



舎人の空（あだち入谷舎人通信）

6号（2013年9月号）

長野の大町小熊山ではもうスキの穂が出て（パラグライダーの飛び立つ場所です）、秋の気配を感じます。時の過ぎるのは早いですね。年を取ると時間が早く感じると思います。なぜなのでしょう？ 偉い人がいろいろと意見を言っていますが、僕は年をとると感受性や感動の程度が低下するためではないかと思っています。喜びや悲しみやチャレンジや意欲が低下するため、脳への刺激が起こらなくて、脳に記憶として残らない時間が増えて、脳に記憶として残る充実した時間が減少するのではないのでしょうか。残された時間を充実させるために、自分のできる範囲でチャレンジして、喜びや悲しみ（喜びだけの方がいいかな）の感動を味わいましょう。それが時間を遅くする方法だと思っています。



院長の伝言

飯野靖彦

今月は”赤の女王仮説”をご紹介します（仮説とはほんとかどうかかわからない仮の話という意味です）。”不思議の国のアリス”という話を聞いたことがあると思いますし、ディズニーの映画で観たことがある方もいらっしゃると思います。その続編の”鏡の国のアリス”に良い女王（白の女王）と悪い女王（赤の女王）が登場します。その話の中で悪い赤の女王が言った、”**その場にとどまるには走り続けなければならない**”という言葉があります。よくわからない文章ですが、これを遺伝学の学者が引用して赤の女王仮説と言っています。つまり、地球が誕生してから、多くの動物や植物が生まれていますが（種といいます）、現在、地球上に存在する動物や植物の種は、今まで地球で生まれた種の0.1%以下だと考えられています。後の99.9%の種は絶滅したのです。ではわれわれ人類を含めて現在生きている種はどうして生き残ったのでしょうか。地球の環境は絶えず変化していますが、それに合わせて遺伝子を変化させ（体の構造を変え）、環境にあった種だけが生き残ったと考えられています。つまり、遺伝子を絶えず変化させることで（走り続ける）、地球に留まることができたのです。それが赤の女王仮説です。

われわれの人生でも言えるような気がします。絶えず新しいことにチャレンジすることで新しい人生が生まれるのです。よく”**幸運の女神には後ろ髪がない**”といわれますが、チャンスを逃すと後からは捕まえることができないというたとえです。皆さんは透析とい

うハンディがありますが、小さなことでも（たとえば毎日、日記を書くとか、ラジオ体操をするとか）チャレンジすると人生が変わり、感動を得られるかもしれません。



長野県大町小熊山、木崎湖 空を飛ぶ夢を子供の頃にみました。それが現実。

看護師さんの気持ち

木田朱美

みなさん こんにちは 看護師の木田です

暦のうえでは、もう秋、早まる夕暮れに秋の気配を感じられるものの、まだまだ残暑厳しい日が続きます。

季節の変わり目は、体調も変化しやすいものです。

これから来る冬に向けて体調管理に気を付けていきましょう。

～9月1日は【防災の日】～

大規模災害と言えば1995年の阪神大震災、2004年の新潟県中越地震・スマトラ沖地震、2005年の福岡西方沖地震、もっとも近いところでは、2011年3月11日の東日本大震災です

災害は突然ふりかかってくるものです。

災害により透析が受けられない可能性が考えられます。

災害時に対する不安を抱いて透析を受けている方は多いのではないのでしょうか

実際起きたらもしかして何も出来ないかもしれません。しかし、気持ちの準備と多少の物的備えがあれば何らかの役に立つこともあるかと思います。

日頃の心がけ次第で不安は軽減出来ます。

知っておくこと、準備しておくの良いことを紹介したいと思います。

- 1 自宅・職場など、日常生活の行動範囲の場に非常時の持ち出し品を用意し災害への備えをしておきましょう。
- 2 隣・近所の人や親戚などに、災害時における避難や通院の援助・情報の提供などについて依頼しておきましょう。
- 3 大規模災害時は電車・バス・車は利用出来ないことを念頭に避難所・当院・他施設への移動方法など考えておきましょう。

- 4 当院で透析が受けられない場合に備えて親戚・知人などに避難先を想定し、そこに近い透析医療機関を把握しておきましょう。
- 5 災害時、他施設で透析を受けることを考え「透析患者手帳」・保険証・医療証などを常に携帯しておきましょう。
- 6 情報収集のため災害伝言ダイヤル「171」の使い方も知っておきましょう。
- 7 普段、飲んでいる薬を把握しておきましょう。
- 8 通常通りの透析が、受けられないことを想定し、日頃からの水分・食事など体調管理が大切です。

今後は、災害時の備えとして、よりくわしく情報をお伝えしていきたいと思います。
また、日頃の体調管理について、知ってもらいたいことや役立つ情報を紹介していけたらと思っています

～☆～☆～ちょっと 一言～☆～☆～

みなさんは、体重管理に体重計を活用していますか？

起床時・毎食事時の前と後・トイレに行く前と後・就寝前

「何度も量るのは、めんどろ！！」

では、食事の前と後に量ってみてください。食事量の目安・体重管理の目安になると
います。



技士さんの伝えたいこと 加藤理香

みなさん、こんにちは。

北千住東口腎クリニックから異動で、あだち入谷舎人クリニックに勤務することになりました、技士の加藤理香と申します。

この場をお借りして、私の正直な気持ちをお伝えできれば・・・と思います。

私の現在の自宅は松戸市（千葉県）にあります。ですので、はじめ舎人クリニックへ勤務異動の話を伝えられた時は、「遠いっ！今までの通勤時間の倍以上かかる・・・」と少し憂鬱な気持ちになった覚えがあります。それに慣れ親しんだ職場から離れる不安感もありました。

でも、舎人クリニックへの出勤1日目でそんな不安感は吹き飛びました。

日暮里舎人ライナーは空き空きで、一人で席を占領して座って広がる景色を見ていると穏やかな気分になれますし、朝バタバタで出てきたままの身なりも気持ちも整えることができるステキな列車だとわかりました。

でもそれ以上に一番感激したのは、みなさんの優しさや思いやりの気持ちがとても強く感じられることです。

先生をはじめ、看護師や技士の皆さんもそうですし、患者さんたちも優しく暖かさを感じます。

スタッフがみな長く勤めているというのも頷けるな・・・と思いました。

思いやりのある人間関係の基盤の上に飯野院長先生の提案している“患者さん中心の医療”

は成り立つと思うので、私自身思いやりの気持ちで皆さんに接するように心がけていこうと思っています。

ちなみに関係ありませんが、私の最近の趣味は体幹運動とダイエットとフラダンスです。気になったことは何でも試していますので、みなさん気さくに色々話しかけてくださいね。

患者さんの気持ち

～透析 12 年生の回想～

齋正好二

1986 年（S61）ミニバイクでの頸椎損傷（不完全麻痺）の自損事故からの社会復帰。

2002 年（H14）の透析開始、その二ヶ月後生活上欠かせない右目の網膜はく離と多難な歳月も続いてきました。その都度大勢の人々に助けられ、現在も延命のため、当クリニックでスタッフの皆様には大変お世話になっております。「舎入の空」4 号に投稿された 83 歳の患者さんと人生の歩みは異なりますが今は同じ心境です。ひとえに感謝の日々です。

福澤諭吉翁の心訓の中に「世の中で一番みにくい事は他人の生活をうらやむ事です」とあります。ともすればそのような状況下にあった自分を支えてくれたのはこの言葉でした。

十数年前にパソコンの普及に伴い「自分史」を書くことが流行した事がありました。

今でも書いている人は多いようですが、書いた自分史は他人には殆ど読まれないという。

自叙伝や伝記とは格が違うようです。

そのことを知りながら透析開始半年後、61 歳で退職した私も「みにくい人」にならないようにと自分なりに、一滴の朝露みたいな人生を「あさつゆ」と題して書き始めました。

《銀河系は直径が約 15 万光年で、その中に約 2000 億個の恒星があるという。

このような星団が無数あるのが宇宙であると言われている。銀河系の中の太陽系、その中の地球、一周が約 4 万 km という。そんな中にいろいろと人々の営みがある……。》
こんな書き出しで 1942 年に生まれ、物心がついてから 2005 年までの記憶を手繰り、利口な振りする愚か者と思いつつ、2003 年 10 月から 2005 年 9 月までかけて、自分の半生を改正を繰り返し、半角全角の乱れた文章を娘に校正してもらい A4 紙 90 ページにまとめた。決して好んで読むことはなかったであろう作文を、結局娘は全部読んだこととなり、彼女なりに私の人生を少し理解したようであった。

IT 機器の発達した昨今、どんな情報もいつでも入手でき活用出来ますが、一祖父としての時代感覚のもとに 2005 年 10 月以降から孫の長女、次女、三女へと年代ごと時間をかけ、話題を変え手紙を書き続けました。当時、知る限りの世界情勢をはじめ、国内の社会問題、三面的記事、ついには山田洋次監督の映画“男はつらいよ”の寅さんまで登場しました。最後に決まって各自に贈る言葉として、天明の大飢饉で知られる米沢藩主、上杉治憲（後の鷹山）の「為せば成る……」の名言を引用し遺書めいた手紙は終わりにしました。さすがに 2012 年以降に取り掛かろうとした四女には IT 端末機器の存在が強くなり、文章に書くことが出来なくなりました。短い文と東日本大震災発生翌日から三週間分の読売新聞の朝、夕刊とテレビで録画した津波の DVD 一枚の保存だけになってしまいました。

たとえ以上のことが無駄な時間になったとしても、満足な透析生活だったと信じています。

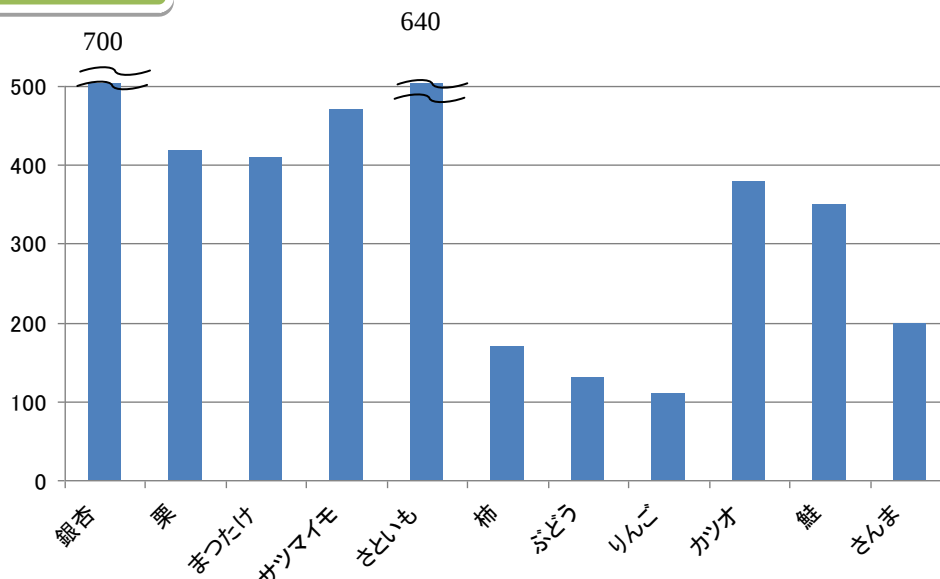
“こんな能天気な患者ですが、これからも「舎入の空」のもと、飯野院長先生はじめ、スタッフの皆様には、今しばらくお世話になります。どうぞ宜しくお願いいたします”。聞きかじりですが 1967 年の保険適用に又 1970 年以降、日本透析医学会の設立及び安定化に携わった方々にも感謝したいと思います。



味覚の秋を楽しむ！！①

夏場に落ちていた食欲も徐々に回復し、食欲の秋に突入する方も多いのではないのでしょうか？秋の食材の適量を知り、旬の味覚を楽しみましょう！

カリウム編



① 果物：例) 柿、ぶどう、リンゴ、梨

1日1種類までにし、1日の目安量は60～80g程度にしましょう。

② 種実類：例) 銀杏、栗

食べだしたら止まらなくなってしまうがち…。1日20～30gまでにしましょう。

③ きのこと類：まつたけ、しめじ

意外とまつたけはカリウムが高い！それぞれ30g、まつたけは1本、しめじは1/4パックにしましょう。

④ いも類：さつまいも、さといも

1日1種類までにしましょう。それぞれ1日30～50gまでにしましょう。

⑤ 魚介類：かつお、さけ、さんま

食べすぎはカリウム上昇のもと！1食60～70g程度にしましょう。

豚としめじのペペロンチーノ



【一人分】

スパゲティ：100g（乾燥）

豚肉：60g

キャベツ：30g

ぶなしめじ：30g

なす：20g

赤ピーマン 20g

にんにく：1片

しそ：1枚

唐辛子：お好みで

オリーブオイル：適量

こしょう：お好みで

茹でる用の塩：湯量の10%（2ℓなら20g）

①大きめの鍋を使用し、たっぷりの湯（2ℓ程度）でパスタを茹でる。

②スパゲティを茹でている間に、野菜を適当に切る。にんにくは包丁の腹でつぶす。

③熱したオリーブオイルでにんにく、唐辛子を炒め、香りに移し取り出す。

④豚肉、野菜の順に炒める。

⑤スパゲティがゆであがったら④と絡める。※パスタの茹で汁を少量加える

⑥こしょうで味を調え、千切りにしたしその葉を飾る。

今月の極意！！

①トマトソースやクリームソースと違ってカリウムやリンが少ない！

②オリーブオイル、にんにく、唐辛子、こしょう、しその風味で減塩！

③味付けは茹でる塩味で十分！

エネルギー：620Kcal

リン：290mg

タンパク質：26.2g

塩分：2.1g

カリウム：561mg

知っておきたい！検査値について

毎月2回の血液検査やレントゲン撮影は日々の透析とうまく付き合っていくためにとても大切なことです。何を目的にやっているのか、自分がどのような状態なのか分かることはとても重要です。普段よく耳にするもの、食事との関連が深く、特に知って頂きたいものを挙げてみました。

UN(尿素窒素)

参考値(50～80mg/dL)

食事(タンパク質)の摂取量が影響します。透析が十分行われているかの指標にもなります。

K(カリウム)

参考値(4.0～6.0mEq/L)

値が低くても高くてもしびれや心臓に悪い影響を与えます。カリウム上昇はいも類、野菜、果物、タンパク質の過剰摂取が主な原因です。

P(リン)

参考値(3.5～6.0mg/dL)

長期的に高値が続くと骨粗しょう症、動脈硬化、関節症、かゆみなどを引き起こします。Pの上昇でCaは低下します。タンパク質などのPの多い食事に注意しましょう。P吸着薬の炭酸Caでも上昇します。

Ca(カルシウム)

参考値(8.4～10.0mg/dL)

リンと同じく骨粗しょう症、動脈硬化、関節症などを引き起こします。

Hb(ヘモグロビン)

参考値(10～11g/dL)

貧血の指標です。透析患者さんは腎臓が正常な方と比べると低い値が一般的です。透析患者さんの場合食事だけでなくお薬を使って治療します。

Alb(アルブミン)

参考値(3.6g/dL以上)

身体全体の栄養状態を示す指標の一つです。食事が少なかったり、水分の摂りすぎで値が低くなります。

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

参考値(6.6%未満)

最近1～2か月間の間の血糖を表す指標です。透析に入ると値が低くなりますが、継続して注意しましょう。日々の血糖測定は今後も重要です。カロリーの過剰で血糖が上昇しますので、食べ過ぎに注意しましょう

心胸郭比

参考値(男性50%、女性55%)

心臓の大きさを表す指標です。水分を摂りすぎると心臓が大きくなり値が大きくなります。大きくなりすぎると心不全になります。減塩と水分管理が重要です。

