

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.3



特集 SPECIAL NEWS

災害時の透析医療 ～偕行会グループの対応と対策～

- 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56回 (社)日本透析医学会学術集会・総会報告

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？

透析日

痛みをこらえ

通う日々

まささん

透析で

月水金は 早帰り

カズさん

シヤント音

いつも同じで 元気よく

詠み人知らずさん

本当は

介助の妻に ありがとう

たかさん

スタッフの

優しい声が 身にしみて

りいさん

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]

災害時の透析医療

～偕行会グループの対応と対策～

P3

NEWS TOPICS

偕行会セントラルクリニック・名港共立クリニック／

静岡共立クリニック／半田共立クリニック／

共立眼科クリニック

P6

この人に注目!

名港共立クリニック 佐藤 隆 院長

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.2 ASOの予防対策は自己管理から!

P9

川柳倶楽部

P1

透析ライフ Check Point!

P2

第56回 (社)日本透析医学会学術集会・総会報告

P10

アンケート

P10

透析ライフ

Check Point!

水分管理について

正常な腎臓は尿量を調節することにより、身体の中の水分量を一定に保っています。しかし、腎不全になると尿が出なくなり体の中に水分が溜まってしまい、心臓や血管に負担がかかってしまいます。これから暑い夏を迎えるので、水分の取りすぎには注意しましょう。

監修:くわな共立クリニック課長 山本妙子

汗をかくから大丈夫!と水分を取りすぎると… **むくみ** **横になると息苦しい** **血圧上昇** **呼吸困難** など

水分管理の工夫

味を薄味に(塩分に注意)、水分の多い料理(鍋もの・麺類・汁物など)は控える、コップを小さくする、熱いお茶を少しずつ飲む、など
ご自分の飲水量・尿量などを書き込んで1日の体重増加量を計算してみましょう。

✓ 入る水

透析食 1,100ml

飲水 ()ml

代謝水 300ml
体内で熱量に変わる時できる水



✓ 出る水

汗や呼吸など 700ml

尿 ()ml

便 100ml

入る水 - 出る水 = 1日の体重増加量
() () ()

入ってくる水分 から 出ていく水分 を引いた分が **体重増加** となります。

ご自分の尿量・発汗量も考え、体重増加を **基礎体重の3~5%**におさえられるよう飲水量を決めましょう。

災害時の透析医療 ～偕行会グループの対応と対策～

3/11

地震発生

3月11日14時46分、宮城県牡鹿半島沖を震源として発生した東北地方太平洋沖地震は、日本の観測史上最大のマグニチュード(Mw)9.0を記録。この地震は、東北地方の太平洋沿岸部に壊滅的な被害をもたらしました。

偕行会グループの被害

偕行会グループでは、「さいたまほのかクリニック」の建物の一部が損壊し、「豊島中央病院」では透析の機械が故障するという被害にみまわれましたが、患者さん・スタッフとも人的被害が無かったのは不幸中の幸いでした。ほのかクリニックのあるさいたま市見沼区は、東京電力の計画停電のエリアとなっており、停電の予定時間に合わせて透析開始時間を調整する必要があり、現場への混乱を来しました。(予定されていた計画停電の実施は全て見送られました。)

被災地の透析患者の受け入れへ

偕行会グループとしては、この地震により、人工透析治療を受けることが出来なくなってしまった被災地の透析患者の受入体制を急ピッチで進め、6つの施設において受け入れることとなりました。

受け入れ施設	人工透析	腹膜透析
さいたまほのかクリニック 埼玉県さいたま市	27名	6名 (受入後 5名→豊島中央病院 1名→入院)
豊島中央病院 東京都豊島区	14名	(5名)
駒込共立クリニック 東京都文京区	2名	—
城北共立クリニック 静岡県静岡市	1名	—
掛川共立クリニック 静岡県掛川市	1名	—
セントラルクリニック 愛知県名古屋市	1名	—
合計	46名	6名

3/18

3/19

さいたまほのかクリニック

福島県いわき市で被災され、透析治療が受けられなくなった患者様を受け入れました。

患者様のお迎え

- 3/18** AM11:00頃 偕行会本部(名古屋)出発
PM 5:00頃 さいたまほのかクリニック到着
PM 6:00頃 さいたまほのかクリニック出発
PM 9:00頃 福島県いわき市到着
PM10:30頃 患者様と付き添いのご家族を乗せいわき市を出発
- 3/19** AM 2:00頃 さいたまほのかクリニック到着

名古屋からはマイクロバス・救急車・ミニバン2台の計4台で福島県いわき市へ向かいました。

迅速・安全な透析治療を行うために、ほのかクリニックのスタッフだけでなく、愛知県、東京都、静岡県の偕行会グループの透析施設の医師・看護師などが昼間の勤務が終了してから埼玉に集結し、深夜から早朝まで、夜を徹して透析治療を行いました。

さいたまほのかクリニックの動き



患者様家族を含め、50名程の受け入れを行ったため、会議室を急遽避難所として寝具80組を用意しました。患者様ご家族が、自家用車で先に当院に到着されましたので、食堂を休憩場所としてご利用いただきました。



静岡県、東京都駒込共立クリニック、愛知県本部、東京都本部からメンバーが駆けつけました。応援スタッフとほのかスタッフによる顔合わせを実施し、今後のスケジュールについて確認しました。

2011年3月11日に発生した「東北地方太平洋沖地震」。
 偕行会グループとしては、いち早く被災された透析患者様への支援体制を取り、
 グループ全体では、合計52名の透析患者様を受け入れました。
 今回は、33名の透析患者様の受け入れを行ったさいたまほのかクリニックの対応と
 偕行会グループと患者様にできる災害対策についてご報告いたします。

では、33名の透析患者様を受け入れました。

さいたまほのかクリニックでの
 ミーティングの様子。
 正確で手早い治療が求められます。



3/18 PM 9:40頃

福島県いわき市からの到着が深夜2時前後になりそうという情報を受け、段取りとメンバーの役割分担の最終確認ミーティングを開催しました。



3/19 AM 4:00頃

深夜2時過ぎの到着後、ロビーにてトリアージを行い、堀川院長により全員の胸部XPを撮影しました。全ての患者様が透析を開始したのは4時を回っていました。



AM 8:00頃



AM 9:30頃

被災患者様とそのご家族に温かい物を召し上がって頂きたいとの思いから、厨房を使って朝食を用意させていただきました。温かいおむすびと、揚げたての唐揚げは大変喜ばれました。全員の朝食終了後、救急車を先導に避難所である「さいたまスーパーアリーナ」へお戻りになりました。

～ 4/20

4月20日までに被災地から受け入れた患者様全員が地元いわき市へ戻られました。

透析施設やライフラインの復旧により、患者様は少しずつ地元いわき市に戻られました。4月20日に残る8名の患者様が地元にお戻りになりました。

今回の震災を振り返って

甚大な被害をもたらした東北地方太平洋沖地震発生から、間もなく4ヶ月が経過しようとしています。さいたまスーパーアリーナを避難所として生活をしながら、継続透析を行っていた患者様は、4月20日に残る8名の方が地元にお戻りになられ、これで全ての患者様を地元のいわき市へお戻しすることができました。3月19日からいわき市に戻れるまでの1カ月もの間、避難所生活を強いられてきた方々の心情は察するに余りありますが、ほのかクリニックのスタッフが少しでもそのお気持ちを和らげることができたとすれば、大変喜ばしく思います。ほのかクリニックをはじめ偕行会グループでは、この経験をいかして、今後もこのような災害が発生した際には、透析継続が困難な施設や被災された患者様の受け入れを行ってまいります。

偕行会グループと患者様にできる
災害対策について

+ 災害対策について +

偕行会 グループの 対策

皆さまに安心してご利用していただけるように、当グループでの災害対策を早急に再確認していきます。

- ① **各クリニックの災害マニュアルを見直し、再確認をします。**
施設ごとに環境(周囲の環境と起こりうる災害)が異なりますので、施設単位で見直しています。
- ② **スタッフの災害訓練の見直しを行います。**
災害発生時、発生後の連絡や治療中断手順確認、役割分担など再確認を行っています。
- ③ **患者様の災害時訓練の実施、災害時の連絡方法などの確認をします。**
患者様参加型の避難訓練を企画し、定期的実施します。また、災害発生後に取るべき行動を再確認し、患者様へお知らせいたします。
- ④ **水道局・電力会社・救急隊・他地域施設・偕行会施設との連絡・協力体制の再確認をします。**
市町村の防災対策(防災に関する相談窓口や指定避難所)を把握し、また関係各所と連携できる体制を整えます。
- ⑤ **被害を受けなかった近隣地区への援助要請方法の再確認をします。**
大規模災害に見舞われた際にも、患者様が継続して透析を行えるよう、援助要請方法を確認しています。

患者様が できる 対策

- ① **災害時に必要なものを、日ごろから準備しておきましょう。**
災害時に慌てないために、避難持出袋を用意する・クリニックと災害時の連絡先を確認しておく・透析情報カードや常用薬を持ち歩くなど、日ごろから災害に備えておくことが大切です。
- ② **ご自身の透析条件や内服薬は出来る限り覚えておきましょう。**
透析情報カードを被災時に必ず携帯しているとは限りません。万が一のときのためにも覚えておくことは大切です。
- ③ **災害伝言ダイヤル「171」の使い方を覚えておきましょう。**
みなさんへの各施設からの情報は「171」で確認できるようにしますので、いざというときにも使えるようにしておいてください。

「171」をダイヤル 再生 通院している施設の電話番号

1 7 1 → **2** → **0 X X X X X X X**

災害時の食事の注意点!!

災害時の食事と言っても、

- ① まったく透析が受けられない
 - ② 時間の短縮、透析の実施日や間隔の変更などで、いつも通りの透析が受けられない
 - ③ 透析は出来ても、薬の不足や食糧事情に問題がある
- など、被災状況によって注意点は変わってきます。

● じゅうぶんな透析を受けられない場合は…

★ **水分・塩分を可能な限り控え体重増加を防ぎましょう。**

★ **生の果物や野菜などのカリウムを多く含む食物を極力控えましょう。**
肉・魚などたんぱく質の多く含まれる食品もカリウムが多く要注意です!

★ **たんぱく質が多い食品は控えましょう。**
高リン血症や尿毒症の原因となります。

★ **エネルギーの確保に努めましょう。**

- ・ 汁物や飲み物・漬物や高塩分食品、ソースなどの調味料は、残したり、はずしたりしましょう。
- ・ 飴玉・乾パン・白米などの炭水化物や、マヨネーズや揚げ物などの油脂類でエネルギーの確保に努めましょう。

糖尿病の方は、低血糖予防のためにあめ玉などを常備しておきましょう

今回の震災で提供された避難所の食事



▶ 塩分・水分・カリウムの多い食事に
なりがちです。

透析が受けられない時のおすすめの非常食例 /



ツナ缶
大さじ1杯
エネルギー ……500kcal
たんぱく質 …… 12g
カリウム …… 150mg
リン …… 182mg
塩分 …… 1g

これだけでも、この栄養量♪



エネルギー ……1600kcal
水分 ……1030g
たんぱく質 …… 30g
カリウム …… 460mg
リン …… 430mg
塩分相当量 ……2.5g

ドロップ
5~6粒

● 飲料用に +水(500ml)1本

いつ起こるか分からない災害に対して、きちんと対策をたてておきましょう!
「自分の身は自分で守る」という意識のもと、改めて災害対策について見直してみてください。

各クリニックの
最新情報をお届け!

NEWS TOPICS

2011.04-06

愛知県名古屋市
偕行会セントラルクリニック・
名港共立クリニック



腎友会の 患者総会を開催!



4月17日、腎友会の患者総会が開催されました。長期透析患者様の表彰や、昨年の活動報告・今年度のスローガンなどの報告がなされました。また、新たな役員発表も行われ、杉浦会長からはもっと活動を活発に行っていきたいとお話されており、参加された方々は熱心に耳を傾けていました。今後、クリニックとしても患者会との連携を図り、様々な情報交換や交流の場を設けていきたいと思います。

静岡県静岡市
静岡共立クリニック



夏に向けての 節電実験を実施



今年の夏は中部圏の静岡でも電力供給に不安が生じます。そこで、静岡共立クリニックでは第2透析室で節電実験を始めました。使わない電気をこまめに消すことはもちろん、透析室の照明を従来の3分の2にしました。意外にも患者様・職員ともに大好評で、「今まで明るすぎた。」「テレビも見やすい。」「ゆっくり眠れる。」等のご意見をいただきました。今後、他の透析室やクリニックにも推進していく予定です。

愛知県半田市
半田共立クリニック



患者様参加型の 避難訓練を実施



5月24日、半田共立クリニックで避難訓練を実施しました。今回は、透析中に震度6の地震が発生したということを想定して、屋外への避難を行った後、実際に避難場所まで歩いて場所の再確認を行いました。3月に発生した大震災後ということで、いつもより多くの方にご参加いただき、みなさん真剣な表情で取り組んでおられました。今この時期だけでなく、今後も継続して災害に対する意識を高く持ち続けられるよう、災害対策委員会を中心に取り組んでまいります。

愛知県名古屋市
共立眼科クリニック

6月6日に オープンしました!

ごあいさつ

当院では、あらゆる眼科難治性疾患の診断と治療を行います。特に外科的治療を得意とし、眼科難治性疾患の治療に積極的に取り組んでいきます。

富山大学元助教授・医学博士・眼科専門医として、これまでに培った豊富な経験をもとに、この地域の皆様の眼の健康を守るため、全力を尽くす所存でございます。



長木 康典 院長
角膜移植認定医

(資格)
●日本眼科専門医 ●医学博士
●日本眼薬理学会評議員



● 診療科目 / 眼科(眼科領域の全ての疾患)

● 診察日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	△	○
午後 13:00~17:00	△	△	△	△	△	△

● 休診日 / 土曜午後・日曜日・祝日

〒454-0933 名古屋市中川区法華一丁目161番地 サンユースVI 1階
TEL:052-363-8787 FAX:052-363-8799

診察をご希望される方は、スタッフまでお気軽にお尋ねください。

東海初導入の 光凝固装置!

MC-500 Vixi

短時間、高出力で
痛みが少ない光凝固で
患者さんに
優しい治療が可能です!



偕行会グループの **スタッフ紹介**
この人に注目!

vol.3

名港共立クリニック
院長

佐藤 隆



今回お話を伺うのは、
名港共立クリニックの院長を務める佐藤隆先生。
九州生まれ九州育ち、体育会系のノリで若い頃はよく無茶をしたとか。
そんな佐藤先生が、透析医療に対する様々な「想い」を話してくれました。



”透析患者”ではなく”透析者”。透析医療の 未来のため、共に歩んでいければと思います。

お医者様になられて何年目ですか？

大学卒業後、内科の研修医を2年。その後、大学院で腎臓病理を4年間学び、医学博士号を頂きました。それからは勤務医として福岡県久留米市で15年間、茨城県水戸市での3年間を経て当グループへ就職し、現在6年目になります。ですから**医師の資格を得て30年目**、大部分が腎疾患・透析医療に従事していることとなりますね。

現在の透析医療についてどう思いますか？

日本の透析医療・技術は世界一だと思っています。腎移植の数がなかなか増えない我が国では、超長期的な透析管理を行わなければなりません。これからも新たな技術を積極的に導入することによって、さらに透析医療は進歩していくことでしょう。その一方、透析を受ける方の高齢化が進み**老後を視野に入れた取り組みも必要**になってくるのではないのでしょうか。

先生が日頃より心がけている事はありますか？

血液透析の場合、シャントの穿刺から治療が始まるのでその前にはクリニックに到着しているよう心がけています。中には来院された時点でシャントが閉塞していたり、体調不良を訴える方もいらっしゃるのです。また主治医の勤務状況にもよりますが、定期検査の胸部レントゲン写真や採血の結果は出来るだけ**リアルタイムで説明する**ようにしています。

良い医療を提供するためには、何が必要だと思いますか？

透析医療の目標は「**正常な腎臓の働きに近い治療をどうすれば提供できるのか**」ということです。治療にはきちんと管理された透析液が不可欠で、その組成や水質によって効果や予後が大きく変わります。透析液の質が透析医療の良し悪しを決定するといっても過言ではありません。良い透析医療の提供には、最新の治療法を積極的に導入できる環境、そして最高水準の透析液を作製・管理する設備とスタッフの確保が重要だと考えています。

この仕事で嬉しかったことや大変だった事は何か？

ゼロから腹膜透析を立ち上げたり、シャントPTAやオンラインHDFをいち早く開始したり、最新の治療に積極的に取り組める環境を与えていただいたことは有り難いことでした。けど、やっぱり一番嬉しかったのは**たくさんの方の感謝の言葉を頂いたこと**でしょうね。また約20年前からオンラインHDF・透析液の清浄化に取り組んできたことが最近やっと国に認められたということも、嬉しかったことのひとつです。大変なことは、依頼された原稿がなかなか書けず締め切りに追われていることかな？

このクリニックにはレストランやホテルのようなロビーがあり、

とても医療施設には見えないのですが、何かこだわりがあるのですか？

治療のために来院される方々は過当たり最低12～15時間はクリニックで過ごす計算になります。クリニックに通院される方々を僕は**“透析患者”ではなく“透析者”**と考えるようにしています。クリニックでの透析を治療としてではなく、TVやDVDを見たり、本を読んだりするのと同じ日常生活の一部として過ごしていただきたくて、**病院というイメージを一新した透析環境を作りたい**と考えていました。それが偕行会グループの考えが一致したことで実現した施設です。

来年秋に開催される日本アクセス研究会の大会長を務められると聞きました。ぜひ意気込みをお聞かせ下さい。

私がこれまでに取り組んできた「オンラインHDFと透析液の清浄化」と「シャントPTA」という2つのテーマは、来秋の第16回日本アクセス研究会で、**研究会開催という一つの区切り**を迎えます。また今年にはVascular access society(VAS)というヨーロッパの研究会と日本アクセス研究会の間で契約が交わされましたので、来年はヨーロッパの先生方を御招きしての研究会開催となります。未来の透析医療につながる有意義な会にできればという思いを強くしています。

プライベートのお話ですが、お酒が大好きとお聞きしましたが。

九州生まれの九州育ちなので、学生の頃は**体育会系のノリで随分、無茶をした**ものです。『酒飲みは花でいうならまだ蕾、今日も咲け咲け(酒、酒)、明日も咲け(酒)』なんて言いながら。だけど、もう58歳になるので、年齢とともに随分と大人しくなりました。いまは一日の締めくくりにビール数本(?)を楽しむ程度ですよ。

透析治療を受けている患者さんへのメッセージ

透析医療が進歩を遂げた背景には、多くの透析者や透析医達の努力と戦いがあります。その結果、昭和42年に血液透析が健康保険適用となり、昭和47年に厚生医療適用となったことで自己負担額は大きく減少し、多くの腎不全の方々の命が救われました。その思いを未来へつなげるために、皆さん方は**「透析者のプロ」**として、我々は**「透析医療従事者のプロ」**として、これからも共に進んでいければと思っています。

ありがとうございました。

エンジョイ!

透析
クッキング

冷やしうどん

ビタミンB1豊富な豚肉で夏バテ予防を。

卵と野菜を添えて、栄養満点で彩り豊かな1品です。



ここがオススメ!

“かける”より“つけて”減塩対策!!ねりごまでコクを出した、いつもとちょっと違うつゆでお楽しみください♪

材料
(1人分)

白玉うどん……………200g
豚肉(ロース)……………50g
卵……………25g(Mサイズ 1/2個)
レタス……………20g
きゅうり……………20g
ミニトマト……………10g
だし……………35g(大さじ2+小さじ1)
ねりごま……………10g(小さじ1弱)
しょうゆ……………9g(大さじ1/2)
みりん……………9g(大さじ1/2)
酢……………5g(小さじ1)

栄養量
(1人分)

エネルギー……………517kcal
たんぱく質……………21.9g
カリウム……………381mg
リン……………234mg
食塩相当量……………1.7g

作り方

- 1 卵を水から入れ、沸騰後10分程度茹でて殻をむき、輪切りにする。
- 2 レタスは細切りにして水にさらし、きゅうりは縦切りにして水にさらす。プチトマトはへたを取って半分に切る。
- 3 豚肉は食べやすい大きさに切り、鍋に湯を沸かし茹でた後、冷水にとってざるに上げる。
- 4 鍋に湯を沸かし、うどんを茹でて氷水でしめ、ざるに上げる。
- 5 ねりごま、調味料にだしを混ぜてつけつゆを作る。
- 6 うどん、豚肉、ゆで卵、野菜類をそれぞれ器に盛りつける。

- 白玉うどんを使うことにより、生うどんや干しうどんに比べて、塩分・カリウム・リンを抑えることができます。
- うどんをゆでた後、しっかりと氷水で冷やすことにより、程よい歯ごたえが出て、つるつとした食感を楽しめます。
- ねりごまと調味料を合わせた所に、少しずつだして伸ばしていくと均一なつけつゆができ上がります。
- お好みの具でお試ください。

こちらのレシピにも注目!



〈栄養量・1人分〉

エネルギー……………107kcal
たんぱく質……………2.8g
カリウム……………154mg
リン……………40mg
食塩相当量……………0.3g

茄子の
マヨネーズ焼き

長なすより、肉質のしっかりした米茄子を使ってボリューム感アップ。厚みの半分位まで十字に隠し包丁を入れておくと食べ易くなります。

〈材料・1人分〉

米なす……………35g
ツナ……………10g
マヨネーズ……………8g(小さじ2)
粒入りマスタード……………2.5g(小さじ1/2弱)
パン粉……………1g(小さじ1)
パセリ(乾)……………少々
赤パプリカ……………10g
黄パプリカ……………10g
レモン果汁……………少々



〈栄養量・1人分〉

エネルギー……………41kcal
たんぱく質……………0.7g
カリウム……………162mg
リン……………18mg
食塩相当量……………0.0g

かぼちゃの
茶巾

かぼちゃはカリウムが多いため、分量を守りましょう。少し加えたバター風味がよく効いていて、塩分0gでもおいしく食べられます。デザート感覚でいかがですか。

〈材料・1人分〉

かぼちゃ……………35g
レーズン……………3g
砂糖……………2g
バター……………1g(小さじ1/4)

一食全体の栄養量

冷やしうどん・茄子のマヨネーズ焼き・かぼちゃの茶巾(1人分)

エネルギー……………665kcal
たんぱく質……………25.4g
カリウム……………697mg
リン……………292mg
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。副菜の作り方はこちらに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.3

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



透析した後疲れて食事がとれなかったりします。
どうしてでしょうか。

A 透析治療の後に力が入りにくい、とのことですが、透析治療終了から時間がたてば、たとえば透析の次に日には体調は回復しているのでしょうか？

もしそうだとすると、透析治療が引き金になって体に力が入らなくなっている、ということになります。

透析治療で行っていることは、水分の除去と毒素の除去です。毒素を取り除いたからといって、体に力が入りにくくなるということはまずありません。

そうすると、どうやら水分の除去(除水)が影響をいそいでいます。

普段の水分制限はきちんとできているのでしょうか？

たくさん除水をする、どうしても透析治療後の体調不良や血圧低下を起こしやすくなります。

水分制限はできていて、除水量が多くないのに、このような症状が出る場合には、ドライウェイトが適切かどうかを検討します。

心胸比や透析中の血圧、場合によっては心エコーやhANP(ハンブ)という血液の検査などから、ドライウェイトを決定しますが、検査の結果はいかがでしょうか？

もしドライウェイトがきついようでしたら、主治医の先生に相談をして、あげられるものかどうかを決めていただいで下さい。

もしも、透析治療のない日にも体の力が入りにくいとすると、除水の影響

の可能性は小さくなります。

だからといって、合併症とも言い切れませんので、この場合には主治医の先生と相談をされたり、神経内科を受診してみることをお勧めします。

最近禁煙を始めました。
口の寂しさをまぎらわすためにキシリトール入りのガムをたくさん噛んでいますが大丈夫ですか？

A 口の寂しさをキシリトール入りのガムで紛らわしている。とのことですが、よほどの量にならないければ問題はないと思います。

キシリトールは、糖分の一種ですが、体内で利用するのにインスリンを必要としないとされています。

したがって糖尿病の方でも安全だという主張がなされているのですが、エネルギー(カロリー)はゼロではありませんからその点では注意が必要です。

以前、点滴用の液の中にキシリトールを入れることの是非が議論されたことがあります。これは直接血管の中に入ってくるので、ガムのように腸で消化・吸収を受ける場合は異なると思われる。

詳しいことは主治医の先生にご確認ください。

少なくとも、タバコよりはキシリトール入りのガムの方がずっといい、とお考えいただいでよいと考えます。

快足生活

1 ONE POINT レッスン

vol.2 ASOの予防対策は自己管理から!

ASO(閉塞性動脈硬化症)とは、血管の内側に主に脂肪などのドロドロした物質がたまり、動脈硬化をきたし、血管が狭くなってしまう状態のことです。そのため手足に血液が流れなくなり、酸素不足や栄養不足によるさまざまな症状が出てきます。

監修: 循行会セントラルクリニック 課長 川越由美枝

1 ASOの症状

下記の4つなどがあげられます。



2 足を守るための予防作戦

- 毎日、足を観察しましょう。
- 毎日、足を洗い清潔に保ちましょう。
- コタツや電気カーベットの使用には、十分注意しましょう。
- はだしで歩かないようにしましょう。
- 足の傷、たこ、うおのめは、病院で処置しましょう。
- 爪が切りにくい場合は、スタッフに声をかけてください。
- 足にあった靴を履きましょう。
- 傷ができたなら、すぐにスタッフに教えてください。

日ごろの観察が1番の重要なポイント

「なんだかいつもと足の様子が違うな」と思ったことはありませんか？ ASOの初期症状は、足の微妙な変化から始まります。気になる方は一度、下記のチェックポイントをもとに、自分の足の状態を観察してみた方が良いでしょう。

- | | | |
|--------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|
| チェック
ポイント | <input type="checkbox"/> 皮膚の乾き具合 | <input type="checkbox"/> 赤くなったり黒くなった部分があるか |
| | <input type="checkbox"/> 爪の形や爪の色の变化 | <input type="checkbox"/> 水虫・タコ・ウオノメがあるか |
| | <input type="checkbox"/> 足の形や皮膚の色の变化 | <input type="checkbox"/> 傷ができていないか |

ASOを防ぐには、日ごろの観察がとても大切です!

少しでも気になることがありましたら、どんなささいなことでも結構ですので、スタッフや先生にご相談ください。

第56回 (社)日本透析医学会 学術集会・総会報告

開催日 2011年6月17日(金)～19日(日)

開催場所 パシフィコ横浜

報告者:海部共立クリニック 課長 藤田 亜矢子



第56回(社)日本透析医学会学術集会は、Japan Kidney Week (JKW) 2011として第54回日本腎臓学会総会(平成23年6月15、16、17日)とともに、透析医学・腎臓学について幅広い視野から総合的に発表・議論し、我が国の透析・腎臓病患者にかかわる基礎・臨床医学の向上と関連学問の進歩、会員の教育・研修を目的として開催されました。

JKW2011は「挑戦する腎臓学、変革する透析医学」をスローガンとし、この学術集会では主として透析医学の課題を取り上げております。

さて、この3日間の会期中には、3施設21会場を利用し、一般演題の他に、特別講演、教育講演、シンポジウム、ワークショップ、パネルディスカッション、共催セミナーなど多数のプログラムが行われました。透析治療に関して日進月歩している成果を先生方、臨床工学技士、看護師その他透析医療に携わる様々な職種スタッフ、多岐に渡る分野で発表を行いました。

私は「難治性そう痒症に対する経口そう痒改善剤レミッチ内服

効果」をテーマに、発表させて頂きました。

初めて発表するにあたり原稿作成が一番の難問でした。偕行会関連18施設のアンケート結果を集約したものを発表しようと考え、患者様方にはご協力頂き大変感謝しております。また海部共立スタッフにも協力して頂き、一人では何も出来ないのが現実でした。

私の発表はポスター発表で、やはり人前で話をするは大変緊張しました。この日のために準備してきた発表内容を多くの方々の前で発表できた経験は、今後の透析医療を行うための大きな糧となったと思っております。

私自身、非常に多くの勉強をさせて頂いた3日間となりました。

来年は北海道にて学会が開催される予定です。来年は更に良い発表ができるよう、これからの日々の中、患者様に数々の教を頂きながら、今回の発表の経験と学会で習得した知識を元に、スタッフ一同ますます透析治療に努めたいと思います。

キリトリ ✂

ひだまり vol.1.3

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"/> エンジョイ! 透析クッキング |
| <input type="checkbox"/> 透析ライフ Check Point! | <input type="checkbox"/> 今さら聞けない透析Q&A |
| <input type="checkbox"/> 特集 災害時の透析医療 | <input type="checkbox"/> 快足生活ワンポイントレッスン |
| <input type="checkbox"/> NEWS TOPICS | <input type="checkbox"/> 第56回(社)日本透析医学会学術集会・総会報告 |
| <input type="checkbox"/> この人に注目! | |

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。

借行会
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

借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八丁目202番地
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

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10-59
TEL 0565-74-0774

半田共立クリニック

〒475-0862 愛知県半田市住吉町2-166
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
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番地の1
TEL 0593-76-3030

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29-1
TEL 048-681-6211