

ふれあい



今月の表紙：高幡不動尊(日野市)



with Best Hospitality

- よくわかる透析の基礎知識
- 透析患者さまの合併症検査について
- 深夜長時間透析(オーバーナイト透析)のご案内
- みんなの広場

Pick Up 秋の作品発表会

今号は患者さまが日頃取り組まれている活動や、ご自身で作られた作品、撮影したお写真、そのほかご自身で育てられた農作物など自慢の逸品をご紹介します。また、それらを始められたきっかけや、作り上げる作品に対する思い、やりがいなどについても、ご寄稿いただきました。

秋も深まり、読書やスポーツ、芸術などに取り組みやすい季節になりました。皆さま方が新たな活動をはじめられるきっかけやヒントになりましたら幸いです。

ウクレレとの出会い

横浜第一病院

匿名希望さま

透析歴
2年6カ月

きっかけはハワイ旅行でした。透析治療を開始して1年半を過ぎた昨年の秋、妻に背中を押してもらって、透析患者専用のハワイ旅行のツアーに参加しました。同行の方々と交流を重ねながら、夫婦でハワイを満喫した1週間でした。

特に町のいたるところで流れるウクレレの音色は、穏やかで美しく、私の心を癒し、ポジティブな気持ちにしてくれました。

ぜひ自分でも弾けるようになりたいと思った

私は、帰国後、早速近隣の教室を訪ね、ウクレレを習い始めました。ドレミから始めて、今では何曲か弾けるようになりました。もう少し上達したら、同好の士とのアンサンブルに参加させてもらえるそうなので、早く参加できるよう、まじめに取り組もうと思っています。そして、いつの日かウクレレを携えて再び彼の地を訪れ、ワイキキビーチで現地の人たちとハワイアンソングを楽しみたいと思っています。



詩吟に魅せられて

あつぎ新クリニック

米澤 睦子さま

透析歴
1年

私の腎臓病とのつきあいは、20歳の頃、右の腎臓を摘出してからです。その後25歳で結婚、一男一女に恵まれ、目まぐるしい日々を過ごしてきました。60歳を過ぎるまでクレアチニン値は1.0で低山ハイクに行ったりもでき、普通の生活をしていました。

70歳の頃、公民館の詩吟教室の門をくぐりました。知らないことばかりで、興味津々で夢中になり、詩吟にのめり込むようになりました。それから10年が過ぎ、今では年一回、亀戸天神様の神楽殿で奉納すべく、看護師

さんに透析日の日程調整をお願いしながら、箆笥の肥やしを引っ張りだして、いそいそと出かけてまいります。

今年は全国大会が日本武道館で開催されるので、私たちの教室も25名の合吟で参加を予定しており、現在は皆で練習に励んでいます。

そのほか、20年前より真向体操を習い、これも毎日3分ほど続けています。透析時間の半分は体操、残りの半分は詩吟のテープを聴きながら過ごし、今後とも現状維持を意識しながら楽しく過ごしていきたいと思います。





Active に!

溝の口第一クリニック

夏森 裕 さま



私はこれといって特筆するような趣味というものを持ち合わせておりませんが、昔から体を動かすのが好きで、会社の仲間たちと「野球」「釣り」「ゴルフ」などアクティブに活動しておりました。

ただ、透析を始めたころにはそのアクティブさもなくなり、体を動かすことが億劫になっておりました。透析の治療を始めて半年くらい経過したころから透析にも慣れ、徐々にではありますが、体を動かすことができるようになってきました。

「野球」に関してはもうプレーすることはできませんが、高校野球・大学野球・プロ野球と時間があえば、球場に出向き、野球観戦を楽しんでおります。

特に今年は、プロ野球の各球団のホーム球

場（北海道から福岡まで）に足を運び、12球団の全球場制覇を達成しました（来年も全制覇するつもりです）！



また、そのほかでは、「釣り」が一番アクティブな気持ちにさせてくれるもので、大海原を突き進む船に乗っていると、とても爽快で心が洗われ、やる気が満ち溢れてくるのを感じます。この夏は、暑すぎて活動を控えておりましたが、秋からまた活動を再開したいと考えています。このようにアクティブに活動できるのも、日ごろから治療に携わっていただいているクリニックのスタッフの皆さまのお蔭と感謝しております。



季節の野菜

狛江腎クリニック

小川 昭治 さま



昭和45年ころまでは水稲田でしたが、水源が枯れ、減反政策もあり、野菜畑に転作しました。近隣の農業者9人で2万平方メートルの土地の区画整理を行うことになり、平成9年、土地区画整理組合を立ち上げ、平成13年に換地によって役目を終え、組合を解散しました。私に換地された農地でハウス3棟を建て、春はニンジン、カブ、大根、キャベツ、夏はトマト、キュウリ、ナス、かぼちゃ、オクラ、枝豆、紫蘇、トウモロコシ、モロヘイヤ、秋は白菜、大根、ブロッコリー、カリフラワー、里芋、冬はネギ、ほうれん草、



小松菜など、少量多品目を栽培し、JAショップに出荷、販売しています。この頃は夫婦ともに高齢になり、病気もして無理ができないので、規模を少しずつ縮小しながら生涯現役を目指して続けていけたらと思っています。

なお、透析治療はIgA腎症から71歳で始め、今年で10年目になりましたが、狛江腎クリニックのスタッフの皆さまのサポートとアドバイスを受けて、感謝しながら長く続けられるようにと願っています。



私の遊び時間

高幡不動じんクリニック

高野 友子 さま



私の遊び時間。それは手芸です。指人形やセーター人形、ポット敷きなど、手縫いでできる物を制作しています。透析を始めて1年5カ月が経ち、時間の使い方も変わってきて、今では15分もあれば、針を手にして作品作りにいそしみ、焦らず作品ができあがるのを楽しんでいます。

私は透析が終わった後にシャント側の手がこわばってしまうので、いつもグーパーしてからベッドを離れるようにしていました。ある日の透析中、私はお向かいの方の左手に何かが握られているのをみて、ふと、あるものを思い出しました。それは、かつてバザーで

出品したり、お友達に差しあげると喜ばれたフェルトで作った野菜セットです。手に握るのにちょうどいい大きさに思えました。

今でも透析で針を刺されるときは緊張しますが、それを握っていると緊張をほぐしてくれるように感じるのです。フェルトの野菜たちは、私の気持ちを和らげてくれて、かつスタッフの皆さんにも好評な透析の相棒的存在になっています。



魅惑の海

蒲田駅前クリニック

加川 正浩 さま



子供の頃に父に連れて行ってもらった釣り船で、カワハギ、イシモチ、アジ、サバ。わからない魚が釣れて、図鑑で調べると「カゴカキダイ」という名の魚だった。「熱帯魚が釣れた!」と興奮したのを今でも鮮明に覚えている。

30歳の頃、思いがけず「ダイビングライセンスを取ってみたい?」とお誘いを受けた。



知り合いの彼氏がダイビングインストラクターだという。いざ潜ってみると



天然の活きの良い魚たちが目の前に! しかも息が吸える。何時間でも潜っていられた。その光景を写真に収めたくなくて、デジタルカメラを購入。ダイビングは写真撮影するための手段になりました。

この広大な海で畳1畳ほどの広さしか移動せず、数センチの魚を撮影する。または数メートルにも及ぶ大きさのクジラを撮影したり、呼吸しなければ危険なぎりぎりの世界で、魚と真剣勝負をする。写真は沖縄のクジラと、西伊豆の大瀬崎(おせぎ)のミジンベニハゼ。同じ海をすみかとしている2つの生物は、次にどんな表情をみせてくれるのか。また、近いうちに会いに行かないと。

よくわかる 透析の基礎知識

気づいていませんか？ 足の変化
～足の動脈硬化(3)～

吉祥寺あさひ病院

院長 有村 義宏



透析患者さまに多い足の動脈硬化(下肢閉塞性動脈硬化症)は、ひどくなると足が腐り(壊疽)、切断術が必要になることがあります。そこで大切なのは、予防と治療です。

【予防】

足の動脈硬化による潰瘍や壊疽の予防には、表に示す2つの方法が大切です(表1)。

1) 適切な透析管理

食事や薬で血液のリンとカルシウムの値を適切に保つ。血清リンやカルシウムが多いと血管の壁に蓄積し、血管が狭く硬くなります。次にコレステロールを正常に保つことです。過剰なコレステロールは血管にたまり、血管が狭くなります。

2) 適切な生活習慣

禁煙と適度な歩行は、血管を若く保つために大切です。喫煙は動脈硬化のリスクを大幅に高めます。適度な歩行は足の血流を促進します。日頃より足を観察し、傷や足の痛みがないかのチェックは大変重要です。

表1 閉塞性動脈硬化症の代表的な予防法と治療

■ 予防法

1) 適切な透析管理*：リン、カルシウム、コレステロール、血糖の管理

2) 適切な生活習慣：禁煙、適度な歩行

*日本透析医学会の基準では、血清リンは3.5～6.0 mg/dL、血清カルシウムは8.4～10.0 mg/dLが目安です

■ 治療法

1) 薬物療法：抗血小板療法、血流改善薬

2) フットケア**：清潔に保つこと(保清)、乾燥を防ぐ(保湿)、外の刺激から足を守る(保護)、傷や潰瘍の消毒、壊死部の除去など

3) 血管内治療

4) バイパス手術

5) レオカーナ治療

【治療】

足の動脈硬化の代表的な治療には、以下の5つがあります(表1、表2)。

1) 薬物療法

血液を固まりにくくする薬(主に抗血小板薬)、血流を改善する薬による治療。

2) フットケア

足の保清、保湿、保護(表2)。傷や潰瘍の消毒や腐った部位の除去などの処置。

3) 血管内治療

カテーテルで血管を広げる治療。

4) バイパス手術

詰まった血管の前後に別の血管をつないで、新しく血液の通り道を作る治療。

5) レオカーナ治療

新しい治療法で、血液の流れを悪くする悪玉コレステロール(LDL)などを取り除く治療です。この治療は血管内治療やバイパス術が適さない場合や、これらの治療効果が得られなかったときに用いられます。透析器(ダイアライザー)と同じように透析回路にレオカーナ(吸着型血液浄化器)を装着します。原則、週に2回、1回2時間で合計24回行います。透析とは別の日、または同じ日に透析の前や後に行います。

善仁会グループでは、地域基幹病院の循環器科や形成外科と協力して、これらの治療法を組み合わせて行っています。日頃から足を観察し、少しでもおかしいと感じたら、通院中の透析クリニックの医療スタッフにできるだけ早くご相談ください。一緒に取り組み、しっかりとサポートいたします。

表2 フットケア**

■ 保清(清潔保持)

- ・足を洗い、清潔に保つこと。指の間や爪の間も忘れず洗い、丁寧に拭きましょう(感染の予防)
- ・タコやウオノメの処置は、医療スタッフに相談しましょう



■ 保湿

- ・皮膚の乾燥には、保湿クリームを。保湿は、皮膚のバリア機能を高めます



■ 保護

- ・靴ずれなどによる傷に注意。足にあった靴を選びましょう
- ・靴下で保温
- ・こたつや電気カーペットなどによる低温やけどに注意しましょう



1) 日本透析医学会. 慢性腎臓病に伴う骨・ミネラル代謝異常の診療ガイドライン. 日本透析医学会雑誌 2012; 45: 301-356

透析患者さまの合併症検査について

吉祥寺あさひ病院
院長 有村 義宏

透析治療は年々進歩しており、以前に比べて長生きできるようになっています。80歳代でも、認知症がなく、元気に歩いて透析に通われている患者さまも多くいらっしゃいます。透析患者さまは、週3回透析に通い、血液検査や胸部レントゲン検査などで、体の状態を確認しながら透析管理を受けています。

しかし、それだけでは見つけにくい合併症もあります。透析患者さまに起こりやすい合併症としては、動脈硬化による心筋梗塞や脳梗塞、足の潰瘍、高齢化に伴う骨粗鬆症による骨折や認知症などがあります。また、がんの早期発見も大切です。これらの合併症を、早く見つけて治療することは、日常生活をより快適に過ごすために大切です。

善仁会グループでは、患者さまに痛みなどの負担がほとんどない検査を行っています。右に主な合併症検査を示します(表1)。

5) 全身骨レントゲン検査では、背骨などがつぶれてないか、曲がっていないかを確認できます。

表1 主な合併症検査

- 1) 心臓エコー検査
- 2) 各種エコー検査(頸部・頸動脈・上腹部)
- 3) CTスキャン(胸部～骨盤部)
- 4) 骨密度検査(DEXA法による腰椎・大腿骨撮影)
- 5) 全身骨レントゲン撮影(頸椎～骨盤)



- 1) 心臓エコー検査では、心臓や弁の状態を確認し、心臓の働きを評価します。
- 2) 頸部エコー検査では副甲状腺や甲状腺の大きさを評価します。
頸動脈エコー検査では、首の血管が狭くなっていないか、動脈が固くなっていないかなど動脈硬化の程度を評価できます。
- 3) CTスキャン(胸部～骨盤部)や腹部エコーでは、肺や肝臓などの内臓に炎症やがんがないかなどを確認します。
- 4) 骨密度検査では骨の硬さやもろさを、

これらの検査は、神奈川地区では横浜第一病院で、東京地区は吉祥寺あさひ病院の外来で受けることができます。また、心臓エコーは各クリニックに臨床検査技師が巡回し、撮影を行っています。

元気に毎日を過ごすためには、十分な透析とともに、透析患者さまにみられる合併症のチェックもとても重要です。気になることや合併症についてのご相談は、ぜひ通院されているクリニックの医療スタッフにお声かけください。しっかりとサポートいたします。

深夜長時間透析 (オーバーナイト透析)のご案内

横浜第一病院
院長 吉村 吾志夫



通常の血液透析は日中や夕方から、週に3回、毎回4時間程度行います。本来、腎臓は24時間休むことなく働いているわけですから、これで十分なわけではありません。しかし、仕事や家事、学業などのご負担がある患者さまにとって、より長い時間の透析を受けることは簡単なことではありません。今回はこのようなご負担を少しでも軽くすることのできる深夜長時間透析（通称：オーバーナイト透析）のご紹介です。

このオーバーナイト透析は、深夜から朝にかけて行い、夜の9時ころから7～8時間かけて、ゆっくりと行います。ご希望によって、透析の前、または後にシャワーを使用していただきます。睡眠時間を透析治療に充てられるので、日中の時間が確保でき、仕事、家事、学業など昼間の生活を自由に行うことができます。睡眠中に透析治療を行うため、透析に伴う拘束による精神的なストレスが軽減します。

そのほかにも通常の透析よりも長時間行うメリットは計り知れません。長時間透析を行うことで、老廃物の除去効果が高まります。十分な老廃物の除去は、内服薬を減らすことにつながります。また、時間をかけてゆっく

りと除水ができるため、急な血圧低下を防ぐことが可能で、心臓をはじめ身体への負担が軽減され、高血圧や貧血、透析アミロイドーシスなどの合併症の予防や改善効果が期待できます。さらに、食事制限が緩和され、食欲も改善されます。

患者さまからは、「寝ている間に透析が終わり、とても身体が楽だ」「仕事を休まないで透析に来られるから便利!」「日常生活への支障が少なくなった」などのお声が寄せられています。このように、長時間深夜透析は、日中の忙しさに影響を与えず、生活の質を高めることができる透析です。現在、横浜第一病院ではオーバーナイト透析ができるベッドを12床で稼働しておりますが、ご希望者も多く、近々さらに12床ベッドを増床することを予定しております。ご希望の方は、通院中の主治医にご相談ください。この透析療法が皆さまの生活の一助となることを願っております。



自慢の一枚

大田黒公園



真っ赤に染まる紅葉が美しい大田黒公園
池の水面に鏡のように映し出される神秘的な風景

経堂駅前クリニック 渡邊 昭彦さま

コメ不足 昭和っ子には なつかしい

(藤沢湘南台クリニック 高尾 静子さま)

透析川柳



「お写真」
「透析川柳」
募集!

「みんなの広場」では皆さまからの透析医療についてのご質問や、ご趣味やライフワーク、お取り組みなどのお写真、創作活動などの作品、そしてサラリーマン川柳ならぬ「透析川柳」のご投稿をお待ちしております。ふるってご応募ください!

● 投稿送付先：各施設スタッフに「ふれあい投稿」としてお渡しください

※ご投稿いただいた作品は返却いたしかねます。ご了承ください



ペン&ペアン

秋深し 私の食欲 増すばかり (谷)

朝歩き 吐く息光る 冬隣 (今岡)

横浜第一病院バスキュラーアクセスセンター

バスキュラーアクセスに専門的かつ総合的に対応するセンターとして、充実した医療技術・設備のもと、迅速な診断、長期に安定したバスキュラーアクセスの作製、維持に取り組んでいます。



診療時間 9:00~15:30

休診日 日曜・年末年始

予約制 バスキュラーアクセス外来の診療は予約制となっております。ご来院前にお電話でお問い合わせください。(緊急を要する場合は別途ご相談ください。)

センター長 笹川 成



● 横浜第一病院バスキュラーアクセス関連手術実績

シャント作製術 (初回)	75
シャント作製術 (再建)	70
人工血管移植術	127
動脈表在化術	26
PTA	4,404
その他 (瘤切除、血栓除去等)	315

2024年症例実績：5,017例



045-453-6709



FAX 045-453-6701

東京・吉祥寺あさひ病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、
【☎0422-22-1120 / ☎0422-22-1080】にて承っております。