



ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —



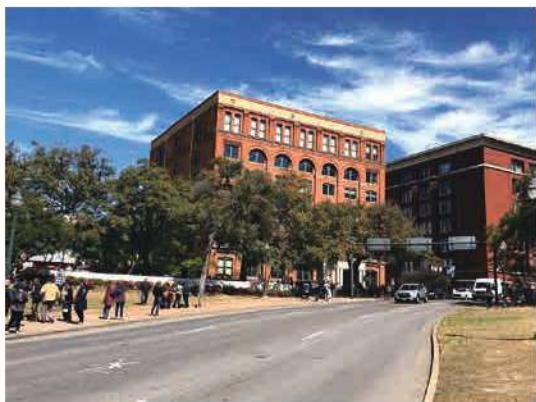
2019年3月17、18日にアメリカ透析学会に参加してきました。毎年2~3月にアメリカのいろいろな都市で開催される学会で今年はダラスが会場でした。アメリカのトップの医師による講演が多く組まれており、透析関連の最新知識を短期間にまとめて勉強出来るというお得な学会でした。



＼Dr.伊東の／ ミノルハナシ 患者さんの意思と選択



ダラスはテキサス州にある人口130万人ほどの都市です。ジョンFケネディ大統領が暗殺された場所として有名ですよね。ケネディ大統領の暗殺現場となったディーリープラザ周辺は観光地化していて多くの人が訪れていました。



写真：左下Xはケネディが二発目の銃弾を受けた所。

学会で私が一番聞きたかったのは透析患者さんのQOL(生活の質)に関するセッションでした。そのセッションで、「透析患者さんや家族の燃え尽き症候群を防ぐ」という講演がありました。透析治療を継続していく中で、患者さんやその家族が精神的に疲れてしまい治療に非協力的または拒否的になる症状を予防しましょうという内容です。腎臓病を含めた慢性疾患の患者さんはうつ病を発症するリスクが高いことが分かっています。演者の先生の施設では早めにうつ病を診断し治療する取り組みを行っていて、それが燃え尽き症候群予防に成果を上げていると言っていました。この話を聞いていて、最近テレビや新聞で話題となった公立福生病院の透析中止の問題を思い出しました。

シャント不全を繰り返していた44歳の患者さんが担当医から透析中止という選択肢を提示され、それに同意した数日後に亡くなったという経過でした。

患者さんの確かな意思表示があり家族も同意していたのであれば、患者さんの意思を尊重したという意味で決して間違いではなかったと私は思います。しかし講演を聞いていて、この患者さんは実はうつ病や燃え尽き症候群になつていなかつたか?精神科的治療によって透析中止を撤回する可能性がなかつたか?という疑問がわいてきました。精神的なケアがないがしろにされていたとすればそれは大きな問題だと思います。その点については行政や学会の調査で明らかになるでしょう。

講演ではうつ病・燃え尽き症候群の治療として、薬物療法、精神療法、ヨガなどの代替医療、そして運動(exercise)があげられていました。また運動の話か、と思われるかも知れませんが、うつ病・燃え尽き症候群の治療に運動が有効だというのは意外な発見でした。

ちなみにアメリカでは患者の決定権が尊重される文化が根付いており、事前指示書による尊厳死が法的に認められています。なので今回のようなケースが事件として扱われる可能性は低いそうです。多くのことを学んだ学会でした。みなさん、運動しましょうね。



\知っていますか？/

腎移植

Vol.8



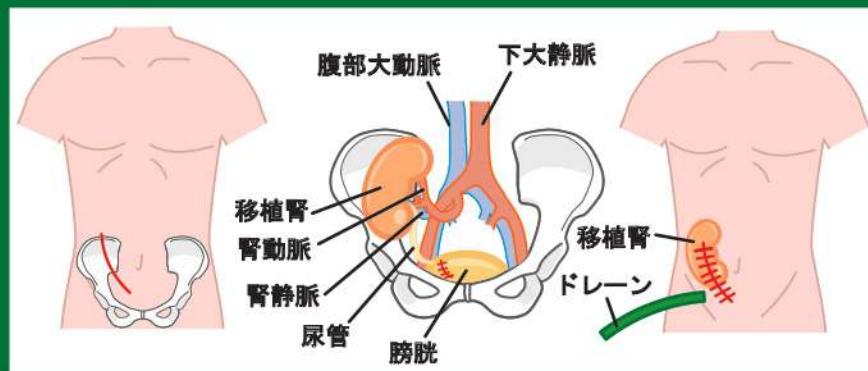
今回は、腎移植ではどのように提供して頂いた腎臓を移植するかについてお話ししたいと思います。

患者さん自身のもともとの腎臓は、同じお腹の臓器でも肝臓や胃や腸などとは違い、後腹膜腔と呼ばれる背中側に位置します。腎移植ではもともとの腎臓は摘出せず、左右どちらかの下腹部の後腹膜腔と呼ばれる場所に移植します。この理由として、まず腸骨と呼ばれる骨に囲まれて移植した腎臓が安定しやすいことが挙げられます。

山形大学では移植後2日目には患者さんに歩き始めて頂いていますが、移植した腎臓が不安定になることはありません。腎臓を移植する際には、動脈と静脈という2種類の血管を自身の動脈と静脈につなぎ、尿を流す通路となる尿管を尿をためる自身の膀胱につなぎます。この、血管をつなぐ自身の動脈と静脈、そして膀胱が下腹部にありつなぎやすいことが、左右どちらかの下腹部に腎臓を移植するもう1つの理由として挙げられます。

もともとの腎臓をそのまま残しておくことを不思議に思われる患者さんもいらっしゃいますが、腎移植をうけて移植した腎臓が働き始めると、もともとの腎臓は徐々に小さくなっていき、ほとんどの場合何も悪さをすることはありません。

海外では腎移植を傷の小さなロボット手術で行う施設もでてきていますが、わが国においてはまだ保険適応となっておらず、現在は開放手術で行われています。



泌尿器科
ニシタ・ハヤト
西田 隼人

こんな時は法テラス

先日、日本司法支援センター山形地方事務所の研修会に参加してきました。日本司法支援センター…聞き慣れない名称かもしれません、通称「法テラス」という名前は聞いたことがある方もいらっしゃるのではないかでしょうか？

法テラスでは、「情報提供」「民事法律扶助」「国選弁護」「犯罪被害者支援」「司法過疎対策」の5つを主な業務としています。

その中の「民事法律扶助」について、説明を聞いてきたのでご紹介します。これは、身近に起こった法律トラブルで困ったときに、無料の法律相談ができたり、弁護士・司法書士費用を立て替えてくれたりする制度です。病気や障害でなかなか相談に行くことができない方に対して、出張法律相談も行っているとのことでした。利用には収入や保有資産などいくつか条件があります。借金や近隣トラブル、消費者トラブルなどで困ったときは、まず相談してみてはいかがでしょうか？制度の対象になるか、他に解決のためにどのような手段があるか相談にのってもらえるはずです。



社会福祉士
タケダ ナオ
武田 奈穂



自分や自分の周りの人が「困っている」ことがあれば、まずは困っている状況を発信してください。医療・福祉・行政・司法など様々な人や機関が連携して関わることで解決への道筋が開ける可能性があります。



法テラスサポートダイヤル(コールセンター)

0570-078374 平日9:00~21:00、土曜9:00~17:00

法テラス山形(山形市七日町2-7-10 NANA BEANS 8階)
050-3383-5544 平日9:00~17:00

借金 遺言
近隣トラブル 消費者トラブル
成年後見 相続 保険 交通事故



川柳

せみの声 今日も元気だ でもひかえて
水まきし 花の札かな そばに虹
虫の音の デュエットもまた 楽しそう

(すずめさん)

俳句

北枕 曾孫の添い寝に 初雪や 幼き頃は 大はしやぎ
向上心 優勝の風に 初雪や 喜寿を迎える 寒さかな
限界なしと 手論す 俄雨 ハイヒール手に 雨宿り

(佐藤 克佳さん)

標語

四時間は 至福の時
透析は 思考回路の 跳動日
透析日

(佐藤 克佳さん)

写真

「立山連峰」
(佐藤 克佳さん)



ほっと@yabuki 作品展

「パッチワークの
あめっこ入れ」
(齋藤 里美さん)



「レース編み&小物入れ」
(モモさん)



手作り小物

「木工細工」
(MASAMI工房さん)



「フラワー アート」
(佐藤 久男さん)



清永会の各施設からたくさん
のご応募を頂きました！作品を
応募してくださった皆さん、
ありがとうございます♪



教えて！ こんしるじゅ！

天気のいい日は。

みなさんこんにちは、コンシェルジュの荻野です。新緑が気持ちのいい季節になりましたね。今号では屋外で季節を感じるのにピッタリのウォーキングコースのご紹介です。

山形市観光協会が作成している「WEB山形十二花月」には県内のおすすめコースがいくつも掲載されています。その中で今回ご紹介するのは『開運城下町山形七福神ウォーク』です。山形市中心部の七福神を巡るコースで、恵比寿→布袋尊→大黒天→弁財天→寿老人→福禄寿→毘沙門天と一周40分～50分ほどのコースになります。身近なところに奉られた七柱の神様をまわるご利益のありそうなウォーキングはいかがですか？御朱印を頂くこともできるそうですよ。お天気の良い日にぜひいかがでしょうか？



ウォーキングで健康アップ!
さらに運気もアップ!
すろかもしれませんね。

医療コンシェルジュ
オキノナツエ
荻野 奈津江

「WEB山形十二花月」
<http://www.kankou.yamagata.jp/db/>
※企画実施期間：4.1～11.30
上記期間限定で御朱印帳の配布と完走記念品のプレゼントあり。

「キラリ Person」

take
20

看護部
フジタ シゲユキ
藤田 茂之（5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藤田 茂之さん。業務補助員として患者さんや医療スタッフをサポートする、素敵なお笑顔の彼のヒミツに迫ります！

わたしの仕事

業務補助員として矢吹病院第一透析室で患者さんの介助・透析物品の準備などを行っています。

休日の過ごし方は？

趣味はスポーツ観戦(野球・サッカー・バスケット・バレー)です。夏の高校野球の県大会のシーズンになると野球場に出向き、一日中観戦しています。モンテディオ山形のホームゲームにもだいたい行っています。

健康の秘訣

疲れた時は早く寝て、次の日にその疲れが残らないようにしています。



患者さんとの何気ない会話
に毎日癒されています。
ぜひ気軽に話しかけて
くださいね♪

ストレス解消法

趣味を楽しむことです。楽しんでいる時間は忘れることが出来て、いいストレス解消になっていると思います。

清永会のココが素晴らしい！

同年代のスタッフの方が多くいるので一緒に食事に行ったり、趣味の合う人と一緒に出かけたりすることもあります。スタッフ同士の仲がよく協力し合って仕事が出来ているので素晴らしい職場だと思います。

みなさんへメッセージ

自分は直接医療に関わることが出来ない職種ですが、不安なことや相談事があれば、気軽に
お声がけください。今後とも
よろしくお願ひします。



Act ve Life ~心と体を健康に~

日常生活の中にある運動

運動しなくては…と思いつつも、なかなか時間がない、面倒だから等敬遠しがちですよね。

実は、生活の中での動きは意外と運動になっているのです。そこで今回は、日常生活がどれくらいの運動になっているかを見てみたいと思います。

今回はメツツという単位が出てきます。メツツとは、**活動時に、安静時の何倍のカロリー消費をしているか**を表しています。1メツツは静かに座っている状態です。つまり、静かに座っている時の何倍カロリーを消費しているかということになります。

今回は身体活動不足を予防する、それほど厳しくない強度の身体活動を紹介します。



作業療法士
コトウ カズヤ
後藤 和也

1~1.9メツツ

1.3 座って裁縫する



1.5 薬を飲む（立位、座位）

1.8 アイロンかけ



1.8 立っている（会話、電話、読書）

1.8 皿洗いをする



2~2.9メツツ

2.0 シャワーを浴びる、タオルで拭く（立位）

2.3 動物の世話をする



2.0 立って食事の支度をする

2.3 ゆっくり、楽な労力で掃き掃除をする

2.0 ゆっくりした歩行（散歩や家の中で歩く程度）

2.5 テーブルから皿を片付ける

2.0 料理や食材の準備（立位、座位）

立って髪型を整える



2.2 座って子どもと軽く遊ぶ

2.8 座ってラジオ体操をする



2.3 ストレッチをする

2.8 ゆっくりと平地を歩く（ウォーキング程度）



2.3 ガーデニングや水やりをする

2.8 立って子どもと軽く遊ぶ



独立行政法人 国立健康・栄養研究所：改訂版『身体活動のメツツ（METs）表』より



ちょっとした動作でも、ただ座っているよりも意外とカロリー消費していることがわかります。

厚生労働省では「+10」というテーマを掲げています。これは、「今より10分多く体を動かそう」ということです。まずは、今の生活に「+10」で家事や趣味などを追加してみようという気持ちで過ごしてみてください。その時に、どのくらいの運動強度かを確認するのに使ってみてください。



3月7日（木）、慢性腎臓病患者さんを対象とした料理教室を行いました。魚は、カリウムやリンが多く、どの種類が良いのか、どう調理するといいのか考えてしまう事もありますよね。

今回は、魚の中でもエネルギーがしっかりとれる「さば」を調理しました。さばはたんぱく質も多いので、今回は40gを使用し、揚げ焼きにすることでさらにエネルギーをしっかりとるように工夫しました。

にんにく、しょうがそしてトウバンジャンを使った「さばのピリ辛あんかけ」です。



料理教室当日の様子

さばのピリ辛あんかけ

材料（1人分） 分量

A	さば	40g
	塩	0.2 g
	おろししょうが	1g
	酒	0.5g
	こしょう	少々
	片栗粉	3g
	油	3g
	たまねぎ	10g
	ピーマン	5g
	赤ピーマン	5g
B	根深ねぎ	3g
	ごま油	0.5 g
	砂糖	2g
	にんにく	0.5 g
	トウバンジャン	2 g
	こいくちしょうゆ	5
	片栗粉	1.5 g
	水	40 g

作り方

- Aの分量を量る。さばは、Aに20分程度付けておく。
- たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎは、細切りにして水にさらしてておく。
- さばは水気を切り、こしょう、片栗粉を付け、油で焼く。
- Bの調味料を量り、合わせておく。
- ②の水を切りごま油で炒め、Bと合わせる。水の分量の1/4を加え煮立ったら、残りの水で溶いた片栗粉を加えさらにひと煮立ちさせる。
- さばに⑤をかけて出来上がり。

栄養価

エネルギー166kcal たんぱく質8.9g
カリウム198mg リン105mg
塩分1.4g

付け合わせの菜花のレシピは、矢吹病院ホームページで紹介しています。



管理栄養士
ススキ
鈴木 美帆

編集後記

今年5月から新元号「令和」となりましたね。「国民一人ひとりが明日への希望とともにそれぞれの花を大きく咲かせる」という願いを込め、万葉集から引用されたようです。ほっと@yabukiも気持ち新たに、今回から表紙デザインを一新しました！

平成生まれの私にとって元号の変更は初めての経験でした。平成の約30年間は、いろいろな出来事がありましたね。

スマートフォンなどの情報機器が飛躍的な進化を遂げ、インターネットを通じて私たちは情報の受け手から自らが発信する立場へと変化してきました。そのような平成は多くの情報を記録し、新元号に変わって私たちの生活に長く影響を与えていくのでしょうか。ひとつの時代が終わり、少しさみしい気持ちもありましたが、これまで継承されてきた文化や人々の絆を大切にし、明日に希望をもって生きていきたいと思いました♪（法人企画広報室 皆川未吏）

