

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.33



ひだくん

まりーちゃん

- 年始のご挨拶
- エンジョイ！ 透析クッキング
- 今さら聞けない！ 透析Q&A
- ひだくんのもっと知りたい！
- 川柳倶楽部
- やってみよう！ 間違い探し
- おすすめスポット



特集

SPECIAL NEWS

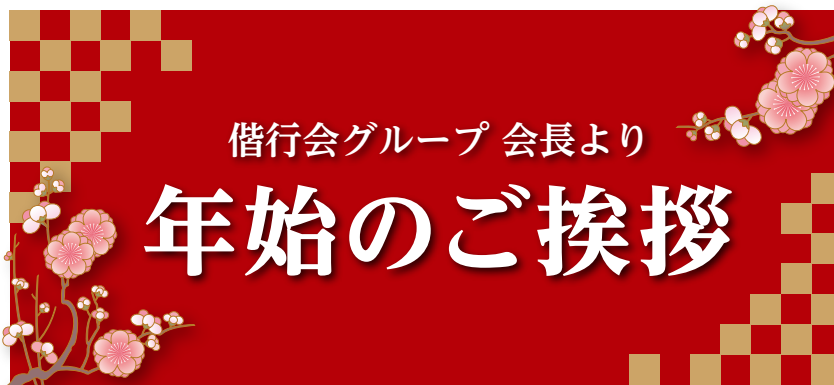
低栄養を予防して

元気に透析生活を
送ろう！

前編

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。



医療法人偕行会グループ 会長
川原 弘久

謹んで新年のお祝いを申し上げます。

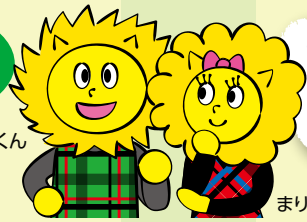
光陰矢の如しとって一年の経つのは想う以上に早いと思われています。厳しい医療環境が続く中ではありますが、昨年は浜松の室生会の所属の透析2施設が偕行会に加入してくれました。また、名古屋大学や豊田厚生病院の信頼もあり豊田市に第2の透析施設をもうけることを決定しました。

透析患者会は海部の患者会を含め偕行会の患者会が、最も活発に活動していることは、周知の事実です。患者会の意義がわからない多くの患者を含めて、患者の権利や将来の医療費一部負担を阻止するために活動している姿は胸をうちます。偕行会は全国で最も患者会を支えている組織です。財政的援助を患者会に行っているのは偕行会くらいでしょう。現在全国の腎臓病患者会の組織率は非常に低位です。一見安定している日本も将来(遅くとも7年後以降)は国家の財政破綻は必発です。

現在日本国家の借金はGDPの250%(1200兆円)です。国家の借金は国民の借金です。その借金は減るところか毎年30~40兆円増加してゆきます。その借金はほぼ社会保障に回されます。国家財政が破綻すれば医療崩壊が起こります。医療施設を潰すわけにはいかないので患者の自己負担が増加します。皆様が支給されている障害年金も相当に減額されます。今日の透析を取巻く医療情勢より将来の透析医療が心配です。そのため組織に入られていない患者様にも様々な情報発信をして自覚してもらおうということを幹部の人たちと話し合いました。組織された患者会のお金を使うわけにはゆきません。そのため小生は自分のポケットマネーを出して非組織患者の方々への情報発信をしてもらうことにしました。非組織患者の皆様に訴えます。一人でも多くの方に患者会に入って頂きたいのです。組織率が上がることは患者会のために日夜奮闘している幹部たちに元気を与えます。これ程にしても非会員の皆様の心を動かすことは出来ないでしょうか?

低栄養を予防して 元気に透析生活を送ろう!

前編



ひだくん

まりーちゃん

ボクたちが
ご紹介
します!

透析を受けている方は、**エネルギー、たんぱく質の摂取不足**や

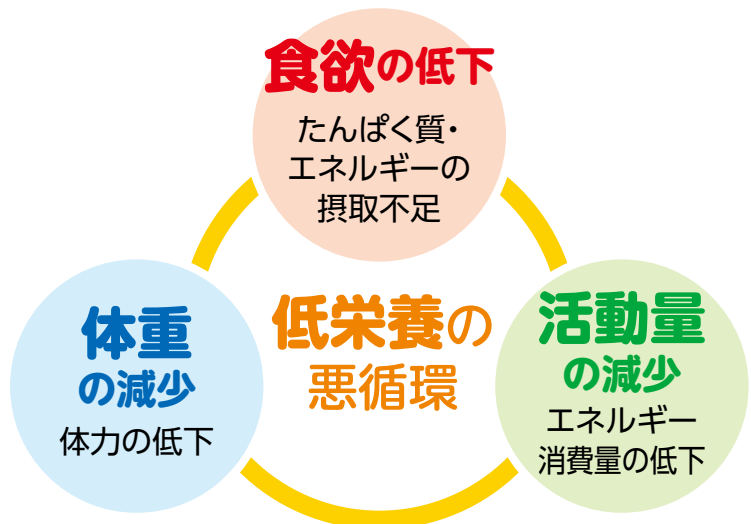
透析治療による**栄養素の喪失**などにより、**低栄養に陥りやすい**とされています。**さまざまな病気**や**合併症に発展してしまうリスク**も高まります。

今号と次号の特集では、**適正な栄養量を摂取して健やかに、元気に透析生活を送れる**ように前編・後編と2回に分けて低栄養についてご説明いたします。

低栄養とは?

体を動かすために必要なエネルギーやタンパク質、健康維持に必要なビタミン、ミネラルなどの**栄養素が不足した状態**を言います。

風邪をひきやすくなったり、体重が減ってきたり、体力が落ちてきたということなどは、この「**低栄養**」が**原因であるという可能性**もあります。低栄養について学び、予防していくことが大切です



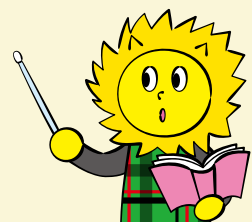
年齢による衰えや食欲の低下から、体重・活動量の減少、さらに食欲の低下と毎日の生活に必要な栄養素が不足してしまい、**気づかぬうちに「低栄養」の悪循環に陥ってしまう**ことが少なくありません。

こんなことは
ありませんか?

低栄養の主な原因

低栄養の原因は、生活環境、年齢に伴う機能の低下、精神的要因など1つないし複数の要因が重なって食欲低下や食事摂取量の減少、偏った食事になることなどが挙げられます。

- 高齢者夫婦世帯や独居世帯による孤食
- 咀嚼(そしゃく: 噛むこと)や嚥下(えんげ: 飲み込むこと)など口腔機能の低下
- 味覚や嗅覚低下



低栄養の早期発見チェック

低栄養を早期発見するには、体重やBMI(体格指数)の変化、最近5日間の栄養摂取状態を参考に**ご自身で体の状態をこまめにチェックする習慣**をつけることが大切です。

①体重の変化でチェック

低栄養の症状の中で、**もっとも分かりやすいのが「体重の減少」**ですので、**定期的に計測**するようにしましょう。3~6ヶ月間の体重減少率を算出することで、低栄養がどの程度か把握することができます。

■体重減少率

※DW=ドライウェイト

$(3\sim6\text{ヶ月前のDW} - \text{現在のDW}) \div 3\sim6\text{ヶ月前のDW} \times 100$

[例]1月のDW 50kg、
4月のDW 48kgの場合
 $(50-48) \div 50 \times 100 = 4$

体重減少率は
4%となります

②BMIによるチェック

BMI(体格指数)は、

「体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))」で求めることができます。

[例]身長160cm、体重50kgの場合、
 $50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.5$

BMIは19.5
となります

③最近5日間の栄養摂取状態

何らかの原因で**最近5日間に食事摂取が十分にできなかったか**を確認します。

●MUST(malnutrition universal screening tool)による栄養障害の診断

①体重減少率

過去3~6ヶ月間の意図しない
体重減少率

	スコア
5%未満	= 0
5~10%	= 1
10%より大きい	= 2

②BMI

BMI指数 スコア

20より大きい	=	0
18.5~20	=	1
18.5未満	=	2

③最近の栄養摂取状態

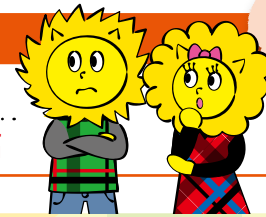
最近5日間に食事摂取が十分に
できたかどうか

	スコア
できた	= 0
できてない	= 2

栄養障害の危険度の診断

①~③のスコアを合計し、栄養障害の危険度を診断します。

スコア0=危険度低、スコア1=危険度中等度、スコア2以上=危険度高



スコアが高い方は
すぐに先生に
相談しましょう!

低栄養の危険性

年を重ねるほど、低栄養になると筋肉や体の水分が減っていきます。

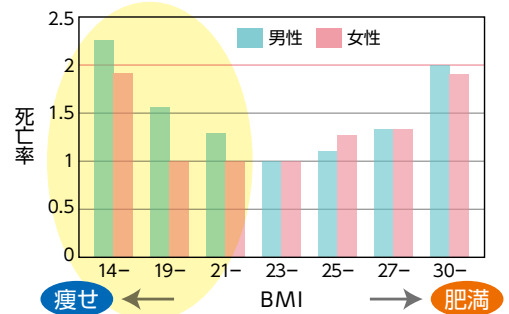
また、一般的には肥満は生活習慣病のリスクを上げるということは知られていますが、実は**肥満の人よりも痩せている人の方が死亡率が高い傾向**があると報告されています。

十分な栄養量を確保し、**痩せや体重の減少を回避**することが、**元気に長生きすることにつながってくる**ことが分かります。

低栄養による症状の一例

- 認知機能の低下
- 筋力量や筋力の低下
- 気力がなくなる
- 骨量減少
- 免疫力や体力の低下
- 骨折の危険増
- 病気にかかりやすい

BMI値と死亡率との関係



肥満による死亡率より

痩せによる死亡率の方が高い

(BMI23.0-24.9の死亡率を1とした場合の比較)

中年期男女におけるBMIと死亡率との関連、
2002,独立行政法人国立がん研究センター
による多目的コホート研究HPより、
<http://epi.ncc.go.jp/jphc/>



次号の後編では、低栄養を予防する方法などについてご紹介します!

エンジョイ!

透析 クッキング vol.33

豚肉と野菜の酒蒸し鍋

水分が多くなりやすい鍋料理ですが、食材の水分を利用して蒸すことで水分を減らしました



ここがオススメ!

水さらした食材を火にかけるだけの簡単料理です。主菜1品で1食分のたんぱく質・野菜を摂取することができます。



栄養量

エネルギー……324kcal
たんぱく質……20.9g
カリウム……512mg
リン……251mg
食塩相当量……1.0g

材料 (1人分)

豚ロース肉……70g
(薄切り4枚程度)
厚揚げ……50g
白菜……40g
もやし……30g
にんじん……15g
しいたけ……15g
清酒……20g(小さじ4)
〔ぼん酢……15g(小さじ1)
ごま油……2g(小さじ1/2)〕

作り方

- 1.厚揚げは油抜きをして薄切りにする。白菜の芯は削ぎ切りにして、葉は食べやすい大きさに切り、にんじんは薄切りにしてすべて水にさらす。もやしは水にさらす。しいたけは石づきを取る。
- 2.鍋に水気を拭いた①の食材を全て並べる。酒を振りかけて蓋をし、全ての食材に火が通るまで弱火で蒸し焼きにする。
- 3.小皿にぼん酢とごま油を合わせ、つけていただく。

- ・ぼん酢にごま油を加えることでコクが出ます。
- ・カリウムが気になる方は茹でこぼしをしてから調理してください。

こちらのレシピにも注目!

簡単焼きりんご



〈栄養量〉

エネルギー……44kcal
たんぱく質……0g
カリウム……50mg
リン……5mg
食塩相当量……0g

〈材料・1人分〉

りんご……40g(皮付き)
砂糖……1.5g(小さじ1/2)
バター……2g(小さじ1/2)
シナモン……適量

〈作り方〉

- 1.りんごの芯を取り除き、重量ごとに切り分け、厚さを3等分に切る。※皮はそのままですが、気になる方は剥いてください
- 2.フライパンにりんごを並べ、砂糖をかけてバターをのせる。
- 3.蓋をして、弱火で砂糖・バターが溶けてりんごが柔らかくなるまで加熱する。※バターが全体に行き渡るよう、時々フライパンを揺らしましょう。
- 4.器に盛り付け、シナモンを振りかける。

- ・火が強いと焦げついてしまうため、弱火でじっくりと焼いてください。
- ・りんごはカリウム少なめの果物ですが、食べすぎ注意です。

一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

豚肉と野菜の酒蒸し鍋・簡単焼きりんご

エネルギー……704kcal カリウム……620mg 食塩相当量……1.0g
たんぱく質……25.9g リン……324mg



日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの掲載を開始しました。色々な透析食をご紹介しますので、ぜひご覧ください!



クックパッド かいこうかい 検索

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。

回答いただいた先生
堀川 和裕先生



Q

漢方薬は飲んでもよいでしょうか？

A

漢方薬を服用してもいいのか悪いのかについては、その方のお体の状態だけでなく、漢方薬の中でどのようなお薬なのかが分かりませんとお答えできません。ですので、**一概に漢方薬は大丈夫とかダメとかは言えません**。主治医の先生と相談のうえ、お飲みになる予定のお薬が安全であるかについてお聞きになって、**納得されたうえで服用される**のがよいと思われます。

さて、漢方薬の一般的なお話をしましょう。

漢方薬には大きく分けて2種類のものがあります。保険が通っている「**医療用漢方製剤**」と通っていない「**一般用漢方薬**」です。保険が通っているクスリは、ツムラやクラシエといった比較的大手の製薬会社がつけていて、病院や診療所で処方されて保険がききますのでお金もかかりません。また保険がきかなくても、薬局で販売されている漢方薬も、この「医療用漢方製剤」と同じような考え方をしていると思います。一方で保険がきかないクスリの方は、漢方薬局などで売られていて、いろいろな薬草などを調合してもらい、自宅で煎じて飲むものが多いようです。

透析をお受けになっている方が**漢方薬を使う際に注意が必要なのはカリウム**です。これは、多くの漢方薬が薬草(植物)を原料に作られているからです。

上で述べた**医療用漢方製剤**はエキス剤であり、**透析を受けていらっしゃる方でも安全に使えるもの**が多くなっています。一方、漢方薬局などで買う**煎じ薬などの漢方薬**の場合は、カリウムの含有量が分かりませんから、**カリウムが高くなってしまいう危険**があります。ただし、カリウムが高いと決まったわけではないのですから、安全な漢方薬もある可能性もあるわけです。このあたりが難しいのですが、漢方薬局でお買い求めになる際には、**透析をお受けになっていること(腎臓が悪いこと)、カリウムの制限が必要なことなどを必ずお伝えになって下さい**。

また、漢方薬や和漢薬は副作用が無いとお考えになっている方が少なくないように見受けられますが、**漢方薬にもさまざまな副作用がある**ことが知られています。ですから、最初にかきましたように、お飲みになる際には必ず**主治医の先生と相談してから服用**を始めるようにして下さい。

透析に関する質問を募集中です!ふだん気になっていることなど、皆様からの質問をお待ちしております。

アクセスセンターを ひだくんの もっと知りたい!

アクセスセンターとは?

血液透析を行うためには、患者様と透析機器をつなぎ**大量の血液をやり取りする道筋が必要**であり、そのために設けられた仕掛けを**バスキュラーアクセス(Vascular Access:VA)**と言います。一般的には動脈血管と静脈血管を外科的手術にて繋ぎ合わせて作製され「**シャント**」と呼ばれています。

シャントは長い間使用(透析するために穿刺する)していると、シャント血管が**狭窄(狭くなる)**や**閉塞(つまる)**を起こしたり、コブのような瘤が出来てしまいます。また人工血管を使用している方は**感染(ばい菌が入る)**なども起こし易くなります。アクセスセンターはそのような様々なシャントのトラブルに対し、**専門的な知識と技術により早期発見・治療をするための施設**です。

治療には風船のついたバルンカテーテルで行うPTAと、外科的手術によって修復する方法がありますが、**経験と実績によりシャントの状態を確認し専門的かつ総合的に対応**してまいります。



狭窄したシャントの一例

バスキュラーアクセスセンター
櫻井統括部長に話を伺いました。



PTA手術の様子



偕行会セントラルクリニック
移転(2019年夏予定)に伴い、アクセスセンターが併設されます!

患者様へ一言!

患者様にとってシャントは血液透析を行うために、なくてはならない命綱と言えるもので、いかに**シャントを長持ちさせるかがQOL(生活の質)向上に関わる大切な問題**となります。当センターではシャントトラブルに対し早期発見・治療を心がけ、**患者様がすやかな透析生活を送っていただけるよう**にスタッフ一同努めております。シャントでお困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。

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？



足弱く

間際でさらば
バス乗れず

幹ちゃんさん

みそ汁の

汁を飲まなきや
何でしょう

あきちゃんさん

秋空で

子供喜び

遠足へ

四日市GGさん

寒最中

黄鶯初音

春予感

山ちゃんさん

敬老の

祝いいただき

歳を知る

いっちゃんさん

実を付けて

早く食べてと

呼ぶ野菜

秀ちゃんさん

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。



ひだまり

vol.33

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"/> 特集 低栄養を予防して元気に透析生活を送ろう! 前編 | <input type="checkbox"/> ひだくんのもっと知りたい! 川柳倶楽部 |
| <input type="checkbox"/> エンジョイ! 透析クッキング | <input type="checkbox"/> やってみよう! 間違い探し |
| <input type="checkbox"/> 今さら聞けない! 透析Q&A | <input type="checkbox"/> おすすめスポット |

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ひだくんがかぶっている帽子の形 ②右上にある雪だるまの向き ③中央に木がない/ある ④まりーちゃんが履いているブーツの長さ ⑤右下にある雪の結晶の大きさ

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ページの一番下をご覧ください。



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北畑町四丁目1番地
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 愛知県豊田市佐古木二丁目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 愛知県豊田市神戸五丁目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

くわな共立クリニック近くのおすすめスポット

なばなの里イルミネーション

最新のイルミネーションで、壮大な景色と想像を超える移ろいや情景を色鮮やかに表現する、なばなの里イルミネーション。期間中の来場者数は100万人を超え、全国のファンからも注目を集める、国内最大級のスケールを誇るイルミネーションスポットです。



イルミネーション開催期間
2018年10月20日～2019年5月6日

くわな共立クリニックから車で約20分
お問い合わせ先: なばなの里
TEL 0594-41-0787



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2番地3
TEL 0537-61-5511
- 佐鳴台あさひクリニック**
〒432-8021 静岡県浜松市中区佐鳴台五丁目20番10号
TEL 053-415-3500
- 高丘北あさひクリニック**
〒433-8119 静岡県浜松市中区高丘北二丁目29番63号
TEL 053-430-5353

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二丁目42番21号
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渡野29番1
TEL 048-681-6211

