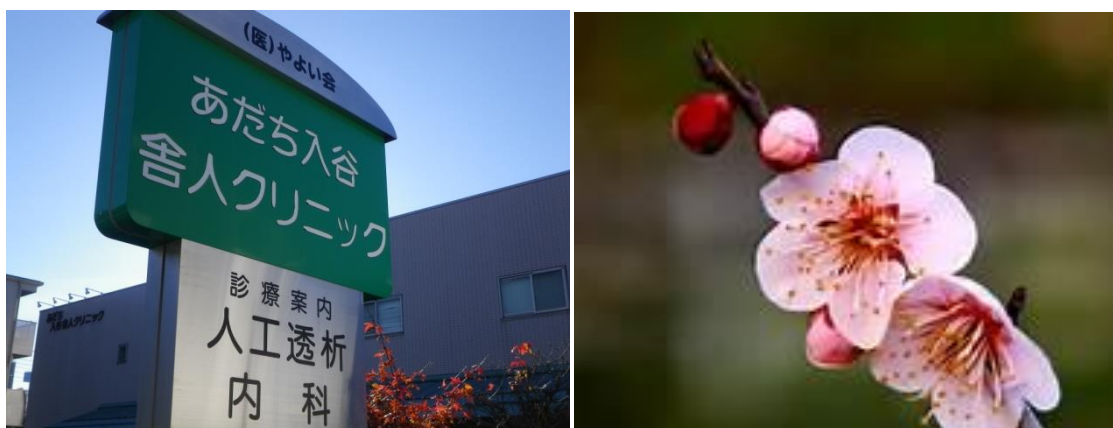




舎人の空（あだち入谷舎人通信）

12号（2014年3月号）

梅の花が満開です。梅の花をみると、菅原道真の拾遺集にある和歌を思い出します。 ” 東風（こち）吹かば にほひおこせよ 梅の花 主なしとて 春を忘るな” 。この句は菅原道真が右大臣の時に藤原氏の謀略で失脚したときに歌われたものです。自分の庭にある大切にしている梅の木に向かって、春になって東風が吹いたら主人のことを忘れずに、花を咲かせて匂いを九州の大宰府まで送ってくださいーと言う願望です。この和歌が理解できたかどうか疑問ですが、この賢い梅の木は大宰府の道真のところまで飛んで行ったという伝説があります（飛び梅）。学会のついでに大宰府を訪れた時にもその賢い梅の花（？）が満開でした。だれでも大切にすると、きっとそれに答えてくれるのかもしれません。われわれの仲間の透析患者さんの中に、三春滝桜や三春駒で有名な福島県の三春出身のかたがいらしゃいます。以前、三春の隣町の医師会に呼ばれて講演に行ったことがあります。畳の部屋に椅子を入れてお話ししました。医師会長さんが昔は馬に乗って回診をしたと語っていたのが印象に残っています。この三春の語源は、梅と桜と桃の花が同時に咲いて三つの春が同時に来ることからつけられたそうです（本当かな）。



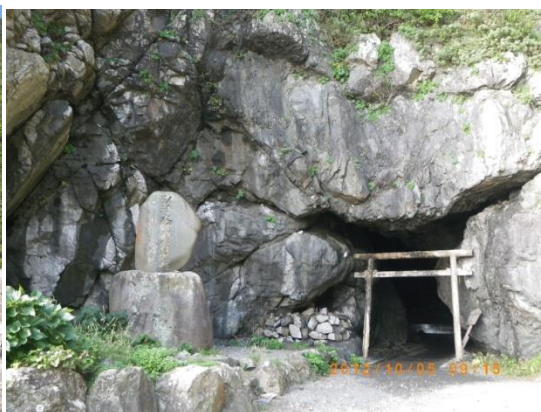
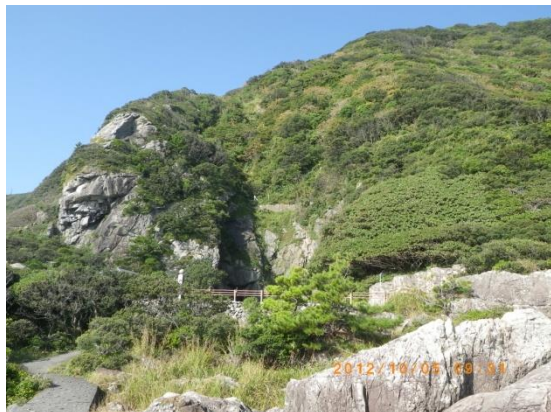
院長の伝言

飯野靖彦

この写真はメキシコのカンクンで国際シンポジウムが行われたときに、休みの日に乗ったボートです。練習もなしに、英語で書かれた書類にサインすれば、そのまま何時間もスピードを出して操縦できます。もちろんインストラクターが前を走っていますが、何とか

なるものですね。メキシコを含め、欧米では自己責任が基本です。個人の判断を尊重し、その結果悪いことが起こってもそれは個人の責任になります。日本では長い間封建制が敷かれていたため、親方日の丸（村社会）の考えがあります。何か不都合があると、村の責任だ！ 国の責任だ！ 都の責任だ！ 会社の責任だ！ 学校の責任だ！ ついでに、医者
の責任だ！ と自分の責任は考えずに他人に責任を押し付ける風土があります。もちろん、国や会社や学校や医者に責任がある場合もありますが・・・。何か問題が起こって、その解決をする場合、人の責任にせずに、まず、自分で何ができるかを考える必要があると思います。その方が解決されたときに達成感がありますし、気持ちがいいです（他人のせいにするよりも）。透析に関しても、医師や看護師や技師に”おんぶに抱っこ”ではなく、患者さんが解決できる問題は解決策にチャレンジしてみてください。医師も看護師も技師もできるだけ応援します。

でも自分を含めて、国のせいにしないで自分で責任をもって解決していくことは、なかなか難しいものですね。やはり、神様みたいにはいかないです。と言うことで、2年前に高知大学の講演に招かれて高知に行った時に、自分でも悟りが開けるかなと思って、弘法大師（空海）が悟ったという四国の室戸岬の洞穴で1時間ほど誰もいない朝に瞑想しましたが、空海が悟った時に明けの明星が口の中へ飛び込んでくるようなことはありませんでした。まだまだ未熟！ 残念！！ （下の写真は院長が悟りを開けなかった室戸岬にある、空海が悟りを開いた御厨人窟の遠景と近景です）



看護師の気持ち

大沼

こんにちは、看護師の大沼です。

舎人で8年目を迎えます。開院して半年で入職し患者数40人程でしたが現在は約170人となり、患者様のお名前とお顔が一致しないときがあります。

私事ですが、昨年暮れに義父が高カリウム血症により九死に一生を得ることができましたので、お話ししたいと思います。

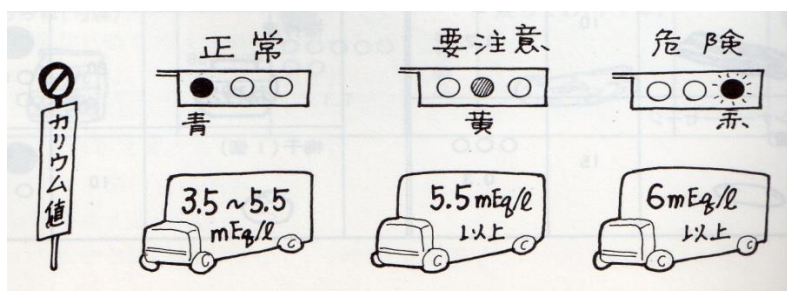
父は 10 年程前から糖尿病を患っていますが、普段は元気で旅行が好きな 81 歳のおじいさんです。夜 7 時頃、義母が「おとうさんの様子がおかしい」と・・・朝から吐き気が続いて飲食できないそうです。私はその頃流行しているノロウイルスかもしれないと思いました。朝からおしっこが 1 回もでない聞いたとき、すぐに救急外来へ連れて行きました。当直の医師が顔色を変え診察室から出てきて、「大沼さん大変です。心臓が止まりそうです。心拍数が極端に少なくカリウムの値が 7 もある。」私は思わず透析してくださいと言ってしまいました。時々父の意識も薄れているようでした。

薬でカリウムを下げ、体外式ペースメーカーを埋め込む処置が終了したのは、深夜の 1 時を過ぎていました。急性腎不全による高カリウム血症だったのです。幸いにも血液透析をせずにすみましたが、2 週間後にアーガメイトゼリーを山盛り頂いて退院しました。

透析患者さんの場合、高カリウム血症の最も多い原因は食品からのカリウムの過剰摂取ですが、それ以外にもエネルギー摂取不足、透析不足、消化管出血などがあります。

症状は、①口唇と手指のしびれ ②だるい ③胸が苦しい ④脈が乱れる・意識がなくなる ⑤ひどくなると心臓が止まる

透析前のカリウム値の正常値は 3.5~5.0mEq/L で、6.0mEq/L 以上が危険領域です。低過ぎても高過ぎても、生命に危険を及ぼします。



高カリウム血症を予防するために

- * カリウムの多い食品を制限する（果物 生野菜 豆類）
- * 十分に透析をする
- * カリウムを下げる薬（アーガメイトゼリー ケイキサレート カリメートなど）を指示通りに内服する

まずいから薬はいらぬとか、飲み忘れたりする事のないようにお願いします。

最近、バレンタインデーの頃にチョコレートを食べ過ぎてカリウム値 7 を超えた方がいました。血糖値が低くバナナを食べる方もいましたが、糖もカリウムも上がってしまうのでぶどう糖にしましょう。

桃の節句も過ぎ桜の便りが待ち遠しいこの頃、健康には十分注意してお過ごしください。

技士の伝えたいこと

清本正善

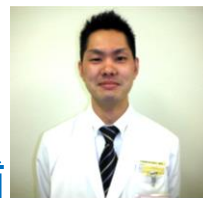


3月に入りました。長い冬のトンネルもようやく出口が見えてきました。暖かな春本番までもうすぐです！ さて、3月といえば、やはり皆さんも3年前の3.11東日本大震災を思い浮かべるでしょう。まだ記憶に新しいと思います。当時、震災直後に計画停電が実施され、当院は輪番停電区域に入り満足に透析ができなくなりました。被災地の透析患者さんを受け入れることができず、当院の患者さんも短時間透析を強いられ、さらに一部の患者さんについては関連施設に出向いて透析を受けて頂くという事態になりました。建物や透析の機械は無事なのに電気の供給が止められただけで手も足も出なくなり、悔しくて、悲しくて、申し訳ない気持ちでいっぱいでした。このことを教訓としてこの度、当院では自家発電装置を設置することになりました。3月10日より設置工事を開始する予定です。これだけで十分ではありませんが、当院は皆さんに安心して透析を受けて頂けるよう、災害に強い透析施設を目指していきます。また、同時期に当院1階にある医局の一部屋を改修して、在宅血液透析を希望される方のために専用のトレーニング室を設置する予定です。在宅血液透析については、“舎人の空3号（2013年6月号）”でも院長が述べられていましたが、在宅血液透析とは、自宅に透析の装置を設置して介助者となる家族の協力のもと、患者さんご自身が透析の準備から穿刺（自分自身で針を刺す）、後片付けまでの一連の作業を完結させる血液透析療法です。安全に自宅で透析が施行できるよう、介助者となる方と一定期間のトレーニングを受けて頂く必要があります。年齢や支障となる合併症の有無など、ある程度の適応基準がありますが、自動車の運転免許が取得できる程度の技量があれば十分可能といわれております。在宅血液透析では、本人の強い意志と自己管理および介助者の理解と同意が絶対必要で、さらに初期費用（自宅改修費用として10万円前後）や維持費（水道、電気料金が現在の1.5～2倍）など一部自己負担が発生しますが、そのメリットは大きく、時間や回数に制限がないため施設で受ける一般的な週3回の4時間透析に比べ十分な透析量が確保できます。連日の短時間（週6回、2～3時間程度）あるいは隔日の長時間（一日おき、5～6時間程度）透析をすることで、腎移植に匹敵する成績が得られております。透析回数を増やして十分な透析をおこなうことにより水分や食事制限が緩和され、栄養状態もよくなります。また、体内に余分な水分や尿毒素が蓄積する量や時間が少なくなるので、貧血や高血圧の改善がみられ、その結果として薬の量が減ります。そしてなにより、透析の中2日空きをつくらず十分な透析量を確保することが前提となりますが、患者さん自身が自由に透析のスケジュールを組むことが可能になります。これまで決められた曜日と時間に通院しなければならず、仕事や趣味を諦めてしまった方も在宅血液透析では、

自分の生活スタイルに合わせて透析がおこなえます。熟練すれば、オーバーナイト透析（夜間寝ている間に透析をおこなうこと）も可能といわれております。現在、当院では1名の方が希望されております。ご興味のある方は、お気軽にお尋ねください。詳しくご説明させていただきます。



被災者でもあるソチ五輪男子フィギアスケート金メダリスト羽生結弦選手
エキシビションで演じた震災復興の舞「白鳥の湖」 感動しましたね！！
写真「毎日新聞より」



栄養士の献立

青木大輔

和食で透析食を実践するために

寒い冬もそろそろ終わりに近づき、春の訪れを感じさせます。前回和食の特徴を取り上げました。今回は透析食における和食のポイントです！

和食の注意点

- 丼ぶり物は栄養素バランスが過多よりがちで塩分過多。
- そば、うどんなどは水分、塩分が多くなる。

改善ポイント

- バランスのよい定食スタイルを意識する。
- 減塩（味付けは一点集中、酸味や香味を活かす、油のコクを活かすなど）を心がける。

アスパラガスの炒め（副菜②）
油のこくを活かす

和え物（副菜①）
酸味や香味を活かす。



ごはん（主食）
麺よりごはん中心

鶏の煮物（主菜）
濃い味は一点集中
香味を活かす

鶏の煮物

鶏もも：90g

醤油：大さじ1

みりん：大さじ1

長ねぎ：10cm

ごま油：小さじ1

しょうが：1かけ

水（あればだし汁）：50ml

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、だし汁、しょうゆ、みりん、しょうがで煮る。
- ② 煮立ってきたらアクを除き、火が通るまで煮る。
- ③ 長ねぎは3cmの長さの千切りにして、水にさらす。ぱりっとなったら水気をよく切る。
- ④ お皿に盛った鶏肉の上にねぎを盛る。
- ⑤ ごま油を煙が出るまで熱し、ねぎの上にかける。

きゅうりとしめじの和え物

きゅうり：1/5本

しめじ：1/6パック

もやし：20g

しょうが：適量

砂糖：2g

酢：5g

- ① きゅうりは小ぶち切りにし、流水にさらす。
- ② しめじ、もやしは下ゆでしてよくしぼる。
- ③ 水気を切ったきゅうり、②、しょうが、調味料を加え和える

アスパラガスの炒め

アスパラガス：2本

食塩：0.3g

油：適量

こしょう：お好み

：

- ① アスパラガスは食べやすい大きさに切る。
- ② 油でいため調味料で味をととのえる。

エネルギー：667Kcal タンパク質：23.3g カリウム：655mg リン：308mg 塩分：2.4g