

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.24

- エンジョイ!! 透析クッキング
- 今さら聞けない!! 透析Q&A
- ひだくんのもつと知りたい!
- 川柳倶楽部
- やってみよう!! 間違い探し



気軽に受けて心臓病を早期発見!

アンモニアPET検査 のご案内

UD FONT
by MORISAWA

見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。

気軽に受けて心臓病を早期発見!

アンモニアPET検査の

ご案内

ポクたちが
ご紹介します!

ひだくん



まりーちゃん

透析患者様にとって心臓は重要な臓器。心不全や心筋梗塞を避けるためにも、心臓の健康には注意しておきたいものです。これらの病気の発見のためには運動などの負荷検査が必要になりますが、十分に運動ができないことが多く負担もかかります。今回の特集では薬を注射するだけで済む、安全で体に優しい「アンモニアPET検査」をご紹介します。

透析患者様と心疾患

心不全や心筋梗塞といった心臓の病気(心疾患)は、現在透析患者様の死亡原因第一位となっています。心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈の動脈硬化が進んで心筋を流れる血液の流れが悪くなる「虚血」という状態が心疾患の主な原因となっているので、心臓の検査などで「虚血」があるかどうかを発見することが、心疾患の早期予防につながります。

●こんな症状には要注意!

・運動時の胸が締め付けられるような胸痛



・階段昇降時など労作時の息切れ、夜に横になって寝ると息苦しくなる

そこでおすすめなのがアンモニアPET検査です!

1 アンモニアPET検査について

放射線について

血液の流れる量で「虚血」かどうか解るのね!

微量の放射線を出す薬品(アンモニア)を注射して、心臓に流れる血液の量を測る検査です。

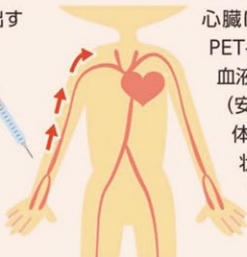
動脈硬化が起こって「虚血」状態になっているかどうかは、心臓にどれくらい血液が流れているかで解るため、特殊な機械による撮影で心臓に流れる血液の量を測定します。

この検査では放射線の一種であるガンマ線を使いますが、ごく微量(5ミリシーベルト以下)です。これは一般的なレントゲン検査とほぼ同じ量で、健康には影響ありません。



微量の放射線を出すアンモニアという薬品を体内に注射します。

アンモニアは血液の流れに乗って心臓へと集まります。



心臓に集まったアンモニアから出る放射線の量をPET-CTという機器で撮影することで、心臓に流れる血液の量が解ります。(安静にした状態と薬品で体に負荷をかけた状態の2回に分けて検査をします。)



PET-CT

ところで透析患者様にはどんな良いことがあるのかな?



透析患者様にとってのメリット

心臓への血流量を測ることで「虚血」を発見して、心疾患（心不全・心筋梗塞など）の早期発見に役立ちます。

アンモニアPET検査では薬品で負荷をかけるので、無理な運動をする必要がなく安全に検査を行う事ができます。



2 実際の検査について

●検査を受ける前に

- 検査開始6時間前から絶食にしてください。
- コーヒーや紅茶などカフェインを含む食品は検査開始12時間前から摂らないでください。（水や白湯は大丈夫です）。
- 喫煙は検査開始2時間前から中止してください。



いろいろと守ってもらうことがあるんだね

正確な検査結果を出すために必要なことなのよ



●検査の流れ



他の検査方法では運動する必要があるありますが、アンモニアPET検査では薬品を注射するだけなので、**ラクに検査が受けられます!**



次のページでは、検査の感想などを紹介します!



どうなったんだろう

3 検査を受けた患者様の感想



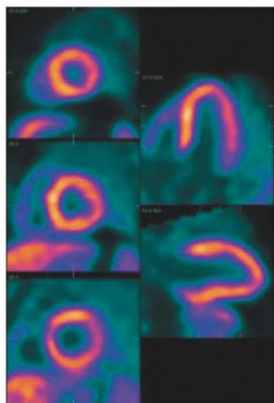
- 1年に一度はやった方がいい検査だと思う。どんな検査も、こまめにやった方がいいね。以前と比べると時間が短くなったので良かった。やりやすい検査だったね。
／75歳・男性 5回目
- 思ったよりも楽だったわ。／78歳・女性 初回
- 心臓の検査と聞いて緊張したけど、やってみたらそうでもなかった。楽だったよ。
／75歳・女性 初回
- しんどくなかったよ。楽だったよ(笑顔)／75歳・女性 初回
- 心臓カテーテル検査をやりたくない患者にとっては、ありがたい検査だと思います。定期的に検査を受けているだけで安心します。／67歳・男性 3回目

ご協力ありがとうございました。

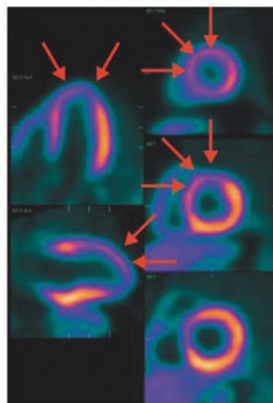


4 アンモニアPET検査結果の一例

安静時



負荷時



血液が正常に流れている場所は、明るい色で示してあるよ



色が暗い場所は、血液の流れが悪いのね



上の図では、負荷時に赤い矢印(→)で示した場所の血流が悪いこと(虚血)が解ります。狭心症では安静時の血流は正常ですが、負荷時には流れが悪くなります。アンモニアPET検査は「虚血」を発見し、心疾患の予防、発見に役立つことが解ります。

透析患者様の死亡原因である心疾患は、血液の流れが滞る「虚血」が大きな原因となっています。「虚血」があるかどうかを判断するには、運動を行い体に負荷をかけた状態で検査をする必要がありますが、透析患者様は足の血管の動脈硬化などで運動が十分にできないことがしばしばあります。今回ご紹介したアンモニアPET検査は、薬品で体に負荷をかけるので、透析患者様に運動していただく必要はなく、安心して検査を受けていただくことが可能です。使う薬品も安全性に配慮されており、これまでの1,300件ほどの検査のうち、合併症を発症した例はございません。「虚血」による心疾患を防ぐには年1回の検査が有効なので、安全に受けられるアンモニアPET検査をぜひご利用ください。



名古屋放射線診断クリニック
心臓核医学センター長
大島 寛



興味のある方は病院・クリニックのスタッフへお問い合わせください。



エンジョイ!

透析 クッキング vol.24



鮭のホイル焼き

ホイルに食材と調味料を入れて火にかけるだけ！
後片付けも簡単な一品です。



ここがオススメ!

全部食べても塩分1.2gの献立です。
体重が増えやすい秋こそ、減塩に注意を!!

栄養量

エネルギー.....196kcal
たんぱく質.....17.3g
カリウム.....364mg
リン.....206mg
食塩相当量.....0.6g

作り方

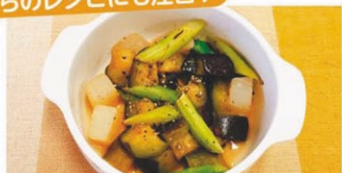
1. 鮭は1切れ70gになるように切り、酒を振って臭みを取る。
2. しめじは石づきを取って手でほぐし、しいたけは薄切りにする。
3. Aの調味料を全て混ぜ合わせておく。
4. ホイルに油をひいて、水気を拭いた鮭を乗せる。
5. 3の調味料を鮭に塗り、2のキノコ類を乗せ、残りの調味料を上からかけて、ホイルで包む。
6. フライパンに入れて蓋をして、中火で4分、弱火で4分蒸し焼きにする。

材料
(1人分)

生鮭.....70g
酒.....5g(小さじ1)
油.....4g(小さじ1)
しめじ.....10g
しいたけ.....15g
豆みそ.....4g
A
マヨネーズ.....6g(小さじ1)
本みりん.....3g(小さじ1/2)

・きのこの中でもカリウムの少ない2種類を選びました。
・味噌とマヨネーズを混ぜることでコクをプラスして少ない塩分でも美味しくいただけます。

こちらのレシピにも注目!



野菜のコンソメ煮

コンソメは塩分を多く含む調味料のため、しっかりと計量してください。

〈栄養量〉

エネルギー.....37kcal
たんぱく質.....1.1g
カリウム.....190mg
リン.....28mg
食塩相当量.....0.6g

〈材料・1人分〉

なす.....40g
大根.....20g
アスパラ.....20g
オリーブ油.....2g(小さじ1/2)
コンソメ.....1g
水.....60g
塩.....0.2g
黒こしょう.....少々



人参のマリネ

酢と砂糖で甘酢を作り、塩分0gですが、サッパリいただけます。箸休めはいかがですか?

〈栄養量〉

エネルギー.....65kcal
たんぱく質.....0.4g
カリウム.....123mg
リン.....13mg
食塩相当量.....0g

〈材料・1人分〉

人参.....40g
たまねぎ.....10g
酢.....7.5g
砂糖.....2g(小さじ2/3)
オリーブ油.....4g(小さじ1)

※詳しい作り方は「透析食のレシピ」ブログに掲載されています。

一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

鮭のホイル焼き・野菜のコンソメ煮・人参のマリネ

エネルギー.....634kcal
たんぱく質.....23.8g
カリウム.....735mg
リン.....315mg
食塩相当量.....1.2g

借行会の管理栄養士たちのレシピがブログになりました。
いろいろな透析食のレシピを詳しく掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

「透析食のレシピ」 <http://tousekirecipe.jugem.jp/>



今さら聞けない! /

透析 Q&A

透析治療にはわからないこともいっぱい。
今さら聞けない基本的なことから
長年の疑問までなんでもお答えします。

さいたま
ほのかクリニック院長
堀川 和裕先生



Q

血液透析と腹膜透析のメリット・デメリットを教えてください。

A

まずは血液透析から説明いたします。

血液透析はずっと以前から行われてきた治療法のため、**技術的にも確立した部分**がありますのでその意味では**安心感**があります。血液透析を30年以上受けてみる方もいらっしゃいます。

また、日本では末期腎不全の患者さんのうち**95%以上の方が血液透析**を受けてみえます。同じ治療を受けている患者さん同士の交流なども腹膜透析よりは盛んな印象で、インターネットを利用した情報交換についても手に入れやすいように思われます。

デメリットとしては、標準的な治療方法で1回あたり4~5時間、週に3回必要となるため**時間的な制約が非常に大きい**ということです。例えば、仕事をお持ちの方にとっては残業ができない、旅行や出張がしにくいなどといったことが問題となるかもしれません。また、腹膜透析と比べるとカリウム制限をはじめとした**厳重な食事管理**、水分制限が必要となってきます。

次に腹膜透析のメリットをご説明します。腹膜透析は家庭(あるいは職場や学校)で行うことができる治療であり、血液透析と違って通院は週に1回から月に1回程度で済みます。そのため血液透析に比べて**時間的な制約が大幅に軽減**され、**お仕事の忙しい方や学生の方などには向いている**と思われる。

デメリットとしては、毎日の治療の操作はご自身もしくはご家族の方が行うこととなりますので、日々の操作方法や衛生管理に不安がある方にはお勧めができません。

また、1番の問題点としては腹膜透析の治療を始めてから**おおそ5年くらいで腹膜の働きが悪くなる**ため、十分な治療が困難となり**腹膜透析を断念して血液透析へ移行する必要がある**ということです。

ただし、透析治療を始められる前の方は、まだある程度腎機能が残っているのであれば血液透析と比較して腹膜透析には残った腎臓の機能が長持ちすることが指摘されておりますので、**選択肢のひとつとしてご検討**されても良いのではないのでしょうか。

透析に関する質問を募集中です! 気になっていること、困っていることなど何でも構いません。
本誌6ページ下のアンケート用紙にご記入の上、受付にある回収BOXまたは事務スタッフにお渡しください。
皆様の質問をたくさんお待ちしております。

ひだくんの もっと知りたい!

このコーナーでは、透析医療以外の様々な医療事業を、ひだくさんが紹介します。

白内障など眼の病気で悩みなら、
私たちに相談ください!



今回は
信行会城西病院の
眼科を
ご紹介します!



透析をしているからといって白内障手術を諦めていますか?

城西病院では入院による白内障手術を行っています。白内障の手術で通院が大変な方でも、透析室と連携し治療にあたるため安心して手術・透析を受けて頂くことができます。

毎日の生活における私たちの身体にかかる負担は長い年月の中でいろいろな部分を少しずつ衰えさせていきます。眼が見える事は生活の質を高める上でとても大切なことです。眼の病気は自覚症状の無いまま進行するものも多く早期発見・早期治療が最も重要です。

一人一人に合わせた医療を行いますので眼について少しでも気になることがありましたらお気軽にご来院・ご相談ください。

詳しくは施設の先生やスタッフへお尋ねください。

外来診療のご案内

外来診療	時間	月	火	水	木	金
眼科	午前	三井	三井	三井	三井	欄

午前 9:00-12:00
【診療予約センター】052-485-3737(8:30-17:00土日祝除く)
【窓口受付時間】午前11:30まで

川柳倶楽部

今回のテーマ「発見」

透析生活の中で、
ちょっとした「笑い」をくれる川柳。
このコーナーでは、患者の皆様から
今までに投稿された作品の一部を紹介いたします。
まだ作ったことのないあなたも、
気軽に参加してみませんか？



さるすべり
猛暑の空を
赤く染め

あきちゃんさん

美形富士
神秘のお山
この腕に

ほずみさん

今年も
すずしい夏を
発見だ

ひまわり司郎さん

山の中
小さな秋を
見つけたよ

ぴーちゃんさん

蛸が
カナカナ来鳴き
秋を告げ

山ちゃんさん

川柳大募集！ 川柳を採用させていただいた方にはサンクスカードを贈呈しております。

●応募方法 / 下記のアンケート用紙にご記入の上、受付の回収BOXまたは事務スタッフにお渡しください。



次回の川柳テーマは
【お正月】です。
たくさんの応募
お待ちしております！

キリトリ✂

ひだまり vol.24 アンケート

今号の「ひだまり」の内容について、よろしければアンケートのご協力をお願いします。

1 今回のコーナーで「面白かった」ものは次のどれですか？

- 特集 アンモニアPET検査のご案内 川柳倶楽部
 エンジョイ! 透析クッキング やってみよう! 間違い探し
 今さら聞けない透析Q&A おすすめスポット
 ひだくんのもっと知りたい!

今後特集ページで取り上げて欲しい事がありましたらご記入ください。

2 「川柳倶楽部」投稿欄（ペンネーム：_____）

3 「透析Q&A」で医師に質問したいことがありましたらご記入ください。

4 この雑誌に関するご意見・ご感想をお願いします。

お名前 _____

クリニック名 _____

男性・女性 年齢 _____

歳 _____

ご協力ありがとうございました

ご記入いただいた用紙は
各クリニックの受付にある回収BOX
または事務スタッフへお渡しください。

裏表紙の間違い探しの答え

①左上にある雲の数 ②右上に鳥が飛んでいる／いない ③男の子がはいている靴の色 ④女の子の帽子がある／ない ⑤左端の木の高さ

間違い探し

やってみよう!

下の2つの絵には、違うところが5つあります。
間違いを探してみましょう!
答えは6ページの一冊下をご覧ください。



偕行会透析グループ

AICHI

- 名古屋共立病院**
〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地
TEL 052-362-5151
- 偕行会城西病院**
〒453-0815 愛知県名古屋市中村区中畑四丁目1番
TEL 052-485-3777
- 偕行会セントラルクリニック**
〒454-0932 愛知県名古屋市中川区中島新町三丁目2518番地
TEL 052-363-7373
- 名港共立クリニック**
〒455-0021 愛知県名古屋港区港町8番地202
TEL 052-698-3077
- 海部共立クリニック**
〒498-0006 愛知県弥富市佐古木二丁目280番地1
TEL 0567-65-1171
- 偕行会リハビリテーション病院 透析室**
〒490-1405 愛知県弥富市神戸五丁目20番地
TEL 0567-52-3883
- 豊田共立クリニック**
〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地
TEL 0565-74-0774
- 半田共立クリニック**
〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地
TEL 0569-32-1700
- 安城共立クリニック**
〒446-0065 愛知県安城市大東町4番地14号
TEL 0566-73-0610
- 碧海共立クリニック**
〒446-0053 愛知県安城市高瀬町中島115番地1
TEL 0566-73-2710
- 瀬戸共立クリニック**
〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地
TEL 0561-86-0555

半田共立クリニック近くのおすすめスポットをご紹介します!!

三百万本の彼岸花

愛知県半田市は教科書にも採用される有名な童話「ごんぎつね」の作者・新美南吉生誕の地です。中でも「ごんぎつね」の舞台となった矢勝川周辺には、童話の世界そのままのどかな里山風景が広がっています。また、9月末から10月初旬にかけて、1.5キロメートルほど「三百万本の彼岸花」の赤いじゅうたんが一気にひろがります。のんびりと散策するのに最適なエリアです。



愛知県半田市岩渚地区(矢勝川沿い)
半田共立クリニックから車で5分

SHIZUOKA

- 静岡共立クリニック**
〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金四丁目1番25号
TEL 054-284-7222
- 城北共立クリニック**
〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1
TEL 054-249-2555
- 掛川共立クリニック**
〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町二丁目3番地
TEL 0537-61-5511

NAGANO

- 駒ヶ根共立クリニック**
〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地
TEL 0265-82-5022

GIFU

- 中津川共立クリニック**
〒508-0011 岐阜県中津川市別増1666番地1122
TEL 0573-65-8777

MIE

- くわな共立クリニック**
〒510-8101 三重県三重郡明町大字縄生353番地1
TEL 059-376-3030

TOKYO

- 駒込共立クリニック**
〒113-0021 東京都文京区本駒込六丁目25番地4号 中居ビル2F
TEL 03-3941-9988
- 豊島中央病院**
〒170-0012 東京都豊島区上池袋2-42-21
TEL 03-3916-7211

SAITAMA

- さいたまほのかクリニック**
〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風連野29番地1
TEL 048-681-6211

