

# ほっと@yabuki

特集：「全国高等学校登山大会～医療救護班に参加して～」

金谷 透 医師

2018年  
2月号  
Vol.15



## Vol.15 Topics

- Dr.伊東のミノルハナシ ······ 1
- 知っていますか？腎移植 ······ 2
- 相談室ちょっとコラム ······ 2
- 特集：全国高等学校登山大会  
～医療救護班に参加して～ ··· 3.4

- 教えて！こんしえるじゅ ······ 5
- キラリ☆Person ······ 5
- Active Life ! ······ 6
- 健康マルッと！えいよう通信 ··· 7



腎臓内科 伊東 稔

2018年が始まりました。皆様、1年のスタートを順調にきれたでしょうか？ほっと@yabukiにリニューアルされる前の「@yabuki」が2008年発刊でしたので、早いものでもう創刊10年になります。最初は透析を受けられる患者さんやご家族に有益な情報を届けたいという目的でこの情報誌を始めました。さらに多くの方のためになる情報をお届け出来るよう、編集部一同頑張ってまいります。こんなことを特集して欲しい、こんなことを知りたい、など記事に対するご要望を頂けると幸いです。今後もほっと@yabukiをよろしくお願い致します。

## 矢吹病院

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては健やかで清々しい年明けと存じお慶び申し上げます。今年、我々の法人は創立85年を迎え、矢吹病院では各部門でスタッフの増員を行いさらなる診療の充実をはかりたいと思っております。新しく完成する本町矢吹クリニックと連携を密にし、成年に相応しいしっかりとした計画を立て、精進して参りたいと思っております。御協力、御指導お願い申し上げます。



矢吹 清隆 院長

## 天童温泉矢吹クリニック

明けましておめでとうございます。天童温泉矢吹クリニックが透析医療の充実を望む地域の強い要望にお応えして開院してから干支を一回りして2周目になっています。全国の人口減少が先行する地域では透析患者さんの数も減り始めました。山形県もその仲間ですが当クリニックではどこ吹く風？です。人口変化が最も少ない地域特性の表れでしょうか、ほぼ満床の状態が続いているおり、当クリニックへの期待は開院時と何ら変わっていないと思われます。スタッフ一同この期待に応えるべく、今後も診療レベルの向上を目指して絶えず精進してまいります。



山口 一郎 院長

## 本町矢吹クリニック

明けましておめでとうございます。本町クリニックでは患者さんも職員も、新クリニックへの移転を励みに、騒音と振動に耐え、そして今は必死にすきま風に耐えています。春からは新しい環境で、より質の高い透析治療を求めながら、「健康的に生きる」というテーマに取り組んで行きたいと思います。矢吹病院創業の地であるこの本町で、地域に愛されるクリニックを皆さんと一緒に作りたいと思います。「こんな風にしたい。」「こんなのはどうか。」皆さんのアイディアをお寄せください。今年もよろしくお願い致します。



政金 生人 院長

## くわのまちデイサービス

明けましておめでとうございます。旧年中のご指導、ご協力に深く感謝申し上げます。

おかげさまで、くわのまちデイサービスも昨年10月で開所11年を迎えることができました。今年は4月に介護保険制度の改訂が予定されております。スタッフが一丸となり、それぞれの持ち味を十分に發揮し活躍していくことがこの状況を乗り切る最大の強みと考えております。基本に立ち返り、日々の業務に取り組んでまいりたいと思います。本年もあたたかいご指導、励みとなるお声掛けが頂けるよう頑張っていきます。



工藤 栄子 施設長

知っていますか？

# 腎移植

vol.3



「知っていますか？腎移植」の第3回目になります。前回、腎移植をうけるとどのような生活になるのかについてお話ししましたが、腎移植後に困ることとして、太りやすくなることが挙げられます。太りやすくなる原因としては、拒絶反応を防ぐために飲む必要がある薬（免疫抑制剤）の1つであるステロイド剤の影響が挙げられます。

ほかにも、透析中や保存期腎臓病の時に比べて食事制限が軽くなること、腎機能が良くなるとともに味覚が改善し食事がおいしくなることなども挙げられます。

肥満対策として大切なのが、カロリー制限と運動となります。最近になり、腎臓病を抱えていても運動を積極的にするようすめられるようになってきましたが、腎移植をうけると、より激しい運動も可能となります。元NBAプロバスケットボール選手であるモーニング選手や、サッカーのクロアチア代表だったクラスニッチ選手、ラグビーのオールブラックス代表で世界的選手だったロムー選手など、腎不全となり一旦競技を中断せざるを得なくなるも、移植後に再びプロスポーツ選手として復帰することも珍しくありません。

腎移植後にフルマラソンにチャレンジされる方もいらっしゃいますし、世界移植者スポーツ大会という移植された方を対象とした世界大会では、陸上、水泳、ロードレースなど様々な競技が行われています。太りやすいのは困りものですが、さまざまなスポーツにまたチャレンジできるようになることも、腎移植の魅力の1つです。



NPO法人日本移植者協議会HP  
(世界移植者スポーツ大会とは)



泌尿器科  
ニシタ・ハヤト  
西田 隼人

## ★ 退院時から在宅移行期の

頼れるパートナー

## 「訪問看護」★



「自宅で医療処置が継続できるか？」

インスリン自己注射、自己血糖測定、腹膜透析など、退院後自宅で医療処置を継続しなければならなくなった時、皆さんならどうしますか？

Kさんは80代男性。入院しインスリン治療を開始しました。入院中は看護師さんがいつも見守ってくれていましたが、退院後は自分ひとりでインスリン注射をしなければなりません。少し不安に感じたKさんは自宅退院に向けて訪問看護を活用することにしました。

Kさんはインスリンの自己注射を一人で行えるようになるまで、退院後1ヶ月間に限定して訪問看護を利用することにしました。徐々に自宅での生活に慣れて、自己注射は「もう大丈夫」となれば、卒業です。



社会福祉士  
タケダ ナオ  
武田 奈穂

このように、**自宅での生活が軌道に乗るまでの間、重点的に支援を活用する**という方法もあります。

訪問看護は、自宅で医療処置が必要になったときに役に立ちます。また、訪問看護ステーションによってはリハビリのスタッフが配属されているところもあり、**住環境や住宅改修について具体的なアドバイス**がもらえる場合もあります。生活の仕方・価値観はひとりひとり違うものです。ぜひ、ご自分やご家族の方にあった支援の形を相談してみてください。





**第61回（インターハイ登山競技）全国高等学校登山大会～医療救護班に参加して～**

矢吹病院 循環器内科  
金谷 透

—昨年末に、山形市医師会から、表記登山大会の医療救護班参加依頼があった。登山の医療救護にも興味があるので、すぐにお引き受けした。今回、登山競技の会場に選ばれたのは、月山と蔵王連峰である。医療救援班に参加された方は、小生、最上保健所の藤井先生、山形大学第一内科の渡部先生、東北中央病院看護師2名、県立中央病院看護師1名である。全員登山経験が豊かな面々である。

登山競技は、高校男子A隊、高校女子B隊の2隊に分かれて、出発順が決めており、4人一組でチームを組んで、規定時間内にチームワークよく、予定行程を歩き、トラブルなくゴールに着いたチームの点数が高い。4人の中でも、疲労で登山が遂行不能になるケースもある。参加者は男女合わせて470名ほどであった。役員、支援隊、自衛隊の皆さんも入れると、1000人近い、多くの人々が参加していることに驚いた。また審査と称する、登山に関する試験も受けなければならぬ。登山関連の勉強が必要なのだ(自然観察テスト、救急知識テスト、気象知識テスト、天気図作成テスト)。その他にも、野営地でのテント設営のテクニック、正確さが評価され、自炊のやり方、内容なども審査される。ただ、早く山に登ればよいという競技ではないのだ。



3日間、脚につけていた名札です。

**競** 技初日の7月31日朝は曇り。今にも雨が降つてくるような寒さであった。私は、7月31日、8月1日は先行隊で、高校生達よりも早く頂上まで駆け上がり、登ってくる生徒たちの医療救護を行う係であった。朝、3時半起床。早い朝食を現場で摂って、4時過ぎには先行隊のメンバーと一緒に登った。

**月** 山焼沢小屋跡から、リフトに乗らず、ひたすら頂上を目指して歩いた。通常なら3時間位かかる登山時間が、この時は2時間程度で登った。生徒たちよりも早く登らねばならないのだ。生徒たちを救援するのではなく、自分が救援されるのでは?という厳しい役目だった。

この日は、暑気、倦怠感で登山出来ない生徒が一人いた。怪我をした生徒はいなかった。

登山出来なくなった生徒に、弓張平の救護所で点滴を行った。じき生徒の症状は軽快し、チケットへ戻っていった。

**翌日** 8月1日は蔵王グランドから、龍山頂上へ、頂上からドッコ沼経由で、バラダイスゲレンデを通り、敵(はらい)川沿いを下山し、蔵王中央ロープウェイ温泉駅に戻ってくるコースであった。蔵王グランドを先行隊で出発、1時間後の6時15分過ぎには、龍山頂上に到着。5分休憩後、すぐ下山。夕方、蔵王グランド近くの救護所で、指のけが人の対応、虫刺され患者の対応などを行った。救護所には、義教の先生方が交代で応援に来てくれていた。指の怪我をした、ある高校の顧問の先生は、その後症状が軽快せず、山形市内の救急病院へ紹介し、亜脱臼との診断で、固定されて戻ってきた。



閉会式後に救援所の看板とスタッフと

あっという間の4日間だった。登山の厳しさを改めて実感したと共に、救援活動を通して生徒さんや、顧問の先生方に、感謝のお言葉を頂き、嬉しかった。

8月2日の夜は関係者との懇親会があり、山形県、他県の学校関係者と大いに飲みかわし、登山について語り合ったひとときだった。

8月3日、午前中蔵王体育馆で閉会式が行われたが、昨日倒れた女子生徒が受付近くで「昨日はありがとうございました」と挨拶に来てくれた、嬉しかった。山形県は開催県であり、4チーム出場した。男女アベックで3位(村山産業高、山形西高)の好成績だった。

**表彰式**で、他県の男子高校生が、数名泣いていた。日頃から苦しい練習に耐えてきたのだろう。私も目頭が熱くなってしまった。登山競技に参加した生徒さん達の熱い思いを実感した。また、医療関係者の連携、顔が知れた関係を日頃から構築しておくことの重要性も身に沁みて感じた。今回のインターハイ関係各位に心からお礼を言いたい。ありがとうございました。(執筆:平成29年 10月)



最終日。刈田駐車場で藤井先生と(歳れました)



教えて!  
こんしるじゅ!

## 矢吹先生一押し！柴犬雑誌のご紹介

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。毎年この時期はとても寒い日が続きますね。また足元も滑りやすくなります。併せて体調管理にも十分にお気を付け下さい。

さて今回は、情報コーナーに置いてある矢吹先生一押しのかわいい柴犬の雑誌のご紹介です！！

柴犬というと、日本犬として認知されていますね。堅実で忠実なワンちゃん。手触りはふわふわで愛くるしい顔は見ているだけでも癒されます。現在、情報コーナーには「SHI-BA」「柴犬マニア」という雑誌が置いてあります。

雑誌の内容は、柴犬の可愛らしい写真や特徴、飼っていて困ったときの対応など様々な情報が載っています。

ワンちゃんが大好きな方はもちろん、ちょっと苦手だなという方でもお気に入りの写真が見つかるかもしれません♪



医療コンシェルジュ  
キムラ ミホ  
木村 美穂

ぜひ一度お手に取ってご覧ください♪

今年は成年  
だワン！



## キラリ★Person

毎号キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するの昨年10月～11月に入職した新入職員の皆さんです。これから清永会を盛り上げていく個性豊かな面々です。



ハヤサカ トモコ  
早坂 友子  
(天童温泉矢吹CL 看護師)

11月より天童温泉矢吹クリニックに勤務しております、早坂友子です。

趣味はお菓子作りです。失敗することもありますが、作る過程が好きで、シフォンケーキやチーズケーキなどをよく作ります。透析室は経験がなく、まだわからない事がたくさんありますが、頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひ致します。



エンドウ フミ  
遠藤 布美  
(本院透析室 看護師)

10月から本院透析室に勤務しております、遠藤布美です。趣味を見つけたく、今年からホットヨガをはじめました。飽きやすい性格の私ですが、ヨガの後はとてもすっきりとした気持ちになりますので続けています。もし何かおすすめの趣味がありましたら教えてください。透析室で働くのは初めてですが、頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。



カシワグラ マサエ  
柏倉 雅恵  
(本院外来 看護師)

10月から本院の看護師として、外来に勤務しております、柏倉雅恵です。

趣味は、体重を気にしつつ、おいしいものを食べ歩くことです。

患者さんに寄り添いながら温かみのある看護を提供していきたいと思っています。病院勤務のブランクと年齢的なこともあります、慣れるまで時間がかかるかと思いますが、よろしくお願ひ致します。



サトミ マキ  
里見 真希  
(本町矢吹CL 看護師)

10月より本町矢吹クリニック外来に勤務しております、里見真希です。出身は宮城県石巻市で山形に嫁いで18年、3人の子供達は海の幸山の幸を食べて大きくなりました。

まだ慣れておらずご迷惑をおかけすることがあると思いますが、どうぞよろしくお願ひいたします。

# Active Life

～心と体を健康に～

透析患者さんは、透析中の安静や透析後の疲労感、高血圧や貧血、関節痛などの合併症の影響などで、透析を行っていない人に比べ活動性が低下し、体力や筋力が落ちやすくなります。透析患者さんの体力は透析を行っていない人に比べ、5割程度とも言われています。

そのため、透析患者さんは積極的に適切な運動を行うことが勧められています。



## 運動を行うメリット

心身ともに様々な効果があります。



### 1 透析効率の改善



### 2 日常生活の改善



### 3 血圧や末梢の血液循環、貧血の改善



### 4 糖や脂質代謝の改善



### 5 柔軟性、敏しょう性の向上



### 6 骨密度の改善



### 7 肺活量の増加



### 8 食欲増進



### 9 便通の改善



### 10 ストレス解消、抑うつ感の解消



### 11 筋量・筋力低下の予防に有効



作業療法士  
コトウ カズヤ  
後藤 和也

寒さが厳しい季節になると、身体を動かすことが億劫になってさらに活動性の低下につながるので、以前ほっと@yabukiで紹介した運動を復習してみてください。次回からは、透析患者さんに効果的な運動を紹介していきます。

矢吹チャンネル  
HPにて公開中！



## 少しの工夫で手軽に減塩！

昨年10月19日に3施設の血液透析患者さん対象の料理教室を開催しました。「惣菜を利用して手軽に食材を作ろう」をテーマに、市販のあじフライやひじきの煮物を使って調理をしました。

料理教室に参加した患者さんからは、「料理の手の抜き方を知ることができてよかったです」「初めての参加だったけど、大変勉強になった」とのご意見を頂戴しました。料理教室で作った献立の資料を希望される方は、栄養士までお声掛けください。



惣菜やレトルト食品は、手軽で使いやすい一方で、塩分が多く使いにくいイメージを持っている方も多いのではないでしょうか？確かに、これらの商品は塩分量が多く含まれる傾向にあります。少しの工夫で塩分を抑えることができます。

### POINT① 栄養成分表示を確認する

レトルト食品には必ず栄養成分表示があり、惣菜にも記載してある商品が増えてきました。塩分を抑えるためには、ナトリウム量や食塩相当量を確認して、少ないものを選ぶことが重要です。

ナトリウム量は400mgで塩分が約1gです。



管理栄養士  
さかい ゆうや  
酒井 友哉

100gあたり、1パックあたりなど商品によって単位が異なります。他の商品と比較する場合や、食べる量を考える時は、表示単位を確認しましょう！

1皿分(製品19.2g)の栄養成分	
エネルギー	100kcal
たん白質	1.1g
脂 質	6.8g
炭水化物	8.6g
ナトリウム	830mg (食塩相当量 2.1g)

Na（ナトリウム）表示の場合は、以下の式で食塩量に換算できます。

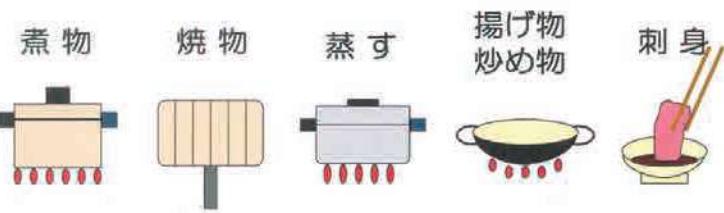
$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.5 \div 1,000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

### POINT② 調理方法で選ぶ

同じ食材でも、調理方法で塩分量は異なります。

例えば、魚を使った料理では一般的に、煮魚、焼き魚、フライ、刺身の順に塩分量が少なくなります。

塩分を控えたい時には、「煮る」「焼く」よりも「蒸す」「揚げる」「生のまま」の惣菜を選ぶと良いでしょう。



高い 塩分量 低い

揚げ物や刺身は、つける醤油やソースの量によって塩分が増えます。代わりに、かんきつ類や香辛料などを活用しましょう！



### アメリカ腎臓学会で発表をしてきました！（健康栄養科 鈴木美帆）

昨年10月31日から11月5日に開催されたアメリカ腎臓学会に参加してきました。アメリカの腎臓学会への参加は今回が初めてでしたが、病院やクリニック、医療メーカーなど日本からの参加者も多く来ていました。それぞれが各病院の取り組みや研究内容を発表し、活発な議論がかわされ、活気のある学会でした。

国の人口や食習慣、医療制度が違うため、治療の現状も異なるところがありとても勉強になりました。しかし、どの国も塩分やリン、カリウムなどの食事管理は腎臓病患者さんにとって共通の課題です。これからも食の面から患者さんの手助けができるよう努めていきたいと思います。

