坂井瑠実クリニック機関紙

うえるうえる

Well Well

第17号

新春のご挨拶

坂井瑠実クリニック院長
喜田智幸

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。

ところで新しい年を迎えるのはめでたいことですが、人間は他の生き物と違って未来のことを考えます。先のことを考えると色々不安がわきますが、その中でも年齢が一つ加わる（数え年ですが）ことにより、自分はこれからどれだけ生きられるのだろうと心配になられる方は多いのではないでしょうか。不老不死、これは人間が知恵を得たときから持つ欲望で、古代から秦の始皇帝、エジプトの女王クレオパトラなど、そのために様々な行為を行ったのは有名な話です。医学は人間の不死への願望が進歩させたといっても過言ではないでしょう。最近、抗加齢医学（アンチエイジング）という言葉がテレビ、書物等でよく見られるようになり、色々な食事、サプリメント等がすすめられています。しかしマスコミによる情報の洪水に溺れ、混乱されている方も多いのではないでしょうか。人はそれぞれ、健康のためには別々の方法を取る必要があります。例えば飢餓状態の方と、過食で肥満の方とは全く別の食事療法を行う必要があります。身体の事はやはり個々に医療のプロに聞かれるのが良いでしょう。特に腎不全で透析をされている方は、動脈硬化、異所性石灰化、骨粗鬆症、アミロイドーシス等が起りやすく、結果として老化が早く進行すると考えられています。しかし、あきらめる必要はありません。まず基本は、充分に長く透析を行うことです。先述の老化の原因の多くは、透析不足によるものです。一日中働いている腎臓と比べると、現在の標準的な透析では働きが不十分です。とにかく透析は充分に行うことです。それから個々の病状に合わせた透析、薬の処方などが必要です。昨年、三上先生と東先生が透析専門医試験に合格しました。これで坂井先生、岡本先生、私とあわせて透析医療のプロと認定された医師が5人となり、ますますクリニックの医療を充実したものにできると思います。坂井瑠実クリニックは、皆様個々に最適な医療を提供していくように努力しています。私達と力を合わせて、若々しく元気でいようではないですか。今年が皆様にとって良い年になるよう祈り、新春のご挨拶にさせていただきます。

理事長
坂井　瑠実

あけましておめでとうございます。坂井瑠実クリニック8回目の新年を皆様とともに迎えることが出来、うれしく思っています。昨年は4月に芦屋坂井瑠実クリニックを開院して忙しい毎日でしたが、今年はクリニックの内容を一層充実させる年と決意しています。医療環境はますます厳しい方向に来ていますが、それでも内容、質を良くするのは"医師を含む医療スタッフ・・・・「人」"だと信じています。すでにご存知の方も多いと思いますが、10月に行われた透析専門医試験に東先生と三上先生が合格されました。子育てまっ最中の両先生、とても大変だったと思いますが、とにかく坂井瑠実クリニックにとっては一歩前進と言えます。そして今年1月より、長年にわたり県立西宮病院で腎臓移植に携わってこられた、移植の分野では第一人者の福西先生が顧問として診療に加わってくださいます。これで医師のラインアップは出来たと思っていますが、ナース、臨床工学技士をはじめとするコメディカルスタッフのさらなるパワーアップが今年の課題です。

昨年12月5日、福島県いわき市での"長時間透析研究会"に参加しました。15年間120人あまりの患者さん全員に6時間透析をしてこられた九州の前田先生、週4回6、6、6、3時間すなわち週の透析時間21時間の北海道の千葉先生、週3回6～8時間の長時間透析をしてこられている金田先生たちと親しく意見を交わしました。（その中で当院の隔日透析は高く評価されました。）今、日本の透析は週3回4時間がほとんどですが、長時間透析をしている患者さんは、心血管合併症を持っている患者さんですら、生命予後は信じられないぐらいよく、ほとんどの患者さんは元気で合併症も出ないという成績にただただ驚きました。降圧剤も不要になり、エリスロポエチンの使用量も減り、透析中のトラブルがなく、透析直後から元気で動けるというのは予想以上でした。水のために時間延長や4回透析をするのではなく、将来の合併症回避と生活の質を上げるために、皆様も透析の時間を30分でも増やすことを今年の課題にしてみませんか！いっそうお元気ですごされることを祈っています。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

透析専門医に合格！

子供たちを寝かしつけたあと夜行列車で上京した東先生、「一回で通ってくれよ、子守はかなわん」とご主人に激励されて試験に臨んだ三上先生、頑張ったママDr.たちから一言・・・・

泌尿器科
三上　満妃

昨年は、坂井理事長の理想の透析、思いがつまった芦屋坂井瑠実クリニックが開院しました。御影では喜田院長先生を中心に新体制で頑張ることになりました。

ある方が「成功の秘訣は自分のしたいことを周りに大きな声で言うことです。」と言われていました。坂井理事長も常に理想とする透析医療を語りそれを実現され、すばらしい事と思います。昨年透析専門医となり私にとって一つの節目となりました。仕事、プライベートともまだまだ小さな目標しかたてられませんが、一つ一つ達成していきたいと思っています。

内科
東　敬子

早いもので、私が坂井瑠実クリニックに勤めさせていただくようになって、今年の春で2年になります。当クリニックに通院されている皆様とも少しずつ親しくさせていただくようになり、透析をめぐるさまざまなご苦労、問題点を勉強させていただいていますことを心より、感謝いたしております。また長い間老年病を中心に研鑽してまいりましたことが、透析の世界でとても大事な経験として役立っております ことともありがたく思っております。この度透析専門医を拝し、さらに心を引き締め診療にあたらねばならないという思いで一杯です。一人ひとりの患者様に対し、丁寧に病態を把握し、より相応しい医療情報を提供し、一緒に考えさせていただき、生活の質の向上のお手伝いをさせていただけるよう日々精進したいと思っております。

在宅血液透析を始めました

みなさん「在宅血液透析」という言葉を聞かれたことがありますか？

読んで字のごとく家で透析を行うのです。芦屋坂井瑠実クリニックでは興味のある患者さんにダイアライザーや血液回路のセット・プライミング、機械の操作の指導を行っています。

日々の体調や内服薬といった自己管理はもちろんのことですが、普段から機械に触れ慣れていただくことで原理を理解し基本的な操作を身につけていただきます。このように通院透析のなかで在宅血液透析の訓練・勉強を行いました。

自己穿刺をしている佐藤さん

日機装製透析装置

機械は大きな画面でそれぞれの工程で必要なスイッチ類が一画面上に表示され、シンプルで操作しやすく、より充実した安全システムとなっています。自己穿刺に向けてボタンホールの作成も行います。

自己穿刺が難しかったり訓練で失敗することで自宅で透析を行うことに不安を感じる事もあると思います。しかしライフスタイルに合わせて自宅で透析を行うことでメリットもたくさんあります。

透析中…
初日は患者さんとご家族、
スタッフ全員で感動＆興奮しました。

佐藤　透さんから一言

在宅透析をするまで

坂井瑠実クリニックに来ての印象は他の病院とは全然違うと言うことでした。パジャマに着替えなくていい、オーバーナイトがあり、それに椅子で透析をする。腰痛持ちには最適です。それにもまして一番驚いたことは、家で透析が出来ると言うことでした。透析は病院でするものと思っていたので、妻と顔を見合わせてしまいました。次の瞬間、「旅行なども気軽に行けるようになる」「自由がきくようになるぞ！」と大喜びしました。

坂井先生の話を聞いていると、直ぐにでも在宅透析が出来るという感じだったのでいよいよ夢が膨らんで、その場で「お願いします」と言ってしまいました。

クリニックに来て２週間ぐらいした頃から「プライミング」というものを教わりました。実際に自分で組んでみると、ちょっとややこしい。何度も何度も聞きながら、その度にわかりやすく丁寧に教えて頂き、とても感謝です。一人でセットできた時は、とても嬉しかった。（表情が乏しいのでそうは見えなかったかも！）

２ヶ月程した頃から、本格的に妻と２人で在宅透析に向けての実習が始まりました。妻にプライミングの仕方を教えるのですが、教え方が下手で、なかなか伝わらなくて、いつもけんかになっていました。それを見てか、臨床工学技士の福田さんが、手引き書を作ってくれて、妻も「こっちの方が分かりやすくていい」と喜んでいました。

ある日は、透析中には出来ないこと、例えば、透析液の入れ間違いなどを実習させて貰いました。

いよいよ在宅に向けて最終段階に来ました。穿刺が簡単に出来るように、ボタンホールを作ることになりました。ピアスの感じで、抜針後にピンを入れ血管までの通り道をつけ、それを何度も繰り返し、鈍角の針で穿刺をするものです。最初に妻が穿刺したのですが成功したときは、何故か涙が出てきました。またまた在宅へ向けて一歩前進です。

在宅を目の前にして、個室での実習に入りました。緊急時の連絡方法は、在宅を想定して電話で行うのです。この間も妻は、付きっきりで介助してくれました。病院や、日機装、宮野医療器のみなさんとの打ち合わせも全て妻がやってくれました。いくら主体は本人と言っても介助してくれる人がいて始めて在宅透析が出来るのだと実感しました。本当に妻には感謝しています。

11月28日に機械を搬入して、11月30日より在宅透析を始めました。初日には、小西主任さん、福田さん、日機装立ち会いの下、五時間何事もなく無事終了することが出来ました。みんなホッとしたせいか笑顔で自然と拍手が起こりました。

私たちは、やっと第一歩を踏み出したばかりです。これからも沢山の人たちが、在宅に向けて取り組んでいってくれる事を願っています。

ハワイ血液人工透析旅行

飯田敬二（いいだ けいじ）

きっかけは黄技士との韓国料理の話しからでした。「透析をする身になったら、本場へ行くこともままならない。」という話に傍におられた喜田院長が「海外でも透析できるよ!」とおっしゃたので、帰宅後ネット検索して見れば「近畿日本ツーリスト京都支店」でツアーの企画がありました。

アジア・ヨーロッパ・アフリカなど幾つかラインナップされていて、ビギナーはハワイからとアドバイスもありハワイを申し込みました。今回の費用はパック料金178,000円・現地透析料2回で930ドル(約106,950円)(国保・社保とも後日申請で補助が出ます)と後はオプションと食費とお小遣いです。6日間の旅で現地での透析回数は2回です。

ここからは旅程の流れ(日程)に沿ってご紹介して行きます。

1日目、関西空港夕方発のホノルル直行便なので午前中坂井瑠実クリニックで透析していただく。

2日目、機内及びホノルル市内観光（現地時間:午前8時頃到着）

3日目、早朝6時30分透析患者はホテル前に集合、タクシーでアロハ透析センター（透析=ダイアライシィス）へ移動（約15分）

透析は全て椅子で座った状態で行われ、椅子は壁際に部屋の中心に向かって配されています。

天吊り型のTVが各々1台ありダイアライザーが始動するとリモコンが手渡されます。

体重を量って、直立姿勢と座位の血圧を測って、いよいよ透析開始です。

穿刺はアルコール消毒のあとイソジンで消毒して日本よりやや太目の針で告知も無く刺します。

チューブは患者が手で持つのではなく穿刺部より上腕部にテープで固定します。

リーダーの看護師さんが設定のチェックに廻り透析時間などを設定する。（Dr.に近い判断を任されている）

透析中スタッフは自分の担当エリアの真中で丸椅子に座って自分のギアBOXで作業をする。

（ギアBOXの中にはテープ・ガーゼなどの仕事のアイテムや家族や恋人の写真が入っていた）

回収は時間が来てブザーが鳴った患者のもとへギアBOXを押して行き処置をします。

回収あとはガーゼを丸めたもの(団子)を多量のテープで、腕全体に圧力をかけながらテーピングする。

殆ど手で押さえる必要が無く、ホテルに帰ったらテーピングも剥がすように指示された。

この日は4時間30分透析で正午頃タクシーでホテルに戻り、午後はレンタカーでショッピングやドライブに出かけました。

ギアBOX

4日目、早朝5時にホテル前集合でマウイ島日帰りツアー（35,000円）に参加。

マウイ島は大相撲の高見山の故郷です。空港からハワイ諸島で2番目に高い火山「ハレアカラ」3,055m、国定公園「イアオニードル」、ハワイの最初の首都「ラハイナの街」を観光して、20時頃ホノルルに戻る。

5日目、早朝6時30分ホテル前に集合して透析センターへ、透析の流れは3日目と同じです。

ここではスタッフの方を簡単に紹介します。3日目に穿刺してくれたのはリンダ看護師（下、写真右側）でフラダンスとかが似合いそうな女性です。透析中の世話と抜針処置はクリスちゃんが担当してくれました。彼女は日本の透析に興味を持ったらしく色々質問もしてくれました。

5日目の穿刺はジョン君（下、写真左側）です。彼の自慢は右肩に入れた日本の刺青でなんと桜吹雪に鯉と云う図柄です。前述のギアBOXの中にはガールフレンドの写真が。結婚はまだだけど子供は3人だそうです。

あと、男性スタッフはハンサムボーイのMr.モーゼス（下、写真左側）とギャグが我が　竹下技士　にそっくりなジョン君(ネイティブハワイアン)でした。残念ながらこの方たちは日本語を話せませんが、充分信頼できる技術とセンスをお持ちでした。やさしいです。

日本語を話すスタッフはユミコ看護師(9歳まで日本に居た)とあと一人(お名前は聞きませんでした)。そして、帰国後の提出書類を準備してくれた女性事務スタッフ（完璧な日本語を話す）。すごく嬉しかったのが、近畿日本ツーリストのツアーコンダクター久礼(くれ)さんがずっと付き添ってくれた事です。（甲南大学卒で御影に住んでいたそうで、親近感も湧きました）

この日も4000CCほど除水して、午後はホノルル市内で最後のお買い物。デューティーフリーにアラモアナショッピングセンター。ホテルからリムジンをチャーターしてリッチにお出かけです。（普通のタクシーより2割高いくらいです）

夜はサンセットクルーズ&ディナー（15,000円）に出かけましたが、あいにく夕方から雨で夕日は見れませんでした。船内は次々に繰り出されるショーに大いに盛り上がり、歌にダンスに興じ、雨に煙るホノルルの灯が「アロハオエ」と見送ってくれました。

6日目、午前9時ホテル前集合、12時発のJALリゾッチャ機に乗るために空港へ。免税店でしつこく最後のお買い物、チェックもドルも1セントも残らず使い切りました。

関西空港着3階駐車場へ、6日間の駐車料は障害者手帳の提示で半額の6,500円、空港リムジンバス(4人分)より安くつきました。

実は30年振りのハワイでした、観光地としては煮詰まった感もあるので、さほど期待をしていませんでしたが、夜討ち朝駆けで気ぜわしいわりにバカンスを満喫できました。皆さんも90cm×180cmのベッドの上から飛び出しませんか?何の心配もありません。

マハロ　マハロ　（ありがとうございました）

クリスマスパーティに参加して

泊　一誠

12月11日、天候にも恵まれて、坂井瑠実クリニック患者会『友愛会』のパーティーが、ポートピアホテルで開催され、中村会長の開会挨拶に始まり、坂井理事長の透析にかける熱い思いを語っていただいたご挨拶とあって・・・

喜田先生の乾杯で、華やかに開宴致しました。私自身は、初めての参加という事もあり、どのような雰囲気なのか楽しみにしておりました。理事長先生はじめとする先生方、大勢のクリニックスタッフもご参加頂き、美味しい御馳走に、飲み放題の飲み物？を頂きながら、宴もたけなわで、スタッフの『ひげダンス』では会場大爆笑となり、一気に会場の雰囲気が和みました。その後手品があり、患者会有志の民謡の音頭にのって、十数名が華やかなはっぴ姿で踊り、大喝采でした。

初めての参加でしたが、こんなに楽しく盛り上がるパーティーなら来年も是非参加して、患者同士は勿論、先生はじめスタッフとの交流を深め合えたら素敵だとの思いを抱き、閉会の言葉を後に皆が満足した顔して、夜の神戸の街へと散っていかれました。前々から企画立案された幹事の皆様に感謝しつつ・・・

「チャリティバザー」に参加して

ジャスミン　岡田京子

去る11月13日（日）こうべ武庫の郷にて「チャリティバザー」が開催され、NPO法人「ジャスミン」が参加しました。

今年は天候にも恵まれ、沢山のお店とお客さん？（待ちきれないようです）朝早くから集まってきます。今回、ジャスミンは、いつもの物品販売だけではなく、フランクフルトの販売に挑戦！と意欲満々です。

食品のお店は、たこ焼き、焼きそば、お好み焼き、中華饅と色々とありましたが、昨年よりも種類が少なかったこと、たこ焼き屋の人たちが失敗続き真っ黒なたこ焼きに悪戦苦闘！

こりゃ幸い今のうち！ジャスミンのフランクフルトは、売れ行き上々！美味しそうな匂いがあたりに漂い始め、「美味しいフランクフルトはどうですかぁ～、ビールに合いますよ～。」「ケチャップどうします？マスタードは？」とお子さんからお年寄りまでなかなか人気があり、患者さんや病院のスタッフもお昼ご飯のおかずにとたくさん買って頂き、お陰様で用意したフランクフルトもほぼ売り切ることが出来ました。

物品販売もボランティアさん達が応援に駆けつけ、どんどんと商品は、はけていっているようです。昨年は雨が降って途中で中止しましたが、今年は無事終えることが出来ました。

バザーで得た収益は、本会活動の目的であります、難病者、障害者の社会自立支援及び通院、外出支援活動の為に大切に利用させて頂きます。

商品を提供して下さった方、当日お手伝い下さった方、たくさんのフランクフルトや商品を買って下さった方、本当に有り難うございました。

きっかけは日本臨床工学技士会の『ISBPと欧州CE（臨床工学技士）の実態調査視察希望者への支援事業』への応募でした。海外のCEの実態調査し、その内容が日本へ適応できるか否か模索するという事業内容でした。この貴重な機会により、オランダのISBP（国際血液浄化学会）と透析施設を見学してきましたので、ここに報告します。

ISBPは2005.8.31～の3日間、オランダのロッテルダムで行われました。日本からは8名（CE2名）、その他オランダ、イタリア、ドイツなどから参加していました。発表は英語で行われるため、詳しい発表内容や質疑応答がわからずもどかしい思いでしたが、熱心に質問するDrや発表するCEの姿を見ていて、既存の知識だけで仕事するのではなく、日々進歩していることにもっと敏感にならなくてはいけないと感じました。

学会2日目、Utrechtにある透析施設DIANETを見学しました。そこではデータのみで透析量を判断するのではなく、患者の不満の声(口渇・掻痒・不眠・倦怠感など)を解消すべく『回復』を目指した透析を基本としているとのことでした。そのために、短時間頻回透析（2h×6回/週、又は6-8h×6-7回/週)を行っています。この方法だと、身体への負担が少なく、様々な自覚症状の軽減、昇圧剤の減薬・中止などの臨床効果があるとのことでした。しかし、週6-7回ともなると社会生活への負担が大きいため、自宅夜間透析が積極的に行われています。平均導入年齢は46.8歳、教育は3-4週間です。自宅透析約80件も持つこの施設にみた日本との違いは、コールセンター(各家庭のアラームをモニタリングし、Nsとのオンコール体制を仲介するセンター)や市による医療廃棄物の回収等の社会的体制があること、患者もスタッフも前向きに取組んでいること、スタッフの役割分担が明確で流れを作り易い状態にあることです。『至適透析＝回復を目指した透析』が、自宅透析や頻回短時間透析として実現しているのは、これらの要因が大きいように思いました。

施設内には、私と同じ資格に当たるMedical Engineer(ME：臨床工学技士)が4人います。主な業務は機器メンテナンスですが、Nsと患者の教育も行っています。日本のCEと異なる点は、Dr _ Ns _ ME間の役割分担がはっきり決められていて、日本のCEのように穿刺や看護的な業務はしません。オランダのMEの業務内容が機器メンテナンスのみだからといって、知識・技術レベルに日本のCEの方が劣っているかというとそうは思いませんでした。臨床と工学の両側面を持ち合わせた日本のCEだからこそ機器の安全性を維持し、信頼される医療の提供に繋げていける独自のスタイルを持っていると感じました。

オランダで見た透析をそのままを日本に取り入れることは難しいですが、今回の経験で透析に対する見方が変化するきっかけになりました。それが、生かせるようこれからもがんばりますので、よろしくお願いします。

THEドクター リレー随筆

整形外科
金川　雅洋

“座高一”になろう

「座頭市」ではありません、「座高一」ですので間違いなく。

最近、といっても20年以上前からでしょうか、電車内で座っている人の姿勢が気になって仕方がありません。脚を組んでいる人、大股開きで座っている人、椅子からずり落ちそうな人、全く見苦しいことこの上ないという様子が見られます。

ズボンを下げ、シャツの裾をだらしなく出した若い男、飲み物片手、携帯片手の女子高生、ブランドバックを持ちおシャレをした女子大生、加えてこんな若い連中の真似をしたがるオバハン連中、一見紳士風のオッサン達、老若男女関係なく嘆かわしい体たらくと思いませんか？

云うまでもなく車内というのは家の外、いわば「晴れの場所」、誰に見られているかも知れない場所なんですね。

そんなに寛いでいていいのですか？家の中では寛げないのですか？（そんな人もいるかも知れませんが）

そんなこと云っても疲れているし・・・・・・等という声も聴こえて来そうですね。

そこで一つ提案しましょう、電車内で座るときには、まず自分の座る左右に次に来る人のスペースを確保できるか否かを判断して位置を決めます。次にシートに背を向け、腿をシートにつけこれを抵抗にゆっくりと腰を下ろします。このときに臀部を出来る丈背もたれに近く、（つまり深く）腰掛けるように心掛け、出来れば背筋を伸ばすようにします。こうすれば脚が通路にはみ出すこともないでしょうし、脚を組むのもなんとなくやりにくくなります、膝も揃ってきます。最初の内は少し緊張感を伴うかも知れません。

そこでゆっくり周囲を見廻してください、貴方の頭はまわりの人々に較べて高い位置にあることに気付きます、そして何となく優越感を憶え、改めて周囲の人達のだらしなさに気が付きます。

こうして貴方はめでたく“座高一”になりました。めざせ“座高一”!!

透析の7つの常識？

坂井瑠実クリニック院長
喜田智幸

以下の質問をはい（○）、またはいいえ（×）で答えて下さい。

質問1：末期腎不全の治療は血液透析と腹膜透析である。

解説1：末期腎不全とは自分の腎臓で生命を維持できない状態を言います。その末期腎不全の治療には透析療法（血液透析、腹膜透析）と腎臓移植があります。腎臓移植は大変良い治療法ですが、他人からの献腎移植は残念ながら日本ではまだまだ少ないようです。坂井瑠実クリニックは腎臓移植の推進活動に協力しています。

答え1 □

質問2：透析導入の原因疾患で最も多いのは糖尿病である。

解説2：以前は慢性腎炎からの透析導入が最も多かったのですが、糖尿病人口の増加に伴い現在は、糖尿病による腎不全で透析導入になる方が最も多くなりました。糖尿病の方は眼の病気、心臓、血管の病気などの合併症が多いので、それらにも注意をする必要があります。

答え2 □

質問3：水分摂取と関係ないので、たばこは透析患者さんに適した嗜好品である。

解説3　たばこは動脈硬化を進行させ、がん、心臓発作、肺疾患の発生率を高めます。たばこは止めて下さい。

答え3 □

質問4：透析患者さんは必ず食事制限が必要である。

解説4：現在の標準的な血液透析療法では制限が必要です。週3回4時間ずつの透析では、1日中24時間働いている腎臓にはとてもかないませんので、水分、リン、カリウム等を制限する必要があります。ただし充分に長く頻回の透析をすれば、食事制限はほとんどしなくて良いと考えられます。在宅血液透析で1ヶ月に200時間（毎日7時間）透析をされている方がいらっしゃいますが、食事制限をしなくても合併症はなくマラソンを完走されます。充分な透析をすれば食事制限は不要でしょう。ただし暴飲暴食が身体に毒なのは透析患者さんに限りませんし、糖尿病の方の食事療法はやはり必要です。

答え4 □

質問5：透析量の指標であるKt/Vが高ければ充分な透析をしている。

解説5：Kt/Vは一般的に使われている1回あたりの透析量の指標で、有用です。ただし分子量の小さい尿素の除去率で計算しているので、Kt/Vが高値でもアミロイドーシスの原因物質であるβ2マイクログロブリン（分子量が大きい）などが充分に除去されていない場合もあります。それに現在、週3回の透析を前提に評価していますが回数が変われば評価基準は変わります。またKt/Vが同じでも長時間透析をするほうが合併症は起こりにくいので、Kt/Vが高い値であるから短い時間の透析で良いと言うわけでもないでしょう。とにかく透析は長時間行うのが良いと考えています。

答え5 □

質問6：透析時間は長いほうが良い。

解説6：透析は長時間行って下さい。詳しくは質問4と質問5の解説を参照すること。

答え6 □

質問7：月水金の朝、週に3回血液透析している人で、最も心臓発作等の事故が起こりやすいのは土曜日である。

解説7：事故が起こりやすいのは日曜の夜から月曜の早朝にかけてです。水分が増えて心臓に負担がかかる、あるいは血液中のカリウム濃度が高くなるのは透析の間隔があいたときです。透析は間隔をあけないほうが身体には良いと考えられます（たとえば必ず1日おきで透析をする等）。また宴会等があり食事量が増えそうなときは、特に透析の間隔をあけないほうが安全です。臨時に透析の回数を増やすことも自己管理の一つです。遠慮なく、クリニックのスタッフに話して下さい。

答え7 □

答え
1.× 2. 3.× 4.× 5.× 6. 7.×

Close up クローズアップ

W.レファート

Profile

長身で温厚なレファート　ワルター　ヘルマンさんは、ドイツ人を父に日本人を母に大正12年神戸市魚崎で生まれる。ドイツ人であるがゆえに第二次世界大戦中はドイツ海軍に徴用され、戦後は日本海軍に軟禁されるなど苦難の青年時代を過す。父上の代から実に100年以上神戸に暮らし続けたレファート家、今当時の外国人社会を知る数少ない生き証人としてマスコミに取り上げられる。週3回の透析は、レファートさんにとって貴重な回顧の時間でもある。

私が坂井先生のこのクリニックにお世話になり始め早や5年余りになりました。多くの皆様から見れば私など未だ初年生だと思いますが・・・。当時私は、高血圧のため個人医院で治療を受けておりましたが、腎臓にも影響が現れ始めたので総合病院での検査を指示されている中に息苦しくなり緊急入院の結果、心・腎不全との思わぬ診断に大きなショックを受け気落ちをした事でした。その後、入退院を繰り返している内、容態に依ればいよいよ透析治療を始めることに成るでしょうと言われました。自分の知識としてドイツでの俗に血の洗濯（ブルートウエシエ）と言われているのは知っていましたが、其れにどう対応してゆくべきか不安の中、シャント手術を受け透析を始めることになりました。その間にも友人より早く透析を受けた方が良いとの事、その場合にはお医者様を紹介するよう透析機メーカーの支店に依頼するからと言われ（ドイツ経由で紹介され）伺ったのが坂井瑠実先生のクリニックでした。　先生は、快く受け入れて下さり、何にも増して詳しく説明して下さった事に心安らぎ透析生活に入ることが出来、先生を初めスタッフの皆様、又サポートしてくれた友人達に感謝致しました。

これまでの私の医療生活は、この神戸の土地柄、ドイツ人のドクターが主治医であり自国語で症状を訴える事が出来、病院も国際病院という言葉には不自由が無い所で、それが当たり前のように思い、どの病院ででも少々不安もありました。が、こちらでは皆様が親切に御指導下さり、たまには言葉の行き違いもある様ですが大目に見ていただいている様でとても有難く思って居ります。

透析生活に入った当初は、もうこれで息苦しくなる事はないと安堵しながらも一方では何時頃から、又何故この様な体質になったのだろうと思いおこしていました。

私は、生まれながらあまり丈夫な方ではなかった様ですが、11歳で中等教育のため渡独して、先発の兄と楽しく学生生活を送っていた時に成長期とはいえあまりに身長の発達が早すぎ、それに心臓の発達が伴わず体調をくずし、2年間程クリニックに通わされました。その間全ての運動を止められ、当時体力優先であった体制の中、運動不得手な自分としては大いに助かった様な事もあり、透析に至ったのもやはり心臓からだったのだろうと納得に至りました。

透析中は、色々の思いを巡らしながら過ごす中で、最近になって多方面の方より一昔前の神戸について、又当時の外国人の生活様式、又それら建造物の歴史についての問い合わせがかなりあり、それに並行して海外からも在神時代の回想書なる物が寄せられ、その校正の依頼があり、その様な歴史に興味がある私として何らかのお役に立てる事が出来ればと、又頭の体操（ボケ防止）にもなると思い、透析の4時間をいろいろの事柄を掘り起こす時間帯にしています。そのうちに自分なりの回顧録なるものの続編を綴って行こうとは思って居ますが体力がどこまで続きますでしょうか。

何時もの先生のお言葉どおりしっかり透析をして、それなりの体力を保っていけるよう皆様と共に努力していきたいと思っております。どうぞ今後ともご指導の程よろしくお願い致します。

編集後記

編集委員　松浦　利彦

新年明けましておめでとうございます。

うぇるうぇるも5回目のお正月を迎えました。

今年の医療改定で透析医療はかなり厳しい年になりますが、良い医療、良い年にしたいと願っています。

うぇるうぇる編集委員一同、今年も宜しくお願いいたします。

発行所　医療法人社団　坂井瑠実クリニック
電話〇七八－八二二－八一一一
〒六五八－〇〇四六
神戸市東灘区御影本町二丁目二－一〇
発行責任者　坂井瑠実
顧問　三上珠実
編集責任者　竹下　薫
発行日　平成十八年一月三十日
印刷　田中印刷出版株式会社
〒六五七－〇八四五
神戸市灘区岩屋中町
三－一－四