



舎人の空（あだち入谷舎人通信）

11号（2014年2月号）

庭の牡丹の芽が膨らんできました。寒風にも耐えています。3年前に、園芸店で綺麗な花をつけた牡丹をみて、衝動買いをして庭に植えたのですが、去年は咲かなかったのです。今年は咲くのが楽しみです。牡丹は昔から中国でも盛んに栽培され、かの楊貴妃も玄宗皇帝と愛でたと言われていています。日本でも江戸時代に牡丹栽培がブームになっています。たてば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花、と美人を例える花です。島根県をドライブしたときに、中海に浮かぶ大根島に寄りました。大根島は日本で牡丹の出荷量が最も多い土地です。大根島は”おおねじま”ではなく、”だいこんしま”と読むのですね。1700年前に書かれた（733年）出雲風土記にも、”たこしま”の名称で登場します。つまり、蛸島が大根島に変わったのですね。大根島の牡丹園を散策して楊貴妃はどんな顔をしていたのか想像をしていました。美人の基準は、国によっても、時代によっても変わるそうです。中国に残る楊貴妃の絵を見たことがあります、国を動かすほどの美人ではなかった記憶があります。やはり、人間は容姿ではなくて、心が重要だと思います。



院長の伝言

飯野靖彦

1月号の続きで統合医療学会でお話した、”進化生態医学”について解説します。難しい言葉ですが、内容は簡単です。つまり、病気になるのは人間の体が生活環境についていけないからなのです。原始の海から生まれた生命は、川から陸上に上がってきました。その時々で周りの環境（海から川、川から陸）に合うように体を変化させてきたのです。腎臓もそうです。図に示すように、腎臓の尿をつくる部分（ネフロンと呼びます）は川に入ってくると尿を薄くするため（薄い川の水を飲むため、血液が薄くなるのを防ぐため）、濾過をする部分（糸球体）に尿を薄くする部分（尿細管）ができてきます。さらに陸上で水

が少なくなるところでは尿量を少なくして老廃物をたくさん出すために尿を濃くする機能が加わります（尿細管がヘヤピンのように曲がってきます）。つまり、人間の腎臓は、血液の組成を一定にするために尿を薄くしたり、濃くしたりしているのです。ですから、あまり濃い食事（食塩やタンパク質）をとると、腎臓に負担がかかります。また、逆に水ばかり取っていると血液が薄くなってしまいます。特に腎臓の機能が低下している患者さんは注意が必要です。

さて、人類の平均寿命は10万年前には20歳以下だったのです。それが50歳を超え、80歳以上になってきたのはこの100年なのです。つまり、人類の歴史を1年とすると、100年というのは大晦日の11時59分より後なのです。その一瞬と言ってもいい時間で、平均寿命も食事も生活環境も極端に変わってしまったのです。寿命が延びれば細胞は古くなって癌もできてきます。人間が増加すれば感染症も増えます。食塩の多い食事をすれば高血圧になります。栄養が多ければ糖尿病になります。つまり、病気の本質は生活環境に体がついていけなくなったためなのです。

寿命を短くすることはできないですね。原始時代に戻ることもできません。それでは現代社会で病気を防ぐのはどうしたらいいのでしょうか。なるべく体を使うことが必要です。最近のNHKの特集で、認知症を防ぐ今のところもっとも有効な方法は、運動をしながら頭を使う事だと言っていました。皆さんもなるべく体と頭を使うようにしましょう。



看護師の気持ち

秋山

皆さん、こんにちは！ 舍人クリニックに入職して7年が経とうとしています。
看護学校を卒業して、とある総合病院に入り初めて所属されたのが透析室で、以来 20 数年（歳がばれてしまいそうですが・・・）転職しても透析の病院に勤めています。

私がこの仕事に携わった頃に比べ、現在の透析療法はかなり向上し、透析機械をはじめ、ダイアライザー（人工腎臓）・穿刺針・薬などすごく進歩したと思います。でも、透析療法の成績の向上に一番何か大切な、と聞かれれば『自己管理』だと私は思います。一言で言ってしまうれば簡単ですが、実は一番難しい事だとも思っています。これまでの舍人の空で院長先生をはじめ、他のスタッフが体重の事や食事の事、血液データやシャントのチェック、足のチェックなど、わかりやすく説明しています。時間のある時読み返してみてください。腎不全という病態の内容や発症理由、透析療法に伴って起こりうる合併症やその対策、改善や予防に必要なお薬（定期的に一週間または透析日ごとに処方される薬）を、先生方が考え処方しています。確実に内服することも『自己管理』の大切なひとつです。

この先透析の技術や材料や薬などが進歩しても、『自己管理』の必要性は変わらないと思います。

少しでもお役に立てるように、患者さまとスタッフ共に力を合わせ、よりよい透析を送ることが出来るよう努めていきたいと思っています。

少しずつ暖かくなってきましたが、まだまだ寒い日があり、温度差の激しい時期です。体調に気をつけて下さい。

これからも宜しくお願いします。



技士の伝えたいこと

加藤理香

みなさん、こんにちは。技士の加藤理香です。

気づいてみたらもう2月！！

気づいてみたら舍人クリニックで勤務して5か月。

もうそんなに経ってしまったんだ・・・と思う時があれば、もっと長くいたような気がする時もあるし、一言で言ってしまうと「楽しくお仕事させてもらってます」ということです。

ここで！今回は5か月勤務した私からみた、舍人クリニックの他の技士さんや技士の仕事ぶりへの思いを書いてみたいと思います。

まず！働き始めてすぐから思っているのが、『舎人クリニックの技士、こわいっ！！！！』。

なぜかとうい、知識の量がハンパではないからです。

透析に関わる知識は当たり前のこととして、「そんなことまで??」と思うような知識も湧き出る泉のようです。ドラえもののポケットみたいです。外国で半分しかわからない言語を聞いている気分になるときもあります。

透析の仕事自体は覚えてしまえば誰にでも出来てしまいます。知識がなくても。。。。。

正直な話、そういう技士さんを何人も見てきましたし私自身も普段の仕事にかまけて日常的に勉強しているとは言えないありさまでした。

その点、舎人クリニックの技士さんたちのあくなき探究心は怖いくらいです。

3 回くらいは「どうやってそこまで知ったんですか?」「どんなふうにそこまで勉強したんですか?」と聞いたことがあるくらいです。

でもそのおかげで知識の欠片しかないような私でも少しは知識が増えた気がします。(気だけかも)

自分とのあまりの知識量の差に質問するのが怖い時も多々ありますが、新しいことをどんどん知っていけるのはとても幸せなことだなあとかみしめる日々です。

つぎに感じているのは、患者さん一人一人の状態をよく見て考えてる！！ってこと。

見ているし、対処が早い！

自分に対応した患者さんも、看護師さんから聞いた患者さんの情報も、採血やレントゲンなど検査の結果でも、即！対応！！早いっ！！そして効果的！！

って何かの宣伝みたいですが、いつもステキだなあと思うのはその場しのぎでなく根本から改善できる方法で対処しようと考えているところだと私は思うのです。

例えば、透析中毎回血圧が下がる患者さんがいた場合、その時々で対処することももちろん大事ですが、技士さんはどの方法をとったら根本から血圧が下がることを防げるか、安定した透析を受けてもらえるか、何年・何十年経っても元気でいてもらえるかを考えています。

一人ひとり患者さんの状態は違うので

- ・透析時間を延ばすこと
- ・ダイアライザーや血流を変更する事
- ・血液濾過透析（HDF）を行う事
- ・基礎体重（ドライウェイト）を変更する事

などなどたくさんの中からデーターに基づいて経験と知識からその患者さんが安定して透析できて元気に生活できる方法をよく見て考えて、先生や看護師さんに提案している技士さんたちをスゴイなあと感じていたりします。

私個人的には、舎人の技士さんってみんなシンプルなんだなあとと思っています。

良さそう！！って思うことに対してとても意欲的。良くない！とか手順や方法に余分が多い！！ってことに対しては最大限省く。

そのおかげで、舎人に来てから今までやっていなかった機械や検査などをいくつもさわって操作する機会がもてましたし、仕事をする時も自分の行きやすい方法で任せてもら

えるのも嬉しく感じています。

シンプルな技士さんの集まりなので、話していて伝えたいことでも感情でもとてもわかりやすく、私はとてもラクに感じています。

つまりとても楽しく仕事をしています！ということです。

そんなわけで、、、ここ5か月ほどの技士さんへの感想を書いてみましたが、みなさんはどう思います？

私は舎人の技士さんから、仕事への誇りや患者さんへの責任感を強く感じて真似していききたいなあと思うことが多々あります。

みなさんにとっては頼りがいがあるのではないのでしょうか。。。そうだといいな・・・と思います。

今回、技士さんのことばかり書いたので、次回は看護師さんについて書こう！！と思っていたのですが、実は1月一杯で退職する事になったのです。だからみなさんがこれを読まれる頃には私は退職した後となります。

今回引っ越しもして、これからは山梨県で新生活を送っていくことになります。

正直な気持ち、もっと長くここで働いていたかったです。楽しかったし皆さん優しくかった。

でも、どうせ行くならここで短い間でも皆さんと関われたことや学んだことを活かして元気に楽しく生活していきたいと思っています。

皆さんが安定した透析を受けられるように舎人クリニックのスタッフはみんな考えています。

透析をすることはやめられなくても、生きることは楽しんでほしいです。

透析するために生きているわけではなく、楽しく生きるために安定した透析を受けられるように、生活に気を付けて笑って楽しんで生活してもらえたら嬉しいな・・・と思っています。



和食の魅力



先月病院の管理栄養士が集まる大きな勉強会へ参加してきました。そこで和食の素晴らしさをテーマにした話がありました。和食と言えば昨年 11 月に無形文化遺産へ登録されたのが記憶に新しいと思います。そんな和食ですが、どんな特徴があるのでしょうか？

和食の特徴

● 素材を生かした料理



旬の食材をその持ち味を生かして薄味で調味する。 例：さしみ
だし汁で素材の旨味を引き出し、旨味を生かす味付けをする。 例：煮炊き

● 五感で味わい食器と一体化した料理

「目で食べる」というくらい季節感、盛り付けに重点を置いている。また、食器の多種多様な形、素材、用途別の数は他国の比にならない。

● 一汁三菜

ご飯、汁物 1 品、主菜 1 品、副菜 2 品にした和食の定番スタイル。よく耳にするバランスの良い食事というのがこれ！



透析食では水分、塩分、カリウム、リンと制限がありますので、主食、主菜、副菜の形がベストです。

サバとレンコンの煮物

