



舎人の空（あだち入谷舎人通信）

15号（2014年6月号）

オアシスのない砂漠を歩いている時のように、夏の日差しで脳の動きが緩慢になってきました。この季節は、夏への入り口で、暑い日や湿度の高い日や急に寒くなる日などがあり、透析をうけている方は体調管理に十分注意してください。日本には梅雨があり、世界でも雨の多い地域です。雨の中の紫陽花（アジサイ）は心を落ち着かせます。この写真は鎌倉の紫陽花寺と言われている明月院の紫陽花です。綺麗ですね。でも、紫陽花の花言葉は” 移り気、高慢、冷たい、浮気 ” など、あまり有難くない言葉がついています。これは紫陽花の色が徐々に変化するためのようです。土が酸性だと青色、アルカリ性だと赤色になるそうです。栄養素が花の色にも影響するのですね。人間も食事の影響は体に及びます。適切な食事と十分な透析が基本です。



院長の伝言 飯野靖彦

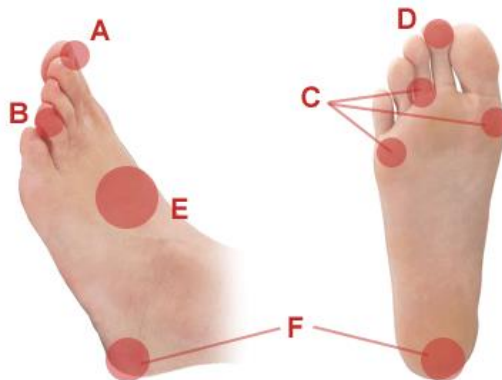
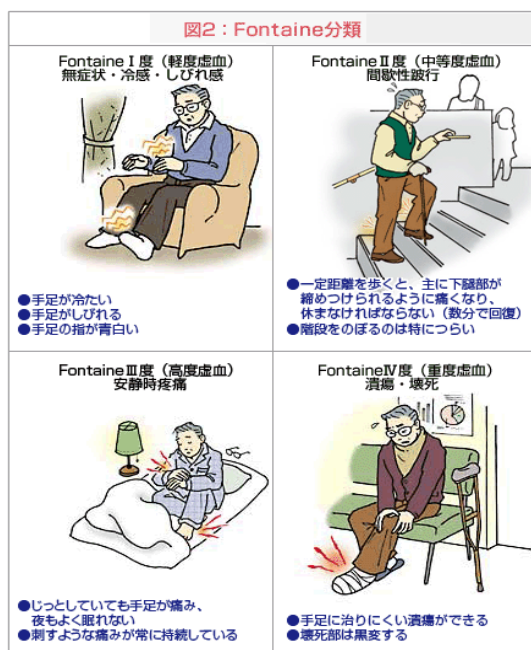
今月は足の話です。江戸時代からお金のことを” おあし ” といいます。お金は足があるようにどこにでも自由に行ってしまうからです。お金がなくても、食べて・寝て・着るものがあれば（衣食住）満足するのが幸せかもしれません（清貧の思想）。満足にも足がついていますね。お金が足りない時も” 足がでる ” と言いますね。それほど足は重要なのです。

先日、透析患者さんの足の講演会がありました。足の専門家もいるんですね。透析患者さんの足の学会もあります。さて、腎臓が悪くなる原因の中には、糖尿病・高血圧・高脂血症などによる動脈硬化です。足の動脈硬化によって血管が細くなり、足へ運ばれる血液が少なくなり、酸素や栄養の不足が起こります（不足も足がついていますね）。動脈硬化で、血流の少ない、やっと生きている足の細胞に圧迫（窮屈な靴）や外傷（けが）や感染（細菌がつく）が起こると、すぐに潰瘍ができ、細胞が黒くなって死んでしまいます（壊死と言います）。壊死が起こって、骨まで感染が及ぶと足首や膝から切断しなければならなくなります。透析患者さんの高齢化で、そんな患者さんが増加しています。コレステロールが

高い、血圧が高い、糖尿病のコントロールが悪い、なども危険因子（リスク）になります。このような危険因子は食事や薬でコントロールします。それから透析中に血圧低下が起こる人に、昇圧薬が使われることがあります（リズミック、ドプス、メトリジンなど）、これは足の血管を収縮させ足病変を悪化させます（心臓にもよくないと言われています）。血圧の低下する人には、仕方なく使用する場合がありますが、足病変がある人には、なるべく使わない方が良く考えています（院長の意見）。**透析中の血圧低下には、体重増加を少なくしたり、透析時間を長くして時間当たりの除水量を少なくすることが重要です。**透析中に血圧が低下する方は、体重増加に注意しましょう。透析時間の延長を希望される方はご希望に沿います。

では、足病変（潰瘍や壊死）の予防はどうしたらいいのでしょうか。もちろん動脈硬化にならないように、日常生活の注意が必要です。たとえば、タバコは血管を痛めたり、収縮させて足の血流を低下させます。禁煙をしましょう。圧迫もよくないので靴も自分にあったものを選びましょう。適度な運動も必要です。毎日**足を見て触って**、傷がないか、冷たくないか、痛みがないかなどを確認しましょう。マッサージや足の温浴（足浴ですね）も効果があります（炭酸が入っているお湯もいいと言われていますー二酸化炭素は血管を広げる作用があります）。このように足を大切にしてお潰瘍や壊死を起こさないようにするのを、フットケアと言います。フットケア指導を勉強した看護師さんも舍人クリニックにいます。潰瘍や壊死になる前の、足が冷たい、歩くと痛いなどの症状があったら、看護師さんや医師に遠慮なく言ってください。足を大切にしましょう。

（下の図は足病変の重症度です。フォンテイン1度の足が冷たい、しびれるぐらいの時から足のケアを始めましょう。上の写真は、TBS ラジオのたまむすびに出演したときの、赤江アナウンサーとのツーショットです）



A. 深爪をしていないか。B. 皮膚が暗紫色や黒色に変色していないか。C. 白癬、タコ・ウオノメ、靴ずれなどがいないか。D. 趾や足の皮膚が腫れていないか、水疱はないか。E. 外傷、引っかき傷はないか。F. 乾燥や、ひび割れていないか

技士さんの伝えたいこと 渡辺

6月初めだというのに真夏の様な暑い日が続いたかと思いきや、突然の梅雨入りで肌寒くなりましたね。みなさん、気温の激しい変化で体調を崩されてはいませんか？

さて、この 4 月より新しくスタッフに加わりました、技士の渡辺綾乃です。初めての「舎人の空」なので、自己紹介をしたいと思います。

私は新潟生まれの新潟育ちで、地元の三条市は田んぼと山に囲まれた自然の多い田舎です。熊やタヌキが出没したり、冬の雪の積もった田んぼには渡り鳥の白鳥がいたりします。新潟には海も山も、日本一長い信濃川もあり、学生時代は夜景を観に、よく友人とドライブをしていました。

専門学校を卒業してから、新潟の総合病院で 3 年間勤めていました。主に手術室で仕事をしていたので、透析はピカピカの 1 年生です。患者さんやスタッフの先輩方に教えていただくことが多く、もっと勉強しなくてはならないと痛感する毎日です。

初めての業務で慣れるまではご迷惑をお掛けすると思いますが、一生懸命頑張りますので、宜しくお願いします。

栄養士さんの献立

青木大輔



夏場の食事管理について

だんだんと夏に向けて気温が上がってきました。夏場は食欲が無くなったり、のどが渇いたり食事管理が難しい季節です。本格的な夏を迎える前に、夏場の注意点を確認しておきましょう！

夏場の注意点！！

● 麺類の増加

水分と塩分の摂取量の増加や栄養素が偏って夏バテ。

対策

麺類は体重管理に気をつけて食べる。タンパク質のおかずと野菜のおかずを必ずつける。



● 果物の摂取量増加

体重増加、カリウム上昇、血糖値の悪化。

対策

果物は水分摂取量の中で考える。1日食べる量は合計 80g 程度にする。糖尿病のある方は夜、間食で食べない。



● 氷菓の摂取量の増加

体重増加、血糖値の悪化、リン上昇（アイスクリーム）。

対策

氷菓は一日の水分摂取量の中で考える。糖尿病のある方は夜、間食で食べない。リンが高いときは乳製品不使用のものにする。





ドライカレー

合いひき肉：70g	ウスターソース：15g(大さじ 1)
たまねぎ：100g(1/2 個)	ケチャップ：15g(大さじ 1)
にんじん：25g(1/6 本)	砂糖：3g(小さじ 1/2)
ピーマン：30g(1 個)	カレー粉：2g(お好みで調整)
にんにく：5g	水：100ml
しょうが：5g	

- ① 野菜を全てみじん切りにして細かく切る。
- ② 油でにんにくとしょうがを炒める。
- ③ 肉、野菜の順に炒める。
- ④ 調味料、水を全て加えて汁気がなくなるまで煮詰める。

**ふつうのカレーよりも水分の少ないドライカレーで
体重管理を手助けしてくれます。また、スパイスを
きかせて減塩しつつ食欲を増進します！！**

エネルギー：716Kcal 水分：342g タンパク質：20.2g カリウム：683mg
リン：237mg 塩分：1.7g ※ごはん 200g を含む