

# ほっと@yabuki

特集：「ブラインドゴルフ世界選手権」



## Vol.19 Topics

Dr.伊東のミノルハナシ ······	1
知っていますか？腎移植 ······	2
相談室ちょこっとコラム ······	2
特集：ブラインドゴルフ世界選手権 ···	3
施設見学レポ ······	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

# Dr. 伊東の ミルハナシ



腎臓内科 イトウ ミノル  
伊東 稔

患者さんに運動を勧める以上、医療者も積極的に運動しているところを見せなければいけないですね。そこで今回、奈良市でのフルマラソン大会に参加しました！

私とアクセス科の小鹿先生の二人で、清永会を代表し患者さんたちへの応援の思いを込めて激走してきました。2018年12月9日、奈良市のならでんスタジアムがスタート/ゴール地点です。当日の天気は曇り時々晴れ、最高気温9℃、最低気温4℃でちょうど良いマラソン日和でした。それでもスタートブロックに並んでいる間は寒くて辛かったです。

スタートは9時00分、参加者が1万人以上いますので実際に我々がスタートラインを超えたのは8分後くらいでした。奈良マラソンはアップダウンの連続があり過酷なコースとして有名なマラソン大会です。当初、世界遺産を眺めながらの優雅なランを期待していたのですが、実際はほぼ市街地と山の中でした。時々奈良公園の鹿に出くわして、鹿に抜き去られるということもありました。



小鹿医師と共に記念撮影

## 「奈良マラソン奮闘記」 ～運動療法始めます～

前号のほっと@yabukiに掲載されていた運動療法を行っているクリニックの見学記事を覚えていましたか？今号にも別のクリニックの見学記事を掲載しています。清永会の透析施設でも透析患者さんのための運動療法プログラムを始めることになりました。運動習慣を身につけることによって、最終的に患者さんの予後を改善させていくことを目指しています。皆さん！ぜひ運動療法プログラムに参加して下さい！

マラソン大会の楽しみの一つにエイドステーションがあります。いわゆる給水所なのですが、大きな大会ではその土地ならではの食べ物が振る舞われます。今回のお目当ては25km付近で提供される「ぜんざい」です。かなりエネルギーを消費していたので甘く温かいぜんざいは胃と心に沁みわりました。

30km地点を過ぎると急に脚が重くなってきました。太もも前面が半分つっている感覚です。奈良マラソンでは30km付近に登山に近いアップダウンが待ち構えています。坂を見上げた瞬間、「心が折れる」とはこのことだと思いました。それでも「まだまだ行ける！」と心の中で叫び、沿道の方々とハイタッチをしながら走り続けました。途中、どうしても脚の痛みに耐えられず、立ち止まってストレッチをしたりしましたが、極端にペースを落とすこと無く完走できました。小鹿先生も初マラソンながら堂々の完走。レース後お互いの健闘を称え合いました。

私達、医療者も健康維持のために運動しています。ぜひ、皆さんも運動を始めましょう。そのためのプログラムを充実させていきます。乞うご期待！



# \知っていますか？/ 腎移植 vol. 7



「腎移植」と聞くと、拒絶反応のほかに感染症を思い浮かべる方がいらっしゃると思います。腎移植では前回お話しした拒絶反応を抑えるため、生涯にわたり免疫抑制剤を内服しなければなりません。この免疫抑制剤により、感染症が起こりやすくなったり重症化しやすくなったりすることがあります。

中でも、日和見感染症といって、一般の方では容易に免疫を持つことにより発症する事がない感染症に、移植患者さんはかかりやすくなります。サイトメガロウイルスやニューモシスチス肺炎と呼ばれる感染症が代表的です。

これらで以前は多くの方々が命を落としていましたが、現在はサイトメガロウイルスもニューモシスチス肺炎も予防薬ができ、滅多に命に関わることはなくなりました。また、さまざまな感染症で診断方法が確立されてきており、対策がとりやすくなっています。もちろん、予防薬のない感染症は今でもあり注意が必要ですが、感染症で命を落とす危険性は透析患者さんよりも腎移植患者さんのほうが低いという研究結果もでており、必要以上に恐れる必要はなくなっています。



泌尿器科  
ニシタ・ハヤト  
西田 隼人

## 障害年金Q&A

**Q 「障害年金の更新の書類が届いたら？」**

障害年金を受給して安心と思いきや、受給した後に必要な大切な手続きがあります。

今回は障害年金をもらった後に必要な手続きについてお話をします。



社会福祉士  
タケダ ナオ  
武田 奈穂



障害年金には「永久認定」と「有期認定」の2種類があります。永久認定の場合は、更新の必要はありませんが、腎機能障害で障害年金をもらっている方の多くは「有期認定」のようです。この場合、障害の程度が障害年金の受給に相当するものか確認するために、定期的に診断書を提出する必要があります。障害の程度が良くなっている若しくは悪化していることが確認された場合、等級が変更されたり、支給停止になったりすることがあります。

有期認定の場合は、年金請求時に届く年金証書に、次回の更新時期が記載されていますのでよく確認してみてください。



更新の書類が届いたら、期日までに書類を提出する必要があります。医師の診断書作成には2週間程度かかることが見込まれますので、書類が届いたらすみやかに病院受付に診断書をご依頼ください。また、日常生活での支障や仕事上の制限などがある場合はその旨も医師へ伝えておくといいかもしれませんね。

障害年金を受給している方にとって、とても大切な手続きです。気になる事や心配な事はそのままにせずに、医師や病院のソーシャルワーカー、年金機構の窓口などにご確認ください。





特集

田中義昭さん

## ブラインドゴルフ世界選手権



～世界に羽ばたく夢～



ブラインドゴルフ世界選手権は2018年10月4・5日、イタリアローマ郊外のパルコディメディチゴルフクラブで開催されました。世界各国から54人、日本からは現在本町矢吹クリニックで透析をしている田中義昭(たなか よしあき)選手を含めた3名が参加しました。視力障害と透析の両方は田中選手だけです。

ブラインドゴルフは視力障害の程度で3階級に分かれ、日本の3選手は2番目の階級に出場しました。ブラインドゴルフでは、ガイドがクラブフェースをボールにセットして、ボールを打ち出す方向と距離を選手に教え、選手はショットを打ちます。そして、選手達は「この人達ホントに目が悪いのか？」と訝りくなるようなプレーをするのです。ちなみに田中選手は今この階級の日本ランク1位です。

田中選手は日本とは違う硬いバンカーとグリーンに苦しみ、初日13位と出遅れました。さらに2日目は前夜の透析でシャントに血腫ができて左肘が曲げづらいというトラブルに見舞われましたが、なんとか巻き返して8位でフィニッシュしました。優勝は米国の若者で2日間84-86 トータル170のスコアでした。これは我々のコンペに出ても十分優勝するスコアです。

田中選手ペアや他のペアがフェアウエイを歩く、その背中をみて目頭が熱くなりました。そしてとてもすがすがしい気持ちになりました。視力に障害があっても、皆ゴルフが好きなんだということが伝わってきました。だれにでもいろいろな困難はあるけれど、そこで立ち止まらない。好きだから、楽しいからやるんだ。そんな気持ちが伝わってきました。

ローマを代表する観光地「コロッセオ」。  
ローマ帝政期に作られた円形競技場。



本町矢吹クリニック

マサカネイクト  
政金 生人 医師

## 田中義昭さんインタビュー ~楽しみを見つける事~

ガイドと2人3脚で競技するブラインドゴルフ。  
的確な指示で田中選手をサポートした。



イタリアで開催されたブラインドゴルフ(視覚障害者ゴルフ)世界選手権に出場してきました。昨年末日本代表に選ばれてから、十三時間の長旅の事や現地での透析の不安から出場を辞退しようかと考えていたところ、政金先生が同行して下さるということで出場に至り、結果8位に終わりましたが今後に繋がる貴重な経験をさせて頂きました。7年前に左目を失明し、同年透析を余儀なくされ生きる希望を失いかけておりましたが、ブラインドゴルフに出逢い今では生き甲斐となり、体を鍛える活力にもなっています。

透析患者の皆様も何か楽しみを見つけ、諦めずに旅行にでも出かけてみませんか？長い透析人生にも気分転換が必要ですね。(田中 義昭)



## 施設見学レポ



エクササイズ中はスタッフ全員手を止めて、患者さんを見守ります。



実際に体験する伊東医師。

う~ん！  
内転筋に  
効いてる！

お尻の横  
筋肉を鍛えて  
います！



透析中のため片手が使えない状態を想定して体験中。

使用している動画は、同じ建物内で医療法人社団つばさが運営しているフィットネスクラブのインストラクターが中心となって作っていました。クリニックを見学した後にフィットネスクラブも見せてもらいましたが、本格的なジムの雰囲気にびっくり！前回の施設同様、ここでも足の筋力測定を実施していて、その重要性がとてもよく分かりました。

2つの施設見学を終え、清永会では新しい取り組みが動き出しています。どんな運動療法にするのかはもちろん大切ですが、スタッフも患者さんも運動に対する意識を変えていくことがとても重要だと考えています。みなさんと一緒に良いものを作り上げていきたいと思います。ご協力をよろしくお願いします。



前号に引き続き施設見学レポ第2弾をお届けします！今回訪問したのは東京都墨田区にある「医療法人社団つばさ つばさクリニック」さん。透析中に動画を見ながら楽しくできる『つばさミュージックエクササイズ』でとても有名な施設です。透析ベッドに備え付けられているTVモニターにオリジナル動画を流し、それに合わせて患者さんが一斉にエクササイズを行っています。透析中のエクササイズのため下半身の動きがメインですが、ゴムボールやセラバンドを使って負荷を変えられるよう工夫していました。

訪問したスタッフも一緒に体験してみたのですが、想像以上に激しい動きで体験後は汗びっしょり！動画の長さは約20分、3部構成になっていて適度に休憩を取りながらエクササイズが出来たのですが、それでもかなり疲れました。ですが、一緒にやっていた患者さんたちはエクササイズ後でも何事もなかったように透析を続けていて、とても体力があることに驚かされました。



モニターに流れている動画



リハビリテーション科 大沼主任も挑戦！

# 音楽に合わせて 「運動療法」

医療法人社団つばさ つばさクリニック

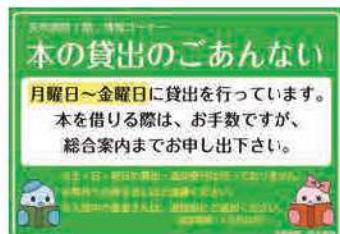
みなさんこんにちは、コンシェルジュの荻野です。寒い日が続いています。私はウールの靴下と生姜で身体を温めるようにしています。みなさんは寒さ対策にしていることはありますか？今回は寒い冬に心がほっこりあたたまる矢吹病院1階の情報コーナーの書籍についてご案内します。



「こんな本をおいて  
欲しい」などのご要望も  
お待ちしております。



医療コンシェルジュ  
オキノナツエ  
荻野 奈津江



本の貸出のごあんない  
月曜日～金曜日に貸出を行っています。  
本を借りる際は、お手数ですが、  
総合案内までお申し出下さい。

本の貸出案内ポスターは院内に  
掲示されています。

昨年話題になった矢部太郎さんの「大家さんと僕」は矢吹病院情報コーナーでも人気の一冊です。心がほっこりする4コマ漫画で大変読みやすくなっていますので、「気になっていたけど、まだ読んでないよ」という方、透析中や外来の待ち時間にいかがでしょうか？ 是非、情報コーナーをご活用ください。

情報コーナーは話題の文芸書や雑誌、腎臓病に関するもの、栄養・料理の本などバラエティーに富んだ書籍を約500冊そろえています。こちらの本はすべて、院内に限り貸出しが出来ます。(月曜～金曜 8:30～17:00)借りたい本が見つかりましたら総合案内コンシェルジュまでお持ちください。お名前と書籍番号を確認後、貸出しとなります。



「大家さんと僕」  
発売日 2017年10月31日  
著者／編集 矢部 太郎  
出版社 新潮社  
発行形態 単行本  
ページ数 128p

## 「キラリ Person」

take  
19

臨床検査科  
タケダトモヨキ  
武田 知之 (3年目)

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で働く武田 知之さん。ふんわり優しい笑みと穏やかな声のトーンが素敵な彼のヒミツに迫ります！

### わたしの仕事



皆さんの身体の状態を知るべく提供して頂いた尿や血液を使って検査をしています。その他に、心電図や視力、聴力はじめ、最近ではPSG(睡眠時無呼吸検査)やNO呼気測定(喘息の補助診断検査)も実施しています。そして新たに臨床検査技師の資格に検体採取業務が付与されました。それにより、採血だけではなくいくつかの部位から検体を採取できるようになりました。(インフルエンザ検査や白癬菌検査用など)

### 健康の秘訣

ジョギングと食事の見直しをはじめました。目標を持たないと続かないで、目標をみつけて走るようにしています。食事は奥さんの協力のもと、副菜中心のメニューにもらひ、肥満気味だった検査の数値が改善されました。あとはお笑い番組をみて笑う事。現在子育て奮闘中なのであまり時間がとれないので、笑う事は免疫力を高めるし良いこと尽くしです。



### 好きな食べ物は？



ラーメンと中華料理です。  
出張、旅行の際はご当地ラーメンの情報を調べて食べるのが好きです。全国制覇が目標です。

### 座右の銘は？



「お金は盗まれるが、知識は盗まれない」という言葉です。テレビなどのどこで聞いたか覚えてはいませんが、すごく納得できた感覚がありました。その言葉通り、お金は盗られる心配はありますが知識は誰にも奪われることはありません。知識をつけることでマイナスになることはないので、日々学習していくかなくてはと思っています。

### 矢吹病院のココが素晴らしい！

入職してまだ3年目ですが、私が感じたのは職員一人ひとりが向上心をもち、仕事に自信とプライドを持っているところだと思います。でも一番驚いたのは先生方の患者さんに対する熱意でした。ここまで熱い先生が勤った病院は他にはないのではないかと思う。

日々成長している清永会に置いていかれないよう私たち職員も、日進月歩で努めていきたいと思います。

より正確で、より精度の高い  
検査データを提供する  
ことが私たち検査技師の  
使命です！





## 自分で「サルコペニア」チェック

サルコペニアとは日本語で「筋肉減少症」といい、「加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下」にある状態のことです。この状態になると、要介護状態になる危険性が高まります。

透析患者さんは、透析の合併症や活動量の減少など様々な条件により特にこのような状態になりやすいといわれています。そのため、自分で日常的にチェックし、早めに対処することが大事です。



作業療法士  
コトウ カズヤ  
後藤 和也

① 指輪つかテスト 

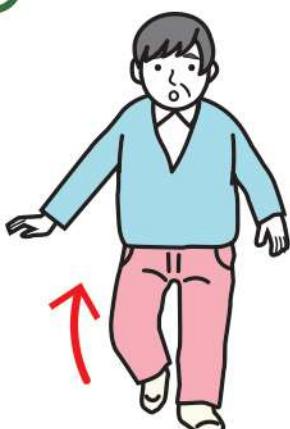
自分のふくらはぎを両手の親指と人差し指で囲みます。

両手の指で囲めなければ十分な筋肉量があるといえます。指でちょうど囲めるならサルコペニアの可能性があり、さらに指とふくらはぎの間に隙間ができるようならサルコペニアの可能性が非常に高いです。  
※指の長さなど個人差があるため、あくまで目安となります。

② 片脚立ち 

片脚立ちの状態で靴下を履けますか？バランスを崩して足をついたりしてしまった方はサルコペニアの可能性が高いです。

眼を開けたまま片脚立ちをしてみましょう。60秒未満でサルコペニアの可能性があります。

③ 椅子立ち上がりテスト 

腕組みをした状態で椅子に座り、片脚で立ち上がってみましょう。左右どちらでも立ち上がることができない場合はサルコペニアの危険性が高いです。



※②、③は、転倒の危険が高いため、補助してくれる人に近くにいてもらう、すぐに支えになるもの（テーブル、手すりなど）がある場所で行なうなど、注意して行なって下さい。また、椅子は動きにくいもので行なって下さい。

結果はどうでしたか？今回サルコペニアかもと思った方、そうでなかった方も、今後のためにはっとやぶきで過去にご紹介した運動を行ってみてください。



サルコペニアとは、加齢や疾患、低栄養、運動習慣がないなどの原因で筋肉が痩せ衰える状態のことをいいます。透析患者さんは、運動習慣のある人が少ないと、透析で栄養素が抜けてしまうことなどから、サルコペニアになりやすいと言われています。実際に、当院の調査では、70歳以上の約半数の方がサルコペニアでした。サルコペニアになると、転倒や骨折の危険度が増し、日常生活に支障が出ます。元気に長生きするためにも、サルコペニア予防は大切です。



管理栄養士  
サカイ ユウヤ  
酒井 友哉

## サルコペニア予防には自分に必要な食事量を理解し、不足しないことが大切

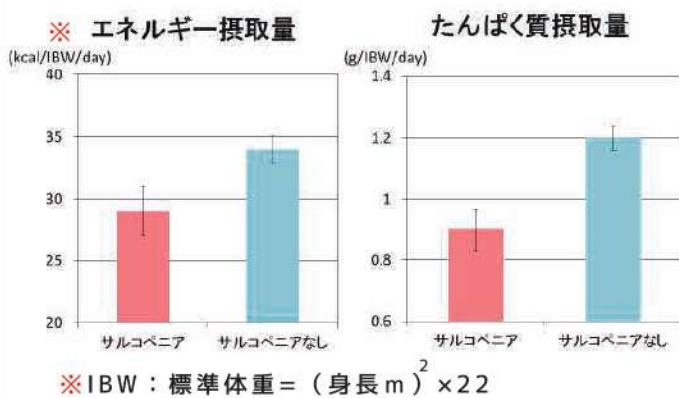
サルコペニアの人は、そうでない人と比べると、食事全体の量（エネルギー摂取量）やたんぱく質の量が少ないことがわかりました。どれくらい食べたらよいかは、人によって個人差があります。

「痩せてきた」や「転ぶようになった」  
は危険のサイン。

気になる方は、  
お気軽に栄養士まで  
お問い合わせください。



### 栄養状態が悪い人の特徴は？



## 編集後記

2019年を迎える前に、本格的な寒さが身にしみる今日この頃、春の便りが待ち遠しいですね。

今回の表紙写真は、私が昨年に香港・マカオの一人旅に行った際、「ザ・ヴェネチアンマカオホテル」のロビーで撮影したものです。煌びやかな装飾に多くの観光客が魅了されていました。表紙上部のイラストはポルトガル語で雄鶏を意味する「ガロ」という民芸品です。マカオはポルトガルの統治下にあったので、ガロは幸せを呼ぶ鶏として親しまれています。香港もマカオも、異国文化が色濃く残る街並みと食、世界遺産が魅力の場所でした。今年も良い旅がしたいです。

みなさんの新年の抱負は何でしょうか？清永会では「運動療法」プロジェクトが始動します。「運動を始めてみたい」と考えていた方はぜひ、病院で行われる筋力測定や運動プログラムを活用してみてください。数値や体調の変化で定期的に効果が実感できることが運動の利点だと思います。私も今年こそ…マイナス10kgを目指し運動習慣や食生活を見直す年にしたいと思います。

今年もほっと@yabukiをよろしくお願い致します♪ (法人企画広報室 皆川未吏)



香港で出会った友人と食べたバーベキュー。  
タコやイカの他、チキンやポークをパンで  
挟んで頂くのがポピュラーな食べ方。



ヴェネチアンマカオの地下。人工運河の両端に様々な店舗が建ち並ぶ。