



ZENJINKAI GROUP

2023 AUTUMN  
No.239

# ふれあい



今月の表紙：国営昭和記念公園(東京都 立川市)

PICK UP!

秋の作品展覧会!

～わたしのライフワーク～



with Best Hospitality

■よくわかる透析の基礎知識

■Home Care

～よりよい透析ライフのための豆知識

■News & Topics

■みんなの広場

# PickUp 秋の作品展覧会!

～わたしのライフワーク～



今号は患者さまにご自身の「ライフワーク」についてご寄稿いただきました。皆さまが日頃取り組まれている活動について、始められたきっかけや作品自慢、これまでの活動や作品に対する思い、作品作りのやりがいなどをご紹介いたします。  
芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋を迎え、皆さま方が新たな活動を始められるきっかけやヒントになりましたら幸いです。



## 折り紙の楽しさ

丸子クリニック 林 みどりさま



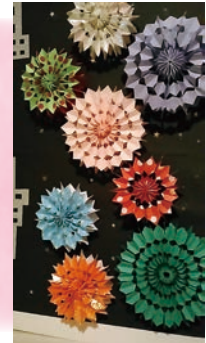
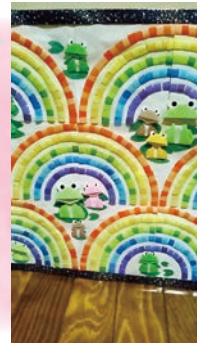
透析歴 6年



私が折り紙を始めたきっかけは、甥っ子や姪っ子たちとの遊びを通してでした。元来、ものづくりが好きだったこともあります。きれいに折りあがった作品をみて周りに喜んでもらえることで、作品作りがより楽しくなりました。難しい作品は途中で折り方がわからなくなったりするときもありますが、その作品が折りあがったときには喜びも倍増します。

そして折り紙の一番の思い出は、昨年104歳で亡くなった母親の介護生活中に、暇を見つけては折り紙を折り、できあがった作品を母にみせたときのうれしそうな可愛ら

しい笑顔で今も忘れられません。今は作りたいと思う作品が見つからないので、本やインターネットなどを検索しながら、創作意欲の湧く作品との出会いを模索しています。



## 健康テニス

かもい腎クリニック 栗田 昂明さま



透析歴 5年



私は30代初めごろに体力の衰えを感じ始め、このままではいけないと思い、何か身近で年をとっても続けられるスポーツはないかと友人に相談したところ、硬式テニスを始めてはどうかと勧められました。そこでまったく経験のない硬式テニスを始めることにし、勤務先のテニス部に入部し手ほどきを受けました。それから3年ほど経ったころ、住んでいる団地の「竹山硬式テニスクラブ」に入部して以来、皆さんとテニスを楽しんでいます。若いころは毎

年7月に山中湖で夏の合宿を行っていました。今は、テニスのほかに、季節ごとに春は桜の下でのお花見、夏は暑気払い、冬は忘年会など飲み会も楽しんでいます。

現在は年齢も80歳を超え、かつ透析治療の身。それでも私のライフワークとして健康の一助にと、仲間とテニスが続けています。テニスクラブのメンバーは60歳代から90歳代の男女15名で、毎週土曜日9時から12時まで、皆さん元気に楽しくプレーをしています。



## 野鳥撮影:と体力づくり

かみみぞ腎クリニック 千葉 豊明さま

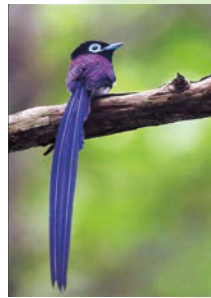
透析歴 5年



私は透析開始から5年が経過し、現在82歳となりました。毎日元気で、不自由なく楽しく生活しています。そんな私の趣味は野鳥撮影です。撮影を始めたきっかけは、高校の修学旅行の写真があまりにも枚数が多かったことから、写真部の協力を得て、当時のアナログフィルムの現像と焼き付けを自作したことが始まりだったように思います。

以降、学生・社会人を通して富士山、北アルプスでの撮影を経て、直近の20年間は近隣山中での四季折々の野鳥撮影に興味に移り、年に1回クラブでの写真展示会なども開催しています。野鳥撮影には、総重量15kgほどにもなる機材や食料など諸物品が必要で、それらを運搬する体力と精神的な忍耐力が必要になるため、運動をはじめました。毎日朝夕に5km程度のWalkとRunを無理せず可

能な範囲で実践しています。結果として運動を継続すること、食事に注意すること、ドライウェイトを厳守することで、人工透析と趣味を両立でき、人生100年時代を目指しています。この場を借りて、Dr.とStaffの皆さまに感謝と御礼を申し上げます。



写真展のお知らせ  
サンコウチョウ



## 頭と体の体操 フラダンス

緑園都市クリニック 後藤 千代子さま

透析歴 11年



若いころから山登りが好きで自然に親しんできましたが、腎臓が悪くなり60歳を機にやめました。「何か打ち込めるものを」と調べ、教室で体験させてもらい、フラダンスに決めました。あれから15年にわたり週1回教室に通っています。

最初のころはステップやハンドモーション、その名前を覚えるのに必死でしたが、いまでは年に2回開催されるサマーパーティー、クリスマスパーティーで緊張しながらもスポットライトを浴びて踊り、非日常を楽しんでいます。今でも新曲のレッスンが入ると習ったところまでをノートに書き、練習をして自然に身体になじませます。これまでできなかったことができるようになる達成感が喜びです。

昨年膝の痛みが治らず、足もむくむようになりましたが、ダンスのお蔭で現状維持できているようです。「アロハの心」は、やさしさ、調和、寛容、謙虚、忍耐強く、と5つあります。その心で踊るのは難しいですが、希望を持って続けていきたいと思っています。





## 趣味の世界

つつじヶ丘神代クリニック よっちゃんさま

透析歴 4年



三十数年間の公務員生活を終えた自分には、改めて生涯をかけた仕事-ライフワークといえるものはないように思うが、趣味の世界においてはゴルフとコーヒーの2つかと思う。

ゴルフでは日本全国のゴルフ場はもちろん、生意気にもメジャー大会の中で最も歴史と権威のあるトーナメントといわれる全英オープンゴルフの開催日翌日にコースを周らせてもらえるとの誘いを受け、イギリスまで遠征したこともある。以後ゴルフは五十肩で引退し、唯一残された趣味が若い頃から嗜好品として楽しんでいるコーヒーである。とはいうものの、運命の出会いが近場の駅前広場でのバザー。甘い香りに誘われて立ち寄った露店。店主にその場でドリップしてもらったコーヒーはその香りに驚嘆し、口に含んだ

瞬間、驚愕した。そこで店主に豆の生産地などを尋ねたところ、なんとおもいもよらなかったエチオピア産で、しかも栽培されたものではなく、まったくの天然とのこと。改めてコーヒーの奥深さを知った。以来、豆の産地、焙煎数値、ドリップ法などとあわせて、カップの趣を探求する日々である。



## プラモデル作り

高尾駅前クリニック 片山 友晴さま

透析歴 4年



「どうなってるの? どうやってはめ込むの? どれに接着する? あ〜わからん! はまらんな〜、こんなちっちゃい部品ムリだよ〜」など独り言をいいながら組み立てて、また分解し、塗装して乾かしてデカール(シール)を貼りつけ仕上げていく。そんな一連の作業が私の趣味でありライフワークのプラモデル作りです。

正月にももらったお年玉を握りしめ、近所の模型店で何時間も吟味していた子どものころを思い出し、思いっきり制作に没頭したいと思い6年ほど前から再開しました。今では、気づけばAmazonの画面を食い入るようにみた後に、ポチっとしてしまう私です。お蔭で妻には「また買ったの? どこに置くの、片付けないと捨てるよ!」と叱られる始末。

それからもうひとつの楽しみは、食べること。中でも今一番の楽しみは、月に1度のラーメン店巡りです。基本的には八王子系の店を選ぶことが多く、私のベスト3は、「南京ラーメン総本家星の家」、「中華そば専門店 味幸」、「つけ麺 アメミ屋」です。こんな楽しみが私の今をささやかながら有意義に感じさせてくれて、精神的にも肉体的にも何とかフラットに保つ秘訣になっているのかなと感じています。





## 旅の思い出

田町腎クリニック 匿名希望さま

透析歴 10年



よく連れ立って食事をしたり、遊んだりする会社の同僚たちから「どこか旅行に行きたいね!」という話があがり、そこから私のライフワークに繋がる旅行が始まりました。旅行の目的のひとつに「温泉宿に泊まること」を掲げ、その企画はスタートしました。

気軽に仲間内で始めたものですが、2014年の旅行の際に「旅のしおり」を初めて制作しました。きっかけはスケジュールなどをメンバーに知らせるためでした。

さらに、2018年に「旅の思い出」として撮った写真を渡すだけでなく、私の方でまとめてコメントを付けた簡単な旅行記を作ってみました。これが仲間内で好評を得て以来、以後も旅行記を作る羽目になっていま

す。この旅行記が作品と言えるかはわかりませんが、今までに十数点を制作してきました。今後も旅行記「旅の思い出」を増やせればと思っております。



## シャドーボックスの世界

久我山腎クリニック マダム Kさま

透析歴 11ヵ月

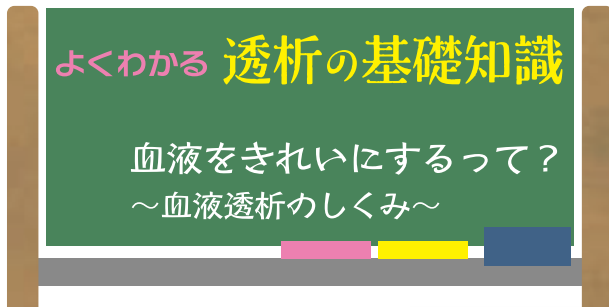


皆さま「シャドーボックス」というアートをご存じでしょうか。紙の彫刻とも呼ばれ、複数枚の同じ絵を重ねて、平面の絵を立体的に作り上げます。私がシャドーボックスと出会ったのは、主人のアメリカ転勤に同行した時でした。日本ではまだ見かけたことがなく、作品の中に入れていけそうな風景画に魅了されて20年が経ちます。パーツが小さく、細かい作業が多いので時間はかかりますが、できあがって額装された作品を見ると一番うれしく達成感があります。

また、大学病院のギャラリーに展示した時、入院や通院をされている方から、「初めてみた!」「元気をもらえた!」「旅行に行った気分を味わえた」「治療をがんばろうと思えた」などさまざまな感想をお寄せいただきま

した。シャドーボックスの作品作りをしていて、心からよかったなと思えた瞬間でした。





吉祥寺あさひ病院  
院長 有村 義宏



「血液透析療法」は、透析膜を通して血液をきれいにし、余分な水を取り除く治療法です。透析膜は半透膜という特殊なはたらきをもつ膜です。半透膜には目に見えないレベルの大小の穴が開いていて、穴より大きな物質は通れず、穴より小さい物質は通れます。この半透膜の穴を通して、細胞膜の内側の方に多くある物質は細胞膜の外側へ、細胞膜の外に多い物質は細胞膜の内側(物質が濃い方から薄い方)へと移動していきます。この濃度差による物質の移動を「拡散」といいます。塩水の入った器に野菜を一晚漬けておくと、塩味の効いた一夜漬けになります。これは半透膜である野菜の細胞膜を通して、器の中の塩が塩分濃度の薄い細胞のなかに拡散していくからです。

人工腎臓(透析器:ダイアライザー)には図1に示すように、筒のケースに、半透膜のはたらきを持つ糸状の透析膜約1万本が束になって入っています。この糸はストロー

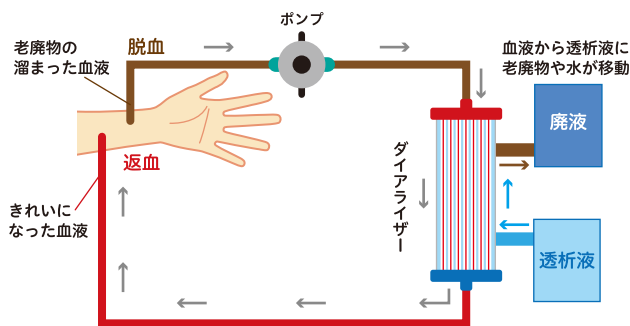
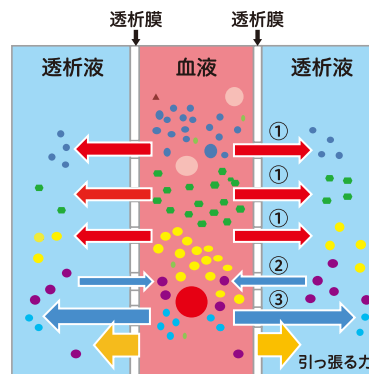


図1 人工腎臓(透析器:ダイアライザー)



**拡散**

低分子蛋白、水分子など)透析膜の穴より大きい物質は通さない

●赤血球、●白血球

透析膜の穴より小さい物質は透過する(濃い方から薄い方へ、均一になるように移動)

①血液から透析液へ

●尿素窒素、●クレアチニン、●カリウム、リンなど

②透析液から血液へ

●カルシウム、マグネシウムなど

**限外ろ過(超ろ過)**

③●水分: 透析側から引っ張る力(陰圧)をかけて血液側から透析液側に移動させる

図2 透析中のダイアライザー(半透膜を利用:「拡散」と「ろ過」)

状になっており、血液透析療法が開始されると約4時間、この糸1本1本の中を血液が1分間に250mL程度の速度で流れ、糸と糸の隙間には透析液が1分間に400mL程度の速度で流れ続けます。透析液は、血液の中から取り除きたい物質の量を血液より少なく(濃度を薄く)、血液に補充したい物質を多く(濃度を濃く)してあります。このため、図2に示すように、血液の中に溜まった老廃物やカリウム、リンなどは血液から透析膜の穴を通して透析液の方に拡散して出ていき、血液はきれいになっていきます。逆に透析液のカルシウムなどの濃度は血液よりも濃く作られているので、透析液側から血液側に拡散し血液に補充されます。

一方、からだに溜まった水分を除去するには、透析装置内の除水ポンプで透析液側から引っ張る力(陰圧)を作り、血液中の水分を透析膜を通して透析液側に移動させます。このように、透析膜を通して血液中の水分を強制的に透析液側に移動させることを「限外ろ過」といいます。つまり、血液透析療法は透析膜、透析液を用いて、「拡散」で血液をきれいにし、「限外ろ過」で溜まった水分を取り除いているのです。

# Home Care

## よりよい透析ライフのための豆知識



検査データに  
かんたんアクセス

医療介護事業支援部  
係長代行 崎原 麻耶



### いつでもどこでも、健康管理にお役立ち！「WEBカルテ」サービス活用術

善仁会グループでは2007年より患者さまに検査結果や投薬情報をインターネットでご覧いただけるサービスをご提供しております。最新の情報がいつでもどこでも確認でき、スマートフォンでもご利用いただけます。患者さまの日々の自己管理はもちろん、旅行先での臨時透析のとき、ご本人さまがご覧になれない時でもご家族さまにご確認いただくこともできますので、ぜひご利用ください。

今回は、検査結果の活用方法についてご紹介いたします。腎Webカルテトップページ画面（写真1）の「検査結果」のボタンをクリックすると、最新の検査結果から過去1年分まで時系列でご覧いただけます（写真2）。参考基準値の範囲外の検査値については、赤色で表記されています。検査項目横のグラフ説明の青字「見る」をクリックすると、直近10回分の検査結果がグラフでご覧いただけますので、データの推移が把握しやすくなっています。また、各検査項目についての説明もございますので、どうぞ参考にさせていただきます（写真3）。

写真1 腎Webカルテトップページ

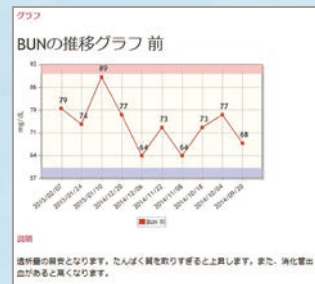


こちらのバーコードからログインページにアクセスいただけます。



写真2 検査結果ページ

写真3 グラフ説明



※システムにログインの際はIDとパスワードが必要になります。施設に通院を始めてから約1ヵ月を目途にIDとパスワードを記載したカードをお渡ししております。

## News & Topics

### 上北台じんクリニック 新規開院！

2023年9月1日、上北台じんクリニックが東京都東大和市に開院しました。

治療中も快適にお過ごしいただけるよう、Wi-Fi環境や無料TV視聴、パーティションに加え、透析中のご負担を少しでも軽減できるよう、腰にやさしいマットレスを採用いたしました。また、シャントトラブルや合併症の早期発見・対策につながりますよう、専門スタッフによるシャントエコーや心エコーの巡回、管理栄養士による栄養相

談などもお気軽にご利用をいただけるよう体制を構築してまいります。

地域の患者さま・ご家族さまに選んでいただける施設となれるよう、「心の満足」につながるサービスを心がけ、スタッフ一丸となって安心と快適を追求してまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



明るく開放感のある透析室



自慢の一枚



立川腎クリニック近くの国営昭和記念公園にて、パンパスグラスを愛でた帰り道に撮影した1枚。  
ふと見上げた空に大きな満月が。

立川腎クリニック  
服部 誠示さま



リン酸化塩 知ろう減らそう 加工食品  
(ひがし青梅腎クリニック 新井 武次さま)



秋深きおなか 食う食う 泣いている  
(秋葉原いずみクリニック くいしん坊さま)



透析は元気に暮らす日常に  
常に寄り添う アドバイザー  
(埼玉クリニック 藤 大久保 忠さま)



「お写真」  
「透析川柳」  
募集!

「みんなの広場」では皆さまからの透析医療についてのご質問や、ご趣味やライフワーク、お取り組みなどのお写真、創作活動などの作品、そして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おります。ふるってご応募ください!

- 投稿送付先：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かねます。ご了承ください



ペン&ペアン

秋サンマ 今やすっかり 高級魚 (村田)  
三段に 染まる野山と 肥ゆる腹 (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。



診療時間 9:00~15:30

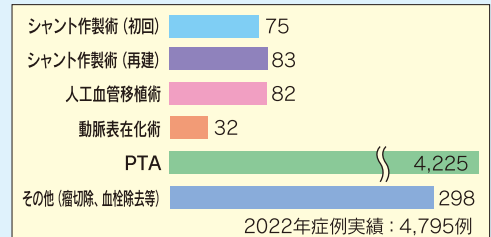
休診日 日曜・年末年始

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。)



センター長 菅川 成

●横浜第一病院バスキュラーアクセス関連手術実績



☎ 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、  
【☎0422-22-1120 / FAX 0422-22-1080】にて承っております。