

# ひだまり

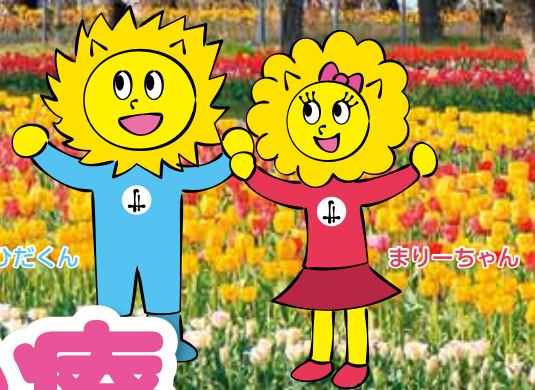
みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.18

- ✿ エンジョイ！ 透析クッキング
- ✿ 今さら聞けない！ 透析Q&A
- ✿ ニコニコスタッフ紹介
- ✿ 川柳倶楽部
- ✿ やってみよう！ 間違い探し

特集 SPECIAL NEWS

## 全身炭酸泉治療 のご案内



ひだくん

まりーちゃん

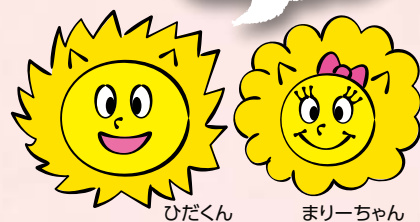
UD FONT  
by MORISAWA

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。

お風呂に入って、心臓を元気に!

# 全身炭酸泉治療のご案内

ボクたちが  
ご紹介します!



ひだくん

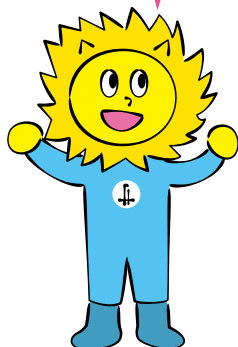
まりーちゃん

炭酸ガスを溶かしたお湯の中に手や足を入れる「人工炭酸泉治療」は、透析患者様なら知っている方も多く、実際に治療を受けている方もおられると思います。ですが、炭酸泉は手足だけではなく、全身の治療にも使えるということをご存じの方は少ないのではないのでしょうか。

今回は様々な症状の改善に期待される「全身炭酸泉治療」とその効果をご紹介します。

## 1 全身で炭酸泉に入るとこんな症状が改善できます!

こんなに効果があるんだね!



### ■全身炭酸泉治療の様々な効果

冷え症  
不眠症

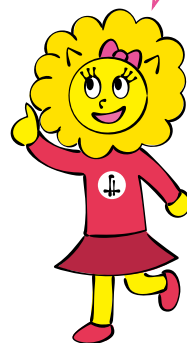
両下肢閉塞性  
動脈硬化症

下肢つり  
肩こり  
筋肉痛

高血圧  
心疾患

炭酸泉のお風呂に浸かると、全身の血流が活性化し、体の隅々まで栄養と酸素を運ぶことが可能になります。そのため、体の細胞一つ一つが健康な状態を保ち、体の冷えやキズ、痛みなど様々な症状を改善します。また、糖尿病の方はインスリン抵抗性が改善し血糖値が下がりやすくなるという効果もあります。

炭酸泉は  
“心臓の湯”と  
言われているそうよ!



## 2 気を付きたい合併症「心不全」の改善にも効果があります!

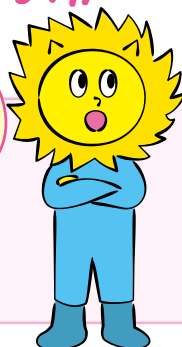
炭酸泉は全身の血管を拡張させる働きがあります。血管が拡張することより、心臓が楽に血液を送り出せるようになり心臓の負担が減ります。これを続けて行くと、心臓自体の機能も回復し、慢性的な心不全症状の改善が期待できます。



## 3 定期的に全身炭酸泉に入浴するのが効果的な治療法です。

様々な症状に効果がある全身炭酸泉ですが、一回入っただけでは目立った治療効果はありません。定期的に入浴することで、全身の血流が活性化し、様々な症状を改善することが出来るのです。

続けることで  
効果が  
上がるんだね



でも通院が  
難しい人は  
どうするのかしら?

## 4 偕行会グループの取り組み

### 心不全入院治療プログラム

定期的に入浴することで大きな治療効果が期待できる炭酸泉ですが、「入浴のために病院や施設へ通うのは大変」という方も多いと思います。そこで、名古屋共立病院では全身炭酸泉を取り入れた「心不全入院治療プログラム」をご用意。心不全の患者様の症状改善を目標とし、取り組んでいます。

### こんな方にオススメ

- ①心機能がある程度低下しており、心不全と診断された方
- ②中等度程度の作業で息切れなどの症状がでる方

検査の結果にかかわらず、少しでも自覚があり、入院治療を希望される場合は、スタッフまでお気軽にご相談下さい。

## 5 入院中のスケジュール紹介（一例）

入院期間は2週間です

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
午前	入院・検査	透析		透析		透析			透析		透析	検査	透析
午後	全身浴	足浴	全身浴	足浴	全身浴	足浴	全身浴	足浴	足浴	全身浴	足浴	全身浴	退院

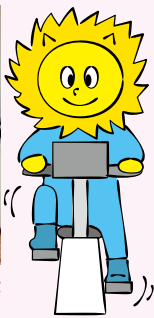
### 検査



心肺運動負荷試験風景

#### 検査内容

- ①血液検査：BNP、トロポニン（血液から心臓の機能を評価する項目です。）
- ②心臓エコー
- ③心肺運動負荷試験：呼気ガスマスクを付けて行う運動負荷試験です。体力レベルの評価や活動時の心臓が正常に機能しているかどうかを評価します。



まずは検査を受けてくださいね！

### 全身浴



入浴時間  
15分

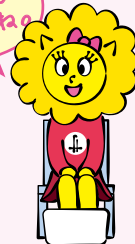
全身浴は  
血圧を測定しながら  
入浴していただけます。



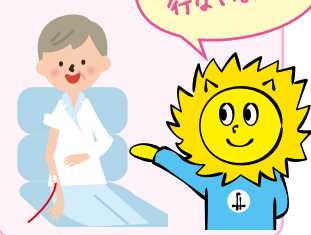
### 足浴



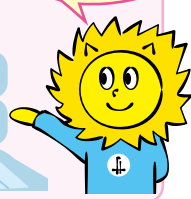
脚の入浴も  
忘れないでね。



### 透析



もちろん  
透析治療も  
行ないますよ。



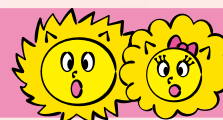
### 退院



お疲れさ  
ました！

上記以外の時間は自由にお過ごし頂けます。

次ページでは実際の治療結果を見てみます。



どう  
なったんだろう

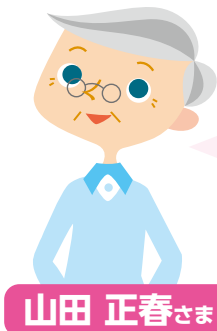
## 6 海部共立クリニックで聞きました！ 治療を受けた患者様の感想



- 1 静かに人生を振り返り、スタッフの協力で精神的に安定しました。
- 2 透析中の後半に胸が締めつけられる感じが無くなり、不整脈もある程度改善されたようです。
- 3 長いようですが快適な生活が送れますのでぜひ参加されることを願います。15分の全身入浴と透析の組み合わせでなんの心配もありません。



- 1 足が軽くなったので、歩行距離が長くなりました。息切れが少なくなったと感じています。
- 2 息切れ・動悸が少なくなり、体が疲れることが少なくなったと感じています。
- 3 一度は全身炭酸泉を受けられた方が体に良いと思うので、是非おすすめです。



- 1 治療を受けて体が軽くなったような気分です。足もすっきりしています。
- 2 調子がとても良くなりました！
- 3 まだ炭酸泉入浴されていない方はぜひおすすめします。身体の方も心の方もとても改善されるとと思います。

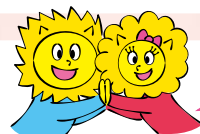


- 1 睡眠剤を飲んでも1時間間隔で目覚めていたのが、今では3時間はぐっすりと眠れるようになりました。まるで保養に来たような気分です。2週間で過ごさせて頂きました。
- 2 リフレッシュしました。
- 3 皆様におすすめします。

その他多くの方に協力頂きましたありがとうございました

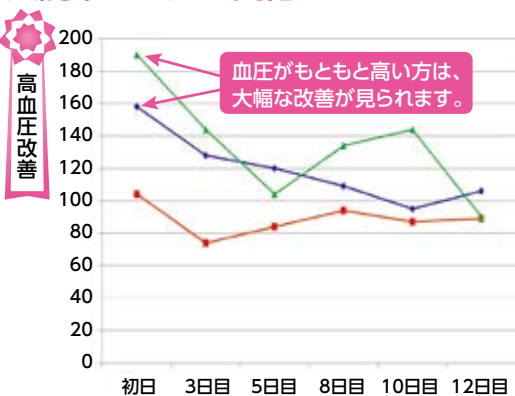


## 7 全身炭酸泉治療の結果

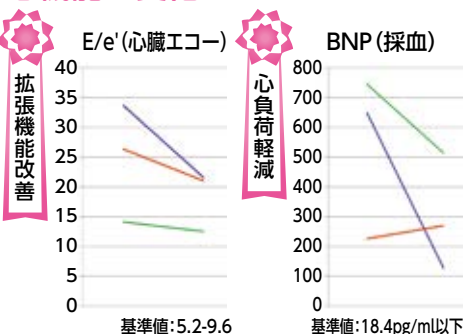


2週間後の結果を発表！

### 入院中の血圧の変化



### 心機能の変化



### 不整脈に対する効果

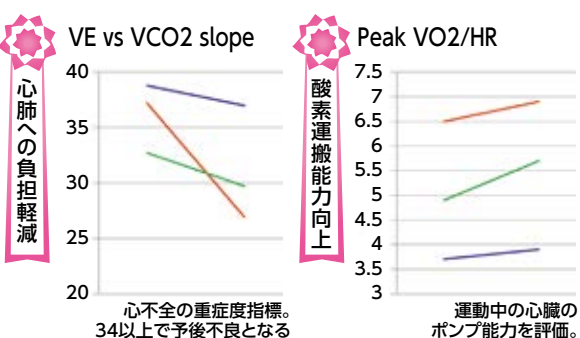
入院する前は、非常に多くの不整脈がみられたものの、2週間の入院でほぼ消失した患者様もおられます。ご本人も、「不整脈が無くなり、すごく楽になった。」とお答えいただいています。

炭酸泉は全身の血流が増加し、栄養や酸素が身体の隅々まで届き易くなります。その為、心疾患のみならず、あらゆる疾患の改善や予防に大きな効果が期待されます。

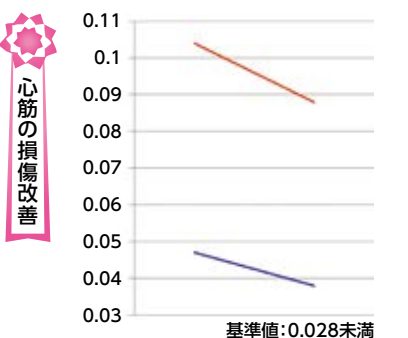


健康運動指導士  
名古屋共立病院 統括部長  
**森山 善文**

### 心肺運動負荷試験からみた心機能の変化



### 高感度トロポニンI (hs-cTnI)



心肺運動負荷試験から活動時の心機能を評価することができます。共に2週間の入院で改善が見られます。

2週間の入院で改善が見られています。



お体に悩みや不安を感じている方は、**健やかな生活を送るために、全身炭酸泉治療で心も体も元気になりましょう！！**



エンジョイ!

# 透析クッキング

vol.18



## もち米しゅうまい

しゅうまいに味をつけているのでそのまま食べられます。しょうがとごま油の風味が食欲をそそります。



### ここがオススメ!

春を感じさせるいろどりよい献立。所々にかつお節やごま、しょうがなどを利用し減塩でもおいしく食べられます。

#### 栄養量

エネルギー.....268kcal  
たんぱく質.....13.3g  
カリウム.....256mg  
リン.....141mg  
食塩相当量.....0.7g

#### 材料 (1人分)

もち米.....30g  
水.....50g  
食紅.....少量  
豚挽き肉.....60g  
たまねぎ.....20g  
しょうゆ.....1.5g(小1/4)  
砂糖.....1g(小1/3)  
しょうが.....1g(小1/7)  
塩.....0.4g(ミニ2/5)  
片栗粉.....2g(小2/3)  
ごま油.....1g(小1/4)  
レタス.....3g

#### 作り方

- 1.もち米は(食紅を溶いた)水に20分ほど浸して色付けしたら、水気を切っておく。
- 2.玉ねぎはみじん切りにし茹でこぼし、水気を切る
- 3.ひき肉に②と調味料を混ぜよくこねる
- 4.③を3等分し丸め、①のもち米を表面にまぶして、蒸す
- 5.レタスを敷いた皿に盛り付ける

・しゅうまいの皮をもち米に変えると、皮の塩分を減らすことができます。  
・しっかり具をこねることでよりジューシーな仕上がりになります。

### こちらのレシピにも注目!



#### 三色白和え

豆腐の水分と野菜の水分をそれぞれよく切ること少量の調味料でもしっかり味がつきます。

#### 〈栄養量〉

エネルギー.....41kcal  
たんぱく質.....2.2g  
カリウム.....107mg  
リン.....41mg  
食塩相当量.....0.4g

#### 〈材料・1人分〉

さやえんどう.....10g  
こんにゃく.....15g  
にんじん.....10g  
絹ごし豆腐.....30g  
しょうゆ.....1.5g(小1/4)  
砂糖.....2g(小2/3)  
塩.....0.2g(ミニ1/5)  
ごま.....1g(小1/3)



#### 豆ご飯

主食を味ご飯や混ぜご飯にすると、カリウムや塩分がオーバーしがち。おかずの量や組み合わせを考える必要があります。

#### 〈栄養量〉

エネルギー.....363kcal  
たんぱく質.....7.5g  
カリウム.....210mg  
リン.....102mg  
食塩相当量.....0.5g

#### 〈材料・1人分〉

ごはん.....200g  
えだまめ.....15g  
塩昆布.....3g



#### 筍の土佐煮

筍は水煮を使うことでカリウムをかなり減らすことができます。調味料がなくなるまで煮詰めるのがポイント!

#### 〈栄養量〉

エネルギー.....36kcal  
たんぱく質.....2.0g  
カリウム.....75mg  
リン.....28mg  
食塩相当量.....0.4g

#### 〈材料・1人分〉

たけのこ水煮.....30g  
かつおだし.....20g  
にんじん.....10g  
酒.....5g(小1)  
しょうゆ.....3g(小1/2)  
砂糖.....1.5g(小1/2)  
みりん.....3g(小1/2)  
かつおぶし.....1g



#### 桃ゼリー

ゼリーも水分!量を作り過ぎないようにしましょう

#### 〈栄養量〉

エネルギー.....32kcal  
たんぱく質.....0.2g  
カリウム.....25mg  
リン.....3mg  
食塩相当量.....0g

#### 〈材料・1人分〉

水.....20g  
寒天.....0.1g  
砂糖.....1.5g  
レモン汁.....0.3g  
もも缶詰.....30g

※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

もち米しゅうまい・三色白和え・豆ご飯・筍の土佐煮・桃ゼリー  
エネルギー.....740kcal  
たんぱく質.....25.2g  
カリウム.....673mg  
リン.....315mg  
食塩相当量.....2.0g

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 vol.16

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



## Q

透析を受ける時間を現状の4時間からもう少し短時間にすることが将来できますか?

## A

週3日、1回4時間というのが日本で行われている血液透析の標準的時間です。透析回数や透析時間は血液検査の結果や、体重の増加量などから、個々の患者様に合わせて決定されますが、多くの方々が週3回・1回4時間になっていますね。時間を短縮することは不可能ではないですが、それがお体にいいかどうかは、別問題です。時間をかけて十分に尿毒素を取り除くことはとても大切なことですし、除水(水を引くことですね)もゆっくりと行った方が心臓への負担が少ないのです。以前と比べてダイアライザー(人工腎臓)の改良が進んでいますが、時間をかけて尿毒素を除去し、ゆっくりと除水をすることの重要性は変わっていません。長い透析時間はつらいことも少なくないと思いますが、できるだけ時間をかけて透析治療をお受けになることをお勧めします。

## Q

透析時間が長ければ長いほど透析の効率が良いというのは本当ですか?

## A

透析時間が長い方がお体のためにいいことは、ほぼ確実です。尿毒素がたくさん除去されますし、心臓などへの負担が少なくなります。このことから、長時間透析を積極的に勤めるところも少なくありません。6時間を標準的な治療時間としている透析クリニックもあります。

尿毒素をたくさん除去するためには、透析時間を長くすることが一番効果的です。尿毒素の除去量を増やすためには、時間延長以外に、ダイアライザーの膜面積を大きくすることや、血流量を増やすことなどがありますが、その効果は時間を延ばすことには及びません。

多くの透析施設では4時間が標準的な時間となっています。長時間の透析があまり普及しないことには様々な要因があると思いますが、私が仕事をして一番感じるのは患者様自身が長時間透析を望まない、むしろ透析時間の短縮を希望されていることです。長時間透析では時間的な拘束がイヤだという方が多くいらっしゃいます。また、ベッド上に長くいることで腰痛が出てくるなど、身体的な問題から長い時間の透析ができない方もいらっしゃいます。上記のような要因と治療の効果等のバランスを考慮して、多くの透析治療が4時間に落ち着いているということだと思います。ちなみに、当院では患者様の了解・同意が得られれば6時間透析まで行っています。

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、クリニックの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。

## ニコニコスタッフ紹介!

質問

- 1 なぜこの仕事に就こうと思いましたか?
- 2 クリニックのいいところを教えてください。
- 3 患者様へのメッセージ

瀬戸共立クリニック  
豊田共立クリニック  
なかしま みさと  
管理栄養士 中嶋 美里

- 1 小さい頃から、食べる事、料理する事が好きで、学生の時から栄養士になりたいと思っていました。
- 2 アットホームなクリニックです。スタッフ皆、患者様に対して一生懸命で明るいところが魅力だと思います。
- 3 「食」を通して患者様と繋がってきたいので、気軽に声をかけて頂ければと思います。



碧海共立クリニック  
すずき みき  
相談員 鈴木 美紀

- 1 ずっと病院で働くことが夢でした。せっかくなら資格を活かした仕事がしたいと思い、この仕事に就きたいと思いました。
- 2 明るく、温かみのあるクリニックだと思います。そのため、安心して透析通院して頂けるクリニックなのではないかと思います。
- 3 安心して透析通院をして頂くために、お困り事や不安を解決するお手伝いができたらと思っています。

# 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？



散り初めて  
尚酔いしれる  
花吹雪

あきちゃんさん

つくしんぼ  
頭擡げて  
春を呼ぶ

山ちゃんさん

春うらら  
桜はまだかと  
待ち遠しい

四日市のGGさん

春よ来い  
春の芽を待つ  
私の心

真央ちゃんさん

**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、受付にお渡しください。

次回の川柳テーマは  
**【夏】**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.18 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 全身炭酸泉治療のご案内       ニコニコスタッフ紹介  
 エンジョイ! 透析クッキング       川柳倶楽部  
 今さら聞けない! 透析Q&A       やってみよう! 間違い探し

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右上の木に止まっている鳥の色②左上の蝶の羽の色③左下にある木が桜／新緑④水をかけている植物が芽を出したばかり／成長している⑤3つ並んで咲いている花の一番右端

# 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 愛知県名古屋市中川区北畑四丁目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

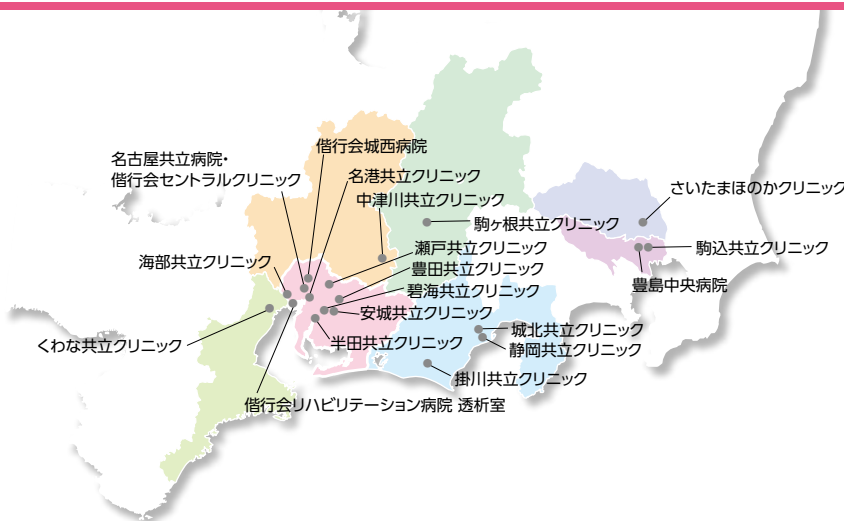
〒446-0065 愛知県安城市大東町4番地14号  
TEL 0566-73-0610

#### 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

#### 騎ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県騎ヶ根市赤穂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

#### くらな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字繩生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

#### さいたまほのかクリニック

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

