行っています。会社もリモートワーク併用のハイブリッド勤務になりました。

今の仕事を始めるきっかけになったのは、実業家の貞方邦介氏が書いた「SADAKATA!」という自伝小説を読んだことでした。

「夢は叶う！ 俺にもできた。だから、君にもできる！」という著者の強いメッセージに背中を押され、当時、自分を見つめなおし、変わらなければと思う気持ちが沸いてくるように感じました。本を読むことはあまり好きではありませんが、これからも時間を見つけて本を読む機会を多く作りたいと思います。それから、英語の学びなおしにもチャレンジしたいです。

最後に田町腎クリニックの鈴木先生をはじめ、スタッフの方々にいつも気持ちよく対応していただいていることに感謝しています。これからもどうぞよろしくお願いたします。



アクアリウムを再開！



透析歴8カ月

日野クリニック 横山 英樹さま

私が最近取り組んでいるのは、水槽を使ってさまざまな魚を泳がせたり水草を育てたりして楽しむ「アクアリウム」です。昨年6月からスタートした透析治療とコロナ禍ということもあり、休みの日には自宅にこもる生活が続いていました。このままではいけない、と一念発起し、しばらく控えていたアクアリウムを本格的に再開することにしました。

まずは、近所のペットショップに行き、45センチの水槽を購入！ そのほかのものはネットオークションなどを利用して揃え、時には、水草採集のために川に入ることも！ 好みの底砂を敷き、配置を考えてお気に入りの水草と流木もセットし、準備は完了。魚は体色が鮮やかな小型のテトラ類を中心に数種類の熱帯魚をお迎えしました。飼い始めた当初は

体色も薄く、物陰に隠れて怯えているようにしていた魚たちも、今ではすっかり慣れて、宝石のように鮮やかな体色になり、エサを奪い合うように食べるまでになりました。

小さな魚たちが一生懸命に生きているのを観ているだけで、自分自身にも力が湧いてくるように感じ、沈んだ心も癒されるようです。まだ、コロナによる自粛生活は続きそうですが、魚たちから元気を貰いながら乗り切っていきたいと思います。



Start **自分の夢**

透析歴6年

溝の口第一クリニック **小嶋 一晃さま**



私が新しく始めてみたいことは、通称MOSと呼ばれるエクセルやワードの技能を証明することができる「マイクロソフト オフィス スペシャリスト」の資格を取ることです。そのほかにも、実用英語技能検定、日本漢字能力検定などの資格試験の勉強もしたいと考えています。体調の影響からか、なかなか思うようにやりたいことができない日々が続いていましたが、最近自分の夢ができました。

それは、4年に1度開催される障がい者オリンピックに出ることです。どんな競技種目でも

いいので、金メダルを取れたらいいなと思います。

なかなか思うようにならないと悩んだり、ちいさなことでイライラしたりする日には、私の好きなケツメイシの「ライフ イズ ビューティフル」という曲を聴いて心を落ち着かせています。この曲の歌詞にあるように、1日1日目標を持って楽しく生きていけることこそが、幸せなんだと思う今日この頃です。

Start **釣りにチャレンジしたい!**

透析歴4年

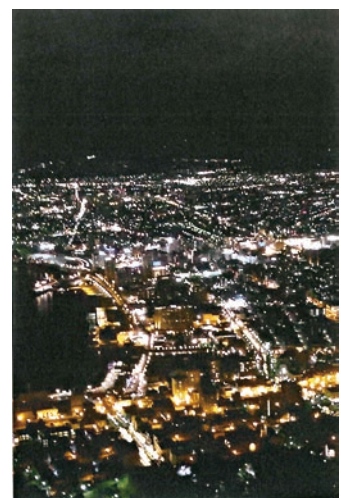
横浜東口腎クリニック **小野 智治さま**



コロナ禍で新しい趣味を始める話はよく聞きますが、私は以前から気になっていた釣りを始めてみたいと思っています。私の住んでいる横浜には釣り場が多くあり、上級者向けから初心者向きの環境が整った釣り場もあるようです。大黒海釣り施設などの釣り場はいつも混み合っていますが、まれにみなとみらいの臨港パークあたりで釣りをしている人もみかけます。

知り合いに聞いたところによると、小鰯がたくさん釣れて、桟橋からの釣りではカワハギなども釣れるようです。でも、釣りが禁止になっているエリアや特定の釣り方だけが禁止になっているエリアなどもあるので初心者には注意が必要なようです。さらに

釣り場では隣の人との間隔や足音などで喧嘩になることもあり、釣り特有のマナーがあるらしいので、しっかりと把握をして気持ちよく釣りに挑みたいと思っています。まずは、詳しい友人に釣りに連れて行ってもらい知識を付けて、最終的には自分で釣った魚を自分でさばいて食べられるように頑張りたいと思っています。



よくわかる 透析の基礎知識

リンについて(1) —高リン血症—

吉祥寺あさひ病院

院長 有村 義宏



リンは岩や土に含まれるミネラルです。漢字では「燐」と書き、赤燐はマッチに使われ炎となります(図1)。英語ではフォスフォラス(phosphorus)といい、ギリシャ神話の「光を運ぶ者(フォスは光、フォラスは運ぶもの)」という言葉に由来しています。



図1
マッチ棒をマッチ箱の横で擦ると、箱の赤リンが少しはがれてマッチの頭に付いて、まさつ熱で燃え出す

リンは植物や動物の細胞活動、生命活動に欠かせない*必須ミネラルで、生き物はリンがなければ生命を維持することはできません。また、リンはカルシウムとともに骨を構成し、体の構造を維持しています。

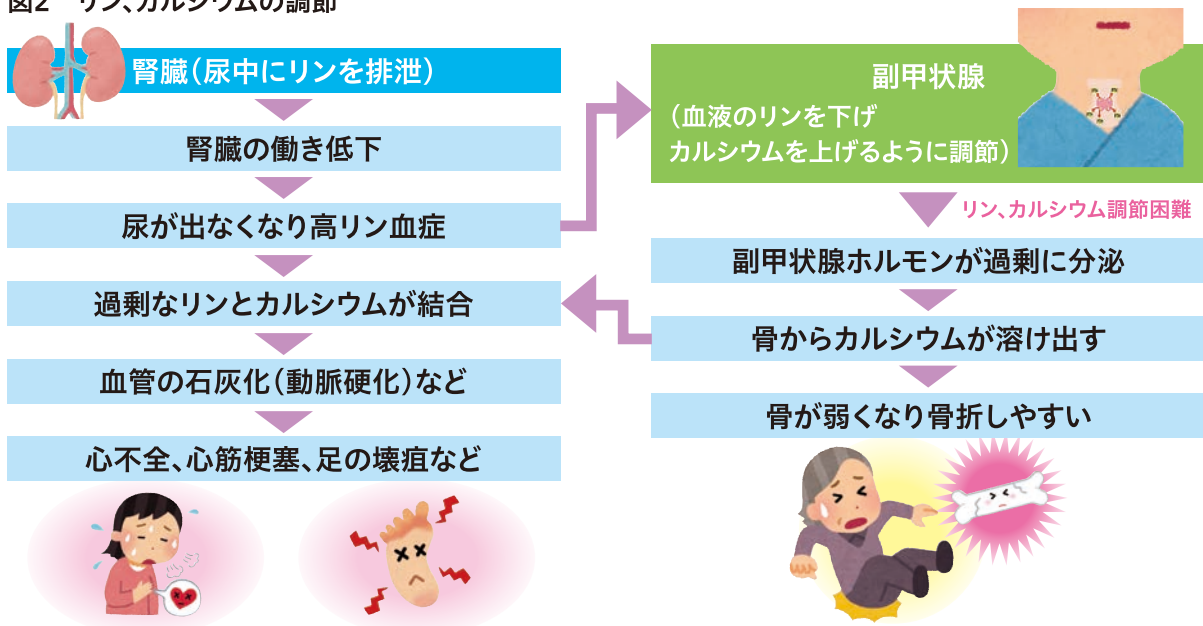
ヒト成人のからだには、体重の約1%に相当する600～700gのリンがあり、その85%は骨の中にあります。骨はリンとカルシウムの貯蔵庫としての役割も持っています。リンは、からだの中で作り出す

ことはできないため、肉や魚、野菜、海藻などの食物から取り入れます。食物の中に含まれるリンは腸から吸収され、血液を流れてからだの隅々で使われ、骨に蓄えられ、余った分は尿に排泄されます。透析患者さまでは、腎臓の働きが低下するため尿にリンを排泄できなくなり、血液中のリンが上昇します。また、腎臓でビタミンDを作りにくくなり、腸からのカルシウム吸収が低下して低カルシウム血症になります。血液中のリンとカルシウムの濃度を調節し、一定に保っているのは、主に腎臓と副甲状腺です(図2)。副甲状腺ホルモン(PTH)は、腎臓に作用して尿からリンを排泄させ、血液中のリンを下げる働きがあります。しかし、腎臓の働きが悪くなると、副甲状腺ホルモンがいくら分泌されてもリンは下がらなくなります。さらに血液中のカルシウムのバランスをとるため骨のカルシウムが血液の中に溶け出し、骨がもろくなります。

過剰なリンと骨から出てきたカルシウムは、結合して小さな粒(リン酸カルシウムのコロイド粒子: CPP)となって血管の壁にくっつき、血管はガチガチになります(石灰化による動脈硬化)。動脈硬化は心臓や足などへの血液の流れを悪くして、心不全、心筋梗塞、足の壊死などを引き起こします。このような状況を、慢性腎臓病に伴う骨・ミネラル代謝異常(CKD-MBD)といいます。

このように、高リン血症はからだにさまざまな悪影響をもたらしますが、高リン血症を改善させることで若さが保たれ、寿命が延びると報告されています。次回は、血液中のリンを下げる方法についてお話しします。
*からだに重要なリンには、遺伝物質であるDNA(デオキシリボ核酸)や体のエネルギー源であるATP(アデノシン三リン酸)、細胞膜の主要成分のリン脂質などがあります。

図2 リン、カルシウムの調節





栄養部だより

西八王子腎クリニック
栄養部

知っていますか？ 災害時の食事



いつやってくるかわからない地震・台風・洪水などの災害。

災害時には、①透析が数日間受けられない、②透析回数または透析時間が減る、③透析は受けられるが食料が不足し救援物資を利用しなければならない、などが想定されます。このような状況においても、「食事と水分」を上手く管理すれば、数日間は日常生活が続けられるといわれています。災害時の食事の対策を日頃から意識し、「いつか」に備えられるよう準備をしましょう。

栄養管理の基本対策

- ♥ エネルギー(カロリー)の確保に努めましょう
- ♥ カリウムの多い食品(生野菜・芋・果物・乳製品・海藻類・豆類)は控えめにしましょう
- ♥ たんぱく質を多く含む食品(肉・魚・卵・乳製品)は控えめにしましょう
- ♥ 塩分の多い食品は控えめにしましょう
- ♥ 飲水量は1日300～400mL + 尿量に抑えましょう



エネルギーの確保 なぜ必要？

エネルギーが不足すると、必要なエネルギー源を確保するために、身体は筋肉を分解して代替のエネルギーを得ようとしています。筋肉が分解されると、分解されてできたたんぱく質とカリウムが血液中に放出されます。たんぱく質は体内で「尿素窒素」に変換されます。尿素窒素が増えすぎると、尿毒症(息苦しい、吐き気、むくみなどの症状)を引き起こす原因になります。

また、カリウムは体内に蓄積され、高カリウム血症を引き起こします。尿毒症・高カリウム血症を引き起こさないためにもエネルギーはしっかり確保することが必要です。

(引用文献：災害時における透析医療活動マニュアル(改訂版) 東京都福祉保健局)

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!?

災害時はクラッカー、菓子パン、果物、野菜ジュース、ナッツ類などが支給されることが多いです。透析患者さまが災害時にエネルギー補給するのに適切なのはどちらの群でしょう？



A群
クラッカー 飴玉 菓子パン



B群
果物 野菜ジュース ナッツ

※答えは裏表紙をご覧ください。



透析中 四季折々の 花の夢
 (武蔵新城じんクリニック 匿名希望さま)

同じ部屋 同じ笑顔の 安堵感
 (秋葉原いずみクリニック 秋葉いずみさま)

お花見や 花粉で苦しみ 鼻いたむ
 (鶴ヶ峰クリニック 園田喜一郎さま)

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
 昼ごはん 心休まる ひとときだ (秋本)

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。)

	2020年	2021年
シャント作製術(初回)	66	54
シャント作製術(再建)	49	48
人工血管移植術	81	78
動脈表在化術	3	3
PTA	1,097	1,471
その他(瘤切除・血栓除去等)	163	68
1~12月症例実績	1,459	1,722

☎ 0422-22-1120 FAX 0422-22-1080 受付担当
 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：A群
 炭水化物はエネルギー補給ができ適切です。飴玉などの菓子類は糖尿病がある場合には注意が必要です。B群はカリウム量が多いため避けましょう。揚げ物やマヨネーズ、オイル入りドレッシングなど脂質でエネルギー確保するのもおすすめです。