

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.5



透析現場で生かされる さまざまな資格

～より良い医療の提供のために 看護師編～

- NEWS TOPICS
- この人に注目!
- エンジョイ! 透析クッキング
- 今さら聞けない! 透析Q&A
- 快足生活 ワンポイントレッスン
- 第10回 偕行会 透析研究会報告

川柳倶楽部

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？

忘れたよ…

去年の金額 お年玉

さゆさん

家族風呂

「おでんみたい」と 孫が言う

りいさん

透析より

スタッフの笑顔で 元気もらい

ゆうさん

針2本

命を救う この腕に

たかおさん

中二日

体重増加が 気にかかる

カズさん

川柳大募集!

●応募方法／下記のいずれかの方法でご応募ください。

- ①10ページにあるアンケート用紙にご記入の上、受付の回収BOXへ入れてください。
- ②白い紙に氏名・ペンネーム・年齢・性別・通院されているクリニック名をご記入の上、各クリニックに設置の回収BOXへ入れてください。

[特集]

透析現場で生かされる さまざまな資格

～よりよい医療の提供のために 看護師編～

資格紹介／資格取得者一覧／透析医療と資格について P3

NEWS TOPICS

偕行会城西病院／偕行会セントラルクリニック／
豊島中央病院／くわな共立クリニック／
さいたまほのかクリニック P6

この人に注目!

さいたまほのかクリニック 吉田 昌弘 主任 P7

エンジョイ! 透析クッキング

栄養士がオススメする、体に優しいレシピをご紹介します P8

今さら聞けない! 透析Q&A

長年腎臓内科に従事してきた先生がおこたえます P9

快足生活 ONE POINT レッスン

Vol.4 むくみを解消! リンパマッサージ P9

川柳倶楽部 P1

災害対策を今一度、見直そう P2

第10回 偕行会透析研究会報告 P10

アンケート P10

普段からの
心構えを大切に



災害対策を 今一度、見直そう vol.1

安全に避難できる備えは出来てますか?

もしも大きな地震が発生したら、まず最初に行うことは「避難」です。患者のみなさんが院内にいるときは、近くの避難所へ避難することになりますがクリニックや病院内には、地震によってガラスの破片が散乱するなど危険がいっぱいです!

もちろん、施設の外に出てから避難所へ移動するときにも、路上にはガラスやがれきがある可能性があります。

万一、足の裏に怪我をすると自由に行動できなくなり、その後の避難活動の大きな支障になります。サンダル等脱げやすいものより、底の厚いスニーカー等が望ましいです。

また、ご自宅でも、就寝中には枕元にスニーカー等を置いておき、いざというときに迅速な行動が出来るようにしておきたいですね!



こんなところをサンダルやスリッパで歩くのは大変危険です!!



就寝の時には枕元にスニーカー等を置いておきましょう。

未曾有の大災害をもたらした「東北地方太平洋沖地震」から間もなく1年が経過しようとしています。岩手県の透析施設では8割以上が診療を停止するなど、被害は広範囲に及びました。

皆さんのお住まいの地域でも、同規模の地震が発生する可能性はゼロではありません。今一度災害に対する対策を見直し、普段からの心構えをしておきましょう!

監修:碧海共立クリニック課長 谷川恵美子
(三河地区 災害対策委員会)

覚えてますか? 災害伝言ダイヤルの使い方

クリニックからの情報は災害伝言ダイヤルにて確認出来ますので使い方を覚えておきましょう!



もちろん、通院されている施設の電話番号も覚えておきましょう!

毎月1、15日は体験利用が出来るようになっていますので、ご家族の方も一緒にぜひ一度試しておいて下さい。

透析現場で生かされる

～より良い医療の提供のために 看護師編～

偕行会グループでは、高度な透析医療技術をさらに向上させるために、各自が自己啓発をして、さまざまな資格取得に取り組んでいます。今回は、看護師が取得できるさまざまな資格や資格取得者を紹介し、それがどのように現場で生かされているのかを取り上げてみたいと思います。

社団法人 日本看護協会認定

透析看護認定看護師

透析看護の分野の熟練した看護技術と知識を活かす

透析看護という分野において、熟練した看護技術と知識を用いて、**水準の高い看護実践**ができ、看護現場における**看護ケアの広がり**と**質の向上**を図ります。資格の取得には6ヶ月以上、615時間以上の認定看護師教育課程を修了し、認定審査に合格することが条件であり、**非常にハードルが高く、名古屋市内ではわずか3名となります**。認定看護師は、看護現場において実践・指導・相談の3つの役割を果たすことにより、看護ケアの広がりや質の向上を図ることに貢献することが期待されます。



透析看護に必要な知識・技術をさらに高め、より水準の高い看護実践へとつなげます。

資格取得者

●偕行会 透析事業本部 熊澤 ひとみ

5学会合同認定

透析療法指導看護師

透析看護の知識をさらに高め、看護の質を高める。

透析療法において個別的ケアの実践と評価ができ、腎不全療法に関する知識と技術を持ち、安全で安楽な治療環境を提供できることが求められます。また、実践的モデルを示すことによって医療チームに対して指導を行い、職場の臨床看護の質向上に主体的に取り組めることを期待します。

過去合計8回の試験を実施し、1,019名が合格

合格率87.8%

資格取得者

- 偕行会 透析事業本部 熊澤 ひとみ
- 偕行会セントラルクリニック 二俣 敦子
- 偕行会リハビリテーション病院 透析室 林 恵美 大竹 直江 平鍋 さおり
- 豊島中央病院 下野 英子 和田 めぐみ



日ごろの透析看護のノウハウをさらに高めることに役立っています。



資格取得したことにおごらず、さらに知識を高められるよう、日々勉強することも必要です。



個々の能力に限らず、チームとして質の向上に努めることが望まれます。

さまざまな資格



透析療法合同専門委員会認定

透析技術認定士

過去合計32回の試験を実施し、14,222名が合格

合格率64.5%

透析業務の専門性をさらに高める

透析患者数が年々増加する中、医師だけが治療を行うのは困難となり、透析専門の医療技術者が求められるようになりました。そして誕生した透析技術認定士は透析業務のスペシャリストです。より透析業務について専門的に学ぶ透析技術認定士は、その成長が患者の命を救い、より良い医療への発展につなげるため、大きな期待をされています。



血液透析の歴史から工学的なことまで幅広く学ぶことで、より深く透析治療を知ることが出来ます。

日本フットケア学会認定

フットケア指導士

過去合計3回の試験を実施し、181名が合格

合格率56.0%

フットケアに関する専門知識や実技技術を習得する

フットケア指導士の知識・技術を活用し、患者とケア提供者のフットケア能力(知識・技術)の向上を目指し、各現場での指導的役割を担うことを期待します。一般的な足の清潔ケア・保湿や洗浄と靴選びから、症状別、リスク別に応じた生活指導までをその範疇とする。各施設の状況に見合ったフットケアチームを構築し、適切なケアの提供に向けた活動に従事することを期待します。



専門知識に限らず、実技技術能力も問われるので、日々の実務経験が求められます。

上記で紹介した資格の他にもこんな資格があります。

社団法人 日本看護協会認定

認定看護管理者(ファーストレベル)

管理者として優れた資質を持ち、創造的に組織を発展させることができる能力が求められます。

日本ACLS協会認定

BLSヘルスケアプロバイダー

成人、乳児、小児の一次救命処置、気道異物の除去、AEDの使用を学びます。

日本ACLS協会認定

ACLSプロバイダー

成人、乳児、小児の一次救命処置、二次救命処置を学びます。心停止のみにとどまらず、重症不整脈、急性冠症候群、脳卒中の初期治療を学びます。

日本糖尿病指導療養士認定機構認定

日本糖尿病指導療養士

糖尿病やその療養において指導する立場の知識を持ち、医師の指示のもと的確な療養指導が出来ることが求められます。

資格取得者

各資格を取得した看護師をご紹介します。

■透析技術認定士

- 偕行会リハビリテーション病院 透析室 林 恵美
- 安城共立クリニック 三ツ石 ふく美
- 海部共立クリニック 荒木 いずみ
- 豊島中央病院 下野 英子 和田 めぐみ
- 駒込共立クリニック 横沢 朗子
- さいたまほのかクリニック 岩淵 則子
- 静岡共立クリニック 栗田 照美 木村 ゆみ子
- 城北共立クリニック 市川 直江 長嶋 史子

■フットケア指導士

- 偕行会セントラルクリニック 川越 由美枝
- 瀬戸共立クリニック 矢野 晶子
- 駒込共立クリニック 高梨 未央
- さいたまほのかクリニック 土岐 智恵子

■認定看護管理者(ファーストレベル)

- 瀬戸共立クリニック 矢野 晶子
- 豊島中央病院 山下 真由美

■BLSヘルスケアプロバイダー

- 海部共立クリニック 藤田 亜矢子
- 駒ヶ根共立クリニック 宮澤 弥生 浦野 久子
- 園原 由実子 水野 和枝
- 中村 有里

■ACLSヘルスケアプロバイダー

- 駒ヶ根共立クリニック 園原 由実子 水野 和枝

■日本糖尿病指導療養士

- 豊島中央病院 中村 泉美 (順不同・敬称略)

資格取得者が語る

透析医療と資格について

透析療法指導看護師の資格を持つ
3人の看護師さんにお話をうかがいました!



偕行会リハビリテーション病院

林 恵美 課長



偕行会リハビリテーション病院

大竹 直江 主任



偕行会リハビリテーション病院

平鍋 さおりさん

実際の透析医療では、資格はどのように役立っているのでしょうか? 「透析療法指導看護師」の資格を持つ3人の看護師さんに、「透析医療と資格」についてのお話をうかがいました。

資格を取る時に大変だった事は何ですか?

林 : 試験の内容は、普段の業務のおさらいみたいなものだったので、そんなに大変ではなかったんですよ。でも、試験の前に、どのような看護を患者さんに行ったかというレポートを3つ出さないといけなくて、それをまとめるのが一番大変でしたね。

平鍋 : 私もレポートには苦労しましたね。3つもまとめるのは結構大変なんです。あとは、大阪で試験を行ったんですけど、当日雪が降っちゃって、間に合うかどうか心配でした。

大竹 : レポートもそうだったんですけど、私の場合は睡魔との戦い(笑)。家に帰ってから試験勉強をするんですけど、眠くて眠くて。家事との両立は大変でしたが振り返ってみると、ちょっと負け気味でしたね。



資格が役に立った体験談や、
これからの目標について
語っていただきました。

取得に向けて学んできたことは、どんな場面で役立っていますか?

林 : 患者さんの発言や行動を分析する方法が学べたのは大きかったですね。自分の経験だけでは、看護する時にどうしても至らない所が出てきてしまいますが、患者さんの心理を学ぶことで、**必要な看護をスムーズに提供できる**ようになりましたから。

大竹 : 看護についてのしっかりとした理論を学べたのは良かったと思います。今までの看護はどちらかというと経験重視だったんですが、看護の軸となる**理論が解ると、いろんな場面で応用が効く**んですよ。だから前よりも落ち着いて行動できるようにはなったと思いますね。

平鍋 : 具体的に役に立った、ということはまだ無いんですけど、考え方は変わりましたね。やっぱり資格を取ったからには現場で生かしたいので、自分の仕事に対して前よりも積極的に動くようになったと思います。



自分が持っている資格を、これからどのように生かしていきたいですか?

林 : 当たり前の話なんですけど、看護って一人で行うものではなく、チームで行うものなんです。だから、資格で得た知識や技術を私だけが持っても意味が無いんです。**患者さんの望む看護をチーム全体で行える**ようにする。そのためには、資格で得た知識を共有できるように、スタッフと話し合うことが大事だと思っています。

大竹 : 今はどうしても、患者さんが透析に来た時のケアに偏りがちなんですよ。ですから、資格を取得する時に学んだ「患者さんの立場」を考えて、家庭や生活環境といった、**透析以外に必要なケアをしていきたい**と思っていますね。

平鍋 : うちのクリニックは、「資格を取得する」ことに対してすごく積極的なんです。だから、これから資格を目指すスタッフたちへのアドバイスも行っていきたいですね。そうやって資格者が増えれば、**チーム全体のレベルアップ**にもつながりますから。

ありがとうございました!

各クリニックの
最新情報をお届け!

NEWS TOPICS

2011.10-12

愛知県名古屋市
偕行会城西病院

火木土の透析診療を 開始しました



今年の7月に10床の透析室を開設し、月水金の透析診療を行ってまいりましたが、ニーズも増え、受け入れ態勢も整いましたので、11月から火木土の透析診療を開始いたしました。また、同じく11月より理学療法士によるベッドサイドのリハビリ治療も始めております。引き続き入院が必要な方や通院が困難な方の入院透析のみになりますが、平成24年6月の新病院オープンに向けて、ますます質の高い透析医療の提供に努めてまいりたいと思います。

愛知県名古屋市
偕行会セントラルクリニック

電子カルテシステムと 全自動コンソールを導入



電子カルテシステムと全自動コンソールの導入による省略化で得られた時間的余裕により、患者さんとの接点が増加し、良好なコミュニケーションを保つことやフットケアなどの処置に対する時間がより多くとれるようになり、個々の患者さんに適したきめ細やかなケアが出来るようになります。患者の皆さまには、透析開始時間の変更などにご協力いただき、ありがとうございました。より良い看護のために役立てられるよう、努めてまいりたいと思います。

東京都豊島区
豊島中央病院

慢性腎臓病の早期発見に 取り組んでいます



認定NPO法人 腎臓病早期発見推進機構 (IKEAJ) の認定実施施設として、慢性腎臓病を早期に発見するための検査を無料で実施しています。米国腎臓財団 (NKF) の開発したプログラム、KEEPを採用し、これまで2年間で136件の受診者の方々にご利用頂いております。また、豊島中央病院は平成24年4月より日本透析医学会の教育認定施設となります。透析指導医1名と透析専門医4名を擁する「腎領域に強い内科系一般病院」として東京都豊島区を中心に地域に根ざした医療の提供を続けてまいります。

三重県三重郡
くわな共立クリニック

開院1周年を記念して、 市民公開講座を開催



くわな共立クリニックの開院1周年を記念し、11月12日に四日市市文化会館で市民公開講座を開催しました。腎臓病をテーマにした今回の講座には、四日市市や桑名市、鈴鹿市などから計120名以上の方が参加されました。講演では熱心に耳を傾け、また会場内に設けた血圧測定コーナーと栄養・健康相談コーナーには、日ごろ疑問に思っていることなどを相談しようと行列が出来るほどにぎわっていました。今後も皆さんに役立つ講演会などを開催してまいりたいと思います。

埼玉県さいたま市
さいたまほのかクリニック

さいたま透析医療を考える会 で堀川院長が講演



10月4日、「さいたま透析医療を考える会～災害発生、その時透析現場で何が必要か～」において、当クリニックの堀川院長が講演を行いました。「被災地患者受け入れ施設の立場から」と題して、患者受け入れから治療の一部始終、最低限知りたい患者情報等、実体験に基づく数々のリアルな報告に、会場の関心を集めていました。他の先生方からも貴重なお話を聞く事ができ、今後起こり得る災害に対しての心構えを新たに致しました。

偕行会グループのスタッフ紹介 この人に注目!

vol.5

さいたまほのかクリニック
主任

吉田 昌弘



今回お話を伺うのは、さいたまほのかクリニックの吉田昌弘主任。最近、ゴルフにハマっていて、お休みの日は、職場の仲間と一緒に楽しんでいるとか。そんな吉田主任が、透析医療に対する様々な「想い」を話してくれました。



よりよい透析医療を提供するため 毎日が勉強の日々ですね。

臨床工学技士になられて何年目ですか？

平成9年に埼玉県の透析クリニックに入職しましたので、臨床工学技士歴としては今年で15年目になります。平成16年に偕行会に入職し、昨年「さいたまほのかクリニック」の設立準備室を経て現在に至ります。新施設の立ち上げにおいては、初めての経験となり分らないことばかりでご迷惑をお掛けしましたが、多くの皆様に支えられ「さいたまほのかクリニック」を設立することが出来ました。心より感謝しています。

臨床工学技士として日ごろから心がけていることは何ですか？

より良い透析医療を提供する為に欠かせない透析液清浄化の取り組み、安心・安全な透析装置の維持、より適切な透析条件の提案など技士に特化された業務の進歩にも遅れを取らないように勉強することを心掛けています。

また、透析患者さんの中には腎臓病以外の病気を持っている方もいらっしゃいますので、腎臓病と直接関連がない病気も勉強するようにしています。長い年月、患者さんをサポートするには広い知識が必要になりますからね。そのため多くの参考書を購入しましたが、未だ手をつけていない本もあります…**リタイアするまでは毎日が勉強ですね。**

現在の透析医療についてどう思いますか？

透析医療が開始された当初に比べると、まさに日進月歩の進歩を遂げていますが、残念ながら今後の「劇的な進歩」は無いと思います。ただ全く成長しないわけでは無く、今より適切な透析条件の提案、新しい薬の開発など進歩を遂げる要素は多々あります。

今後は外来施設における透析導入や退院後の導入指導など担うべき役割が増えてくると思います。新しい進歩にばかり目を向けず、常に原点に立ち返る姿勢を持って、**患者さんに応じた良い治療の提供**をしていきたいですね。

患者さんと接する時に意識していることはありますか？

私は口下手なので、伝わりやすい言葉を使い、場合によっては例えを用いて話すようにしています。それと、当たり前のことですが、目線もなるべく同じ高さにして話すようにしていますね。**同じ目線で話すことで距離感が縮まり、患者さんが聞きたいことをより多く聞ける**ようになるからです。もし質問の内容に即答できない場合には「誰に、どんな？」などのメモを残すようにしています。職員にとっては大勢の患者さんですけど、患者さんからすれば個々の関係になりますから、忘れないようにすることは大切なんですよ。

この仕事で嬉しかったことや大変だったことは何ですか？

大変だったのは、震災時の対応ですね、当時10kg近く体重が減少しました…。緊急時や日常と異なる環境では色々と判断を求められたり、様々な状況の把握も必要になりますので、正直なところ疲れました。しかし良い経験をさせて頂いたと思っています。今回2つの施設から団体で患者さんを受け入れたのですが、患者さんから頂いたこんな言葉が励みになりました。「これからどうなるか分からない状況で個人個人で避難透析をすることは考えられなかった。**普段透析を一緒にしている仲間と透析を受けさせて貰ったことを感謝している。**」確かに苦労はしましたが、とても嬉しかったお言葉です。

さいたまほのかクリニックの良いところは何かですか？

特にこれが一番良いというのは思いつきませんが、患者さんや近隣の医療機関の方々からは「ほのかクリニックは良い医療を行っている」と評価のお言葉を頂くことがあります。

良い透析の提供、フットケア、スクリーニング検査、接遇など当然の業務を行っているのですが、それらが**バランス良く平均点を維持している**のではないかと思います。

あっ!それから「堀川院長が良い」という言葉も多く聞かれますね。

お仕事がお休みの日は、どのように過ごしていますか？

最近、ハマっていることと言えばゴルフですね。ほのかクリニックの職員数名がゴルフを始めまして、**仕事と同じくらい熱中しています(笑)**。皆、下手なので山登りも兼ねていて良い運動になっていますよ。

透析治療を受けている患者さんにメッセージ

ほのかクリニックが開院して1年が経過しました。先程「平均点」と言いましたが、まだまだ未熟なことが沢山あります。現状に満足することなく**患者さんにも職員にも喜んで貰える施設を築いていきたい**と考えています。

また偕行会グループの透析施設は偕行会城西病院を入れて20施設となりました。多くの仲間と情報共有ができるグループメリットを活かし、「良質の医療提供」を今後も実践していきますので、これからも偕行会グループで安心して治療を受けてくださいね。

ありがとうございました!

エンジョイ!

透析 クッキング

鶏肉のとろみソテー

添えの野菜と鶏肉に下味は付いていませんが、
鶏肉のソースでおいしく食べられます。

玉ねぎの輪切りは、爪楊枝を刺してから焼くと
くずれにくいです。



ここがオススメ!

特別に買いつくことなく、普段から身の回りにある材料でコース風メニューに♪
特別な日の献立にいかがでしょうか。

一緒に食べる方も、満足できる味になっています。

栄養量

エネルギー…234kcal
たんぱく質…12.8g
カリウム…392mg
リン…148g
食塩相当量…0.8g

材料 (1人分)

鶏もも…70g
こしょう…少々
片栗粉…3g(小さじ1)
オリーブ油…4g(小さじ1)
ブロッコリー…20g
にんじん…10g
玉ねぎ…30g
ケチャップ…7.5g
(大さじ1/2)
中濃ソース…9g
(大さじ1/2)
白ワイン…5g(小さじ1)

作り方

- 1.ブロッコリーは食べやすい大きさに、にんじんはシャトー切りにして茹でこぼす。
- 2.たまねぎは輪切りにして水さらし、魚焼きグリルでホイルをひいて焼く。
- 3.鶏肉にこしょう・片栗粉を振ってオリーブ油をひいたフライパンで両面に焼き色をつけるように焼き、ふたをして中まで火を通し、皿に取り出す。
- 4.3のフライパンにケチャップ・中濃ソース・白ワインを入れてソースを作る。
- 5.皿にたまねぎ、その上に鶏肉を盛り付け、ブロッコリー・にんじんを添える。

●骨付き肉に変えると、ボリュームが出て、見た目にも満足感が出ます。

●肉をソースで絡めると煮込んだようになります。

こちらのレシピにも注目!



コーンバターピラフ風

炊飯器で簡単に出来ます。
ご飯が炊き上がってからバターを混ぜ込むと
風味良く仕上がります。

〈栄養量〉

エネルギー…371kcal
たんぱく質…5.9g
カリウム…106mg
リン…93mg
食塩相当量…0.6g

〈材料・1人分〉

生米…90g
水…120g
スイートコーン缶…15g
顆粒コンソメ…1g(小さじ1/3)
有塩バター…5g
パセリ粉…少々



海老のカラフルサラダ

水気はしっかりとペーパーで取ってから
和えることで味が薄まらず、
おいしく食べられます。

〈栄養量〉

エネルギー…69kcal
たんぱく質…6.1g
カリウム…208mg
リン…76mg
食塩相当量…0.5g

〈材料・1人分〉

海老…30g
黄色ピーマン…20g
ミニトマト…15g
リーフレタス…10g
レモン果汁…5g(小さじ1)
砂糖…1g(小さじ1/3)
マヨネーズ…4g(小さじ1)
食塩…0.3g



林檎のワイン煮

煮詰める際に焦げないように注意しましょう。

〈栄養量〉

エネルギー…33kcal
たんぱく質…0.1g
カリウム…43mg
リン…5mg
食塩相当量…0g

〈材料・1人分〉

りんご…30g
白ワイン…15g(大さじ1)
水…30g(大さじ2)
砂糖…1.5g(小さじ1/2)
シナモン粉…少々

一食全体の栄養量

鶏肉のとろみソテー・コーンバターピラフ風・海老のカラフルサラダ・林檎のワイン煮(1人分)

エネルギー…707kcal
たんぱく質…24.9g
カリウム…749mg
リン…322mg
食塩相当量…1.9g

偕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 vol.5

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。

今回の
先生

さいたま
ほのかクリニック院長
堀川 和裕先生



ここ最近腰と足の痛み、足の指の痺れに悩んでいます。
足のあちこちが熱くなる症状もあり、
暫く歩くと痛みが出てきますが、何か対策はありますか？

A ●原因として「間欠性跛行(かんけつせいはこう)」が考えられます。
ご質問にあるように、歩くとしばらくするうちに痛みが出てくる症
状を「間欠性跛行」といいます。

この間欠性跛行の原因としては、主なものとして2つが考えら
れます。

1つは「脊柱管狭窄症」です。

これは腰のところで背骨(脊椎)に変形などが起きて、足に行く神経を圧
迫するために症状が出るものです。

もう1つは「閉塞性動脈硬化症」、最近では「末梢動脈疾患」と呼ばれ
ているものです。

これは、動脈硬化によって足の筋肉に届く血液の量が減ってしまい、筋
肉が必要とする酸素や栄養分が不足してしまうものです。

この2つは、長期透析の合併症として多いものであり、また最近この合
併症に悩まされる患者さんが増えていることが知られています。

●間欠性跛行の原因を究明するためには

間欠性跛行は上の脊柱管狭窄症でも末梢動脈疾患でも出現し、症状
からだけではほとんど区別できません。

ただ、末梢動脈疾患では腰痛は出ないことが多いですから、可能性とし
ては脊柱管狭窄症の方が大きいのではないかと推測されます。

もうひとつ、末梢動脈疾患では、足に行く血液が少なくなっていますか

ら、特に冬の寒い時期などに、足が冷たくなる症状が出やすくなります。

そういったことがないとすれば、なおさら脊柱管狭窄症の疑いが濃厚に
なります。

脊柱管狭窄症は整形外科でMRIなどの検査によって診断・治療され
ます。

また、末梢動脈疾患を専門に診るのは循環器内科や心臓血管外科
です。

ですから、専門科が異なるのですが、上に書いたように、脊柱管狭窄症
の方が可能性が大きいように思われますので、まずは整形外科を受診され
てみては如何でしょうか？

●足のあちこちが熱くなる症状の原因として考えられること

足の痛み、足の趾(ゆび)のしびれ感も脊柱管狭窄症や末梢動脈疾患
でよくみられる症状です。

ただし、足のあちこちが熱くなるという症状は別のものと思われ

ます。この症状は、やはり透析の合併症とされていますが「burning foot(燃え
る足)」と呼ばれています。

尿毒素が原因で出現する症状と考えられていて、透析強化(つまり毒
素をさらにたくさん除去すること)や、お薬(ビタミン剤や漢方薬などを使用
します)での治療を試みますが、なかなか症状が取れない方が多いのが現
状です。

足がほてって眠れないなど、睡眠障害の原因ともなりますので、できるだ
けこの症状を軽減させたいと思います。

まずは、透析で十分に毒素が除去できるように、透析時間・ダイヤライ
ザー・血流など、主治医の先生と相談してみてください。

快足生活

1 ONE POINT レッスン

① むくみの原因

- 冷えや骨格のひずみ ●筋肉のバランス ●運動不足 ●歩き方
- 自律神経の乱れ ●ストレス ●塩分過剰摂取
- タンパク質不足・野菜やミネラルの不足 などが主な足のむくみの原因です。

② むくみのチェック

むこうずねや足の甲に親指を30秒程度押しつけ、指の跡がなかなか消えな
いようであれば、足のむくみがひどいと言われています。
しかし症状には、個人差がありますので、体調がいいときの状態と自分で比べ
てみるのが一番です。

③ リンパマッサージのやり方

マッサージの強さ

皮膚のみに圧力や刺激が伝わるくらいのやさしい圧力をかけてください。
押しすぎたり、さすったりする事が基本になります。

リンパマッサージのワンポイント!

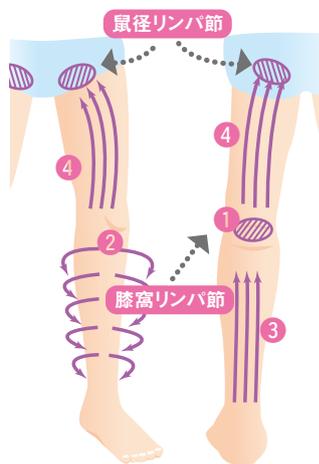
体内のほとんどのリンパ(右腕以外)は、左鎖骨の下で静脈に合流し、排
泄されると言われています。目的は足のむくみの解消ですが、まずは、リンパ
の最終出口である鎖骨から始めて、徐々に遠くのリンパ節まで、順番に
行ってください。ここでは足のマッサージ方法のみご紹介いたします。

vol.4 むくみを解消! リンパマッサージ

足のむくみは、リンパの流れが滞りリンパの浄化作用がスムーズに働かない場
合に、余分な水分や老廃物がたまりやすくなっておこります。簡単にいうと、皮
膚の下に水分がたまった状態です。今回は、ご自宅でもカンタンに出来るリン
パマッサージをご紹介します。

監修: 偕行会セントラルクリニック課長 川越由美枝(認定フットケア指導士)

足のマッサージの方法



1 膝窩(しゃく)リンパ節(膝裏のリンパ節)
を3秒くらい押し、3秒くらい離すを数回
繰り返します。

2 矢印の方向へ(表から裏へ)流すように
マッサージします。今度はすねからふく
らはぎにかけて上から下へゆっくり両手
でさすります。

3 足首の後ろ側からふくらはぎへ、下から
上にゆっくり押し上げるようにさすりま
す。膝の裏側を下から上へさすります。

4 ふとももは鼠径(そけい)リンパ節(足の
付け根)へ流すようにマッサージします。



皮膚を摩擦で痛めないように
市販のマッサージクリームを使
うと効果的です

お風呂あがりなど体が温まっているときに行うと効果大です。リンパの流れと逆方向
にマッサージをすると意味がありません。足のむくみが気になる方は、一度医師へ相
談してみてください。

第10回 偕行会透析研究会 報告

開催日 2011年11月27日(日)

開催場所 ウィンクあいち小ホール

報告者:透析医療事業部 副部長 恒川 八千代



11月27日(日)ウィンクあいちにて毎年恒例の透析研究会が開かれ、今年で10回目を迎えました。会を追うごとに参加数が増え、今回は総勢280名ほどの職員が集まり、15の透析施設から日頃の研究成果が発表されました。各施設とも、日頃のスタッフの頑張りが伺える内容であり、また質疑応答も活発に行われ、充実した会となりました。

でも…それだけではありません。何と言っても今回の透析研究会の目玉は、春木繁一先生のご講演です!春木先生は島根県にある松江青葉クリニックの院長で、精神科医であり透析患者でもあります。しかも、透析歴は39年。透析の合併症を抱えつつも「講演に廻ることが私の生活のハリになっている」とおっしゃられるだけに、春木先生のお話ぶりは引き込まれるものがありました。

「サイコネフロジー」、日本語訳にすると精神腎臓病学。透析・腎移植の患者や家族、またその方々に対応するスタッフを対象と

した精神面への医療をいいます。春木先生はこの領域の権威であり、今回の講演では、透析患者の心理を踏まえて医療者がどう患者を受け止め、どう接していくかについてお話下さいました。その中で、「透析を導入することになった患者の心理的変化の過程のひとつに『怒り・攻撃』があるが、その感情の裏には『生死についての強い不安や恐怖』、『透析を受けることによる大きい喪失(健康・自由・社会的役割など)の経験』がある」というお話がありました。「怒り・攻撃」を冷静に受け止めるということは、簡単なことではありません。私たち医療者には、透析患者を理解するための学習と十分な訓練・経験が必要と感じました。そして、春木先生が最後におっしゃられた「自分に湧いてくる感情は相手がずっと前から抱えていた感情だということ覚えておいて下さい」という言葉を胸に刻み、今後の臨床に生かしていきたいと思います。大変感慨深く、有意義な透析研究会となりました。

キリトリ ✂

ひだまり vol.1.5

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?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 川柳倶楽部 | <input type="checkbox"/> この人に注目! |
| <input type="checkbox"/> 災害対策を今一度、見直そう | <input type="checkbox"/> エンジョイ! 透析クッキング |
| <input type="checkbox"/> 特集 透析現場で生かされる
さまざまな資格 | <input type="checkbox"/> 今さら聞けない透析Q&A |
| <input type="checkbox"/> NEWS TOPICS | <input type="checkbox"/> 快足生活ワンポイントレッスン |
| | <input type="checkbox"/> 第10回 偕行会透析研究会報告 |

2 「この人に注目!」で
取り上げて欲しいスタッフや先生がいましたらご記入ください。

3 「川柳倶楽部」投稿欄(ペンネーム:)

4 「透析Q&A」に質問したいことがありましたらご記入ください。

5 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へ入れてください。

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

名古屋共立クリニック

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目190番地
TEL 052-353-9119

偕行会城西病院

〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑四丁目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 愛知県名古屋港区木場町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 愛知県安城市高棚町中島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

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 岐阜県中津川市駒場1666番地1122
TEL 0573-65-8777

MIE

くわな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字縄生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 中層ビル2・3F
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 ほんのかクリニック

〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風波野29番地1
TEL 048-681-6211