



舎人の空（あだち入谷舎人通信）

14号（2014年5月号）

連休が始まりました。患者さんも職員も透析医療に連休はありません。でも、混んでいる観光地に行くよりも家でゆっくりする方が体にはいいですね。ポジティブ（前向き）な考え方で生きましょう。横須賀で透析や腎臓病の治療を学んでいた研修医の時は、休みも正月もなく泊まり込みで働いていましたし、大学でもほとんど休みがありませんでした。でも、楽しかった思い出ばかりが残っています。さて、右の写真は千駄木にある日本医大の隣の根津神社のつつじ祭りの様子です。この時期になると屋台が出て、酒蒸し饅頭を買ってきて、お昼ご飯の代わりにしました。谷根千（やねせん）という言葉をご存知だと思います。下町の風情を残す谷中、根津、千駄木の頭文字をとったものです。25年間日本医大にお世話になり、昼ごはんや夕ご飯を谷根千のお店で食べていました。特に思い出深いのは、おじいさんとおばあさんの二人でやりくりしている不忍通り沿いのカウンターだけのいつも空いているてんぷら屋さんです（値段はすこし高めでしたが）。いくつかの有名なてんぷら屋さんで食べたことがありますが、ここのてんぷらが最高でした。一昨年閉店してしまいました。残念！ 二人の暖かさが伝わってくるエビのてんぷらでした。食事はやはり、作った人の愛情が伝わってくる料理がおいしいですね。



院長の伝言

飯野靖彦

今回は睡眠のお話です。ナポレオンは一日3時間しか寝なかったと言われています（眠れなかったのかもしれませんが）。その話を聞いて、ナポレオンを超えたウルトラマンにあらわれた研修医1年目の院長は3時間睡眠で過ごしたことがありました。でも、数か月で倒れました。結局、ナポレオンにもウルトラマンにもなれなかったのです。4月末のNHK”

ためしてガッテン”で過眠症（すぐに寝てしまう病気）のことをやっていました。過眠症は、ナルコレプシーと医学的には呼ばれています。仕事をしている最中に眠くなって寝てしまうのです（われわれも昼ごはんの後は眠くなりますが、これも関係あるのです）。そういえば、学生時代に授業中寝ていたこともあります（先生の授業が面白くなかったせいもありますね）。でもナルコレプシーは仕事に影響するほど睡魔が襲ってくるのです。この原因が最近分かってきたのですが（日本人の研究者が発見した）オレキシンという物質が原因です。オレキシンは脳を刺激して覚醒状態にするのです（眠くならない）。この物質は脳の神経細胞から分泌されますが、神経細胞が少なくなって、このオレキシンが欠乏すると眠くなるのです。つまり、オレキシン欠乏がナルコレプシーの原因と考えられるようになったのです。ご飯を食べるとこのオレキシンが少なくなるそうで、そのために食後は眠くなるのだそうです。ところで、透析患者さんは逆に夜に眠れない人が多いですね。そこで、このオレキシンが結合して脳を覚醒させる受容体をブロックすれば、眠くなるはずですよ。そう考えたのは製薬メーカーです。そして、オレキシン受容体ブロッカーという薬が開発され、現在、治験が行われています。でも、強すぎるとナルコレプシーと同じように寝たままになってしまうかもしれませんね。人間はいくら眠れないと言っても必ず寝ています。あまり気にしないのが一番です。

他にもすぐに寝てしまう病気があります。それは睡眠時無呼吸症候群（SAS）です。いびきをかいいたり、呼吸が止まったりします。この病気では、夜の睡眠が十分できないために、昼間に眠くなるのです。この治療は、CPAPと言って、夜の睡眠中にマスクをして、呼吸が止まった時に圧力をかけた空気を強制的に肺に送り込む装置です。透析患者さんには睡眠時無呼吸症候群が多いと言われています。いびきがひどい人や寝てる時に呼吸が止まると言われた人（自分ではわからないので、家族に聞いてください）はその可能性がありますので、院長にお伝えください。治療をすると血圧が正常になったり、気分が爽快になったりします。（写真は網走近くの湖の白鳥・かもめとサケの遡上です）



技士さんの伝えたいこと

川畑

みなさま、こんにちは。臨床工学技士の川畑です。

5年前に透析クリニックで、7年ほど勤務していました。前職は、循環器専門病院で、透析患者さんも、ほとんどおらず、5年間、まったく透析に関与していなかったため、透析専門クリニックで、できるか不安でした。

ですが、院長をはじめ、スタッフの皆様方が、やさしく指導して頂いて、なんとかブランクを埋めようと頑張っております。

ブランクを埋めるとともに、ここ5年間で透析医療も進歩していました。ダイアライザーや透析液等、様々な面での進歩を習得し、あだち入谷舎人クリニックをより良い施設へ出来たらいいと思います。



お寿司との付き合い方②

前回、お寿司の大まかな塩分についてお話ししました。今回はより細かな成分をお話しします！！

名称	エネルギー (Kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
まぐろ(赤身) 	46	20.4	3.6	51	39	0.2
中トロ 	72	18.1	2.9	33	28	0.2
かつお 	45	20.6	3.5	57	40	0.2
サーモン 	47	20.6	3.1	47	35	0.2
あじ 	46	20.9	2.9	50	34	0.2
たい 	54	19.4	3.1	62	35	0.2
あなご 	51	19.1	2.2	68	45	0.2

中トロは脂が多く、カリウム、リンが低い！

薬味をうまく使って醤油を節約！薬味のカリウムは微量

※食塩はしゃりとネタを合わせた値です。

名称	エネルギー (Kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
たこ 	41	19.6	2.6	29	18	0.2
いか 	40	19.9	2.3	32	31	0.2
えび 	42	18.2	3.0	50	41	0.2
ほたて 	46	23.3	3.1	68	45	0.2
うに 	44	19.2	2.2	45	47	0.2
いくら 	72	19.2	5.4	43	87	0.5
いくらの下味に注意！タンパク質が多く、リンに注意。						
たまご 	69	29.9	3.2	42	47	0.4
				卵焼きの下味に注意！		

※食塩はしやりとネタを合わせた値です。

男性、女性ともに1食でカリウム 650mg、リン 300mg、塩分 2g を超えないように心がけましょう！！