



舎人の空（あだち入谷舎人通信）

10号（2014年1月号）

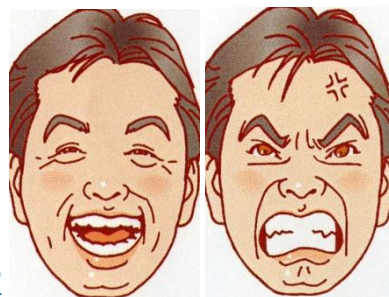
あけましておめでとうございます。今年も患者さん、職員、そしてそれぞれの家族のすべての人々にとっていい年になりますように願っております。新年を迎え、あだち入谷舎人クリニックの理念と基本方針を再確認します。今年もよろしくお願いします。

あだち入谷舎人クリニックの理念と基本方針

理念：医療は、患者さん、その家族、医療者のすべてに幸せをもたらすものでなければならない。

基本方針：

1. 患者さん中心の医療を行う。
2. 患者さんと職員がお互いを思いやる。
3. クリニック内を明るく・楽しくする。
4. 最良・最新の透析療法を目指す。
5. 地域社会の医療に積極的に参加する。



院長の伝言

飯野靖彦

12月下旬に統合医療学会が日赤看護大学で開かれました。僕も教育講演を頼まれまして、初めて参加しました。講演内容は、進化生態医学：人類の進化が生み出した病一という題で、1時間お話をしました。現役の教授時代に比べると講演依頼は減っていますが、

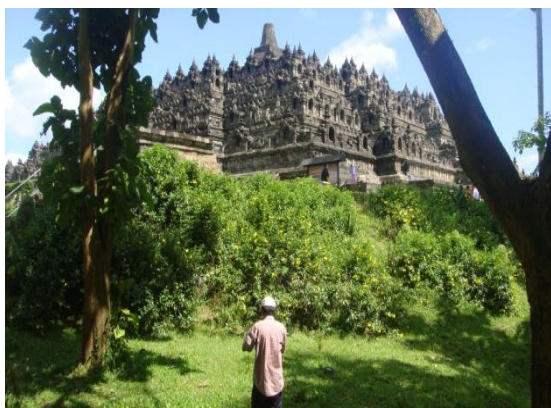
1回1回を真剣勝負と考えて（一期一会）、全力で準備をして講演に備えます。でも、いままです満足はできても、満点の講演ができた試はありません。終わった時にどこかに反省の余地が残ります。その反省を次の講演に活かしていきます。つまり、PDCA サイクルですね。PDCA とは、Plan（計画・企画）-Do（実行）-Check（評価・反省）-Act（改善）です。PDCA サイクルはいろいろな場面に役立ちます。よりよい透析をするためにも、患者さんの体重管理や食事管理にも応用できます。まず、食事のメニューを考え（P）、1週間食べてみて（D）、次の週の体重増加や血液検査でK・Pなどを調べ（C）、値が高ければメニューを変更する（A）のです。皆さん、やってみましょう。

講演で一番役立っていると思っているのは、高校時代に聴いたラジオ番組です。僕の話し方はその番組の影響を強くうけていると思っています。その番組は、登山家でもあり、詩人でもある串田孫一の”音楽の絵本”です。日曜日の朝早く（6時ごろだと思います）、バロック音楽と串田孫一の詩の朗読で始まるその番組は欠かさず聞いていました。串田孫一の心に響く優しい話し方はそのまま僕の話し方になってしまいました（あなたの心には響かないかな）。

ところで、統合医療とはなんなのでしょう？ それは、患者さん中心の全人的医療であり、生まれてから死ぬまでの人間をケアし、満足できる人生をおくことを目標にしています。僕も”死ぬときに自分の送った人生に満足できることが一番幸せ”だと思っていますし、それを目指しています。インドネシアのボロブドールという世界遺産になっている仏教遺跡があります。その祭壇のレリーフに釈迦出家の話が彫られています。王子として生まれたゴータマ・シッダルタは城壁の東門で老人に会い、南門で病人に会い、西門で死者に会い、そして北門で僧に会って、人の4つの苦しみ（生・老・病・死）から超越した僧になろうと悟り、出家したと言われています。講演もこの生・老・病・死のスライドから始めました。医療はこの人間の4つの苦しみをケアすることだと思っています（釈迦のような神様にならないとダメかな）。

さて、講演内容をお話しする字数が足りなくなっていました。2月号に”人類の進化が生み出した病”についてお話しします。

写真はインドネシアのボロブドールです（講演に招かれた時の写真。似顔絵は喜怒の顔）。



看護師さんの気持ち

桑原かおり

新年明けましておめでとうございます。
舎人で5年目を迎えた看護師の桑原です。
新年第一号の登場に恐縮しています。
本年もよろしくお願いいたします。

では本題に入りますが、今、皆さんはどのような表情をしていますか？
真剣な眼差しで、この「舎人の空」を読んでいる方が多いのではないかと思います。
内容によっては、微笑みながら読んでくださる方もいるかもしれませんね。(笑)
でも、そんな人がいたらラッキーです。
きっとリラックスできているのでしょう。
人には、交感神経と副交感神経という働きがあります。
交感神経が働いている状態は、主に興奮している状態です。
それとは反対に、副交感神経が働いている状態は、リラックスしている状態です。
笑っていた方がいたら、この副交感神経が優位に働いていた証拠です。
笑うことは副交感神経を刺激し、リラックスした状態に導いてくれるそうです。
「そう言われても、そんなに笑ってられない・・・」と言いたくなりますよね？
でも、心配しないで下さい。
無理に大笑いをする必要はなく、ほんの少し微笑むだけでも効果はあります。
心からの笑顔はもちろんのこと、たとえ作り笑顔であっても、口角を上げれば副交感神経は上がります。
その行為が筋肉の緊張をほぐし、心身にリラクゼーション効果をもたらすと言われています。
副交感神経が上がればリンパ球が活性化し、免疫力が上がることもつながります。
病気を治すことはできませんが、うれしい効果です。
そして、笑顔と反対に、緊張を高めてしまうのが「しかめっ面」です。
このように考えると、いつも「しかめっ面」をしているのはもったいないと思いませんか？
難しいと思う方もいるかもしれませんが、これからは少し意識的に口角を上げてみて下さい。
全身がリラックスし、余裕が生まれてくると思います。
健康を維持して楽しく過ごすためにも「笑うが勝ち」です。
私も、今年は昨年以上に笑顔でがんばりたいと思いますのでよろしくお願いします。

技士さんの伝えたいこと

柳川 怜司

こんにちは。臨床工学技士の柳川です。

忙しい年末年始、体調など崩されてはいませんか。私は鼻炎で万年鼻をすすっています。「風邪なの？」と心配してくださる患者様もおられて大変嬉しい限りですが、ただの鼻炎です。

さて、今回は「CAVI・ABI 検査」というものについて簡単な説明をしたいと思います。

これは、透析を始める前か後に行う検査で、針を刺さない方の腕と両足にマンシェット（血圧を測るために巻いているアレです）を巻きます。ほかの施設でされた方やもう既に当院で経験された患者様もいると思います。

いきなり CAVI や ABI など英語をつらつら並べられても「なんじゃそりゃ？」と思われる方がほとんどでしょう。漢字で表すと「血管伸展性検査」となります。なんとなく何をしているか見えてきませんか。要は、動脈の硬さや詰まり、そして血管年齢を測定することのできる検査です。もっと端的に言えば、動脈硬化があるかないかが判る検査です。

CAVI とは動脈の硬さを表す指標です。この数値が高いと動脈硬化が進んでいることになります。ではどのくらいが高いのかというと、「9.0」が判断の指標で、この数値を超えると、約半数が動脈硬化症を発症しているという研究結果があります。

続いて ABI についてです。ABI は足の動脈の詰まりを表す指標です。足首の血圧を横になった状態で測定すると、健康な人では腕の血圧と同じくらい、あるいは少し高い値となります。しかし足の動脈が詰まっていると、腕の血圧に比べて足首の血圧は低くなります。そのため「腕の血圧」と「足首の血圧」の比をみて足の動脈の詰まりを診断するというもので、その値が 0.9 未満であると詰まっている可能性が高くなります。

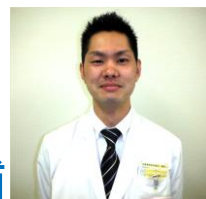
この検査を 1 年おきに行うことで動脈硬化の有無、進行しているかどうか把握することができます。

10 分程度で終わる検査ですが、透析以外で患者様の時間を割いてしまうために、何かとご不便をかけてしまうかと思いますが、皆様の血管の健康維持のためにも、ご協力の程よろしく願いいたします。

これから益々寒くなっていくと思いますが、体調管理に気を付け、元気に春を迎えましょう！

栄養士さんの献立

青木大輔



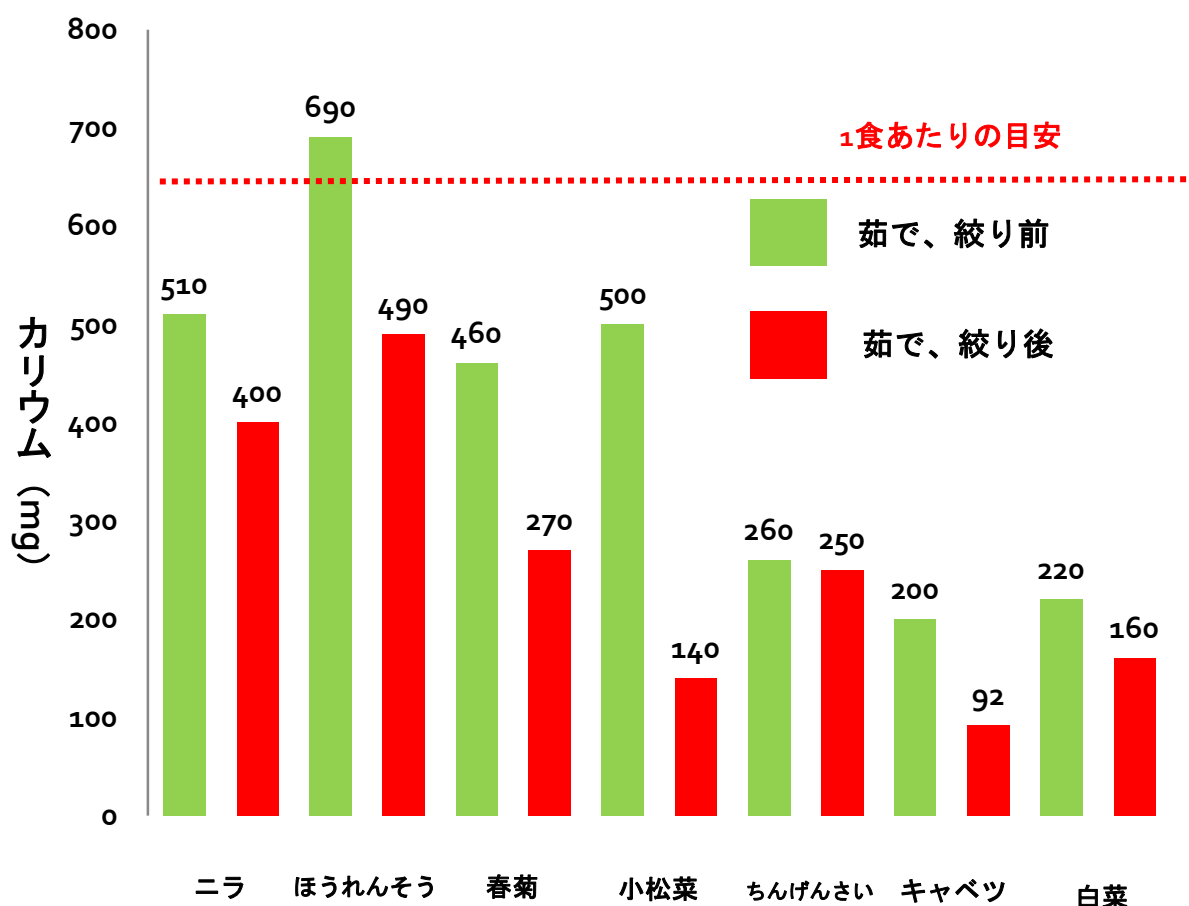
明けましておめでとうございます。

本年もよろしくお願い致します。

《青菜のカリウム》

冬は白菜やほうれんそうのおいしい季節です。青菜の野菜は炒めたり、茹でたりと様々な料理に使用可能です。特に色の濃い種類は緑黄色野菜の仲間では栄養価も高く、特有の緑色は食事の彩を飾るうえでもとても重要な野菜です。しかし、透析患者さんとしてはカリウムも気にしなければならないところが悩ましいところではないでしょうか。

青菜のカリウム（100g 中）



青菜のカリウムを減らすためには**しんなりするまで茹でて、よく絞る**ことが大切です。種類によってはカリウムの高い青菜もこの工程を守れば、カリウムを半分近く減少させることができます。色の薄いレタスやキャベツは小さくちぎって流水に15分以上さらすだけでもOKです。カリウムが3割ほど減少し、食感が良くなります。

¹ 食の使用量は野菜全体で100g程度、そのうち色の濃い緑黄色野菜は50g程度に抑えると良いでしょう。

青菜と豆腐のチャンフルー



木綿豆腐	: 60g	濃口しょうゆ	: 小さじ 1/2
小松菜(ゆで)	: 60g (他の青菜でも可)	食塩	: 1g
鶏卵	: 25g	こしょう	: 適量
サラダ油	: 6g		

- ① 小松菜は下ゆでして絞り、適当な長さに切る。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジ（600W）で1分30秒加熱して水気を切り、荒く崩す。
- ③ フライパンに油を熱し、1をこんがり焼き、とり出す。小松菜、豆腐の順に加えていため、aで調味し、卵を加えて大きく混ぜる。

エネルギー : 593Kcal タンパク質 : 17.7g カリウム : 331mg
リン : 279mg 塩分 : 1.7g (ご飯 200g 含む)