



舎人の空（あだち入谷舎人通信）

4号（2013年7月号）

小学生の時に見た夏の入道雲は、青空のキャンバスに白い絵の具をぶちまけたように高く聳えていました。小学校に通う道の途中に小川が流れ、ザリガニを取ったりして一日中遊んだことを思い出します。だんだんその入道雲も目に入らなくなり、感動も覚えなくなっていました。年をとっても感動は必要ですね。村上春樹風に言うと”感動のない人生なんて、砂漠にオアシスのないようなものです”。新しいことにチャレンジして、感動を見つけましょう。



院長の伝言

飯野靖彦

世界的なアップルコンピューターを創設し、前社長だったスティーブ・ジョブズがアメリカのスタンフォード大学の学位授与式で述べた挨拶がインターネットで見られます。この挨拶は世界的に有名でよく引用されています。”Stay Hungry, Stay Foolish”つまり、直訳すると、”おなかを空かせた状態で、馬鹿になれ”ということです。何事にも貪欲に取り組み、他の人から馬鹿にされても、信念を持って何かを成し遂げることが重要だということだと思います。彼は生まれてすぐに里子に出され、逆境の中で世界的企業を作り上げたのです。人間にとって感動する言葉は共通していますね。

さて、僕が35年前に留学していた、アメリカ・ボストンのハーバード大学病院は腎臓移植を世界で初めて成功させた病院です。写真はハーバード大学にあるハーバード卿の銅像と35年前の僕の写真です。いろいろと苦労はありましたが、いい思い出になっています。最初の腎移植は、双子の1人が腎不全になり、もう一人の腎臓を移植したのです。双

子の血液はほとんど同じなので、移植で問題になる拒絶反応が起こらないのです。現在では強力な免疫抑制薬が開発され、血液型が異なってもほとんど問題なく腎移植ができます。日本の血液透析は良質であり、腎移植と遜色のない治療法ですが、やはり若い方は血液透析よりも腎移植を勧めたいのです。なぜならば、QOL（生活の質）が腎移植のほうが良いからです。その一つは妊娠出産です。僕のみていた女性腎移植患者さんのうち3人はお子さんが生まれました。血液透析の患者さんでも妊娠出産は可能ですが、非常に大変です。腎移植に興味のある方は院長に相談してください。昨年まで日本臓器移植ネットワークの東日本支部長・理事をしていましたので、いろいろと相談にのれると思います。

看護師さんの気持ち

下村恵子

季節の変わり目で、気温差が激しく体調を崩しやすい季節ですが
皆様体調はいかがですか？

私は、舍人クリニックへ転職し今月で3年が経ちます。皆様が温かく接してくれ、
何気ない会話の中に元気をもらいながら、頑張っています。

今回、私は看護師が時々皆様の足を観察している大切さを、伝えたいと思います。

透析患者さんの足は、色々な病気がおこります。足の病気はさまざまな原因で
起こりますが、いったん足病変が出来てしまうと治りづらく、悪化してしまうことが多い
です。そのために早く見つけて、早く処置をすることが大切です。

透析患者さんは、透析が長期になるとカルシウム、リンのバランスが崩れ、血管の石灰化
を引き起こし、動脈硬化が悪化します。

糖尿病の患者さんは糖尿病神経障害が進行している場合が多く、靴擦れや火傷に
気がつかず、水虫・たこ・うおのめ をきっかけとして、潰瘍や壊疽（くさる）が
起きます。そのため、患者さん自身でも足を洗い、足に関心を持ち観察してほしいのです。
そして、小さな傷や指先の痛みなど何か気がいたら すぐにスタッフに教えて下さい。
歩いていて足が痛い、以前より感覚が鈍いなども感じたら教えて下さい。

皆様で、足を大切にしようという意識を持ちましょう。

マイペースな私ですが、今後もしよろしくお願い致します。

技士さんの伝えたいこと

遠藤みゆき

こんにちは！！臨床工学技士の遠藤です。梅雨で毎日じめじめしていますが、だいぶ暑く
なってきましたね。今年は3年ぶりの猛暑日になるそうなので、熱中症には気を付けてく
ださいね☆

今回お話するのは、透析を開始した後に技士が行うチェックについて、一部ですが簡単

に説明したいと思っています。針刺しが終わった後、技士がみなさんの透析状況のチェックを行っています。1 つめは体内からの余分な水をどのくらい引くか、計算間違いはしていないか、コンソール（機械）への入力間違えていないかをもう一度確認しています。私はここで針刺しを担当した人から告げられた除水量と間違いがないか寝てない人には直接確認しています。「やっぱりもう少し引いて」とか「残して」という要望があればお聞きしますのでおっしゃってください。2 つめは血液を体内から回路側に引き込むポンプの前に、小さいですが丸いふくらみがあるのをご存知ですか？名前はピローと言います。ここは体内から十分な血流量が得られているか確認する場所です。十分に血流が採れていたらここは膨らんでいます。なんらかの原因でつぶれていたら、血流が足りないサインです。原因はいくつかあります。①腕が曲がっている・回路が折れている②針がちゃんと入っていない・先が当たっているなどです。ピローはベッドに寝てからだとちょっと見にくいかもしれませんが、気にしてみてください。3 つめは針先の確認です。透析中寒いかもかもしれませんが、針先を見せてもらいますよね。固定のテープがちゃんとついているか・接続が緩んで血液が漏れてないかなどの確認をしています。この確認を怠って起こった事故がニュースになった事もあります。安全に透析を行うためにご協力お願いします(*^。^*)最後にダイアライザをひっくり返して、赤を上にすると技士がチェックしたサインになります。どうしてひっくり返すかはまた次回(^_^)/

患者さんの気持ち 感謝

私は今、毎日が感謝、感謝で、すごしています。八十才迄、山あり谷ありでしたが、人生最後の総仕上げの段階になった時、今から3年半前に、人工透析になり、三十七年間、地域貢献活動し、使命に生き、挑戦をつづけてもいりましたが、一時がくぜんとしました。未だ大使命があり、命限りある中で、何があっても、負けない自分にと、厳しい試練や、宿命が襲いかかってきても、負けてはいけない、断固たる自分自身を創り上げ、これからも病に負けず、生かされた自分の命が続くかぎり人のため、地域のため、世のため、勝利の劇を綴っていきたい。

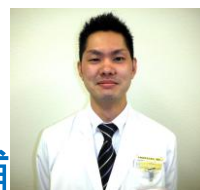
さて国民の皆さんには、大変な財の負担をおかけして申し訳なく思ふ。国の財政負担の大きな比重をこめて感謝に堪えません。自分の無認識から、この様な病になり、深く反省しています。病院も院長先生、他の先生方、婦長さん始め、看護師、技師さん、お手伝いさん、にこやかにやさしく接していただき、いつも感謝です。

いつもおもうことは、自分の体すべてを、検査し、管理され、週3回リフレッシュされ、元気にしていただき、ありがたく思います。また、同じご病気で苦しんでいられる人達、とてもいい人ばかりです。今、報恩の道は、病院で元気にしていただいて、週の四日は今迄以上懸命に、人のため、地域貢献活動をしてまいります。もう一つ恩を報ずる道は、同

じ病で苦しんでいる人達を少しでも、笑顔にさせてあげたい、それが恩に報いる道。

感謝。感謝。

八十三才 男性

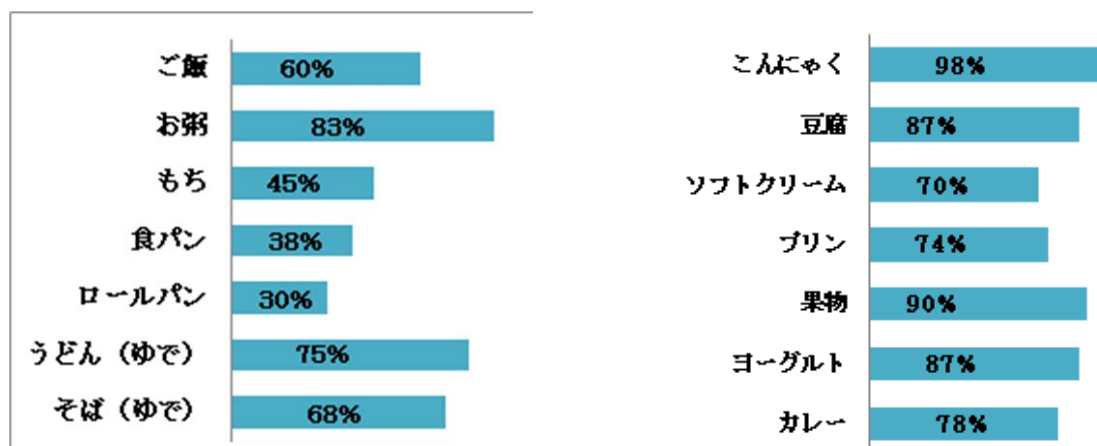


栄養士さんの献立

青木大輔

水分管理（食事編①）

最近ますます暑くなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？暑い季節はさっぱりした食べ物、冷たい食べ物を選びがちです。暑いけど水分が我慢しているのに体重が増えてしまう…。そういった悩みの患者さんが多くいらっしゃいます。そこで今回は食事から知らず知らずに摂ってしまう水分についてお話します！



食品中に含まれる水分の割合 (%)

暑いときはのどごしがさっぱりした麺類、冷たいアイス、果物が多くなりがちです。体重増加が目立つときはこれらの食品に偏らないように気をつけましょう。たまにはパンといった水分の少ない主食を利用してみて下さい。また、アイス、プリン、ゼリーなどは固形ではありますが、もとは液体を固めたもの。これらも水分のうちと考えて摂って頂くと体重の増えの心配が少なくなります。

蒸し鶏とキャベツの和え物【一人分】

鶏胸肉	: 20g	
キャベツ	: 50g	
きゅうり	: 20g	
もやし	: 20g	
酒	: 適量	
ごま油	: 小さじ1 (適量)	} A
塩昆布	: 3g	



エネルギー：83Kcal、タンパク質：4.7g、
カリウム：201mg、リン：67mg、塩分：0.5g

- ① 鶏胸肉を酒で和え、火が通るまで蒸す。(茹でてでも OK です)
- ② 蒸している間にきゅうりを薄切りにして流水にさらす。
- ③ キャベツは小さくちぎる。キャベツともやしは茹でてしっかり絞る
- ④ 鶏胸肉に火が通ったら肉をほぐす
- ⑤ ②、③、④の材料と A の調味料を和える。

ごま油の風味と昆布のうまみで味を調えるのがポイントです！



バングラディッシュのダッカ（飯野撮影）