



医療法人社団清永会

広報誌 - ほっとやぶき -

# ほっと@yabuki

特集：「おくすりQ&A」



2016年  
2月号  
Vol.7

## Vol.7 Topics

Dr伊東のミノルハナシ ······	1	おしえて！こんしえるじゅ ······	5
V.A STUDY ······	2	キラリperson ······	5
相談室ちょこっとコラム ······	2	Active Life ! ······	6
特集：おくすりQ&A ······	3	健康マルッと！えいよう通信 ······	7
第2回健康まつり予告 ······	4	編集後記 ······	7
フットケア ······	4		

表紙写真：シフォンケーキ  
撮影：皆川 未吏（法人企画広報室）

# Dr.伊東のミノル ハナシ ~「長時間透析という考え方」~



腎臓内科 イトウ ミノル  
伊東 稔

去る11月22日、東京で「長時間透析研究会」という学会が開催されました。大会長を務めた先生が友人だったことから、学会の手伝いを兼ねて参加してきました。今回はこの学会で勉強してきた内容を紹介します。



長時間透析の定義は「1週間に合計18時間以上の透析を行う」ということです。日本の透析患者さんの平均透析時間は12時間(週3回・4時間)ですからその1.5倍以上ということになります。以前から透析時間の長い患者さんは予後が良いことが知られていました。週3回・4時間の平均的透析は「医学的に最適」な治療ではありません。病院の事情、医療保険の事情、患者さんの事情などが影響あって週3回・4時間に落ち着いたのが実情です。

## ● 長時間透析の例

1	日中に週3回・6時間以上の透析を行う方法。
2	病院に泊まりながら週3回・8-10時間の透析を行う方法(通称:オーバーナイト透析)。
3	日中に週4-5回の透析を行い、合計18時間を超える方法。
4	在宅血液透析で透析時間を増やす方法。 ※週7回・3時間や週5回・8時間などパターンは無限。

学会には長時間透析を行っている施設の医療スタッフ、長時間透析を受けている患者さんが参加していました。ある施設の先生は、施設のほぼすべての患者さんに週3回・6時間透析を行っていて、リン吸着薬や血圧の薬を服用している患者さんはわずかしかいないと言っていました。ある患者さんは、長時間透析で体調が良いと自覚できるまでには3ヶ月～半年かかる、慣れてしまうと4時間透析には戻れないと言っていました。

## ● 長時間透析のメリット

1	血圧が安定し、血圧の薬が不要となる。 ※時間当たりの除水量が少ないので除水が楽になり、適正な除水が可能になって高血圧症が改善する。透析終了時のぐったり感がない。
2	リン吸着薬が不要で、食事制限が緩和される。 ※リンの除去量が増加するので血清リン値が低下する。低リン、低カリウム血症予防に肉や果物を食べるよう指導される。
3	体液コントロールが良好に行われるため、心臓病や脳卒中のリスクが減る。
4	毒素が多く除去されエリスロポエチンの効果が高まり、最終的にエリスロポエチンが不要となる。
5	長生きすることが出来る。

## ● 長時間透析のデメリット

1	時間の制約が大きく精神的ストレスになる。 ※日中透析の場合。
2	臥床時間が長くなり運動不足になる。

この学会で長時間透析の多くの良い点を学ぶことが出来ました。清永会でも6時間透析や在宅血液透析で長時間透析を受けている患者さんがいます。すべての患者さんが長時間透析を必要とするわけではありませんが、長時間透析という治療の選択肢を知っていることは非常に重要です。週18時間以上とはいからずとも、透析時間を延長するメリットは多くあります。これらの情報を知った上で自分が今の治療で良いのか、ぜひ考えてみて下さい。



# バスキュラーアクセストラブル総論

多くの透析患者さんは「シャントがつまつた!」「狭くなつて血流が取れない!」といったトラブルを経験している事と思います（あの「痛い思い」を経験された方はおわかりでしょう）。

バスキュラーアクセスは毎回の穿刺や高流量の血流といったストレスに常にさらされており、狭窄や閉塞といったトラブルはある意味避けられないものです（生体のストレスに対する防衛反応もあるため）。また、感染や出血といった怖いトラブルも起こりうるものです。

バスキュラーアクセスを長持ちさせるためには、どんなトラブルがあるかを知り、如何にそのトラブルを避けるか、また早期に発見し早期に治療することが重要となってきます。次回以降、様々なバスキュラーアクセストラブルとその治療法、早期発見法や予防法等について解説していきたいと思います。



トラブル早期発見のためのセルフチェックは習慣化しましょう！



アクセスセンター長  
コシカ マサカ  
小鹿 雅隆

★認知症の方と家族★  
を支える活動

厚生労働省の発表では65歳以上の方の約15%、7人に1人程度に認知症状があるといわれています。もし自分が、家族が認知症になったとき、安心して生活できるためにはどんなサポートが必要になるでしょうか？今回は、認知症の方やその家族を支える活動について紹介します。

## 【認知症サポーターキャラバン】

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、認知症の人やその家族の応援者である「認知症サポーター」を全国で養成する取り組みです。山形県内にも78,452名（H27/9/30現在）のサポーターがいます。



社会福祉士  
タケダ ナオ  
武田 奈穂

## 【認知症の人と家族の会】

1980年に結成され、全国に1万1千人の会員がいます。各支部で「つどい」という介護家族が集まって介護の相談や情報交換、勉強会などを開催していて、山形県内でも各地で月に1回程度ずつ開催されています。認知症の方の介護者同士で思いや悩みを分かち合える場になっています。



ロバ隊長  
認知症サポーターキャラバンのマスコットです。



社会福祉士  
ドモン チカ  
土門 知佳



オレンジリング  
認知症サポーターの目印です。

# おくすり Q & A



私たち薬剤師は、薬を通して患者さんの健康をサポートしています。みなさんの中には薬局で薬をもらうときや入院した際など、薬剤師が以前より身近な存在となってきている方も多いのではないでしょうか。今回は、日頃みなさんが薬について疑問に思うかもしれないことについてお話しします。

Q.1

薬を飲むタイミングは「食前」「食後」など決められていますが、それにはどのような意味があるのですか？また、飲み忘れた時はどうすればいいのでしょうか。



薬によって服用時刻が様々です。これは、**その薬が効果を発揮するのに一番良いタイミング**であるからです。例えば、吐き気止めの場合、食前に服用しておくことで、食事を取るときに薬の効果が発揮されます。タイミングを逃してしまった場合は、一般的に**次の服用時刻までの時間が長ければ気づいたときに服用し、次の服用時刻までの時間が短ければ逃した分は飲まずに次の服用から指示された量を服用するとよい**と思います。ただし、お薬の中には服用時刻以外で服用すると効果が見込めないものや副作用が出やすくなるものがありますので注意が必要です。

A



Q.2

普段気を付けているつもりでも、ついつい飲むのを忘れてしまうのですが、どうすれば忘れずに薬を飲むことができますか？



お薬を**服用時刻ごとに分けて管理できる箱やカレンダー**といった服薬支援グッズも市販されています。お金をかけなくとも、**薬の時間にアラームをセットしておく、食卓の見えるところに置いておく、洗面所に置いておくなど工夫**されている方もいらっしゃるようです。生活の一部に薬があるという状態にしておくことが忘れない秘訣かもしれません。ただし、**洗面所に置く場合は湿気に注意してください**。

A



Q.3

私は薬を飲むのが苦手なんです。喉を通る時と飲み込んだ後の異物感はどうしても克服できません・・・。何か良い方法はありますか？



錠剤が大きかったり、粉薬でむせてしまったりと薬が飲みにくい場合、昔ながらの**オブラートに包む**方法がありますが、他に**とろみをつける**ものなども市販されています。また、薬によっては錠剤と粉薬があるなど**異なる剤形が用意されている**場合があります。診察の際に「粉薬は苦手で。」などと伝えておくとよいかと思います。

A



薬を飲むことは患者さん自身が行わなければならないことでありとても重要なことです。お薬に関する疑問がある方は、お気軽に病院薬剤師にお声掛けください。皆さんの役に立てることがあれば幸いです。



薬剤師

セキ ヒロユキ

関 宏之

医療法人社団 清永会 矢吹病院

第2回 健康まつり

2016年 5/8日 10:00～14:00 矢吹病院内にて開催！

入場無料

**医療体験**

**手術室体験**  
気分はお医者さん！？手術着に着替えたらオペ開始♪、手術室の中に入って医療スタッフのお仕事を体験しよう！

**超音波体験**  
実際に腕の血管や組織を見ることができます！カラダの不思議に触れてみよう♪

**X線装置で透視体験**  
身近なものを透視してみよう！なにが見えるかな？

**手洗い体験**  
正しい手洗いに挑戦！しっかりと洗えたかどうか特殊な光をあててチェックします！

**検査・相談**

- ロコモチェック
- 体力測定
- フットケア
- Inbody測定
- 健康相談など

**学んで役立つ！車イス・AED体験**

**ドクター&ナースに変身！**  
医療体験を通じて夢の幅を広げよう！

**イベント**  
市民公開講座  
→医療スタッフが健康生活に役立つ知識を講演！  
川柳コンテスト  
→自慢の一旬に投票！

**キッズ**  
なりきり撮影コーナー（ドクター&ナースに変身！）  
学習コーナー  
母の日作品作りなど

※開催内容は変更される場合があります。

公式マスコットキャラ  
**キッド&レン**  
今年は昨年よりもパワーアップしたイベントをお届けします！お子様からご高齋の方まで楽しめる企画満載！

【お問い合わせ】TEL:023-682-8566 内線：3206（法人企画広報室）

## フットケア ～足もとからいきいき生活～

毎日寒い日が続きます。みなさんは防寒対策をどのように行っていますか？寒いからと、一日中こたつに入って過ごしたり、ストーブの前でじっとしていませんか？

### 「低温やけど」に注意！

体温より少し高めの温度（44℃～50℃）のものでも、長時間触れ続ける事で「低温やけど」を起こしてしまう危険があります。低温でも長時間温められると、皮膚だけではなく、その下にある脂肪まで熱が伝わりやけどを起こすことがあります。皮膚の深いところのやけどは見た目よりも重症化していることがあります。皮膚の薄い高齢者や、麻痺がある方、糖尿病のある方などは、やけどに気付かなかったり、血液の流れが悪く治りづらかったりするので特に注意が必要です。

### 「低温やけど」の外見・症状



### 「低温やけど」の原因TOP3

1位	ゆたんぽ	
2位	ホッカイロ	
3位	こたつ・ホットカーペット	

※湯たんぽやカイロは、長時間、直接皮膚に触れないように注意！ホットカーペットやこたつで寝ることも大変危険ですので注意しましょう。

### 「低温やけど」になる温度と時間

44°	3～4時間
46°	30分～1時間
50°	2～3分



もし皮膚が赤くなったりヒリヒリする、水ぶくれが出来たなど「低温やけどをしたかな？」という時はすみやかに皮膚科を受診しましょう！

軽傷	赤くなる・痛みがある・ひりひりする
▼	水ぶくれ・じゅくじゅく・はれる・強く痛み焼けた感じがする
▼	水ぶくれやじゅくじゅく・強い痛みがある他に、感覚が鈍くなる

重症	皮膚が死んだ状態・乾燥して白くなる・痛みを感じない
----	---------------------------

教えて!  
こんしえるじゅ!

みなさんこんにちは! 矢吹病院 医療コンシェルジュの木村 美穂です。あっという間に季節が変化し、寒い日が続いています。この時期は足元がとても滑りやすくなっています。通院・外出される際はお気をつけ下さい。さて、今回は昨年11月から植え替えた玄関のお花を紹介します。

~季節を彩る花々~



『葉牡丹』

(花言葉: 愛を包む)



『ビオラ』

(花言葉: 少女の恋)



葉牡丹・ビオラは、冬に強く丈夫なため、育てやすいお花です。「ビオラ」は花びらが約5cm以下の小さなものを指し、それよりも大きな花びらのものを「パンジー」と呼びます。花びらの大きさで名称が変わるなんて珍しいですね。

皆さんも是非ガーデニングをする際は、花言葉や類似した種類も一緒に調べてみてはいかがでしょうか♪

医療コンシェルジュ  
キムラ ミホ  
木村 美穂



## キラリ★Person

毎号キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するのは、主に天童温泉矢吹クリニックに勤務する、事務部 駒澤圭太郎さん。頼りがいがあり優しいと評判な彼のヒミツに迫ります!

**Q お仕事の内容は?**



診療報酬の請求業務、施設修繕などの総務業務、本町の勤務もありますが、天童の窓口にいることが多いです。

**Q 好きな食べ物は?**



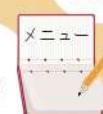
かぼちゃとヨーグルトですね。かぼちゃはふかしてそのまま、ヨーグルトはプレーンで食べるのが一番好きです。

**Q 天童クリニックのここがすばらしい!**



職員一人一人が個性豊かであり、団結力が強いところです。また、ワンフロアで診療を行っているため、どこにいても患者さんの話し声や笑い声が聞こえています。施設全体の明るくアットホームな雰囲気もクリニックの素晴らしい1つだと思います。

**Q 休日の過ごし方は?**



サッカーが好きです。モンテディオ山形vsガンバ大阪の天皇杯決勝戦は現地で観戦しました。他には碁会所へ囲碁を打ちに行くこともあります。またAKB48グループを応援し続けて7年になりました。

**Q 地域のみなさん、患者さんへのメッセージをどうぞ!**



天童温泉矢吹クリニックは一昨年10周年を迎えたが、この先20年、30年と長く地域の皆さんに必要とされる施設を目指していきます。周辺には飲食店や娯楽施設も数多く立ち並んでいます。天童市が主催のお祭りやイベントも1年を通して行われていますので、是非お立ち寄りになってみてはいかがでしょうか。

好きなことをどんどん楽しみ  
健康的に生きたいです♪



コマザワ ケイタロウ  
駒澤 圭太郎  
(事務部 5年目)

# Active Life



～心と体を健康に～

2016年を迎えましたね。今年も自分の状態に合った適度な運動を通じて健康的な一年を過ごしましょう♪今回は、前号の注意点に気をつけて股関節周りやふともものストレッチを行っていきます。

## 股関節周り・ふともものストレッチ

### お尻の筋肉を伸ばしましょう

- 1 仰向けになり、片方の膝を両手で抱えます。
- 2 胸に膝をつけ、20~30秒間姿勢をキープします。
- 3 はじめの姿勢に戻ります。もう片方も同じように行いましょう。



さっそく今日から  
やってみよう♪



筋肉を伸ばすと気持ちいいね♪

### ふとももの裏を伸ばしましょう

- 1 イスに浅く座ります。
- 2 片方の膝を伸ばし、上半身を前屈します。
- 3 ふとももの裏が若干張るところで20~30秒間止めます。(膝が軽く曲がっていてもOKです)
- 4 はじめの姿勢に戻ります。  
もう片方も同じように行います。



側面



正面

筋肉を緩めたら次は筋力を鍛えていきましょう!  
次回は腰痛に効く筋力トレーニングを行います。



作業療法士  
コトウ カズヤ  
後藤 和也

モデル: 笹原成人

### ～check point～

- 痛みが出ない程度（気持ち良いと感じる程度）で行います。痛いと感じたらすぐに中止！
- 反動を付けないようにしましょう。
- ゆっくり呼吸しながら行いましょう。
- 股関節を手術された方は担当の医師に相談を。

## ～清野健康栄養科長 厚生労働大臣表彰受賞！～

健康栄養科の清野由美子科長が「栄養指導業務功労者 厚生労働大臣表彰」を受賞しました。長年に渡り常に第一線で栄養指導業務に従事し、特に顕著な功績を有する栄養士が国から認められ表彰される、極めて栄誉ある賞です。2015年度は県内で唯一清野科長が受賞しました。



これを受け、平成27年11月10日（火）に山形グランドホテルにて厚生労働大臣表彰受賞記念祝賀会を開催しました。矢吹病院のスタッフだけでなく、他院や県栄養士会からの来賓など数多くの方に出席して頂きました。栄養科のスタッフは「劇団栄養科」を結成！清野科長の一日を演じ、大変ご好評をいただきました（笑）。



これからも、清野科長はじめ栄養士全員でみなさんの食事をサポートしたいと思います。食事のことでの聞きたいこと、相談したいことがあればいつでもお声掛けください！

### 編集後記

あけましておめでとうございます！正月は杵と臼で餅つきを楽しみました。寒い時期には餅や団子による窒息事故が多いので、食べる際は注意したいですね。さて、みなさんは2016年、何か新しいことにチャレンジする予定はありますか。

私は①年間300本の映画観賞、②スポーツで精神力アップ、③芸術・文藝でセンス磨き……など、沢山あります（笑）。このように、自分の実現したいことを紙に書いたりすることは、責任と自制心が芽生え実現しやすいという説があります。年初めに目標を作り、年末に振り返り、自分だけの「今年のベストテン」「今年の漢字」を決めてみるのも面白いですね。

ドイツ人作家ジャン・パウルは「人生は一冊の書物に似ている。馬鹿者たちはそれはパラパラとめくっているが、賢い人はそれを念入りに読む。なぜなら、彼はただ一度しかそれを読むことが出来ないのを知っているから」という名言を残しています。書き手も読み手も自分自身の「人生」。どんな物語を描き、その中でいかに楽しみ成長できるかが大切だと思います。2016年もより豊かな人生を描けるよう、成長と可能性の幅を広げる「健康」を第一に日々の生活を送りたいものです。

それでは次号、vol.8（2016年5月号）もお楽しみに！

ほっと@yabuki編集担当 皆川未吏（法人企画広報室）

★編集・発行：広報委員会

★発行部数：1000部

★発行日：2月12日（季刊）

★次号発行日：5月

★印刷所：株式会社大風印刷

★お問い合わせ：023-682-8566

（内線：3206）

★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>

Find us on  
Facebook

矢吹病院公式ページ  
[facebook.com/yabukihosp](https://facebook.com/yabukihosp)

