

Well Well 第25号



2008年新年号

開院以来御影玄関ホールを飾る
浜田糧子先生の花

新年のご挨拶



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。

ところで世界一の長寿企業をご存知ですか。それは大阪にある金剛組という建設会社です。創業は西暦578年(日本史では飛鳥時代)で、聖徳太子が建立された四天王寺の建設にもかかわったということです。ヨーロッパで一番古い現存する企業が、1291年創業のイタリアのガラス工房という事です。金剛組がいかにか古いかわかります。そして日本には200年以上の歴史を持つ企業が3000社以上あります。しかし古い歴史を持つ中国で、200年以上生き延びている企業は9社、インドにいたっては3社しかありません。世界でもっとも長く2000年以上続いている皇室といい、何か日本は特別な文化・慣習を持っているように感じます。

その文化・慣習とは何でしょうか。私は、先人や他人のしていることを尊重する精神ではないかと考えています。聖徳太子の時代からこの国では、自分の主張だけでなく、他人との和の精神が大切だとされています。このことは、他の国の人々には大変奇異に見えるかもしれません。神道、仏教、キリスト教など異なる宗教の行事を平気で行える日本人は信念、信条がないようにうけとられるでしょう。しかしそれは、文化の違いであって信条が無いわけでは決してないのです。自分の信条のためなら、相手をたたきのめしても良いというのは、私は嫌です。人と人との信頼ではなく、紙上の契約などで、自分の立場を守ろうとする社会には違和感があります。私は反対ですが、そのような心の問題まで国際標準にあわすべきだと言っている人が増えています。だんだん難しくなってきましたが、人と人との信頼、信用を大切にし、他人を尊重する社会が続いて欲しいと願っています。坂井瑠実クリニックは今年で10周年を迎えますが、これからも皆さんに信頼されて、末長く続いていく医療機関でありたいと思います。皆様のご多幸を祈り、新年のご挨拶とします。

坂井瑠実クリニック10周年の抱負



坂井瑠実クリニック
理事長 坂井瑠実

新しい年の初めにもう一度、ご自分の“透析”を見つめ直してみませんか？
今の透析で合併症が回避でき、元気に普通の生活を送ることが可能であるかどうかを。

週3回、4時間の透析

でさえ気が遠くなるほど長く、もつと短くならないものかと考えるのは当たり前です。しかし、何度も繰り返しているように、腎不全も心不全も命にかかわる寸前まで自覚症状がないために、綱渡り状態の透析でも平気で日常を送っているのが現状です。透析方法を如何に工夫しても、体格の小さい人ならともかく、75歳以下で50キロ以上の多くの方々は、合併症予防には残念ながら今の時間では不十分です。せめて30分でも時間を延ばして下さい。精神的にも身体的にも良さが実感出来れば、“時間はやむを得ない”と納得していただけると思います。今より少しでも透析時間が増えれば、それがその人の“長時間透析”。期間限定でもかまいませんので、この2008年を長時間透析にチャレンジする。“年”にしてみましよう。今年の11月30日、この神戸で坂井瑠実クリニックが「第4回長時間透析研究会」を主宰することになっています。長時間透析の効果と実現するための工夫を一緒に勉強してください。

“透析をしているから仕方がない”とあきらめないで、時間だけでなく何か方法を模索したいものです。当院の在宅血液透析や深夜透析の多くの方々の透析時間は週当たり20時間以上で、パワフルに毎日を送っていらっしゃいます。



とはいえ、最も大切なのは日常の生活管理です。もう一度生活習慣を見直したいものです。

血圧は160/90以下ですか？透析中血圧低下や下肢つりはありませんね！カリウムは5.5を越えず、リンは5.0以下が理想です。透析終了後休まず元気で帰れますか？体重の増加は5%を超えていませんか！（体重80キロ以上のひとは、5%でなく4キロまでに抑えてください）。塩分制限は重要です。お誕生月の検査は忙しいからと飛ばしたりしては後悔しますよ。それぐらいの時間は捻出してください。透析患者さんの癌の発生はとも多いのですから。週3回通院していて、手遅れの癌が見つかったなんてショックな事をいわないで下さい。訴えがなければ早期発見は出来ません。私たちはいっぱいアドバイスや、情報提供はしますが、“自分の体は自分で守る”が鉄則です。いろいろな価値観があつて当たり前ですが、どのような透析をしたいかを考えるのは“あなた”です。他力本願でなく自立してください。

早いもので今年が坂井瑠実クリニック10周年。飛躍の年にしたいものです。よい年でありますように。



医師

新光 毅

私が生まれて10年、10才は小学3年生で、学校がすむと夕方遅く迄、外で遊んでいました。友人のとつていた月刊誌の漫画“のらくろ二等兵”が面白く、父にせがむと「二等兵の現実漫画と違う」と言われ、解らぬながら二等兵には“ゲンジュツ”という重い荷物みたいなものがあるらしいと思っていました。

一方世界の現実とは、この年（1935年）ドイツ再軍備宣言、翌年2・26事件で首相暗殺、スペイン内乱、1937年、私の12才の誕生日に日華事変勃発、1939年第二次世界大戦、1941年太平洋戦争と、1945年迄は戦乱の10年となりました。

クリニック発足して10年、理事長、院長のご指導のもと堅実な歩みを続けて来ました。

これからの10年、医療環境に一段と厳しく様々な波瀾が予想されます。とはいえ、初心を忘れず一致協力して当たれば、さらに輝かしい10年を勝ち取ることができると信じています。



医師
東 敬子

坂井瑠実クリニックの十周年を心よりお祝い申し上げます。

坂井瑠実クリニックは理事長先生
の力強いリーダーシップのもとで常
によりよい医療を求めて時代の先端
を歩んでこられたように思います。

今年、当クリニックが「長時間透
析研究会」の幹事施設にあたってお
り、昨年頃から長時間透析への取り
組みも一段と本格化してきているよ
うに思います。それに伴い長時間透
析の利点と欠点を更に追及していく
必要があり、また長い透析時間を如
何に快適で安全に過ごしていただ
くかを考えていく必要があると感じ
ております。

透析医療も年々進歩を重ねているよ
うに思います。二次性副甲状腺機能
亢進症に対する治療薬（カルシウム
受容体作動薬「レグパラ錠」がこの
「うえるうえる」が発行される頃
は発売されているかも知れません。
長期透析の合併症の克服に役立つも
のであることを祈っております。

微力ではありますが、少しでも皆様
のお役に立てるよう今年も精進させ
ていただきたく思います。



医師
岡本 久美

坂井瑠実クリニックは今年10周年
を迎えます。私が入職してもうすぐ
5年になりますが、いつも、このク
リニックの患者さんはみなさんお元
気で本当にがんばっていらつしやる
なあと感じています。患者会の活
動に熱心に取り組んでおられる様子
を拝見したり、お孫さんの習い事の
送迎をしている話や長年つづけてい
らつしやる趣味の話、釣りの成果の
話などを聞かせていただくような時、
透析をしながらも楽しみを持って精
一杯人生を生きている姿に私自身励
まされる思いで、心強く思います。

病状と関係ないお話をうかがうのを
私は実は楽しみにしているのです。
透析療法は時間もかかり、らかな治
療ではないですし、ときには気分の
減入るときもあるかもしれませんが、
できれば透析以外の時間は透析のこ
とを忘れて自分らしい充実した生活
をしていただきたいと願っています。
そのために少しでもお力になれば
と思います。

お正月、10月10日の開院記念日、
誕生日の度に一年があつという間に
過ぎたと感じます。坂井瑠実クリニ
ックもいよいよ10周年を迎えます。
10年を区切りに振り返ってみると、
職員の顔ぶれ、透析環境も随分か
りました。よりよい透析をめざし常
に前進です。

しかし自分自身の事となると、患
者さんに「自己管理しましょう」と
言いつつ医者の不養生、運動不足が
たたり子供の元気についていけず声
ばかり大きくなる状況です。旅行の
後思わぬところに疲れがでて体力不
足を痛感します。今年に興味仕事を
楽しむために「体調管理、心と体を
鍛える」を目標に頑張りたいと思っ
ています。

開院10周年ということですが、あ
えて暗い話をします。透析治療開始
依頼、関連工学技術の発達、合併症
関連他分野での医療技術の発達、検
査技術の発達、新薬の開発等諸技術
の発展に加えて比較的良好であった
わが国の経済事情に支えられて今日
の透析医療があります。技術はこれ
からも進歩し続けるのでしょうか、
どの様な変革が何時起こるかは誰も
わかりません。出来るだけ早いこと
を祈るのみです。次にもう一方の支
えである経済は国全体で考えても余
り楽観できる状態とは思えませんし、
医療費ということになれば世界で2
、6位（資料により異なる）の軍事
費、ダントツトップの公共事業費、
そんな中で医療費（対GDP）は、
OECD加盟国31か国中22位。さら
に人口千人あたりの医師数は31か国
中28位と（WHO加盟国192か国
地域の中では63位）決して良い状態
とは言えません、この状態がこれま
での国の医療政策から考えて急速に
好転するとは考えられません。この
ような状況の下では、健康な人も、
病気の人も十分自己管理を行い、一



医師
三上 満妃



医師
金川 雅洋



方治療を行う側は診療行為を必要最低限に近づけるべく努力し、医療費を節約しなければならぬ、そんな時代がやってきそうな気がしてなりません。少なくともそれくらいの覚悟はしておいた方が良いでしょうと思っています。負けるわけにはいきませんから。



事務長

三上 珠実

昨秋の伊万里市での長時間透析研究会では施行効果が論議されていましたが、施設見学で透析後に走って体重計に向う患者さん達の元気さには驚きました。透析医療への締め付けが厳しくなる中で長年長時間を続けておられる施設の方には頭が下がります。

この4月の診療報酬改定は4時間半の時間枠が設定されるとの情報がある反面、夜間加算の廃止が取りざたされています。2年前の減額で夜間透析を取りやめた透析施設がたくさんありました。当院では夜間透析は勿論のこと、長時間透析も何とか続けていかねばならないと思っておりますが次の10年透析医療が守られるという保障はどこにもありません。

施設側の努力だけでは限りがあります。これ以上透析医療にしわ寄せが来ないように、患者会の皆さんの組織力で言うべきところに訴え、声を上げて行っていただきたいと切に切に願っております。



看護師長

松本 伸子

10周年にむけての思いはやはり、「どうすれば患者さんが元気で長く透析治療を受けられるか!!」です。透析治療は、1日24時間フルに働いていた腎臓の代行を100%は行えませんが、透析を行っていない時間には常に毒素が体で生成され、蓄積されます。そのため、少しでも透析時間を延ばし、血管内だけでなく、体全体（細胞内）の毒素を取り除き、体内環境を良くする事、即ち、透析量を十分に確保し、透析合併症の予防をして頂きたいのです。透析時間を延ばす事で拘束時間は増えますが、今実施する事が重要です。患者さん自身がその必要性を理解し、透析治療の中心となられ自己管理して頂けるよう、スタッフ一同努力していきますので、どうぞよろしくお願ひ致します



臨床工学科副主任

竹下 薫

坂井瑠実クリニックの臨床工学技士となって10年目を迎えます。思い返せば、すばらしい出会いがあり、悲しい別れがありました。近藤部長からは、坂井瑠実クリニックは常に最高の透析をめざす義務があるのだと教えていただきました。これからはベテラン技士の方やアイデア満載の技士たちからいろんな事を吸収し自分自身も成長したいと思っています。そして、最高の透析とは何なのかを追求していきたいと思っています。



透析室室長
井下 みどり

平成10年10月10日、災害に強く、通院困難な患者さんにも対応できる施設をと考え、御影に坂井瑠実クリニックが開院され、紆余曲折を経て、今年10周年を迎えることとなりました。これからも変わらず、患者さんが元気で、仕事も遊びも変わりなくできるように、十分な透析を提供し、合併症予防に努め、出来る限り、皆さんが自分の人生を自分らしく生き

ていけるように、スタッフが協力してサポートしていきたいと思っています。



臨床工学科
副主任

塚田 毅

私がこのクリニックで働き始め一年が過ぎました。皆様に支えられて働けることに感謝しています。

様々な経験を持つ多くのスタッフの専門知識や情報を共有し、協力して治療にあたり、医療者の立場と患者さん立場を同じ目線でいられる医療が、患者さんのQOLの向上に結びつくチーム医療と考えています。

「透析をしているから社会復帰できない」ではなく、あたり前に「遊び・働く」社会復帰の手助けができる施設作りを目指していきたいと考えています。





薬剤部
蔡 東玲

ここ10年間の透析医療の進歩はめざましく、それに関連した多くの新薬が発売されました。今年も新しいタイプの二次性副甲状腺機能亢進症治療薬の発売が予定されています。当クリニックでは、適切に新薬を用い、長時間透析、隔日透析を含め、常に最良の透析を行っておりますが、今年もそれを実行していただくだけだと思います。医療の進歩の恩恵を受け長生きしましょう！

ところで当院開院日の10月10日は、東京オリンピックの開会式が行われた日で、体育の日でした。まだ先の話ですが、今年8月8日から北京オリンピックが開催されます。観戦出来るのが今から楽しみです。



臨床検査科主任
松本 正典

今年の10月には坂井瑠実クリニック開院10周年を迎えますが検査科としては昨年以上に力量の向上を図り頼れる検査室をめざしたいと考えています。ところで昨年マイケル・ム

ーア監督の映画「シッコ：SICKO」を観られていない方は機会があれば是非ご覧ください。医療が市場原理にいかになじまないかご理解いただけるのではないのでしょうか。



栄養科
林 由美子

新年明けましておめでとうございます。そして10周年おめでとうございます。10周年という節目の年に皆様と一緒出来ることを本当にありがたく思います。皆様にご飯を美味しく食べていただくために、素材や調理に目を向けて毎日、厨房のスタッフの方々と共に歩んで参りました。今後は、もう少し視野を広げて、色々な角度から食事を見直していきたいと思っております。これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。



居宅介護支援事業所
みのり所長
西村 眞澄

「みのり」は平成14年2月開設、今年2月で6年目をむかえようとしています。皆様に支えられて継続することができました。さて、介護保険は平成12年から始まり3年後（平成15年）に一部改正、5年後（平成18年）大幅改正がありました。平成18年の改正では、新たに介護予防が設けられました。生活機能の低下が軽く、改善する可能性が高い方の、自立を支援し要介護状態にならないように支援していくということです。

今後 ケアマネジャーとして「老いつつある過程のなかで老いることを受け入れながら、いかに現実の生活に適応しながら自分らしく生活できる」ためにお手伝いをしていきたいと思っております。おおいと、私自身が介護をうけるという側になってきましたが、頑張っていきたいと思えます。気がるに声をかけて下さい。お待ちしております。



患者会「友愛会」
会長
あべ松 正夫

早いもので今年10月には開院10年を迎えますが、この10年間はクリニックとしても、私たち透析患者にとっても、各種医療点数の切下げが行われ大変な10年だったと思います。これからは更生医療の見直しが行われるたびに、透析患者をターゲットにした保険点数の切下げが考えられます。今は「これぐらいの支払はいいか」と考えていると気がついたら2倍、3倍に成っていたと、なるかもしれません。

私たち坂井瑠実クリニックの患者も御影と芦屋を合すると御影開院時（50数名）の約5倍となりました。透析医会の先生方と透析患者会が力を合せて政府や県に陳情しますが、その為には患者会の組織率を上げる必要があります。未入会の方々の入会をお待ちしております。最後になりましたが、これからも先生方、スタッフの皆様のご指導宜しくお願い致します。

クリスマスパーティーに参加して 宮本 敬三



一年を象徴する漢字が「偽」と発表され、眼を背けたくなるような事件が続発した2007年。その一年を、せめて最後は明るく締めくくろうと、12月16日に第9回クリスマスパーティーが六甲アイランドにあるホテルプラザ神戸「光の間」で開催された。

私自身、4月に透析導入したばかりで初めての参加ということもあり、大きな期待と少しの不安を抱えたまま流れに任せて着席したら、なんと坂井理事長や喜田院長と同じテーブル。生来の「ずうずうしさ」を遺憾なく発揮した一幕だった。

パーティーは、坂井理事長のご挨拶に始まり、喜田院長の乾杯のご発声での会食（車を運転してきた私は一滴もアルコールを飲みませんでした。一生の不覚・・・）。山海の珍味と眼を輝かせていたのは私だけではないでしょう。

途中、泊さん扮するサンタさんによる子供たちへのプレゼント贈呈があり、パーティーのムードは一気にクリスマスモードへ。

多数の方が参加されたカラオケでは、このままCDを出されても充分売れるのではないかと思うほどの腕前の方ばかり。来年こそは舞台に立って、皆さんの笑いを誘おうと決意したのであります。

河内音頭の総踊り、「青春時代」の合唱と続き、気がつけばパーティーもお開きの時間。楽しい時間はあっという間に過ぎていくものだと改めて感じました。

透析を導入して以来、あまり楽しい事に巡り会えなかった一年でしたが、終わりよければ全てよし。このパーティーで明るく一年を締めくくり、次の年はもっと楽しい事にチャレンジしようと決意を新たにしました。

来年は記念とも言える第10回。今年以上の皆様のご参加を楽しみにしています。

透析導入期セミナー開催

最近透析に入られた方々を対象に、11月30日と12月8日、当院会議室でセミナーが開催されました。当院の透析ハンドブック「腎臓のイロハから対策まで」に沿って、腎臓・透析療法、検査、薬、食事についての話がありました。

両日ともに10名前後の方々がご参加され、中には透析終了後に猛ダッシュで昼食を摂りかけつけられる、パワフルな方もいらっしゃいました。

少し難しい話もありましたが、ご自分が服用されている薬についてや、食事でのタンパク質摂取量など、皆さん保存期から慣れ親しんだ（笑）言語にはするどく反応されておられました。カリウムに注意するため、野菜をゆでこぼす方法がありますが、ワカメも煮こぼす？→水に浸けておくのみで良い。むしろ食べる量に気をつけることが大切。等の身近な話題に質問があがりました。

参加者の方々に頂いたご意見を参考に、来年も開催を検討する予定です。



クローズアップ Close up

いつまでも元気印で……!

岡田 京子

「大丈夫!心配はいりませんよ。元気になります!」と坂井瑠実理事長に言われた時が、私と坂井理事長との最初の出会いです。理事長の言葉に私も安心したのをよく覚えています。私は、アパレルメーカーで24年働いていましたが、1週間に最低1回は、東京日帰り出張、会議が長引き11時頃の帰宅。という忙しい日々が続き、大変だったけれど充実した生活でした。昭和62年にインフルエンザが元で急性腎炎になりそれから慢性腎炎保存期を12年間経て、平成11年5月に透析導入になりました。その頃、私は、透析というものも判らず、自分のドライウエイトすらも知らずに、ヘマトも低くフラフラ状態でした。

坂井瑠実クリニックに通院をするようになってから、患者会というものを初めて知り、気が付けばその次の年からは、患者会の会計をやらせて頂き、NPO法人ジャスミンにボランティアとして活動をしだしたのもその頃です。ジャスミンは、難病患者・障害者の通院、外出支援を福祉車両での送迎を行っているボランティアグループですが、私は、ジャ



スミンでの活動をしていながら、少しでも福祉を知ることが出来れば何かの役になればと思い、2年前にヘルパー2級と介護事務の資格をとりました。

その他にも編集委員準備委員会を経て「うえるうえる」編集委員を、4年前からは毎年2月に坂井瑠実クリニックボーリング大会や阪神タイガース応援ツアーの実行委員などもさせて頂いています。

個人的には、5年前からジムへ通い週2回の水泳練習を楽しくやっています。

ジムの友達にも透析患者には見られないほどで、他の病院の患者さん達からも「何時も元気やね!」「元気印!」と言って頂けるほど見違えるほど元気になりました。本当に8年前に坂井理事長が仰って下さった通りになりました。残念ながら透析を受けなくてはならなくなりましたが、そのお陰で坂井瑠実理事長と出会えて、色々な経験や新しい知識を得る事が出来、そういう機会を与えてくれた周りの色々な方に感謝しています。これからもいつまでも元気印で頑張っていきたいと思っています。

栄養士さん たちの力作!

人工透析患者さんの
ためのお料理ブック

御影・芦屋両クリニック
事務所受付にて
販売中
定価:3,300円



透析患者さんのためのお料理ブック、活用しておられますか。

5年前、関西の透析病院とクリニックの栄養士さんたちの熱意で発行されたものです。取り外して使えるバインダー一式で、楽しく作る、おいしく食べるをモットーに作られました。

透析に入ったら一気に食事制限が解けたと勘違いしておおらかな食事を楽しむ、そして気がつけばさまざまな合併症に悩むというのが一番多いパターンです。坂井理事長が発起人のひとりとなって、「腎臓食をおいしく食べる会」を立ち上げました。この会と、NPO法人関西ウェルネス研究所と兵庫県腎友会が続けている透析食の調理実習会もこの秋50回目を迎えます。

記念行事にふさわしい一流ホテルのシェフの手になるパーティ形式の楽しい会を予定しております。おいしく食べて合併症を回避し今年も元気に過ごしていただきたいものです。