



ほっと@yabuki

特集「透析室のお仕事」
「一般用愛Pod調査結果」



Vol. 8 Topics

Dr伊東のミノルハナシ ······	1
V.A STUDY ······	2
相談室ちょこっとコラム ······	2
特集：透析室のお仕事 ······	3.4
特集：一般用愛Pod調査結果 ·····	5.6
おくすりQ & A ······	7

脳トレチャレンジ ······	8
教えて！こんしえるじゅ ······	9
キラリ☆Person ······	9
Active Life ! ······	10
健康マルッと！えいよう通信 ···	11
編集後記 ······	11



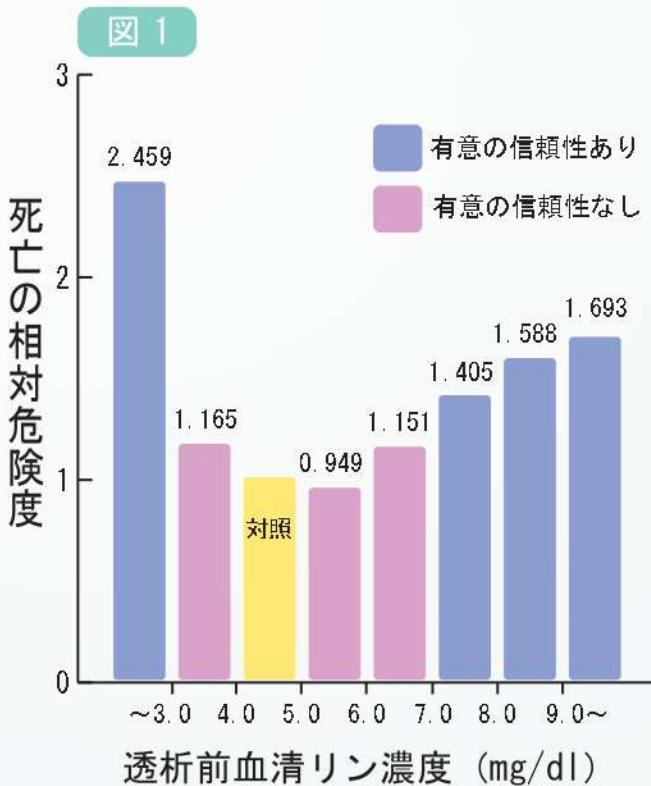
腎臓内科 イトウ ミノル
伊東 稔

清永会で透析を受けられている患者さんは定期的に血液検査を行っています。みなさんはその内容をチェックしていることだと思います。私の立場からですが、沢山ある項目の中で患者さんに最も注目して欲しいのはリンの値です。リンのお話は耳にタコが出来るくらい聞いたという方も多いかも知れません(苦笑)。

私たちがリンにこだわるのには理由があります。図1を見て下さい。これは横軸が透析前血清リン濃度、縦軸が死亡リスクを表しています。リンの値が4.0-5.0mg/dlの群を基準にした時、リンが高い群、低い群の死亡リスクがどのくらいかを示しています。これを見るとリン値が高くなるほど死亡リスクが高くなることが分かります。例えば7.0-8.0mg/dlの群は4.0-5.0mg/dlの群に比べて約1.4倍、8.0-9.0mg/dlの群は約1.6倍も死亡のリスクが高くなります。逆にリンが低い群もリスクが高くなっています。つまり血清リンの値には適正値があるということです。日本透析医学会が提唱するリンの目標値は3.5-6.0mg/dlとされています。平たく言うと、リンの数値を上手くコントロールすると長生き出来るという事になります。私も医師ですから、患者さんにはぜひ元気で長生きしてもらいたいと思います。これがリンにこだわる1番の理由です。

2番目の理由は、リンを上手くコントロールするには「医者の技術だけではどうにもならない」からです。リンをコントロールする手段は①食事によるリン摂取制限、②リン吸着薬によるリン除去、③透析によるリン除去、の3つに集約されます。①と②は患者さん自身の行動にかかっています。③の透析でリンを十分に除去するためには透析時間を増やすことが最も有効ですが、これも患者さんの決断が必要です。

これら3つの方法を実行するためには「患者さんの治療への参加」がとても重要です。透析医療は長期にわたるものですから、一時期の悪いデータに対してクヨクヨすることはあまり意味がありません。あきらめず地道に良いデータを目指していくという姿勢が大事だと思います。毎月の検査データを見ながら、リンの目標値3.5-6.0mg/dlを目指して下さい。なかなか目標が達成出来ない場合はぜひスタッフと相談して下さい。自分に合ったコントロール方法を見つけて欲しいと思います。そして元気で長生きして下さい。



「わが国の慢性透析療法の現況（1998年12月31日現在）」より



シャント狭窄について

「シャントが細くなった」「血流取れない」等、誰もが一度は言われたことがあるのではないでしょうか？シャント狭窄は最も多いシャントトラブルです。しかしその原因は一つではなく、血管の内膜（一番内側を覆っている細胞）が増殖したり、頻回に穿刺している部位に炎症が起きたりと様々です。狭窄しやすさもかなり個人差があり、毎月治療している方もいれば10年以上何ともいいます。

残念ながら、今のところ狭窄を完全に予防する事はできません。現時点ではシャントを長持ちさせる最良の方法は、狭窄を早く発見して閉塞する前に治療することです。もちろん透析の時にスタッフも注意しますが、常日頃から自分のシャントに触れたり音を聞いていたりすると早期発見に役立ちます。具体的な症状としては

- ・透析時血流が取れなくなってきた
- ・血が止まりにくくなってきた
- ・シャントに触ると前より硬くなってきた
- ・（音を聞いている方）シャント音が高音になってきたり、小さくなったりしてきたなどがあります。



バスクュラーアクセス

V.A

STUDY

8時間目

見て、触って、聞いて。
毎日のセルフチェックが
とても大切です！



アクセスセンター長
コシカ マサタカ
小鹿 雅隆



障がい者・難病患者の 「働く」を支援する窓口



「働く」と一言でいっても「就職の相談」、「就職のための訓練や準備」、「実際の就職活動」、そして仕事が決まった後も「仕事を継続し、定着させる」までには長い道のりを辿ります。

平成25年4月より、障害者総合支援法の対象に難病患者が位置づけられたことで、難病のある人を対象とした就労支援対策が推進されるようになりました。国や自治体では就労支援に関するいろいろな窓口を設置しています。

【ハローワーク・・・相談・就職活動】

職業相談や紹介、求職登録などの相談支援、障害者トライアル雇用事業、継続雇用の支援、難病就職サポートの配置などを実施しています。



【障害者就業・生活支援センター・・・相談・仕事の定着】

就労に関する様々な相談支援、就業面と生活面の一体的な支援が受けられます。

【障害者職業センター・・・準備・職業訓練】

職業カウンセリング・職業評価、ジョブコーチ支援事業などを実施しています。

これらの窓口をうまく活用して、病気や障害があっても、働きたい方が働き続けられる社会にしていきましょう！

社会福祉士
タケダ ナオ
武田 奈穂

社会福祉士
ドモン チカ
土門 知佳

特集

透析室の お仕事

失敗病院の透析室で働く原田知佳です！私たち臨床工学技士は医療知識と工学知識を活かし、医療機器を安全に使用するための操作・管理を行っています。透析室では主に、透析準備から穿刺、回収まで透析に関連するお仕事をしています。今回は臨床工学技士の1日の仕事を皆さんにご紹介します！

臨床工学技士
ハラダ クカ
原田 知佳

私の1日をご紹介します♪

臨床工学技士の1日

○月○日(火)

8:30～ 水質管理ミーティング

- 毎朝、透析液が作成されているか点検を行います。安全に透析が施行できるよう、朝一の水質チェックは大事な仕事です。その後、その日の連絡事項の申し送りを行います。申し送り後は患者さんの入室です。



8:40～ 穿刺

- 入室後、体重測定した患者さんは穿刺を行います。針が2本刺さったら透析の開始です。



9:30～ 午後のプライミング

- 午後の患者さんの透析準備をします。ダイアライザや回路内を生理食塩水で充填するプライミングを行います。透析中は1時間ごとに血圧測定を行い、患者さんの体調を確認します。



11:30～ 申し送り・ランチ

- 休憩に入る前に患者さんの状態を申し込み、スタッフ間で情報を共有しています。昼食は院内の食堂で食べています。塩分2gで栄養バランスのとれた食事は毎日の楽しみ♪



12:40～ 回収・2クール穿刺

- 午前の患者さんの返血・抜針・止血を行います。午前の透析患者さんが終了次第、順番に午後の患者さんの透析が始まります。後片づけと午後の準備を同時に行うので、一番忙ただしい時間帯です。



14:00～ ME機器管理

- 輸液ポンプ、シリンジポンプ、人工呼吸器など、院内で使用する医療機器はME室で管理しています。院内で使用し派却されたME機器は点検を行い、すぐに使用できるように管理しています。



16:00～ 2クール回収

- 午後の患者さんが順番に終わっていきます。終わった患者さんの返血・抜針・止血を行います。片付けと翌日の透析準備をします。

透析室内は76床のベッドが並び、とても広々とした空間です。現在は透析室室長をはじめ看護師15名、臨床工学技士13名、看護助手5名で構成されており、各職種が互いに協力しながら仕事をしています。患者さんが元気に過ごせるようにスタッフ全員でよりよい透析室を目指しています。

17:00～ 業務終了



一般用愛 Pod 調査～ご協力のお礼と調査結果のご報告～

昨年 11 月に実施した一般用愛 Pod 調査の結果がまとまりましたのでご報告いたします。
アンケートにご協力いただきました皆様に深く御礼申し上げます。ありがとうございました。

一般（透析治療を受けていないかた）



性別

年代

透析治療を受けているかた



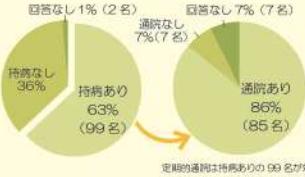
年代



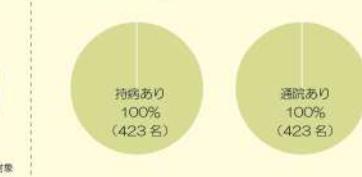
平均年齢 66.1 歳



持病・定期的通院の有無



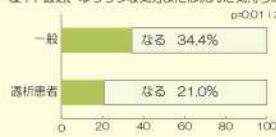
定期的通院は持病ありの 99 名が対象



定期的通院は持病ありの 99 名が対象

Q.11 最近、ゆううつな気分または沈んだ気持ちになりますか？

p=0.01 (カイ二乗検定)



*統計上偶然であるとは考えにくい差

Q.13 今自分の生活に満足していますか？

p=0.03 (カイ二乗検定)



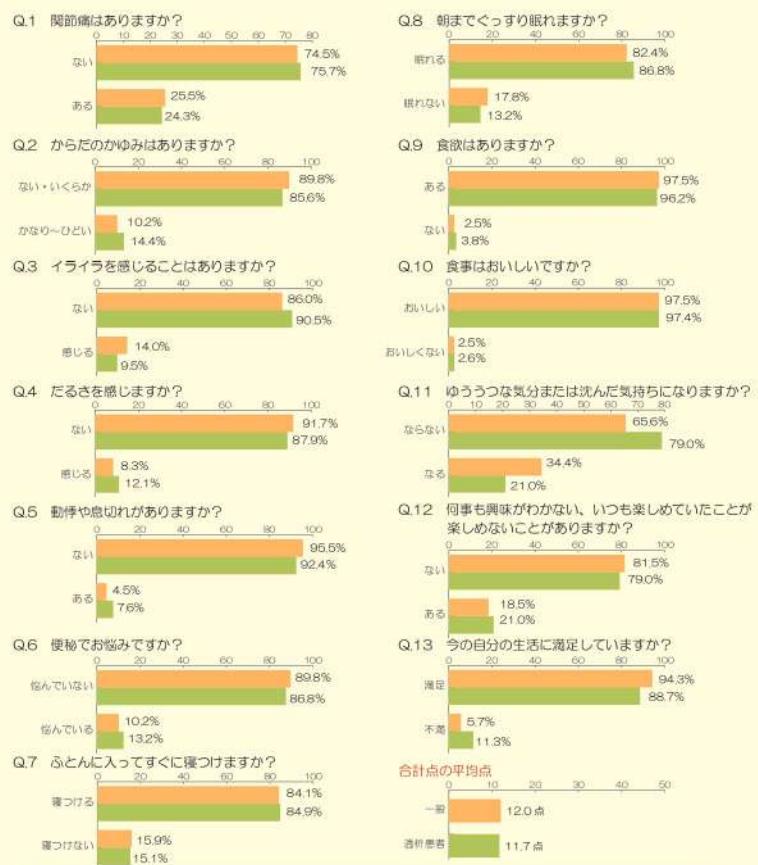
まとめ

透析患者さんの方が愁訴が多いと予想して調査を行いました。一方、有意差を認めた「ゆううつ」は、一般的のかたの方がほとんどの項目において明らかな差を認めないという結果になりました。調査した症状は、透析治療をしているしないに関わらず 50 歳以上になると感じる人が増えることがわかりました。透析治療を人生の足かせと感じてほしくないという想いで治療をしてきた私たちにとって、明らかな差がないという結果は、透析をしていない人の状態に患者さんを近づけるかもしれません。今回の結果をもとに清水会は、より良い透析治療ができるよう今後も最大限の努力をいたします。

一方、有意差を認めた「ゆううつ」は、一般的のかたの方がほとんどの項目において明らかな差を認めないという結果になりました。調査した症状は、透析治療をしているしないに関わらず 50 歳以上になると感じる人が増えることがわかりました。透析治療を人生の足かせと感じてほしくないという想いで治療をしてきた私たちにとって、明らかな差がないという結果は、透析をしていない人の状態に患者さんを近づけることによって発症する合併症などへの不安が影響しているところです。今回の結果をもとに清水会は、より良い透析治療ができるよう今後も最大限の努力をいたします。

調査項目ごとの結果

一般 透析患者



各調査項目について 0 から 4 の 5 段階で回答していただきました (Q11 と 12 は、なし / 0 点・あり / 4 点の 2 点)。選択肢 0, 1, 2 を愁訴なし、選択肢 3, 4 を愁訴ありとして人数の割合を比較しています。(Q2 からだのかゆみの調査項目は過去の調査結果から 2 点でも愁訴となる症状があったことから選択肢 0, 1 を愁訴なし 2, 3, 4 を愁訴ありとしています。) 合計点は Q13 の生活満足度を除いた 12 項目の点数の合計とし最高が 48 点です。この調査は点数が高いほど愁訴が多く(症状が悪い)点数が低いほど愁訴が少ない(症状が良い)結果となります。

ver.2

薬剤師がお応えします！

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。今回は健康食品やお薬手帳、ジェネリック医薬品など、日頃みなさんが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

私、健康食品やサプリメントに興味があるんです。でも病院で薬の処方も受けていて…。医師に処方される薬と一緒に飲んでも大丈夫なのでしょうか。



A

セルフメディケーションの普及によって、健康食品・サプリメント・市販薬を購入して飲んでいる方も多いと思います。気軽に購入できますが、それらの中には飲み合わせのよくないものや、腎臓に負担がかかるものもあります。病院に通われている方や腎臓が悪い方、透析を受けられている方は、飲む前に必ず医師・薬剤師にご相談ください。

Q.2

薬局で「お薬手帳に必ず薬の情報を記録しておくように」と言われました。でもお薬手帳は実際にどんなことに役立つのでしょうか？



A

医療機関や薬局でお薬手帳の提示を求められることがあります。これによって、医師、歯科医師、薬剤師などが薬に関する情報を把握して処方や調剤に役立てています。複数の医療機関からお薬をもらっている場合は一冊にまとめておくとわかりやすいです。また、アレルギーや市販薬の情報も記入しておくと一冊で管理できます。東日本大震災のときもお薬手帳が役立ったと聞いています。自分の健康を守るためにも、必ず記録しておきましょう。



Q.3

最近よく耳にするジェネリック医薬品とはどのようなものなのでしょうか。自分が薬を選ぶ際にジェネリック医薬品を選んだ方がよいのか迷ってしまいます。



A

ジェネリック医薬品とは、医薬品の特許が切れた後、他のメーカーによって作られた薬のことを指します。有効成分の含量は先に発売した薬（先発品）と同じで効果は同等であると国で認められています。先発品よりも価格が安い場合がほとんどで患者さん個人の医療費負担を軽くするだけでなく、国全体の医療費削減にも貢献することが期待されています。ジェネリック医薬品の中には飲みやすいように工夫された製品もあります。薬の選択にあたっては、先発品・ジェネリック医薬品に関わらず、ご自身に合ったものを薬剤師と相談されるとよいのではないでしょうか。



薬剤師
セキ 関 宏之
ヒロユキ
マツコ

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。

ちょこっと息抜き

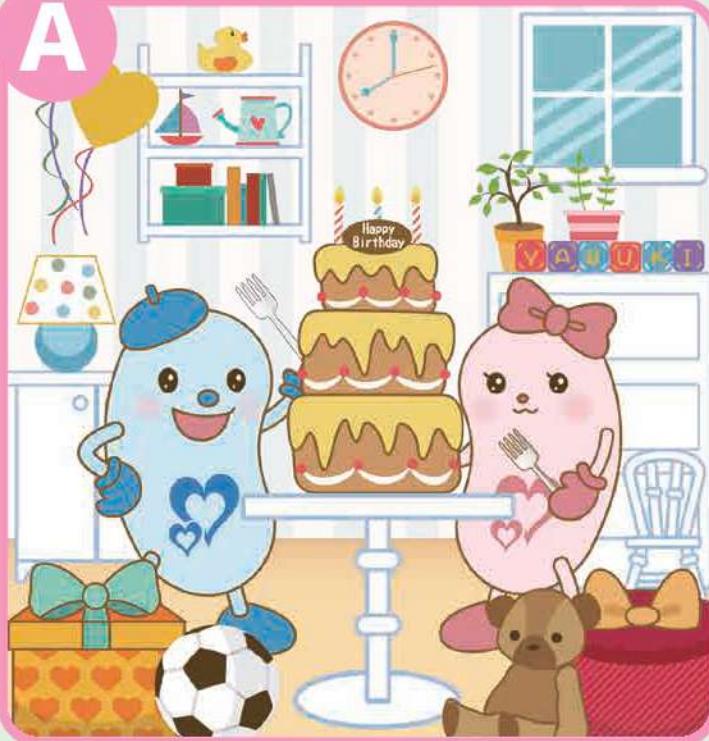
脳トレチャレンジ



キッド&レンの間違い探し

キッド&レンが楽しくお互いの誕生日を祝っているようです♪
下のAとB二つの絵には15個違う点があります。さあ、あなた
は何個見つけられますか？

A

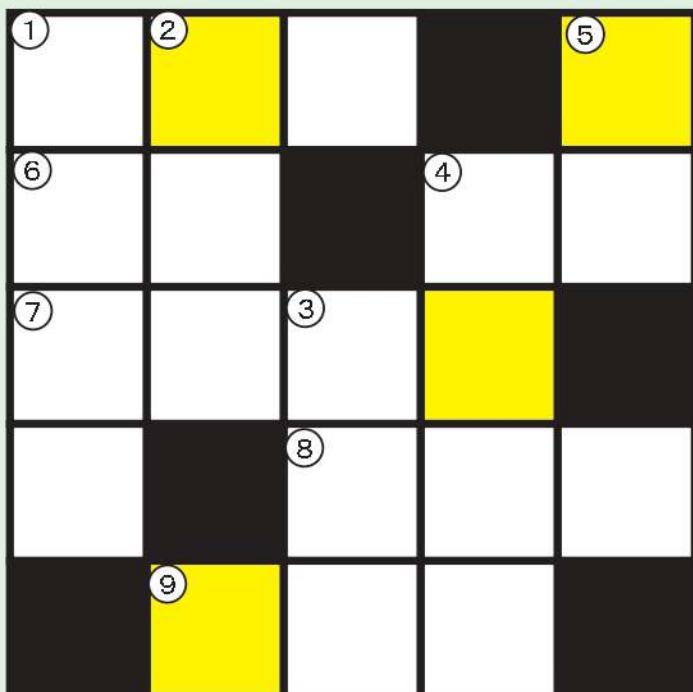


B



クロスワード

黄色の文字を並び替えると4文字の言葉ができます。「〇〇〇〇」
(ヒント：腎機能を補う医療行為。)



※回答：11p の編集後記

タテの鍵

- 細胞の代謝・酵素活性・神経や筋肉の興奮や収縮などの働きをつかさどる重要な物質。腎不全が進行すると高〇〇〇血症の危険性も。
- 便秘の時は食物〇〇を摂ることも大事です。
- 筋肉、骨、関節といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態。日常生活に支障がでてしまう場合も…。
- 尿酸という物質が関節の中で固まって結晶になるために起こる、関節炎を主な症状とする疾患。
- 現在絶滅の危機に瀕している鳥。コウノトリの仲間で、真っ白な体に赤い顔と足を持つ。

ヨコの鍵

- 過去の生物の体や生活のあとが地層中に保存されたもの。
- 〇とすっぽん。
- 体内のミネラルの中でカルシウムの次に多い栄養素。カルシウムやマグネシウムとともに骨や歯をつくり、筋肉、脳、神経などの様々な組織に含まれ、エネルギーをつくり出す時に必須の役割をしている。
- 米の粉に砂糖などをまぜ蒸した菓子。名古屋名物で有名。
- 古代の墓で、土を高く盛り上げ、中に遺骸を納めたもの。
- 織物・編物のけばを出す加工。〇〇素材。

教えて!
こんしょるじゅ!

意識で改善！一日一万歩達成への道



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。最近「一日一万歩」というフレーズをよく耳にします。厚生労働省が「健康維持のため一日一万歩の歩数を確保」と推進していることから、今ウォーキングが注目されています。

今回、自分が毎日どのくらい歩いているのか万歩計を使って調査してみました。

11月の平均を見ると一万歩には全く届いておらず、一万歩なんてすぐ…と思っていましたが、一万歩の壁は大きく日頃の生活では簡単に達成出来ない歩数などと実感しました。そこで、12月は歩数を意識して生活した結果、一万歩をクリアすることが出来たのは7日間でしたが、11月の平均に比べ1,400歩も歩数を増やすことが出来ました。これからもただ歩くのではなく、意識して歩くことを実践していきたいと思います。

2014年の厚生労働省の調べによると、現代人の歩数の平均は男性が7,099歩、女性が6,249歩。そのうち70歳以上の方の平均は男性が5,393歩、女性が4,470歩のようです。

普段あまり運動できていないという方は、まず平均値以上の歩数を目標に歩いてみてはいかがでしょうか？ただし、転倒にはくれぐれもご注意下さい。



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♪今回紹介するのは矢吹病院に勤務する、画像診断科 丹義雄さん。ベテランながら熱い情熱とコミカルさを併せ持つ彼のヒミツに迫ります！



Q お仕事の内容は？



X線を利用し、人体内部の健康度を画像としてドクターに提供しています（胸部や骨の写真、CT検査など）。また、手術室ではシャント流路の修復のお手伝いもしています。

Q 矢吹病院のここがすばらしい！

透析患者さんを支えるスタッフの連携もすごいのですが、そのスタッフや患者さんを支える若いパワーと企画力はすばらしい！患者さんと一緒にイベントやスポーツで交流を深めることには驚きました。



Q 地域のみなさん、患者さんへのメッセージをどうぞ！

患者さんとお話をしていると、私自身も元気をもらいます。特にお仕事をしながら透析に通われている方には頭が下がります。我々医療者は、腎疾患で来院される方が一人でも透析に至らず通常の生活が出来るようベストな医療を、そして透析患者さんにはスポーツや適度な運動の効用についての実践、啓発のお手伝いもできればと思っています。これからもよろしくお願ひ致します！



Q 好きな食べ物は？



くだものと、カニです！食べると止まらないので、いつか北海道に行って食べ放題に挑戦してみたいものです。



Q おすすめの映画や本は？

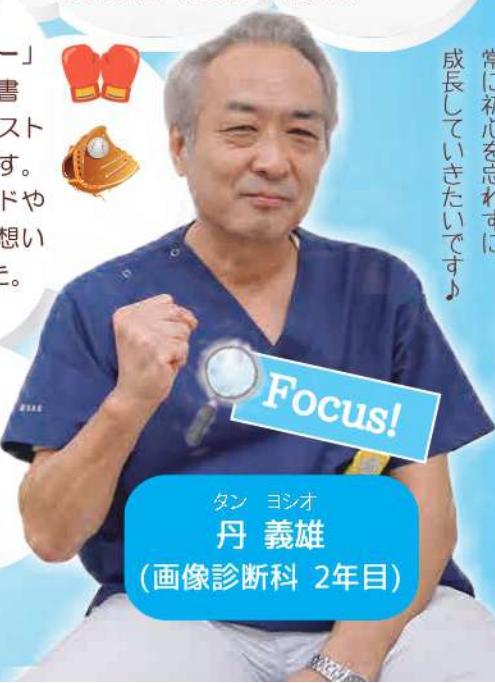
ボクサーを描いた映画「ロッキー」と、広島カープの黒田博樹選手の著書「決めて断つ」。どちらもサクセスストーリーで体の芯から力が湧いてきます。本は、高校時代補欠だったエピソードや登板試合に対する並々ならぬ覚悟と想いなど心に迫る感動を覚えた一冊でした。



Q 健康の秘訣は？

運動（ゴルフや野球）ですね。矢吹病院では患者さんと一緒にゴルフコンペを開催しており、私も前回参加しました！体を動かし、山形名物の蕎麦を食べ、温泉に入ってゆっくりすると身心も軽やかになりますね。

常に初心を忘れずに成長していきたいです♪



タン ヨシオ

丹 義雄

(画像診断科 2年目)

Active Life! ~心と体を健康に~

腰痛に効く！ 筋力トレーニング

桜の季節も終わり、運動するのにちょうど良い暖かさになりました。今回は腰痛に効く筋力トレーニングを行っていきます。



腹筋…腹筋を鍛え、腰痛の原因となる腰の反りを軽減します。

- 1 仰向けになり、両膝を立てます。
- 2 へそを見るようにして頭を持ち上げます。
- 3 はじめの姿勢に戻ります。



即効性はないので
じっくり行って
くださいね！



ブリッジ（お尻上げ）…下半身（太ももの裏）、体幹の筋肉を強くし、腰への負担を減らします。

- 1 仰向けになり、両膝を立てます。
- 2 お尻を上に持ち上げます。
- 3 はじめの姿勢に戻ります。



これらの運動を各10回程度、一日2～3セット行います。



足上げ…下半身（太ももの表）、腹筋を強くします。

- 1 仰向けになり、片膝を立てます。



- 2 もう片方の膝を伸ばします。



寝ながらつま先が見えるくらいの角度です。

- 3 伸ばした方の足を伸ばしたまま、つま先を上げて約45°持ち上げます。

- 4 ゆっくり降ろしてはじめの姿勢に戻ります。

モデル：後藤和也



腰にしびれが出る場合は中止し、病院を受診してください。

4号に渡り腰痛について体操などを紹介してきました。もし、体操で改善しない場合は整形外科等の疾患の場合があるので、病院を受診して下さい。分からないこと、聞きたいがあればぜひリハビリスタッフへお声掛けください。



作業療法士
コトウ カズヤ
後藤 和也

健康 マルッと! えいよう通信

～塩分2gでも満足メニューに!～

昨年12月1日から、カフェ マルマーレAランチ(日替わり)の塩分量が2gに変わりました。これまでカフェを利用された方から『塩分2gの食事を食べたい』とご意見を頂き、実現しました!そもそも、私たちはどのくらいの塩分を摂っているのでしょうか?



塩分ゼロの調味料

- ★酸味: レモン汁
- ポン酢
- ※醤油配合なしタイプ
- ★辛み: 粗挽きこしょう



カフェ内に配置している
オリジナルレシピ♪



平成25年の調査では、グラフの通り山形県は全国平均に比べて男女共に多いのが現状です。平成27年4月より、厚生労働省が定める日本人の1日当たりの食塩相当量(塩分の目標量)は高血圧予防の観点から、男性8g、女性7gとなっています。また、透析患者さんは1日6gが目標です。

食塩摂取量と目標量



酸味と辛みをうまく活用し、満足できる献立に!



では、減塩するにはどのような方法があるのでしょうか?その1つがカフェマルマーレに展示してある調味料です。特に、**酸味、辛味を持った調味料**は、塩分ゼロで『減塩のミカタ』です。スーパーなどで市販されており、塩分を増やしたくない時は、ぜひ利用してみてください。また、管理栄養士がこれらを活用した料理を紹介しています。レシピを配置していますので、必要な方はご自由にお持ちください。

普段、外食で選びがちなラーメンや丼物では、1食で1日分以上の塩分を摂取することも・・・あなたも、ぜひカフェマルマーレで、1食2gの減塩体験をしてみませんか?

編集後記

草花がいきいきと風にそよぐ季節ですね。夏本番になる前に、ぽかぽか陽気をのんびりと楽しみたいですね♪今年も清永会には様々な職種の新人が入職しました。次号に紹介ページを掲載する予定なので、お楽しみに!

さて、今号は脳トレ特集(8P)を掲載しましたが、全て解けましたか?以下に、間違い探しとクロスワードの回答を掲載しますので、ぜひ答えあわせをしてみてください♪

法人企画広報室 皆川未吏

- 間違い探し→**①窓枠 ②四角い飾りの文字 ③イスの形 ④レンのお腹の模様 ⑤キッドの持つフォーク
 ⑥アヒルの向き ⑦ジョウロの模様 ⑧棚の本の数 ⑨ランプの模様 ⑩引き出しの取っ手 ⑪手前のボール
 ⑫テーブルの足 ⑬ケーキのろうそくの数 ⑭ぬいぐるみの顔 ⑮時計の時間
クロスワード→①タテ: カリウム ヨコ: カセキ ②センイ ③ロコモ ④タテ: ツウフウ ヨコ: ツキ
 ⑤トキ ⑥リン ⑦ウイロウ ⑧コフン ⑨キモウ ※黄色い文字を並びかえてできた文字は「トウセキ」です。

★編集・発行: 広報委員会

★発行部数: 1200部

★発行日: 5月13日(季刊)

★次号発行日: 8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

