

# うえるうえる

Well Well

2017年 夏号

第47号

5月28日 友愛会バス旅行 滋賀県近江八幡

## ご 挨拶

坂井瑠実クリニック 院長 喜田 智幸



暑い日々が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。腎不全の患者さんも脱水、熱中症になります。特に、高齢になってきますと暑さを感じにくくなります。暑さを避け必要な水分をとり、熱中症にならないように注意して下さい。

ところで、岡本先生が亡くなられて1年が経ちました。悲しみは癒えることはありませんが、私達も皆様とともに前に向けて歩まなければなりません。この度は、新たに兵頭俊武先生を迎えることができました。兵頭先生は腎臓学会、透析医学会の専門医で、先生自身の御紹介にもありますが、色々な経験をされています。気さくな先生ですので、気になることがあれば遠慮なく先生にお尋ね下さい。現在は御影のクリニックで勤務されていますが、芦屋、本山のクリニックに行かれることもあると思います。皆様よろしくお祈りします。

今年のスプリングセミナーでは、在宅血液透析のことと、透析患者さんの食事についてお話しました。要点を今回のうえるうえるに掲載しています。良い生活を

送る参考になりますので、スプリングセミナーに来られた方、来られなかった方も読んでいただけたら幸いです。

在宅血液透析に関しては、自分にはできないし、関係ないと考えている方もいらっしゃると思います。しかし、在宅血液透析をしている方が増えているのは、「透析の合併症」を減らし、元気になるためだと聞けば、興味がわくかもしれません。「透析の合併症」と言われるものは、実は「透析不足による合併症」です。週3回、1回あたり4時間の透析では、健常な腎臓に比べて働きが不十分です。健常な腎臓の働きに近づけるためには、透析時間を増やすことが最も有効で、それを行いやすくする方法の一つが在宅血液透析です。全ての方に在宅血液透析ができるわけではありませんが、施設透析でも透析時間を長くすれば「透析の合併症」を起こりにくくすることができ、体調も良くなります。透析時間を長くすることは大変かもしれませんが、これを機に生活スケジュールを見直していただき、少しでも長く透析をして下さい。

# スプリングセミナー

2017

平成29年5月7日、六甲アイランド内の神戸ファッションマート・コンベンションルームにて、スプリングセミナー2017が開催されました。今年は、“自宅でもできる在宅血液透析”と、管理栄養士の林さんによる“透析食を楽しくしっかり食べる工夫”の講演が行われました。



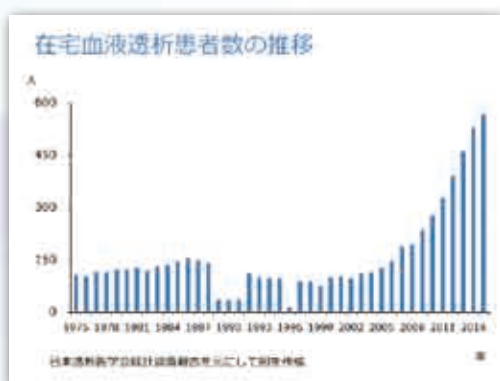
## 自宅でもできる血液透析

坂井瑠実クリニック 院長 喜田 智幸

皆さん、血液透析を自宅で行うことができるのを御存じですか。自宅で行う血液透析を在宅血液透析といいます。在宅血液透析は、欧米では1964年頃、日本では名古屋で1968年から始められています。初めは近隣に透析施設がないなどの社会的事情により開始されました。我が国で一治療法として保険収載されたのは1998年で、日本透析医学会の調査によると2015年末で572名の方が在宅血液透析をされ、年々増加しています。

なぜ、在宅血液透析をされている方が増えてきているかという点、在宅血液透析が頻回透析(週に4回以上透析すること)や長時間透析を行いやすいからです。現在日本では1週間に3回、1回4時間の透析を行っている方が最も多いのですが、これはとりあえず生きるために必要な透析であり、合併

症をおこさず健康な人と同じくらい長生きするには不十分です。しかし、施設透析では施設や患者さんのスケジュール等の事情により、頻回透析や長時間透析を行うのは容易ではありません。そこで、頻回透析や長時間透析を希望される患者さんが、在宅血液透析を選ぶようになりました。自宅で行う治療は、時間も有効に使えるので頻回透析や長時間透析が行いやすいのです。そして、在宅血液透析で十分な透析をされている方は、合併症が起りにくく元気です。女性は妊娠出産も可能になりますし、トライアスロンやマラソンなどの激しいスポーツも楽しめます。今回のスプリングセミナーでは、当院の患者さんが、どのように在宅血液透析をされているかを御紹介します。



# 在宅血液透析 (HHD) の実際

坂井瑠実クリニック 臨床工学技士 岡田 伴子

HHDというのは透析治療を、スタッフの居ない環境で行っていきますので・・・

HHDは自己責任という認識が持てる方  
HHDへの強い思いがある方  
信頼のおける介助者の居る方  
自己管理が出来る方  
現在安定した維持透析が行えている方  
自己穿刺が出来る方  
スタッフとの信頼関係を築くことが出来る方

HHDを行うためには、このような方が向いています。

## HHDのメリット

- ・それぞれのライフスタイルに併せた透析をすることが出来るため、今までより仕事に打ち込む事が可能になり、また、家族団らんの時間を増やすことも出来ます。
- ・通院回数が1～2回/月に減ります。
- ・より長い透析時間や回数を確保することが出来るため、体調改善や合併症の予防にもつながり、食事や水分の制限が緩和されていきます。

## HHDのデメリット

- ・ご自宅で透析を行う為、自分の治療に責任を持ち自己責任の元に行っていかなければなりません。
- ・HHDでは初期工事費と光熱費の負担があります。
- ・透析を行うためのスペースが必要になります。  
(透析装置とベッドやチェアの治療スペースで2畳程度、使用する1ヶ月分の物品保管スペースで2畳程度)
- ・治療中に何らかのトラブルが発生し本人が対応出来ない場合、本人に代わって返血や救急対応してもらう必要があるため、介助者が不在の場合は透析できません。

### 当院HHDでの約束事

- ・透析中に何かあれば直ちに終了する  
・都合(本人・介助者・体調など)が悪ければ施設で透析する
- ・2日空きを作らない
- ・無理な除水をしない(DWの1%/hrの除水速度を目安に)
- ・できるだけ長い時間透析をする
- ・週3回・4時間の透析はしない
- ・翌日の体調に影響が出ないような透析を行う
- ・HDP70以上を最低ラインとしてスケジュールを組む

## HHD導入までの流れ

①初回面談(介助者同伴)、②HHD訓練、③自宅工事後に装置設置、④HHD開始 という流れになります。

## 訓練の実際

訓練回数が多いほど覚え方は早くなりますが、当院の平均訓練時間は約4か月です。

通常の透析時に合わせて訓練を行った方、普段は他院で維持透析行いながら週1回当院で訓練を行った方、1ヶ月入院し短期集中で訓練を行った方、腹膜透析からの移行期に訓練を行った方など様々な訓練スタイルが選択できます。

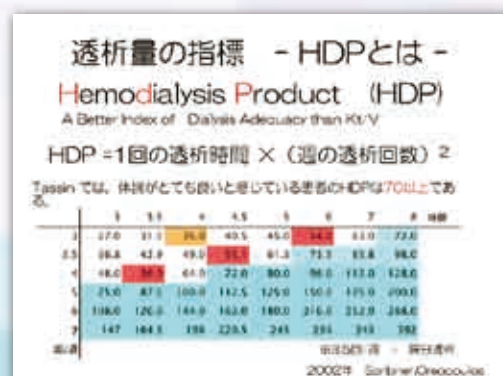
## 訓練の流れ

まず機械の操作と穿刺から訓練を行います。出来るようになればトラブルの対応や知識教育として腎臓の事・透析の事を勉強してもらいます。一通り出来るようになると、介助者の訓練や物品管理の話と並行して、ご自宅で透析が出来るよう最終確認していきます。

## 実際にかかる費用

自宅で透析をするためには、給排水・電気工事が最低限必要になります。

工事内容により費用は変わりますが、工事内容を工夫し洗濯機の給排水を利用され費用を抑えられた方もいます。また地域や透析時間・回数によって変動しますが、透析を行うために電気と水を使用するので光熱費がかかります。



# 透析食を楽しくしっかり食べる工夫

坂井瑠実クリニック 栄養科 管理栄養士 林 由美子

今回は特に皆さんが気になるリンについてクイズも交えながらお話ししていこうと思います。

食事で摂ったリンは体の中で骨や筋肉を作るのに利用されます。そして腎臓の働きによって血中のリン濃度は一定に保たれています。

しかし腎臓の働きが悪くなると尿中にリンが排泄されなくなるので血中のリンが高くなります。

では血中のリンが高いとなぜいけないのでしょうか。

それは骨がもろくなって折れやすくなったり、血中のリンがカルシウムと結合し、血管壁の石灰化がおこり、動脈硬化の原因となります。また動脈硬化は将来的に心筋梗塞や脳血管障害など生命にかかわる病気につながるからなのです。

高リン血症の対策としては次の3つのことが大切です。

1. 十分な透析
2. 食事のリンの摂取量を適量にする。
3. 自分にあったリン吸着薬を正しく飲む。

まずは透析を十分おこなうことです。透析時間が長ければそれだけリンもたくさん除去できるというわけです。そして食事のリンの摂取量を適量にすることと、自分にあったリン吸着薬を正しく飲むということも大切です。

しっかり食べて食事を楽しんで元気を維持しながら過剰となるリンを減らすためには次のような工夫が必要です。

1. リンの多い食品に注意する。
2. リンを減らす食べ方の工夫をする。
3. 食事の適正量を守る。

今日はこの3つについてお話していきます。ではリンの多い食品からみていきましょう。

まず、副菜についてですが、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのうち気をつけていただきたいのは豆類と乳製品です。しらす干しのような骨ごと食べる子魚類も注意が必要です。

ここから「リンに関するクイズ」を出題いたします。次の①～⑤の食品のうち、リンの多く含まれるのは、それぞれどちらでしょうか。

## 問題

①



木綿豆腐1/3丁(100g)



絹ごし豆腐1/3丁(100g)

②



ベイクドチーズケーキ100g



レアチーズケーキ100g

③



とりミンチ60g



とりササミ60g

④



ゆでうどん一玉200g



ゆで日本そば一玉180g

⑤



ミルクココアコップ一杯



カフェオーレコップ一杯

※写真はイメージです。表示されている分量をあらわすものではありません。



## 解答と解説



## ①の正解は木綿豆腐です。

(木綿豆腐 110mg、絹ごし豆腐 81mg)

絹ごし豆腐は豆乳を固めたようなものなので木綿豆腐に比べて水分量が若干多いのです。木綿豆腐の方が凝縮されているため絹ごしよりリンは多くなります。

## ②の正解はレアチーズケーキです。

(バイクドチーズケーキ 100mg、レアチーズケーキ 69mg)

どちらもクリームチーズが材料に使われており、クリームチーズはチーズの中では最もリンが少ないのです。レアチーズケーキの方はクリームチーズを固めたようなもので比較的リンが少ないです。

## ③の正解はとりササミです。

(とりミンチ 66mg、とりササミ 132mg)

肉類は脂肪が多いほどリンは少なくなります。ですのでとりミンチよりササミの方がリンが多く、同様にとりも肉より胸肉の方がリンは多くなります。

ただし、肉魚に関しては脂肪の多い肉、魚ばかりを選ぶのではなく、魚の種類や肉の部位によってリンの含有量に多少の差がありますが、食べる分量に気をつけておけば季節や用途などに応じていろいろな種類の食品を楽しんでもらえれば良いかと思えます。

## ④の正解はゆで日本そばです。

(ゆでうどん 36mg、ゆで日本そば 144mg)

日本そばはそば粉の中にリンが多く含まれるのでリンが多くなります。

めん類は日本そばや蒸し中華麺はリンが多くうどん、そうめんなどはリンが少なくなっています。

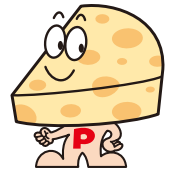
## ⑤の正解はミルクココアです。

(ミルクココア 184mg、カフェオーレ 77mg)

ミルクココアもカフェオーレもどちらも牛乳が使われていますが、ココアにはリンが多く含まれます。同様にチョコレートもリンの多い食品になります。

(七訂食品成分表より)

あと食事の他にやつや飲み物に関してですが、3食の食事でも1日の栄養量が適量であってもやつでオーバーしてしまうケースがよくあります。



やつで気をつけていただきたいのはリンに関して言えばどちらかといえば洋菓子よりも和菓子の方がリンは少ないです。

また暑くなってくるとアイスクリームなどが欲しくなりますが、シャーベットやアイスキャンディーの方が乳脂肪の多いアイスクリームよりリンが少ないです。

飲み物については日本茶や紅茶、麦茶、ウーロン茶などお茶はリンが少なく、牛乳、飲むヨーグルトなどはリンを多く含みます。

ビールの場合は種類によって差があり、ノンアルコールのビールは普通のビールに比べてリンが少ないようです。

リンの多い食品を頭において、食品を組み合わせ、食べる量や頻度を調節することによって上手に食べることができます。

例えばリンの多い食品は毎日食べるのではなく、週2回位にして量もあまりたくさんは摂らないようにすればいいのです。

食事の適量を守るについてですが、肉や魚、卵などたんぱく質を含むものにはリンも含まれます。たんぱく質の摂取量が多ければリンの摂取量も多くなります。相関関係にあります。しかし食事そのものを減らしてしまった場合、低栄養になってしまう恐れもあります。

たんぱく質は体を作ったり、体を動かすエネルギー源となる、人間にとって不可欠な成分ですから、目安として体重1kgあたり1gは摂っていただきたいと思います。体重60kgの方ならたんぱく質は60g位摂って下さい。

リンについては以上の3点に注意して食事をしていただくと良いのではないかと思います。

皆さんがより楽しくそしてしっかりとお食事ができることに少しでもお役にたてればと思います。



クイズはこれで終了です。  
皆様全部答えられましたか？

## 医師紹介

### 兵頭先生が着任されました

はじめまして。このたび、坂井瑠実クリニック（御影）で勤務することになった兵頭俊武です。出身は四国愛媛県最南端の地にある愛南町です。愛南町は、南は黒潮踊る太平洋を望み、西は豊後水道に面し、里山の豊かな自然に囲まれた温暖で、風光明媚な地域です。地元の愛媛県立南宇和高校を卒業し、その後第二の故郷となる埼玉県所沢市にある防衛医科大学校に入学しました。所沢市は日本の航空発祥の地であり、ジブリ映画『となりのトトロ』の舞台モデル、また埼玉西武ライオンズの本拠地としても知られています。防衛医科大学校は『医師たる幹部自衛官』を養成するために設立された機関であり、大学構内での集団生活（全寮制で先輩と同室の4人部屋）と規則正しい生活（毎朝6時30分に起床、外出許可制等々）を義務付けられ、文武両道の学生生活をモットーとしています。医学部らしくない防衛医大ですが病院外で活動している卒業生も少なくなく、防衛省での活動に留まらず南極観測船『しらせ』の船医から宇宙飛行士に至るまで多岐に渡ります。部活に明け暮れる比較的ストイックな大学生活を送っていましたが、無事、医師国家試験に合格し、大学卒業と同時に陸上自衛官に任官した私は、他校の卒業生が卒業旅行等でリフレッシュしている中、福岡県久留米市にある陸上自衛隊幹部候補生学校で幹部自衛官としての初期教育を受けたのち（人生で一番かけ足が早い時期でした）、防衛医科大学校附属病院と自衛隊中央病院での初期研修（総合臨床医を目指しいろんな科を勉強します）、腎臓内科医としての専門研修、大学院での研究等の医師としての研鑽を積むことと交互に、自衛官として埼玉、東京、北海道、沖縄、関西、四国、東北、インドネシア等の各駐屯地、自衛隊病院、被災地等で勤務しました。



とくに記憶に残っているのは、2011年の東日本大震災に対する災害派遣活動です。1995年の阪神淡路大震災等を教訓とした災害派遣計画に基づき大規模災害に向けた訓練を行っていましたが、東日本大震災の発災時に四国の部隊から派遣された私達は主に女川・石巻地域において地元医師会、DMATチーム、保健所、地域の基幹病院、各自治体・行政機関等と連携をとりながら約3か月間に渡り地域の復興をサポートすることができました。

防衛省退官後は、近畿大学医学部腎臓内科で2年間の大学病院勤務を経て、神戸市内への転居を契機にこの坂井瑠実クリニックで勤務することとなりました。坂井瑠実理事長、喜田院長を始めとして、職員の皆様方が患者さまに最高の透析医療を提供しようと日夜努力を積み重ねられている現場に参加することに大きなやりがいを感じています。一日でも早く当院の医療体制に適応し、微力ながら皆様方の健康の一助となるべく努力を重ねていく所存です。

私個人としては、透析医療に対する知見を深めて、病気だけでなく、患者さんの生活にも思いをはせるような診療をしていきたいと思っています。至らない点多々あるかと存じますが、皆様方のご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。



# 第62回 日本透析医学会

■ 開催日時：2017年6月16日～18日  
■ 場所：パシフィコ横浜



当院からは、以下の演題を発表しました。

- ◆ 「HCVコア抗原持続陽性にもかかわらず HCV抗体が陰性化した慢性C型肝炎透析患者の1症例」  
医 局 三上 満妃
- ◆ 「バークホルデリア・セパシアが原因菌である腹膜透析患者の腹膜炎」  
医 局 喜田 亜矢
- ◆ 「透析患者のHBc抗体測定の意義」  
臨床検査科 松尾 真実
- ◆ 「透析時間，透析回数の定義について考える  
～維持血液透析ガイドラインに掲載されていない血液透析処方～」  
臨床工学科 臼井 荘一
- ◆ 「ニプロ社製自動採液装置NISEでの透析排液の溶質吸着の検討～界面活性剤の有用性～」  
臨床工学科 田中 康
- ◆ 「在宅血液透析患者の意識調査【第2報】 ～ボタンホール穿刺について～」  
臨床工学科 宮崎 勇人
- ◆ 「フットチェック表の作成 ～フットケアの統一を試みて～」  
看護部 坂本 明子

## 第62回 日本透析医学会学術集会に参加して

坂井瑠実クリニック 看護部  
主任 坂本 明子



2017年6月16日(金)～18日(日)神奈川県横浜市にあるパシフィコ横浜で「変革期にきた透析医療～明るい未来を築くために～」をテーマに、第62回日本透析医学会学術集会・総会が開催され、6月16日(金)にフットチェック表の作成～フットケアの統一を試みて～のポスター発表をさせて頂きました。発表内容は、外来・透析室・病棟でフットチェック表の様式を統一化し、フットケアスコア表を活用することでスタッフ全員がフットチェック期間を評価でき、フットケアが継続できるシステム作りが出来たことです。

看護部では現在、患者様に足の自覚症状の有無などをフットチェック表に記入してもらい、アセスメントシートを活用し足の観察をしています。足の観察から得た情報でフットケアスコア表によりフットケア間隔を評価・決定しており、その後はフットケア表を使用して継続観察しています。患者様により、足の観察期間は、透析毎・1ヶ月毎・3ヶ月毎・6ヶ月・1年とそれぞれですが、チェックの際は看護師が声をかけさせていただきますのでご協力よろしくお願い致します。

患者様が日常生活で足を守るためには、まず自分の足をよく見る事が大切です。靴擦れや傷などはないか、乾燥していないかなど、毎日足をよく見て下さい。靴の選び方も重要ですのでスタッフにいつでも相談して下さい。また、足を清潔にしておきましょう。透析で入浴できない時も、出来れば足は洗って下さい。日常生活の中でつくってしまうほんの些細な傷がきっかけで悪化してしまう事もあるので、予防が大切です。

フットケアはいまや医療、看護の世界になくてはならないケアとなっています。

透析患者様の足を守ることは透析看護の中でも重要であり、看護師が足の大切さを知り、患者様が日常生活の中で切断のきっかけとなる些細な傷を作らないように働きかけることが重要であると医学会に参加し改めて学ぶことが出来ました。

ポスター発表は初めての経験でしたが、まとめるにあたり看護部全員の協力があつたからこそ発表出来たのだと思っています。これからも少しずつですが、患者様に寄り添ったフットケアや看護を継続して行きたいと考えています。



# 友愛会バスツアー便り



5月28日友愛会のバスツアーに参加してきました。私にとって友愛会行事デビュー。個人的にも遠出のレジャーは久しぶりで、妻と二人で参加させていただきました。行き先は滋賀県近江八幡市。その朝は雲ひとつない青空に恵まれ、御影からバスは出発しました。行きは、永井幹事の名調司会とバスガイドさんの楽しい話に誘われ、和やかなムードに！初参加の私達もすぐに溶け込んでいきました。名神は珍しいくらい空いていて、あっという間に第一目的地、竜王町の近江牛レストラン毛利志満に到着しました。豪華な料理を前に坂井理事長の「今日は制限も気にせず食べてください。」という挨拶で始まり、みんなで乾杯しました。普段はお目にかかれなようなお肉と



「八幡堀」鉛筆画(作:平道様)

お料理、とても美味しく皆さんとも歓談できて幸せなひと時でした。その後は、今や滋賀の名店となったクラブハリエのある日牟禮エリアへ。そこで洋菓子のお土産を買い、向かいのたねやでつづら餅というたこ焼きのような見た目の団子を

ほうばりました。その後、渡し舟の見える八幡堀を散策。ひと汗かいて神社に参ってバスに戻りました。本来ならここで帰路につくはずでしたが、予定より行程が早く進んだということで、帰りは近江大橋を渡り、ある場所に寄るということになりました。そこは井筒八ツ橋本舗というお土産屋さん。なんとほぼ全ての商品が試食できてお茶も頂けるというサービスの店、大盛況で私もたくさん試食し、気づいたらいっぱい買っていました。



という感じで、楽しい時間はあっという間に終わり、心地よい疲れを感じながら笑顔の帰路となりました。この旅を企画してくださった友愛会幹事の皆様、そしてクリニックのスタッフの皆様、本当にありがとうございました。楽しい1日でした。これをきっかけに、今後バス旅行を含めた遠出のレジャーに行けるような気がしてきました。

病気に負けず、楽しみを持っていきたいと思います。

平道 初治

## 新スタッフ紹介

よろしくお願ひします

- ①出身地
- ②趣味 ③抱負



**入江 紅葉** (技士部/御影)

- ①鹿児島県
- ②食べること
- ③早く仕事を覚えて、一人前の技士さんになれるよう、一生懸命がんばりますので、よろしくお願ひいたします。



**峯野 楓子** (技士部/芦屋)

- ①大阪府河内長野市
- ②墨絵、音楽鑑賞など
- ③たくさんの人からたくさんのごことを学び、それを透析業務にしっかりと生かしていけるような臨床工学技士になることです。

## 編集後記

厳しい暑さが続いておりますが、みなさまどうお過ごしでしょうか。スプリングセミナーでは、在宅透析に少しでも興味を持って頂けるように苦慮しながら発表しましたが、いかがでしたでしょうか。興味を持たれたでしょうか。バス旅行では、天気にも恵まれ楽しく過ごすことが出来ました。近江牛とても美味しかったです。横浜で開催された透析医学会ではポスターで、発表してまいりました。ポスターが完成したのが、神戸を立つ前日でギリギリでした。本山坂井瑠実クリニック開院時からお世話になり約4年が過ぎました。やりがいを感じながら日々の業務に携わっていますが、一年を通してのイベントが多く大変です。今回、編集後記を書くことになりましたが、編集委員でありながら一度も編集に携わったことがありませんでした。依頼が来たときは、自分でいいのかなと思いましたが、少しでも編集委員の仕事が出来ればと思ひ編集後記を書かせて頂きました。今後とも宜しくお願ひします。

(編集委員/宮崎 勇人)



発行所 医療法人社団  
坂井瑠実クリニック  
電話 078-822-8111  
〒658-0046  
神戸市東灘区御影本町2丁目11-10  
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29年8月25日  
印刷 田中印刷出版株式会社  
〒657-0845  
神戸市灘区岩屋中町3-1-4

坂井瑠実クリニックホームページ  
<http://www.sakairumclinic.jp>