

ふれあい

2023.4
No.237

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

運動と上手く付き合おう!

～安全にスポーツを行うために～

●よくわかる透析の基礎知識
食塩と水の深い関係
—どれだけ食塩をとっていいの?—



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

今月の表紙：池上本門寺(東京都大田区)



今号は患者さまに安全に楽しくスポーツを行うための取り組みや心がけ、工夫されていることなどについて、ご寄稿いただきました。また、理学療法士、管理栄養士それぞれの観点からスポーツを行う際に気をつけていただきたいことなどをご紹介します。

皆さまが生活の中により安全に運動を取り入れ、楽しんでいただくきっかけになりましたら幸いです。

健康長寿への第一歩～スポーツで元気な自分をつくろう!

～理学療法士の視点から～



介護老人保健施設 ユーアイピラ
リハビリテーション部 課長代行 高橋 匠

いつまでも元気な自分であり続けるために、スポーツを行うことは素敵なことです。なぜならスポーツには自己免疫力の向上やストレス解消、転倒防止、認知症予防、食欲増進など、さまざまな良い効果があるからです。おすすめのスポーツの種目には、ウォーキングやゴルフ、水泳、ヨガなどが挙げられますが、今回はその中で水泳についてご紹介したいと思います。

水泳は水の中に入って身体を動かすので、水の負荷がかかって効率的に全身運動することができ、また、水の浮力で膝などの関節へかかる負担も少なくなります。水泳をする場合は、シャントの部分を清潔な防水フィルムで覆って、感染症や針穴からの出血を予防することが必要です。長そでの水着を着られる場合は、シャントが圧迫されないようなものを選ぶとよいでしょう。また、透析を行った日は水

に入ることは避けましょう。

どのスポーツを選ぶかはご自身の体力や興味をもとに決めるとよいでしょう。ただし、急に長時間の運動に取り組んだり、運動強度が強すぎるスポーツを選んだりしてしまうと、身体を痛めるリスクがあるため注意が必要です。運動を始める前には、通院している施設の医師やスタッフにご相談ください。

スポーツを行う上で大切なことは、①体力に合ったスポーツを ②無理はせず ③継続することです。よりスポーツを楽しみたい方は、やってみたいスポーツを観戦してみるのも面白いかもしれません。怪我や体調の変化には十分に注意しながら、末永くスポーツを楽しめるよう、ご自身のペースでゆっくりと運動していくことを心がけてください。いつまでも元気にスポーツライフを満喫しましょう!

しっかり食べて、エネルギー確保

～管理栄養士の視点から～



腎運営推進部 サポートセンター
栄養チーム 林 桃子

透析患者さまは食事制限や透析での除去などにより、筋肉や体脂肪が減少しがちです。たんぱく質やエネルギーが消耗している状態で運動をすると、余計に筋肉量が減ってしまいます。そのため、日頃から朝・昼・夕の3回の食事において主菜1品を目安に食べるようにし、たんぱく質の過不足がないようにしましょう。また、たんぱく質の利用効率を低下させないように、ご飯やパンをしっかり食べてエネルギーを確保することも大切です。

このように普段の食事ですっきりとたんぱく質・エネルギーを摂取した上で、運動直後に運動で消費したエネルギーやたんぱく質を補給すると、筋肉

量の維持・増量につながります。

例えば、体重60kgの方が速歩を30分行った場合、エネルギー 160kcal程の補食(ツナサンドイッチ1切れ、鮭おにぎり1個など)が目安です。

運動時の水分補給でお馴染みのスポーツドリンクや経口補水液500mL中には、カリウムがバナナ1本分、食塩が梅干し中1個分と同じ量が含まれています。そのため、基本的には水や麦茶、ウーロン茶などで水分補給をすることがお勧めです。補食量や水分量については、主治医の指示量に従ってください。

夫婦で仲良くスポーツ吹き矢



西八王子腎クリニック
青木 正明さま



私は若い時からスポーツ好きで、スキー、テニス、ダイビング、空手、キックボクシング、車のレースなどいろいろな競技を楽しんできました。年齢を重ね、役職についたりなどでなかなか運動する時間が取れずにいましたが、退職後に再び何をしようかと考えていた時にスポーツ吹き矢を知り、夫婦で始めました。

長さ120cmの筒を使って、1gの矢を的に向かって吹き、階級によって距離の違う5m～

10m先にある的に当たった得点を競うゲームです。気功と同じように腹式呼吸が基本で、高齢者フレイル(虚弱)の筋肉の衰えや口輪筋衰弱による誤嚥、それに伴う肺炎などを予防し、また横隔膜や骨盤底筋などの体幹筋を鍛えるため、姿勢や体調がよくなります。

吹き矢で使用する道具も趣味のレザークラフトで作られ、所属するクラブの皆さんにも使っていただき、さらに交流を深めております。週1回行う合同練習では、仲間との会話も楽しみのひとつです。始めてから今年で5年目になり、私は二段位、家内は三段位で、このスポーツだけは家内に勝てませんが、ふたりで切磋琢磨し、これからも楽しく続けていきたいと思っています。



的まで9m!



手作りの道具

理学療法士から

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 係長代行

筒井 麻理子



お若い時からからスポーツに親しみ、今もとても素敵なスポーツを楽しんでおられ、素晴らしいと思います。青木さまが仰る通り、腹式呼吸や口輪筋などはフレイルや誤嚥の予防のために大切な筋肉になります。腹式呼吸をうまく行えない人も多いなかで、スポーツ吹き矢で5m～10mまで矢を飛ばすことができているということは、自然に筋肉を効率よく使うことができていることだと思います。スポーツ吹き矢は、一定の集中力が必要なこと、さまざまな方とのコミュニケーショ

ンが必要になることなどから、体にも脳にもとてもいいスポーツだと思います。肩や肩甲骨周囲のストレッチをすると、綺麗な姿勢を保つことができることにつながると思いますので、息抜きにストレッチも取り入れてみてください。

スポーツは何よりも楽しんで長く続けることが大切です。スポーツ吹き矢は年齢や性別を問わずに長く楽しめるスポーツなので、これからも奥さまやお仲間と楽しみながら続けて、健康寿命を延ばしてください。

運動で生活リズムを



西谷腎クリニック
鈴木 とき江さま



透析を始めてから3年7カ月。やっと生活リズムがつかめたような気がします。できるだけ外に目を向けたいと思い、ウォーキングに取り組んでいます。透析の合間の日を利用し、朝の仕事を片付けたら、さあ出発！

1日5,000歩から6,000歩くらいを目安に歩くよう心がけております。更地に家が建ち始めたり、梅の花が見頃だったり、また心地のよい川の流れやゆったり泳ぐ鯉を眺めたり、癒されながらの散歩です。

午後は週2回デイサービスに通い、歩行マシン、エアロバイク、健康体操、棒体操などを3時間みっちりと身体を動かしています。用事で出かける際には、途中まで歩い

てからバスを利用するなど、自分なりに工夫しているつもりです。

生活リズムをしっかり固め、エンジョイしながら透析生活を送りたいと思っております。



理学療法士から

腎運営推進部 サポートセンター
リハビリチーム
飯嶋 孝太



しっかりと運動に取り組まれていて素晴らしいですね。透析患者さまは、まずは4,000歩を目標に歩くことが推奨されていますので、1日5,000歩～6,000歩くらい歩くことはよいと思います。デイサービスにも通われているので、運動する機会をよく持たれていると思います。「エンジョイしながら透析生活を送る！」素敵な考え方ですね。私からアドバイスをさせていただくとしたら、「無理はしない」ということでしょうか。

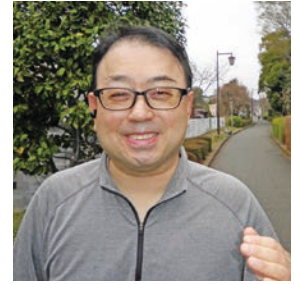
透析患者さまは血圧が不安定になりやすく、心臓に負担がかかりやすいといわれています。そのため、運動する際は「やや

きつい」と感じるくらいの負荷までで行うことがよいとされています。具体的には、安静時から運動時に脈拍が20回～30回上がる程度、少し息切れがするくらいの負荷までで行うのがよいでしょう。

もし運動時に「きつい」、「心臓がバクバクする」と感じる場合には、負荷が強過ぎる可能性があります。休憩をこまめに入れ、時にはお休みしながら、無理なく運動を継続していくことが大切だと思います。今後もエンジョイしながら、無理をされずに運動を続けていただけたらと思います。

スポーツノートで健康増進!

大和つきみの腎クリニック
 江成 勝義さま



今までスポーツに関しては、武道や野球などアクティブに行ってきました。目標は健康増進ですが、安全に楽しく継続することが大切だと思います。継続するためには、テレビやネット、本、周囲の方からの助言などを得て、自分なりに工夫することが必要です。

次に自分の体力を見定めて、無理せず、病気やけが、年齢などによる制限があるなかでも、1つひとつ努力しましょう。

例えば、自分専用のスポーツノートを作成し



てみるのはいかがでしょうか。1日の運動計画を作成し、日記のようなスタイルで記録してみることも試す価値があると思います。運動の回数を日ごとに増やしたり、新たな分野を見つけてみるのはいかがでしょうか。また、人は甘えが出てきて休みたいときもありますが、そこは臨機応変に対応して、安全に楽しく行うことを優先しましょう。無理強いしてつらいだけでは、心も身体も疲弊してしまい、継続に繋がりません。

最後になりましたが、スポーツに年齢は関係ありません。自分がやりたいことを行うことこそが、真のスポーツの意義であると思います。

理学療法士から

腎運営推進部 サポートセンター
 リハビリチーム
 八島 寛文



過去には透析患者さまが運動することは推奨されない場合がありましたが、近年では適切な運動が透析患者さまの心身機能や生活の質の向上に効果的であることが明らかになっています。ただし、運動をする際には、適切な指導が必要であることに変わりありません。理学療法士の視点から、注意点などのアドバイスをさせていただきます。

- 運動を行う前には、ストレッチを行って筋肉を十分にほぐし、怪我を防ぎましょう。
- 透析患者さまは水分制限がありますが、スポーツを行う際には水分補給が重要です。スポーツを行う前・中・後に水分を

補給するようにしましょう。

- 透析患者さまは免疫力が低下していることが多いため、汗をかいた後はすぐに着替えるようにしましょう。

江成さまは、スポーツノートを作成することを提案されていますが、非常によいことだと思います。ノートには、その日行った運動のほかに、水分量、血圧、疲労感などを記入すると、今後の健康の増進に役立つと思います。継続することが重要ですので、無理のない範囲で、これからもスポーツを楽しんでいただけたらと思います。

よくわかる 透析の基礎知識

食塩と水の深い関係

—どれだけ食塩をとっていいの?—

吉祥寺あさひ病院

院長 有村 義宏



ヒトの体の60%は水分でできています。その水分のうち60%は細胞の中に含まれ、40%は細胞の外にあります。細胞外の水は「細胞外液」といい、血液や細胞と細胞の間などにあります。この細胞外液には約0.8% (1Lだと約8g)の食塩が含まれています。汗も細胞外液なのでしょっぱい味がするのはこのためです。細胞外液の塩分濃度は、細胞の働き、生命を維持するのにとても重要です。ヒトは食塩を多く摂取すると喉が渇いて水を飲み、細胞外液の塩分濃度を一定にするようになっていきます。さらに、腎臓で尿を作り、余分な水や塩分を排泄します。しかし、透析患者さまは腎臓で尿を作れないので、食塩を多く摂取して喉が渇いて飲んだ水は体にたまり、体重が増加します。透析患者さまが透析間で増加した体重のほとんどは水分で細胞外液です。水分がたまると手

足がむくんだり、時には肺に水がたまり息苦しくなったりします。

日本腎臓学会による透析患者さまの食塩摂取量は「1日6g未満」が推奨されています。これは大切な基本です。一方で、その注釈には「尿量、身体活動度、体格、栄養状態、透析間の体重増加を考慮して適宜調節する」と書かれています。透析間の体重増加は、中1日で3%以内、中2日で5%以内が推奨されています。体重40kgで中1日(2日間)3%の体重増加は1.2kgです。この1.2kgが細胞外液とすると9.6g(1日4.8g)の食塩が含まれています。3日間5%の体重増加は2.0kgとなり、食塩16g(1日約5.3g)が含まれています。つまり**体重40kg**の透析患者さまが体重増加を許容範囲に収めるためには、食塩の摂取は**中1日では1日4.8gを、中2日では1日5.3g**を超えないことが必要です。

一方で、**体重60kgの場合**には、中2日(3日間)で3%増加は1.8kg、この中に食塩は14.4g(1日7.2g)含まれ、中2日(3日間)の5%増加による体重増加3kgには24g(1日8.0g)の食塩が含まれます。このため、**中1日では1日7.2gを、中2日では1日8.0g**を超えない食塩の摂取が大切です。

上手に食塩を摂取して体重増加を適切に保ち、食事を楽しみながら透析ライフを過ごしましょう。

図：食塩と水の深い関係





栄養部だより

腎運営推進部
サポートセンター
栄養チーム

和食？ 洋食？ 中華？ 何を選ぶ？



「和食と洋食ではどちらの方がいいの？」患者さまからこんな質問をいただくことがあります。そこで今回はそれぞれ料理ジャンルの特徴をまとめてみました。

和食 おすすめポイント



- ・米飯はパンや麺に比べて、主食の中ではカリウム、リン、塩分が少なめ
- ・食物繊維やミネラルが多く含まれる食材がよく使われる

★注意点

- ・醤油や塩を使う料理が多く、塩分が多くなりやすい。特に漬物や佃煮など「ごはんのお供」には要注意
- ・料理に砂糖を使う頻度が多い

洋食 おすすめポイント



- ・手軽に食べられるメニューが多い(ハンバーガー、サンドイッチなど)
- ・肉類をおいしく食べるのに適している
- ・たんぱく質と糖質を摂りやすいメニューが多い

★注意点

- ・乳製品などリンを多く含む食品の使用頻度が多くなる
- ・野菜類は茹でて食べるよりも生で食べることが多いため、カリウムが多くなりやすい
- ・油脂類(特にバターやベーコンなどの動物性油脂)の使用量が多い

中華 おすすめポイント



- ・一品でたんぱく質や野菜をバランスよく含むメニューが多い

★注意点

- ・あんかけ料理が多く、塩分や水分が多くなりやすい
- ・中華麺には、カリウム・リンが多く含まれる



それぞれの特徴を知り、さまざまな料理を上手に組み合わせながら、毎日のお食事を楽しみましょう。

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!?

菜の花?

たらのめ?

or

春の陽射しがまぶしくなってきました。早春からこの季節にかけては、春特有の食材が多く出回ります。「菜の花」や「たらのめ」はその代表選手といえるでしょう。しかし、これらの春野菜にはカリウムが多いので注意が必要です。では、菜の花 約1/4束(50g)とたらのめ5個(30g)、カリウムが多いのはどちらでしょう?



※答えは裏表紙をご覧ください。



年をとり 地球が重く 杖もつい

(鶴ヶ峰クリニック 高橋 明治さま)

コンビニの 弁当裏見る 成分表

(田町腎クリニック 龍野 みなみさま)

あと十分 止血の時間に 笑顔出る

(藤沢湘南台クリニック 高尾 静子さま)

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



コロナ禍で 手にしたものは 団結力 (和田山)
取り戻せ ダイヤのような 船の旅 (黒川)

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。)

	2021年	2022年
シャント作製術(初回)	54	65
シャント作製術(再建)	48	54
人工血管移植術	78	94
動脈表在化術	3	7
PTA	1,471	1,542
その他(瘤切除・血栓除去等)	68	124
1~12月症例実績	1,722	1,886

☎ 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：たらのめ
菜の花 約1/4束：カリウム98mg < たらのめ 5個：カリウム135mg