

Well Well

第24号

食にこだわる年にしましょう！



坂井瑠実クリニック理事長
坂井 瑠実

平成10年10月10日に誕生した坂井瑠実クリニックも丸9年、来年は10周年を迎えます。皆様とともに無事開院記念日を迎えることが出来たことを心よりうれしく思います。

“しっかり食べてしっかり透析をする”は坂井瑠実の口癖ですが、いくら時間をかけて透析をしても完全に合併症が防げるというわけにはいきません。最近、隔日透析も含め週あたりの透析時間が長くなり、多くの皆様が心身ともにお元気になってこられていることを実感しますが、その分透析間の体重増加が多くなっているようで心配です。水分の負荷は心臓に直接影響します。原点にもどって透析間の体重増加はドライウェイト(DW)の5%以内、時間除水は1%以内を守ってください。“2日あくので少しでも余分に引いてほしい”と血圧が下がっても引きたがる方がいらっしゃいますが、除水のしすぎもよくありません。透析中は血圧の変動が少なく、下肢つりもなく、終了後に休まず動ける状態がよい透析です。ショック状態になるような血圧低下はからだにとって最悪、透析中は何も起こらなくて当たり前なのです。もし血圧が下がったり、ショックになったりするようでしたら、透析時間を短くするのではなく、30分でも延ばして下さい。

“腎不全食をおいしく食べる会”というのをご存知ですか？西宮の兵庫栄養専門学校のご協力と、各病院、クリニックの栄養士さんのボランティア精神と熱意で出来ている会です。この美味しく食べる会と、兵庫県腎友会、ウエルネス研究所の合同事業として、知る人ぞ知る(?)ユニークな腎不全食の調理実習を主体とした勉強会を続け、来年で50回を数えます。こんな調理実習の会が必要！と言いついた坂井瑠実といたしましては、とくに透析導入して日の浅い患者さん方は一度は参加してほしいと思っています。長く合併症を起こさない透析を続けるにはやはり食事の工夫が必要です。とくに塩分とリン。最近ではホテルでの試食会も行っていますが、一流のシェフの手にかかれれば、腎不全食もフレンチのフルコースになり、こんなにも美味しくなるのかと感動しています。50回記念は、すべての食品にカリウム、リン、塩分、エネルギーを明記し、自分でチョイスするパーティー形式で楽しいものにと考えています。またご案内しますのでぜひご参加ください。食事はその人のデータをもとに選ぶべきで、今の透析ならちよつと気を使うだけで合併症を回避でき、美味しく食べれるものです。安心だからクリニックの食事を食べているという皆様、毎回提供している食事の成分を見ていらっしゃいますか？一緒に食べていただいた開院記念のお祝い食の成分、気になさった人が何人いらっしゃいましたでしょうか？食事は薬より大事です。10年目は食にこだわる年にしたいものです。

「長期透析者の英知に学ぶ」

ポートピアホテルにて



うえるうえるでは長時間透析について連続企画してきましたが、今回は長期間透析をされているお元気な先輩方の話を聞き、アドバイスをもらおうと右記テーマで座談会を開催しました。

参加者は、船瀬さん、林さん、前田さん、泊さん、黒越さん、伊藤先生。司会は透析導入初期の代表としての坂本さんと編集委員の城井が行いました。坂井理事長、喜田院長、岡本先生、各部スタッフもフロアから参加しました。2時間半にわたった貴重な座談会の模様を抜粋して掲載させていただきます。

司会：まず自己紹介からお願いします。

坂本：ネフロローゼ歴20年で、今年の1月末から透析導入をしました。始めたばかりですが、シヤントトラブルでPTAをしました。今日は透析1年生として大先輩のお話を聞かせていただきたいと思っています。

伊藤：透析は39年と少しです。元町HDクリニックで透析しております。今日はオプザーバーとして、出席依頼を受けました。

泊：透析は29年と7ヶ月で、隔日透析をしています。見た目はよいようですが、色々トラブルもあり現在に至っています。

黒越：26年半7ヶ月で、隔日透析をしています。

林：32年前に透析導入しました。これまで紆余曲折があり、一筋縄では参りませんね。振り返ってみると、病気を忘れて仕事をできるという機会に助けられました。

前田：透析を導入したのは昭和49年です。元氣そうにしていますが、いろんな事がありました。これからの方にもそれを乗り越えて、長期透析



司会の透析歴9ヶ月の坂本みささんと看護師の城井編集長

を頑張って頂きたいと思います。

船瀬：昭和48年5月から透析に入りました。

シヤントや穿刺について

司会 シヤントはどれ位長持ちしていますか。

船瀬：僕は外シヤント2年程で内シヤントにして、34年です。ずっと同じシヤントでもっています。

林：私も最初は外シヤントでその後、内シヤントに変わりました。今までに7、8回シヤントの手術をしています。

前田：私も3回目です。左手のシヤントは血管の発達しすぎが心臓に良くないと言うことで、閉めて右手にシヤントを作ってもらいました。



集中して針を刺していくと、ぶよぶよとなつてきて、血の止まりも悪くなつてきます。なので、刺す場所を変えてもらうよう「今日はここ刺してくれませんか？」とお願いして、新しい所を刺していくようにしています。一点穿刺を勧めて頂きましたが、抵抗がありました。・。

司会：一点穿刺をされている方の体験をお聞かせ下さい。

泊：まず痛くないですね。自分で穿刺して、10分くらいしてもできない場合、スタッフの方にお願いしています。一回抜いて刺し直したりとか、そういうトラブルは殆どないですね。

司会：一点穿刺以前の穿刺時の痛みを10としたら、今はどれくらいですか？

泊：2か3かって言う感じでしょうか。

黒越：一点穿刺にして一番良いのは「今日はここに穿刺してもらおうかな」と考えるストレスがなくなりました。スタッフの方に穿刺してもらい、時間がかかる事はほとんどないですね。自分でするのは消毒が不完全であったり、感染したら嫌だっと思いがあると、何か怖がりです。穿刺に関するストレスは、以前は10としたら今はほとんどないですね。0から1です。

司会：シャントの発達のため腕の運動をしますが、シャントが発達しすぎても良くないのですか？

喜田：無理に発達させようと、意識する必要はないですよ。運動は刺せるようになるまでのうちですね。必要以上にシャントは発達しない方がいいです。

司会：シャントの外観について、女性の方にお聞きしたいのですが。

前田：真夏の暑い時期でも長袖は放せないですね。なかなか隠しようがないんですよ。

黒越：今は夏でも長袖がおかしくない時代だから、ストレスはないのですが私が、透析導入した頃は夏は半袖でないとおかしかったので、苦労しました。隠す訳ではないけれど、人に気を使わせたくないで夏なら涼しい感じの長袖を着ています。浴衣もいいですね。

食事管理・水分について

司会：透析の良否は自己管理といわれます。水分制限、カリウム、塩分、リン等食事に関してお話し下さい。伊藤先生は何でもフライパンで水分を飛ばして召し上がっておられたとか。

伊藤：週2回で1キロしか引けない透析だったら皆さんどうなさいます？水分に関しては塩分に注意ですね。カリウムに薬も無かった昔はきつかったです。果物については今はぜんぜん気を使っています。しかしカリウムは人によつてすぐ高くなる人もいるのでうかつには言えません。透析の除水量は時間500ccまで。これ以上になるとしんどいですね。もう40年近く週2キロ以上増えたことはありません。

林：一日の水分量は600ccから800ccの間です。マホービンにお茶を入れ持ち歩いています。飲みたいと我慢している訳でもありません。夏は汗が出ますけど、冬は汗が出ませんのでお紅茶を頂きました。1000ccくらいとか気を付けていますね。また透析時間を2年ほど前から5時間にしています。ずっと以前は別ですがそれまでは4時間半くらいでした。仕事のため時間的にもまだちょっと拘束されていますのでね。長時間透析はよいと思いますが、そのときの自分の状態と行動範囲と、色々な環境も合わせて決めなければいけないと思います。

泊：私はカリウムを余り制限していません。月2回採血の日を聞きましてね、その朝にバナナ一本食べて、そのときのデータはどうだろうかとかそういう積み重ねをして、まあこれくらい食べてもいいんだと言う量が自分で解るようになってきました。それと水については、私は増えることが多いのですが、はっきり言えるのは塩分の採り過ぎでしょうね。絶対増えるのは良くないというのは感じてるんですけどね。

黒越：私も体重の増えが多かったので、色々な



林 金柱さん 奥様
透析歴32年5ヶ月



前田和子さん
透析歴33年5ヶ月



泊 一誠さん
透析歴29年7ヶ月

ことをしました。下剤をかけたこともあり、食べ過ぎて拒食症みたいにもどしたこともあります。でも結果的に増やさないためには塩分だと思いました。家でご飯作っていけば大丈夫ですが、気を付けなければいけないと思ったのは特にスナック菓子ですね。ビールが飲みたくなります。大体一日置きで、2キロまでいければいいかなと思っています。透析時間は5時間半とか、今日は時間があると思う時は6時間にしたり、許されるんだったら、できるだけ長くしようという感じで透析に入ります。

司会：食事作り時の工夫などをお聞かせ下さい。

前田：私の場合は主人も一緒に、同じ物を食べるようにしています。でない食事作りには大変労力を使いますから。リンにしてもカリウムにしても、血液検査の結果で、あのやり方で良かったんだとか、もう少し押さえた方がいいなとか考えます。ホーレン草などは茹でこぼしたりしますが、余り神経質にならずに何でも頂いています。

黒越：基本は和食にしています。和食は下ごしらえとして茹でることが多いので、まずやかんにお湯を沸かします。鍋に、下ごしらえしたものとそのお湯を入れ、再度沸くとざるに取れば時間も短縮できます。

司会：外食時の注意点などありますか。

林：私も仕事にでる時は弁当を買うこともあります。500円ぐらいのものを選びます。安いものなら贅沢品が入っておらず、リンは安心です。それから辛さのチェック。何種類かの弁当がありますから選ぶ必要があるわけです。お

醤油で煮付けた物とかは取りません。私の経験からいけば、一日一食くらいならそんなに心配することは無いですね。

船瀬：外食はたまにするくらいで、あまり食事は気にせずにやって来ました。けれども塩分には気をつけています。今は普通に食べて、それでもまあそんなにひどいことにならない、何よりもこんなに元気だし。

泊：昼食は毎日外食ですが、会社の近くに行きつけのお店があるので、薄味にしてもらったり。うどんとそばでは、うどんは練るときに塩を使っているのでもそばにしたり。でも、そばはそばでリンが高いとか(笑)。外食ではどうしても塩分を取ってしまいますので、夕食では塩分を控えるとかね。トータルでバランスを取るという気持ちでやっています。体重がたくさん増えた時はその反動で言うか、抑える気持ちが出てきますよね。気持ちの上での作用はあるようです。

伊藤：私は外食しません。私の場合、量もタンパク質も制限しすぎたと思うんです。制限して、あんまり食べないとやせてくる、制限しすぎるのもだめですね。今はもう食べられなくなると低栄養状態です。食べる食べるといわれるのですが。

運動について

司会：泊さんは乗馬、黒越さんはテニスと運動をなさっているそうですね。私も汗を出来るだけかければ透析が楽だと、一年を通して運動してらるんですけど、皆さんお勧めの汗をかく方法



伊藤清行さん
透析歴39年6ヶ月



船瀬郁雄さん
透析歴34年5ヶ月



黒越尚美さん
透析歴26年7ヶ月

があれば教えてください。

前田：透析4年目頃からお風呂に入って体が温まってくると、体中を痒みが走るようになり風呂好きの私の悩みの種でした。そんな時でしたね、「貴女の健康法」と言うテレビの番組で亀の甲タワシで体を洗うと、風邪を引かなくなつたと言う話を聞いて、当時私も1年に2回は風邪を引いている状態でしたので早速始めてみました。2、3カ月立った頃に悩んでいた痒みが無くなると同時に汗が大変よく出るようになっていました。タワシで体をマッサージする事により、毛穴の開閉が活発になり汗も良く出るようになったと自負しています。又風邪も引かなくなりましたね。これも持続をしなければ望めないと思いますので、一度試されては如何ですか、本当に汗が出るようになりますよ。

合併症について

司会：導入初期の方々のアンケートの中で項目として多かったのが、「食事とか水分管理」、次に多かったのが「合併症について」でした。合併症予防のことを体験談をもとに教えて下さい。食事にも通ずると思うのですが、リンとカルシウムのことなど、何かご意見がありましたら教えてください。

黒越：リンをやっぱりすごく気にしていてフォスブロック（レナジェル）を一日50錠位飲んでます。朝10錠、食べたものによって量を変えてお昼も給食なら14錠から16錠くらい、夜は20錠。計50錠飲んでます。食べたいもの食べてそれで基準値の内に入っています。それと旅行で

外食続きの時は、なんでも出た物は食べちゃうんですけれど、後でカリメイトは必ず一服飲んでますね。オブラートに包み、粉のカリメイトを3回位に分けて飲みます。自分の平安の為に。そんな風にして飲むと便が難しいでしょうと言われるんですけど、そのためには普段自分で作ってる食事は、野菜を沢山とってます。酢の物も良く作ります。野菜は、好きなものに偏らないようにいろんな物を食べます。

坂井：フォスブロック、レナジェルはリンを下げる画期的な薬として入ってきたものですが、西洋人は腸管が短いのでいくらでも服用できるのですが、日本人は便秘などで10錠以上服用できる人は少ないです。黒越さんのようにたくさん飲む人はラッキーです。

喜田：当院の20年以上の患者さんはほとんどPTXを受けておられるようですが、手術してない方いらつしやいますか。

伊藤：（手を上げる）

坂井：ひよつとしたら、とっても食事の管理が良かったと言うか、良すぎたというか食事の問題なのでしょか。

伊藤：必ずしもそうでないですね。一番の問題はPTHですね。これが低すぎた。PTHはずっと50以下でしたから。PTHが低くても全身の血管や心臓のカルシウム沈着の問題で苦労しています。この原因は何でしょう。透析患者では100以上あった方が良く200は高いと言われていますね。

坂井：二次性副甲状腺機能亢進症に関しては学会からガイドラインが出て一段落していますが、

問題なのはPTHが低い場合のCa沈着を防ぐ方法でまだまだ研究中です。

(導入初期の方へ伝えたいこと)

司会：最後に長期の方から、最近導入した方への皆さんの体験からアドバイスをお願いします。まず船瀬さんから。

船瀬：よく食べることですね、それだけ。

前田：最近の透析は非常に良くなっているので安心だと思うのですが、自分自身のことを考えて、しっかりと強くなるよう気持ちを持って生きていくこと。神経質にならず、体力をつけて、よく動き、よく食べ、よく寝る。病気と思わず、前向きに。

林：病院にまいりますと、いろいろな指導受けているわけで有り難いと思っております。それでは結局自己管理の問題だと思うんですね。自己管理で一番大事なことは、やはり水分でしょうね。それが自分を助けていると思います。私はその水分管理をお願いしたいですね。

司会：折角ですから林さんの奥さんも、一言。
林（奥様）：やっぱり神経質にあまりならない方がいいと思うんです。やはりかなり神経質なところもありますし、ストレスも溜まったりすることもありますので。水分、栄養、塩分はやっぱり大事だと思います。

黒越：一つの病を得て、透析人生をとおして、見えなかったものが見え、「透析をしなかったら、すぐ死ぬ」という立場なのに生かされていることへの感謝の気持ちを大切にしたいと思います。

泊：透析に関して教訓めいたことはないが、犬の散歩で運動でき、仕事をしていると職場で会話出来、退職後を考えて趣味の仲間づくりをしている。仲間とのコミュニケーションで精神的に支えられている。適度な運動をして、おいしく食事をする。が伝えたいことです。

伊藤：自分のことは自分でする。ヘルパーは来てくれるが、自分で買物に行き、持てる量だけもってバスと歩きで帰る。極力タクシーは使わず、しんどい時は寝る。

司会：皆さん透析生活を前向きに受け止めてこられてますね。当たり前のことを自分に合わせてしっかりと生活してこられたのがよく解りました。透析の歴史も垣間見ることが出来ました。

参加者からの感想

司会：フロアーから何か？折角ですから参加して、感想でも結構です。

竹下（臨床工学技士）：僕の年齢と同じぐらい透析しておられる大先輩たちに、これからも透析患者の見本といえるように頑張っていたきたいと思っております。兵庫県では一番きれいな透析液を供給することを約束します！

岡本（内科医）：長期透析されている方々は、大変前向きで、御自分の体調管理に対してもいろいろな創意工夫をして、人生を歩んで来られたのだなと感じました。私たち医療従事者もよりよい透析を目ざして、皆さんの期待にそうよう努力しなくてはならないとあらためて思いました。

井上（ソーシャルワーカー）：“生きること”のバ

ランス感覚に尽きると感心しました。それと支える家族があれば、百人力ですね。

林（栄養士）：皆さんそれぞれ食事管理をそれなりに工夫されて、特に血液データを見ながら食べる量を加減されている点などは、長期透析患者さんならではの気がしました。あまり神経質になりすぎないことが長く続けるポイントなのかもしれませんね。

蔡（薬剤師）：実際に経験されてこられた事や経験に基づいての自己管理の仕方など聞かせて頂き、これ以上に説得力のあるお話はないと思えました。とても勉強になりました。

三上（事務長）：5年ぶりにお元氣な伊藤先生にお会いして「来年は透析40年になられますね」と感心してお声をかけましたら、「外国ではそうは言われません。なぜ移植をしなかったのですかと不思議がられます」と答えられました。日本の移植医療の遅れを改めて痛感しました。
司会：どうも今日はお忙しい中貴重なお時間をお集まりいただきまして有難うございました。

座談会のあと3階の「アララシヤベル」に席を移し、小久江料理長の力作「透析食フレンチ」を試食しました。なんとリンも透析食の基準をクリア。一同心置きなくフランス料理を堪能しました。

