

うえるうえる

Well Well 第30号

二〇一〇年新年号



十二回目の正月花

浜田糧子先生の作品

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ひ申し上げます。

うえるうえるも第30号を無事に迎え、皆様にお届けできることを感謝します。皆様の方がクリニックの支えになり、うえるうえるも発刊を続けていくことができます。これからも応援、ご愛読よろしくお願ひします。

ところで昨年は変化の年といわれました。他の国から来たチエンジという言葉がはやり、変革を旗印にした民主党が自民党から政権を奪取しました。その中、私達も社会も変わらなければならぬと追い立てられるような思いを感じることがあります。人間にしても社会にしても変わることは悪いことではないし、変わらなければならぬこともあります。そして新しいものができる、閉塞感から解放され、何か良い気分になります。ただ昨今の風潮は、変わるこのみか目的になっているのではないかと危惧します。そのために、やみくもに今あるものや先人たちの考えを否定しがちのようが見えます。変わる目的はより良い生き方、社会を作るためのものであります。中国の孔子の言葉に温故知新というのがあります。この言葉の解釈にはいろいろな説がありますが、一般には先人たちの思想や学問を研究し、そこから新しい真理や道理を見出し、自分のものにするものとされています。良い方向に変わるためには、謙虚に先人たちの為してきたことに学び、それを基に新しいものを作ることが大切なのではないでしょうか。私も新しい年を迎えるにあたり、もう一度謙虚になり過去に学び、また他者から学び、より良く変わっていくことを考えています。また続くことは、変わることに負けないくらい大切かもしれません。坂井瑠実クリニック、それからうえるうえるはこれからもより良く変化しながら歩み続けていくことを目標としています。そのために色々な人の声にもっともつと耳を傾けねばいけないと思っています。最後に、今年が私達にとって良い年になるよう祈り、新年の挨拶とします。

Well Well 30号を記念して

うえるうえる



理事長
坂井瑠実

紆余曲折を経てやっと少し考える余裕も出てきた開院3年目、法人の認可を受けたその年に「うえるうえる」創刊号が発刊されています。患者さんと職員がフランクにしゃべれる場を作ろうとの発想で、どちらかというとき友愛会の若いパワーに引つ張られる形で機関紙作りが始まったのです。名前の「うえるうえる」は、良い水源・井戸という意味のWell Wellで、阪神大震災のトラウマからまだ脱し切れてないこの時期、どんな地震がおきても絶対潰れない建物と、無くならない水が坂井瑠実クリニック建築の必須条件でしたから、「ふんだんに湧き出るよい水「イコール」坂井瑠実クリニック」という連想で、「水」にこだわったネーミングになったように記憶しています。今だったらWell Beingとでもつけるでしょうか？

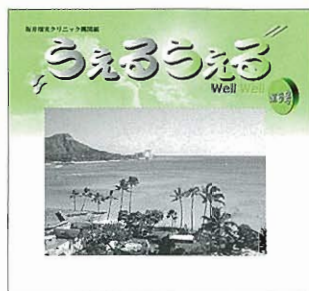
その頃、まだ患者さんも少なく、よくロビーで患者さんや職員相手に、「理想の透析とは」とか、「こんなに透析を狙い撃ちする頻回の診療報酬改定は国や医療制度が悪い」等々大きな声で熱く語って(?)いたようです。結果”瑠実

ちゃんのはやき”なるコーナーが出現したのを覚えています。クリニック5周年の記念には、患者職員それぞれの本音トークを大特集。非常に興味深く、また耳の痛いこともありましたが、この声が、若屋坂井瑠実クリニックの誕生に繋がったと思っています。時間のある人は坂井瑠実クリニックのホームページを開いてみて下さい。すべての号の「うえるうえる」がいつでも読めるようになっています。

58歳でここをはじめた坂井瑠実も今年は大台に突入の年です。年をとることをマイナスに考えないで、若い力に支えられながら、「年だから出来る」とを探していきたいと思います。若さは暦の年令だけではないはず。患者さんも職員も、みんなが若々しく元気になる、楽しい情報も満載できる「うえるうえる」にしたいものです。継続は力、自由な発想で、患者さんとスタッフで作る「うえるうえる」であり続けたいと思います。皆さん、ご協力ください。50号の特集に参加できることを願っています。



● 8号 ●
南透析室オープン



● 6号 ●
ハワイ透析事情



● 2号 ●
診療報酬改定
これからの医療に不安が



● 創刊号 ●



うえるうえる
編集委員長

城井慶子

創刊号からのうえるうえるを眺めていると、クリニックの歴史やその年々のお顔ぶれや透析にまつわる話題がよくわかります。創刊当初は2色刷りでしたが、フルカラーとなりページ数も増え、うえるうえるは皆様とともに発展してきたように感じます。

透析療法においても質が問われる今日となり、ご自分に応じた透析スタイルや時間を選択される方が増えてこられました。うえるうえるにおいても、ご自分らしいライフスタイルを楽しんでおられる皆様の記事をご紹介させて頂き、「参考や励みになった」「自分の透析や人生を振り返るきっかけとなった」というご意見を頂戴しました。

次号より、皆様に読んでもらえてためになる企画として、各部署からの連載コーナーがスタートします。今年も、クリニックや患者会や読者の皆様を繋ぎ、読んでためになる情報を発信していきますので、ご意見・ご感想をお聞かせ下さい。



医局

三上満妃

うえるうえるの発行が早くも30号となります。バックナンバーをめくると理事長、院長先生の透析医療に対する熱弁に始まり、様々なイベント写真、新人さん紹介、クローズアップコーナーとアルバムをめくるようなつかしさがありません。またこの機関誌が懸け橋となつていろいろな方との親近感もてるような気がします。さて今回から各部署の連載コーナーが始まります。医局の担当コーナーでは腎疾患に関する新しい治療情報はもちろんですが、それ以外の病気、症状についての豆知識をわかりやすく掲載していきたいと思えます。患者さんからの疑問に答えたり、日ごろ伝えきれない患者さんへの提案などまだまだ内容については思案中ですが、うえるうえるの発行を楽しみにして頂けるよう頑張ります。また読者の方から感想や批評をいただくとパワーアップできそうなのでよろしくお願ひします。



事務長

三上珠実

これまでの誌面作りの中で一番残念だったのは平成15年4月のハワイ透析ツアーをカラーで載せられなかったことです。前年の診療報酬改定で、透析の時間枠が撤廃され、ダイアライザーの値段が下がり、食事加算が削除され・と透析の質にこだわる当院にとっては厳しい年でした。それでも旅に出よう、海外へ飛び出そうと長年の夢であったハワイに患者さんスタッフ総勢39名で出かけ、現地の透析施設で透析を受けながら観光を楽しんだことは何よりの思い出になりました。患者さんから寄せられた紺碧の海の写真や現地での透析体験などを予算の関係で白黒写真でしか掲載できなかったことを今でも悔やんでおります。今年もまた診療報酬改定がありますが、一流の透析医療を守りながら少しばかりの贅沢をしたい、カラーは勿論のこと、ページ数に制限をつけられないうえるうえるを発行し続けられるようこれからも頑張っていきたいと思っております。



13号
防災対策、震災体験談



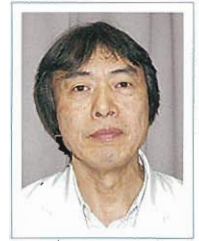
12号
座談会
快適な透析環境とは



10号
腹膜透析特集



9号
移植特集



医療技術部
臨床検査科

松本正典

今年は何年ですが、トラといえは昔は世界中で約10万頭あまり生息していたようですが、近年生息地の破壊や乱獲によりわずか3200頭あまりに激減、絶滅危惧種に指定されているそうです。検査科も絶滅危惧種に指定されないよう本紙を通して、患者の皆様へ頼りになる存在となるべく頑張る所存です。Q&A方式で皆様からの検査に関する疑問点に対して、お答えする形式がとれたらいいなと思っています。ご協力よろしく願います。



看護部

松本伸子

年頭に当たり、2010年をどう過ごそうかとお考えになられた方はありますか。慢性腎不全という病気は生涯付き合っていくかなくてはいけない病気です。同じ時間を過ごすのなら、病気の事を理解し、現在受けている透析治療と上手に付き合いながら、日々を過

ごしてはみませんか。私たちスタッフは皆様が充実した生活を送れるよう、出来る範囲でその手助けをしていきたいと考えています。透析治療は患者の皆様が主役です。自己管理を行う上で、必要な事は私たちがサポートしていきます。まずはしっかりと栄養をとり(水分・塩分・カリウム等の制限は忘れずに)体を動かして体力をつけ、十分な透析治療を受ける事です。健康な腎臓は24時間働いています。今は透析治療を受けている時間しか働いていません。他の時間は毒素が体にたまっていくばかりです。今年は何年かとして『透析生活の注意点』について一緒に勉強したいと思いますので、宜しくお願い致します。



臨床工学科

白井莊一



臨床工学科

松川 誠

芦屋坂井瑠実クリニックの臨床工学科です。われわれは坂井先生指示のも

とで、患者さんに十分な透析をしてもらえる環境作りに日夜尽力しています。しかし、一口で十分な透析といってもいったいどの位がいいのか?これといったエビデンスはないようです。

そこで本年の抱負としては患者さんにより安全で心地よい透析を受けてもらえる環境を整えるのですが、外的な環境のみならず内的な環境にも気をくばるといふことです。(生体適合性といいますが)具体的にいいいますと、血液透析療法そのものが血液と直接または間接的にダイアライザーで透析液に触れ、個人差はありますがアレルギー的反応を起こしているようです。その反応がいろいろな愁訴につながる可能性があるのです。

そこで、どうすればそういった反応を抑制できるかを個々に少しずつでも解明していければと思っています。そして、本年からは更に御影技士部とも情報交換を密とし勉強していければと考えています。

御影臨床工学科としても、今年は何月に神戸で医学会が開催されることもあり、積極的に院内外問わず学習会に参加し、そこで得た情報をうえるうえるを通じて提供できればと思っています。楽しみにお待ちしております。



● 24号 ●
座談会
長時間透析者の英知に学ぶ



● 20号 ●
副甲状腺 PTXの話



● 15号 ●
スプリングセミナー
透析の合併症について



● 14号 ●
芦屋坂井瑠実クリニック
オープン



薬劑部
蔡 東玲

うえるうえる創刊号が2001年12月に発行されてから今回の30号で丸8年経ちました。その間、透析患者さんに関係する数々の新薬が発売されました。

透析患者さんにとって最も大事なことは、血圧とリンのコントロールだと思います。この8年の間にいくつもの新しいタイプの降圧薬が発売されています。一方、2003年に塩酸セベラマー(フォスブロック・レナジェル)、2009年に炭酸ランタン(ホスレノール)などの、新しいカルシウムを含まないリン吸着薬が発売されました。さらに2008年には経口二次性副甲状腺機能亢進症治療薬シナカルセト(レグパラ)が発売になりました。

新薬が発売されていつも私を感じることは、良い薬はすぐに広まり、それによって治療法も変わってくるということです。レグパラの登場で、全身麻酔による副甲状腺摘出手術を回避出来るようになり、当クリニックでも手術の例数がかかり減っています。

これからもこの紙面で薬に関するホットな話題を提出出来ればと思います。



栄養科
林由美子

うえるうえる30号おめでとうございます。私も毎回拝見するのを楽しみにしております。今回、「透析食を楽しく作る おいしく食べる」の新版のご紹介をさせていただきましたが、「腎不全食を おいしく食べる会」では、年4回の料理講習会をおこなっております。参加費は、1000円ですが、透析にかかわる施設のDrのお話が聞けますし、透析食を作りながら、患者さん同士の情報交換もしていただけますので、ぜひ、一度ご参加いただきたいと思います。ご本人(男性の方も参加されています)はもちろん、ご家族の方も参加していただけます。お料理のレパートリーも増えますよ…。

開催日や場所など、くわしくは、掲示板の案内をご覧ください。

今後、うえるうえるの紙上で、栄養科では、食事にまつわる季節の話題や、食材の話題、患者さんからのご質問に対するお答え、栄養クイズなどで食に対する興味を深めていただくことを考えております。



在宅介護支援事業所
みのり所長
西村真澄

発刊30号おめでとうございます。今年にはトラ年、私の年で、透析に携わって35年になりました。これからもがんばります。

平成12年から始まった介護保険は、昨年の改正では「介護従事者の処遇改善に資するよう。ひいては利用者が質の高いサービスを安心して、安定的に利用できるようにすること」を趣旨として、様々な加算が設けられました。そして平成24年の改正では診療報酬・

介護報酬 同時改正に向かって議論が進められているところですが、次の10・20年を見据えた制度の総点検が求められています。

以前にも話をしたと思うのですが、「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、いかにして現実の生活に適応しつつ『自分らしく』生活できる」ために、ケアマネジャーとしてお手伝いをしていきたいと思っています。

「みのり」は8年になります。共に頑張っていきたいと思っています。気がるにお声をかけて下さい。お待ちしております。



● 29号 ●
インフルエンザについて



● 28号 ●
在宅血液透析特集



● 27号 ●
10周年記念号
10年の歩み



● 26号 ●
スプリングセミナー
患者さんの心疾患について



言屋患者会幹事
泊 一誠

うえるうえる愛読者の皆様、明けましておめでとございます！皆様の健康とご多幸をお祈り致しますと共に、新年にあたり患者会のPRと現状についてお話ししたいと思います。

40年前に全国組織として発足した全国腎臓病協議会は「透析患者の生命と暮らしを守る為に」を理念として、全腎協、兵庫県腎友会そして病院患者会は活動してきましたが、透析医療の進歩は着実に進んでいる一方、透析治療を取り巻く国の制度が財政難を理由に後退を辿っています。

す。その為にも我々患者会の数の力が必要となってくるのです。

制度の維持、発展をしていく為にも患者会に一人でも多くの方に入会していただき、28万人の透析患者の会員組織率を上げる事で、全腎協会長はじめ活動していただいている役員の方々が働きやすくなるのです。是非この機会に入会いただいで、将来に希望の持てるよう力を合わせて参りましょう！

今年も「国会請願書」の署名用紙を、言屋は更衣室入口のレターケースの上に置いてありますので、ご協力お願いします。

最後に紙面をお借りし、このような機会をお与え下さった関係者に感謝いたします。

クリスマス会に参加して

林 幸男



クリスマス会が、12月13日(日)にホテルオークラ有明の間で、午後5時より開催されました。会場には坂井瑠実クリニック理事長、院長先生の他、クリニックスタッフの方々、患者とその家族の方々で満席の盛況でした。患者会の会長挨拶、乾杯の後、食事が始まり前菜からデザートまで多種多彩で、また食事の合間にはカラオケやダンス、抽選会、景品の受け渡しなどの趣向を凝らした幹事の方々が盛り上げて頂き、最後まで楽しく過ごさせて貰い、明日の活力になったと思っております。ありがとうございます。幹事の皆さまご苦労様でした。

計報

去る1月30日、ジャスミン会長、友愛会のブレインであり、腎友会神戸ブロック長の伊丹威さん(70歳)が肺炎のため逝去されました。心臓の手術以来半年にわたる入院生活の中でも、ジャスミンを思い、患者会を思い、福祉を思う頼りになる相談役でした。阪神大震災の時、日本酒運搬用のタンクローリーをすぐさま透析用の水の運搬に手配して下さり、多くの施設で透析が可能になりました。また坂井瑠実クリニック開院に際しても、灘五郷酒造組合「宮水委員会」を紹介同行していただき、WELLS(宮水…地下水)の利用が可能になったのです。いつも笑顔で、こともなげに不可能を可能に出来る大きな大きな存在でした。残念としか言いようがありません。謹んでご冥福をお祈りいたします。

坂井瑠実

長時間透析のすすめ



小池 弘美

芦屋坂井瑠実クリニックにお世話になるようになってもうすぐ4年になります。私はIgA腎症の悪化により透析を導入しました。透析を1年行ったのちに母より腎臓の提供をしてもらい透析から離脱したのですが、約14年経過後ふたたび腎機能の悪化により再導入しました。再導入後1年ほど他院で週3回、1回4時間の透析を行っていましたが、いつも体調がすぐれず、体のだるさや頭痛、吐き気、高血圧、浮腫、全身の搔痒感に悩まされていました。透析中はいつも下肢痙攣が起り、血圧も200mmHgはあたりまえで、降圧剤だけで4種類もの薬を服用し、口渇も強くありました。私は大学で医学関連の研究職をしており、自分でも腎疾患の研究に携わっています。ですから、以前より透析時間と患者さんのQOLの関係について自分なりに調べていました。また実際に自分が4時間の透析生活を続けていく中で、体調の悪さを身をもって実感して

いましたし、食事制限と水分制限に加えて、毎日10種類くらいの薬を服用しなければいけない透析治療に違和感をもっていました。「こんな状態が続けば、次に移植のチャンスがくるまでに心臓や血管がボロボロになってしまうのではないか・・・」と不安になり、全身状態を改善するには長時間透析しないと自分で判断し、知り合いの先生に相談しながら長時間透析をやってくれる病院を探していたところ、運よく坂井先生のところにたどり着くことができました。

お世話になり始めてから3年間は5時間透析を隔日で行っていましたが、昨年の4月から深夜透析に移行し、現在は月・水・金に8時間半、日曜日に4~5時間という透析治療を行っています。8時間超の透析をするようになってから、体調は見違えるようになりました。5時間の隔日透析でも体調は良かったのですが、8時間になってからはより一層元気になりました。仕事柄一日中英語を読んだり書いたりするのですが、以前は

集中力がそれほど続かなかったのに、8時間透析をやるようになってからは頭の中の霧がはれたようにすっきりクリアになりました。またあれほど高かった血圧がいまでは低いくらいで、薬はほとんど服用していません。口渇もなく、食事の味が本当においしく感じられるようになり、いまでは食べ過ぎてしまうほどです。貧血状態も改善し、愛犬との散歩を毎日朝夕に1時間ほど行い、休日には3~4時間くらい運動をしています。また学会などの出張も苦にならず、旅行も好きな習い事も思いっきり楽しんでいます。ちょっとおかげさかもかもしれませんが、透析時間以外は健常人と同じように暮らしています。

私は「透析患者さんだから」という理由で特別扱いをされることが何より嫌いです。「透析患者だから〇〇できない」「透析患者だから仕方がない」と言われることのないように、仕事も遊びも健常人と同じようにやるようにしています。でもそれが可能なのは、

長時間透析のおかげです。以前のよう
な4時間透析を継続していたら、と
ても今のように活発に活動はで
きなかつたと思います。です
から、みなさん、できるだけ
長く透析治療を受けてくださ
い。個々の事情もあり、すべて
の患者さんが長時間透析をする
ことは無理かもしれませんが、30分
でも1時間でもよいので透析時間を延ば

して、ご自身のQOL向上につなげてほしいと思います。医学は日々進歩しています。多くの医師や研究者が透析患者さんを救おうと日々努力をしていますので、10年後20年後に透析治療や移植医療が大きく変わるかもしれません。そのときまで元気でいられるように、十分な透析をして、しっかりと食べて運動して下さい。そして明るく楽しく前向きに夢をもって人生を歩んでください。透析は決して人生の「あしかせ」ではありません。





皆様
「透析食を楽しく作る
おいしく食べる」の
新版ができました!!

昨年12月で“腎不全治療食をおいしく食べる会”の料理講習会も60回を迎えました。これまでの講習会で作ったレシピもおりませ、68種類の透析食の献立を紹介しております。春夏秋冬の和風、洋風、中華風、牛肉、豚肉、鶏肉、魚、簡単メニュー、行事食、デザートなどなど、バラエティーに富んだメニューが、いっぱいです。

料理を作られるとき、塩分が、気になったり、リン、カリウムは、…と考えるとなかなか、面倒ではありませんか？ この本では、透析患者さんが、安心して召し上がっていただける料理を、1人分の材料から、調味料まで掲載しております。ぜひ毎日の献立作りにお役立てください。

さらに、資料集として、外食メニューの栄養価と、利用する際の注意点や、食材料のリンとカリウムの表が、ついてあります。表を見ていただくと、それぞれの食品のリンとカリウムの多い少ないが、一目でわかります。



栄養科では、毎日透析患者さんに安心して、おいしく、召し上がっていただけるお食事作りをおこなっております。お食事に関する疑問点や、お困りのことがありましたら、ご遠慮なく栄養士まで、お問い合わせください。

*なお、院内の透析食のお申し込み及び変更は、原則として、**前日の5時まで**にご連絡ください。

現在、病院内でお召し上がりいただいているお食事を、ご自宅でも召し上がっていただける、宅配食を昨年2月より開始いたしました。

ご利用の患者さんからは、「食事がおいしい」「血圧も安定した」等のお声もいただいております。ぜひ、ご利用ください。

●くわしくは、**栄養科 林**までお問い合わせください。



編集後記

編集委員

岡田 京子



昨年からの新型インフルエンザ流行騒ぎも少し収まってきましたが、まだまだ油断はできません、うがい手洗いはきっちりとおこないましょう。

今年は、寅年、うえるうえるもお陰様で30号を無事向かえることができました。

編集委員一同何事にも前向きにトライして、がんばりタイガード行きたいと思っております。

益々の応援とご協力をお願いいたします。



発行所

医療法人社団

坂井瑠実クリニック

電話〇七八一八二二一八一

千六五八〇〇四六

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 城井慶子

発行日 平成二十二年二月十五日

印刷 田中印刷出版株式会社

千六五七一〇八四五

神戸市灘区岩屋中町三十一一四