



医療法人社団清永会 広報誌



2019.II
VOL.22

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

霞城公園周辺施設散策特集
透析患者さんインタビュー
まもなく透析歴
50年



表紙写真:山形市郷土館(旧済生館本館) 撮影:皆川未吏(企画広報室)

2 019年ももう終わりに近づいています。5月には平成から令和に年号が変わり、10月からは消費税が2%アップしました。このほっと@YABUKIが読まれる頃にはもう慣れてしまっているかも知れませんね。秋から冬は読書の季節です。今回は読書は読書でも「漫画」の話を書いてみたいと思います。



腎臓内科 いとう みのる
伊東 稔

海外では漫画は子供が読むものと思われているのですが、日本の漫画だけは立派な文化として国際的に認められているようです。私は子供の頃から漫画が大好きでした。少年チャンピオン、ジャンプ、マガジン、サンデー、キングの発売日には本屋で長時間立ち読みしていました。大人になってからもそこそこ漫画を読んでいましたが、子供の頃のように夢中になることはあまりなく気晴らし程度のものでした。しかし、最近また漫画にハマっています。

今、一番のおすすめは小山宙哉の「宇宙兄弟」です。アニメや映画にもなっているので聞いたことがある方もいるでしょう。2008年から連載が始まり10年以上経った現在も続いている。内容はタイトル通り、主人公の兄弟が宇宙飛行士になって月を目指すという物語です。宇宙飛行士の訓練やNASA・JAXAの組織がとてもリアルに描かれています。登場する多くのキャラクターのストーリーも細かく描かれていて、物語全体がとても魅力的になっています。「宇宙兄弟」にはいつも心に突き刺さる名言が出てきて、それが魅力の一つになっています。私の一番好きな名言は、主人公の南波六太が超ハードなサバイバル訓練中に言った言葉、「最下位でもなんでもいいから絶対ゴールまで歩いてやる。1位と最下位の差なんてたいしたことねーんだよ。ゴールすることとしないことの差に比べりや。」です。

Dr. 伊東の ミル ハナシ

読書の秋、漫画の秋

この言葉は、読んだあと少し時間が経ってからじわじわと効いてきました。1位と最下位の差を意識するのは他人と自分を比較しているからではないか？自分と他人を比較することにとらわれ過ぎていなかつたか？順位に關係なく純粹にゴールすることだけを目指してきたことがあったか？…この言葉からこれまでの自分の生き方について多くのことを考えさせられました。「宇宙兄弟」には他にも心に響く名言がいっぱい出でています。

今年の秋～冬は、本棚の「宇宙兄弟」を引っ張り出してじっくり読み返してみようと思います。皆さんも読書してみませんか？漫画に限らず、読書中に心に響く言葉に出会ったら是非教えて下さいね。



「宇宙兄弟」
(モーニングKC)

作者：小山宙哉
出版社：講談社USA、講談社



知っていますか？

腎移植

Vol.10



今回は、「知っていますか？腎移植」の記念すべき第10回です。このコラムを読んでくださっている方の中にも多くの高齢の方がいらっしゃるかと思います。今回は、高齢の方の腎移植についてお話したいと思います。

2017年にわが国で行われた腎移植の報告によりますと、腎移植を受けられた1713人中、63名の方が70歳以上でした。

以前では考えられなかったような高齢の方にも腎移植が行えるようになったのには、いくつかの要因があります。

1つは、腎不全の患者さんの中にも元気な高齢の方が増えてきたことが挙げられます。また、免疫抑制剤が進歩したことで、夫婦間のように血液型や白血球の血液型の適合性が良くない組み合わせでも問題なく腎移植が行えるようになったことも挙げられます。そして、腎移植に限りませんが、さまざまな合併症についても診断や治療に進歩がみられたことで、合併症の治療がしやすくなったりとも忘れてはいけません。高齢であるため、若い方に比べれば腎移植後の生存期間は短くはなりますが、拒絶反応の起こりやすさについてはむしろ高齢の方のほうが起こりにくいという報告もあります。

高齢の方における腎移植の条件として、若い方同様、全身状態が保たれていて全身麻酔がかけられる、提供者がいる、しっかりと外来に通院し薬を飲み続けるといったことが守られるだけの認知機能が保てている（認知症がない）などが挙げられます。

高齢だからといって腎移植を諦めるのではなく、親族の中に腎臓を提供しても良いと考えてくれる方がいらっしゃれば、腎移植について積極的に考えてみてはいかがでしょうか。

参考文献：

日本臨床腎移植学会・腎移植臨床登録集計報告（2018）. 移植53; 89-108; 2018



泌尿器科
にしだはやと
西田 隼人

問題解決理論を使った 「困った」時の対処法2

今回は「問題解決理論による「困った」時の対処法」の応用編で、具体的な事例をご紹介します。

問題解決理論を用いた対処の手順

- 問題を小さく切り分ける
- 切り分けた問題を見比べ、すぐに対処ができるところを探す
- すぐ対処ができるところから取り組む
- 取り組んでみた結果の達成状況を振り返る

事例：認知症の母と息子の「困った」



Aさん(80代・女性)は認知症があり、お薬が指示どおりに飲めなかったり、一人で買い物に出かけ、年金を1日で使い切ってしまったりする状況でした。

相談者は同居しているAさんの息子Bさんでしたが、仕事があり日中の介護はできません。問題は認識していましたが、何をどうしたらいいか分からずいました。それでもAさんの通院を手伝うために仕事を転職し、頑張っていた一方で、「やりたかった仕事ができない」というもやもやも抱えていました。



社会福祉士
たけだなお
武田 奈穂



解決までのプロセス

- Aさんの問題を切り分けると「薬の管理」「金銭管理」「日中一人の時の食事」「通院」となります。
- これらを見比べ、すぐに対処できそうな、「通院」と「薬の管理」から着手しました。
- 通院は息子さんが担当し、薬は調剤薬局さんに訪問してもらうことで対処ができました。「金銭管理」はAさんの自尊心もあり、「食事」については好きなものを食べることがAさんの生きがいにもなっていたことから、すぐに変えることは難しかったので、今後取り組んでいくことにしました。
- その後、「通院」と「薬の管理」がうまくいくようになると、自分のやりたい仕事をもう一度したいというBさんの気持ちもあり、「金銭管理」をBさんが行なうことで、Aさんを介護体制の整った施設へ入所させたいという方向性が見えてきました。



現在矢吹病院で血液透析をしている瀧谷悦子さんは、2020年1月17日で透析歴50年を迎えます。そこで、瀧谷さんが自身の透析生活を振り返り今感じていることや、透析患者さんに伝えたいことなどを政金生人医師がインタビューさせて頂きました。

まもなく透析歴50年

しぶや　えつこ 瀧谷　悦子さん

透析を始めた当初のこと

政金：いよいよあと数ヶ月で透析50年ですね。透析を始めた当初のことについてお聞かせください。

瀧谷：高校生の時に受けた健康診断で、蛋白尿が出たことがきっかけでした。その後、今とは別の病院で腹膜透析を始め、半年後には血液透析を開始しました。

政金：その当時、透析について何か知っていましたか？

瀧谷：いいえ、よく知りませんでした。でも、同じ病室にいた患者は腹膜透析を開始して1~2ヶ月、長くても1年で亡くなっていました。自分も長く生きられないかもしれない感じ、病室の窓から見える桜を見ては「これが最後の桜かな」と眺めた記憶があります。

辛さを乗り越える中、見たこと

政金：透析していて一番辛かったことは何ですか？

瀧谷：透析を始めたばかりの時は、食事制限が辛かったです。あとは、シャントトラブルですね。涙が出るぐらい辛かったです。外シャントだけで20数回手術をしています。

政金：シャントは透析の命綱ですからね。そんな辛い中で支えとなった人や出来事はありますか？

瀧谷：一番お世話になったのは石崎允先生ですね。透析を始めて5年程経ち転院した際、シャントトラブルがきっかけで先生と出会いました。シャントについてはもちろん、私と相談しながら一緒に透析条件を考えてくれました。

政金：患者さんの訴えに基づく石崎先生の治療方針は、僕も大切にしています。透析を長く続けて分かったコツなどはありますか？

瀧谷：昔と違い、とても厳しい食事療法は必要ないと感じます。検査にひっかかる値のものは注意が必要ですが、質の良い透析をしていればある程度緩和できると思います。



政金：水分と塩分はもちろん注意しないといけませんが、食べないよりはしっかりと食べることの方が大事ですよね。さて、来年で50年を迎える今、体調はどうですか？

瀧谷：アミロイドの影響で筋肉や内臓に不調が多いです。今までもっただけでも有難いと思わなければと思いますが…

政金：元の病気に加え、治療が作り出す病気もあるんですよね。40年を超える頃には全身に様々な症状がでると思います。でも瀧谷さんはすごく動けている方だと思います。

瀧谷：以前、長期透析で全国表彰されたことがあります、その時自分の足で動けるのは自分を含め2人しかいなかったことに驚きました。自分は良い透析を受けている方だと思います。

生活のなかで大切にしていること

政金：瀧谷さんの「生活信条」のようなものはありませんか？生きしていくうえで大事にしているものとか。

瀧谷：いろんな人にいっぱい支えられて生きてきたので…自分の命だけ、「預かりもの」みたいに感じます。人からもらった命だから、大切に精いっぱい生きていかなければいけないと考えています。

政金：なるほど。僕もそういう気持ちに近いです。自分には使命があって、自分のやりたいようにやって生きているだけではないんだ、という気持ちがあります。ちなみに瀧谷さんは、趣味などはありますか？

瀧谷：カラオケが好きで、以前はよく仲間と集まり歌っていました。

政金：それでは、来年1月で50周年を迎えたならみんなで一緒にカラオケに行きましょうか。

瀧谷：いいですね。行きましょう！

透析患者さんに伝えたいこと

政金：最後に、透析患者さんに伝えたいことはありますか？

瀧谷：透析を始める人は、それぞれ複雑な思いもあると思いますが、今は寿命を全うできる時代になったんです。その人その人の生活を大切にしてほしいと思います。同じ病気と向き合う仲間もたくさんいますから。

政金：瀧谷さん、貴重なお話をありがとうございました。

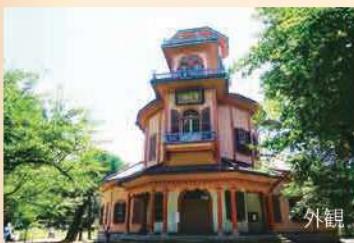
(令和元年 8月23日)

山形市郷土館（旧済生館本館）

〒990-0826 山形県山形市霞城町1-1

【TEL/FAX】023-644-0253

【開館時間】9:00～16:30 ※時期により変更あり



外観

山形市郷土館は、明治11年9月に竣工した擬洋風の病院建築物です。最初は県立病院として使用され、明治21年に民営となり、明治37年からは市立病院済生館の本館として活用されました。創建当時は医学校が併設され、オーストリア人医師・ローレツが近代医学教育の教鞭をとったことでよく知られています。

年6回開催される「3階・4階特別公開（通常は非公開）」では、係の方の説明を聞きながら唐草模様が美しいケヤキの螺旋階段を上り、3階と4階を見学することができます。美しいステンドグラスの装飾、光が差し込むバルコニーは人気の撮影スポット。床には県内から集められた様々な種類の木材が使われています。



西洋の建築を日本の大工や職人が真似て建てた擬洋風建築。細部まで観察してみると、和・洋の他、中国風の要素が混在していることが分かります。

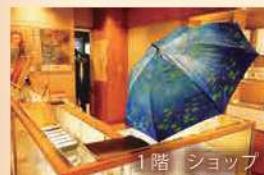


4階フロア



外観

今年で開館55周年を迎えた山形美術館。8つの展示室（2,100平方メートル）からなる館内では、1年を通して様々な分野の展覧会を開催しています。館内の写真撮影にお邪魔した時期（今年7月）は国立トレチャコフ美術館所蔵「ロマンティック・ロシア」展が開催されており、老若男女多くの方が訪れていました。



1階 ショップ



1階 大広の広場

常設・企画展示だけではなく、専門家を招いた美術講座や企画展に関連した講演会など、観て、聴いて、学べるイベントにも注目です。

美術鑑賞をした後は、1階にあるミュージアムショップでの買い物や、カフェ「ブローニュ」でゆっくりお茶をするのも素敵ですね。

山形美術館

〒990-0046 山形県山形市大手町1-63

【TEL】023-622-3090（代表）【FAX】023-622-3145

【開館時間】10:00～17:00（入館は16:30まで）

※毎週月曜日、および12月28日から翌年1月3日は休館。展示替えなどのため、臨時休館をすることがあります。

山形の歴史と文化を感じる 霞城公園



最上義光公銅像



東大手門

山形城跡を整備した「霞城公園」は、昭和61年に国の史跡指定を受け、平成18年には「日本100名城」に認定されました。

現在は花見スポットや観光の名所として多くの人々に親しまれている霞城公園ですが、公園内やその近くには、山形市郷土館、山形県立博物館、山形美術館など、多くの文化施設があります。

今回、広報委員会のメンバーが実際に上記の施設を訪れ、その魅力を再発見してきました♪天気の良い日に散歩がてら各施設を巡れば、山形の文化に触れながら心も身体もリフレッシュできそうですね。

（企画広報室 皆川未吏）

霞城公園 周辺施設 散策特集

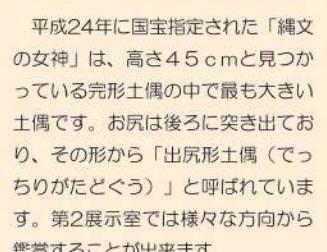


山形県立博物館本館 外観



国宝土偶「綿文の女神」
(山形県立博物館蔵)

山形県立博物館内の展示室は、「豊かな自然とそのめぐみ」・「山形の大地に刻まれた歴史」・「近代山形くらしのうつりかわり」の3つテーマ別に分かれており、山形の自然や文化について深く学ぶことができます。世界的な発見といわれた「ヤマガタダイカイギュウ」の化石が代表的な展示です。



「綿文の女神」を再現した木像

平成24年に国宝指定された「綿文の女神」は、高さ45cmと見つかっている完形土偶の中で最も大きい土偶です。お尻は後ろに突き出しており、その形から「出尻形土偶（でっちらがたどぐう）」と呼ばれています。第2展示室では様々な方向から鑑賞することができます。



山形県立博物館

〒990-0826 山形県山形市霞城町1-8

【TEL】023-645-1111 【FAX】023-645-1112

【開館時間】9:00～16:30（入館は16:00まで）

※毎週月曜日（祝日の場合は翌日）および12月28日～1月3日は休館。例外もあるためHPを確認して下さい。



ナースに おまかせ

ふれあい看護体験



今回よりスタートした新企画！看護部の【ナースにおまかせ】のコーナーです。もっと看護部のことをみなさん知って頂きたいと思い、医療コンシェルジュの記事と交互に書かせていただきます。よろしくお願ひ致します！

さて、矢吹病院では毎年数多くの病院見学や実習の受け入れを行っています。その中でも今回は5月9日・10日に行われた山形県看護協会主催の【ふれあい看護体験】についてのお話です。

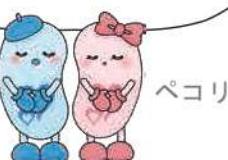
ふれあい看護体験とは？

市民のために保健医療福祉施設がドアを開き、見学や簡単な看護体験、関係者との交流などを行うイベントです。施設にとっては地域とのコミュニケーションの貴重な機会となっています。矢吹病院では、将来看護師を目指している県内の高校生を対象に毎年実施しています。



医療コンシェルジュ
きむら みほ
木村 美穂

ふれあい看護体験に携わって頂いた患者のみなさん、ご協力ありがとうございました。



ペッコリ

今年は合わせて6名の方が矢吹病院ふれあい看護体験に参加されました。高校生のみなさんは、普段見ることの出来ない手術室や透析室などの見学を行なったり、車イスやストレッチャーに乗り実際に患者さんの立場になるという体験をされました。

その後、参加された生徒さんより心のこもったお礼のお手紙が届きました。学生さんにとって、実際に現場の看護師や患者さんと触れ合う機会は大変貴重です。今まで描いていた将来の夢を、このふれあい看護体験を通してより一層身近に感じ取って頂けたら嬉しいです。



ストレッチャーボード体験



車イス体験

「キラリ Person」

take
22

看護部
たかはし みちこ
高橋 美智子 (15年目)

毎号キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するのは天童温泉矢吹クリニックで働く高橋美智子さん。今年8月から新たにマネージャーとしてクリニックの看護部をまとめる彼女のヒミツに迫ります！

わたしの仕事

患者さんが安心・安全な透析治療を受けられるよう、臨床工学技士のスタッフと協力しながら透析機器の動作確認をしたり、血圧測定や体調確認などをしています。

また、患者さん一人ひとりの生活に合わせて一緒に考えたりアドバイスをすることもあります。足病変リスクのある方もいますのでフットケア(足の状態観察、爪切り、たこのケア)も行っています。

わたしの健康の秘訣

しっかり食べて、睡眠を十分にとることがですね。山登りや岩盤浴で気分をリフレッシュさせています。



わたしのお気に入りの場所

山形県総合運動公園の銀杏並木が好きです。紅葉の時期はもちろん、新緑や夏の木陰の時期も良いですよ♪

清永会のココが素晴らしい！

学会や研究会に積極的に出席したり、発表しているところが素晴らしいと思います。そこで得た知識や技術を日常業務に活かし、より良い医療の提供を目指しています。

天童温泉矢吹クリニックでは、CKD(慢性腎臓病)の方の治療を行っていますが、隣接するくわのまちデイサービスとも連携し日常生活のサポートなども行っています。透析やデイサービス、介護について等、お気軽にご相談ください。





ーアクティブ・ライバーー

Active Life

～心と体を健康に～

口、のどの健康を守ろう

口から食べるということは、エネルギーや栄養を摂るということはもちろん、

- 「食べたい」という欲求を満たす
- 家族や友人とのコミュニケーションを通し、「美味しい」「楽しい」などの幸福を感じる
- 口や顎を動かすことで、「脳の活性化」「胃腸の免疫力向上」「唾液を出すことで口内の衛生を保つ」



作業療法士

ごとう かずや
後藤 和也

などの効果があります。しかし、病気になったり歳を重ねたりすることで口やのどの機能が低下し、食べること（摂食）、飲むこと（嚥下）が難しくなります。

最近飲み込みにくくなっていますか？こんな症状が一つでもあったら摂食・嚥下障害を疑ってみましょう。

※これらの症状は他の病気の場合もありますので主治医や専門家にご相談ください。

1 食事中にむせることがある

食物が喉頭や気管に侵入しそうになるとむせが生じます。むせの発生は嚥下障害を疑う最も重要なサインです。



2 唾液が口の中にたまる

食事の時以外の唾液は口の中にたまり、ある程度の量で飲み込まれます。飲みこみがうまく起こらない人は、出てきた唾液を上手に飲めないために次第に唾液がたまります。

3 飲み込むのに苦労することがある

飲み込みに必要な筋肉の動きが悪くなり、力が十分に発揮できなくなることがあります。



4 固いものが噛みにくくなった

噛むための筋肉の衰えや、障害によって、噛みにくいという症状がでます。



5 舌の上に白い苔のようなものがついている

このような汚れは舌苔（ぜつたい）といい、口の中の汚れや微生物でできています。舌苔は舌の機能が十分でない、唾液の分泌量が減少しているときなどに付着します。

6 声が変わった

痰が絡んだようながら声になった場合は、うまく飲み込めなかった食物や唾液がのどに残っていることがあります。また、鼻にかかる声、息が漏れるようなかすれ声、思った声が出せない場合などは、口やのどの動きが悪くなっていることが疑われます。

7 よく咳をする

食後しばらくたって咳ができる場合、うまく飲みこめなかつた食べ物がのどに残り、気管に落ち込んでいる可能性があります。体を動かしたり、横になると咳き込む場合、口の中にたまつた自分の唾液を飲みこめずに咳き込んでいることもあります。



8 食事を残すことが多い（食べる量が減った）

うまく食べることができなくなると食べられるものが制限されたり、食事時間が長くなり、食事を残しがちになります。食事に集中をしても30分以上かかるときは問題です。



9 体重が減った（この1ヵ月で5%以上半年で10%以上）

摂食・嚥下障害の結果、徐々に体重が減ってくることに注意しなければなりません。栄養状態に問題があることが疑われます。



「上手にマグネシウムを摂取しよう！」

マグネシウムは、体に必須なミネラルのひとつで、骨や歯の形成や酵素反応を助けエネルギーを生み出す際に役立ちます。また、筋収縮や、血圧を安定させたり血栓を作りにくくしたりする重要な栄養素です。透析患者さんにおいては、血管石灰化、心血管疾患を抑えるはたらきがあることが分かっています。マグネシウムが不足すると、血流量の低下による脳の活動低下、食欲低下、だるさ、疲れやすさなどの症状が出る可能性があります。

平成29年 国民健康・栄養調査結果によると、50~59歳男性の充足率は75%であることが分かりました。マグネシウムは、にがりを使用した豆腐、玄米やライ麦・全粒粉パン、蕎麦などの精製していない穀類、豆類、海藻類などに多く含まれています。しかし、慢性腎臓病患者さんは、塩分やカリウムなどの食事調整が必要なことから不足が予想されます。

今回はマグネシウムが摂れるレシピをご紹介します。



管理栄養士
こや はるか
小屋 遼



材料（1人分） 分量

木綿豆腐	75g	これらはマグネシウムが多い食材です。 ※豆腐の中でも特にマグネシウムが多い のは木綿豆腐です。
ひじき (水戻し後)	15g	
枝豆	15g	
人参	10g	
玉ねぎ	20g	
☆おろし生姜	1g	
☆卵	12.5g (1/4個)	
☆片栗粉	4.5g (大さじ1/2)	
☆パン粉	1.5g (大さじ1/2)	
揚げ油	適量	



黒酢だれ

- | | |
|-------|-----------|
| ★減塩醤油 | 6g (小さじ1) |
| ★黒酢 | 5g (小さじ1) |
| ★からし | 好みで |

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
- ② 人参、玉ねぎをみじん切りにする。枝豆は茹でておく。
- ③ ①をボウルに入れ、すりつぶす。
- ④ ③に②、ひじきと☆を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を丸め、きつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 油を切ってから、器に盛り付け、★を合わせた黒酢だれをつけて食べる。

栄養価

エネルギー208kcal たんぱく質9.4g
カリウム299mg リン157mg
塩分0.7g マグネシウム125mg

編集後記

いつの間にか吐く息が白くなる季節となりましたね。光陰矢の如し、一年が過ぎるのはあっという間だと感じます。

先日数年ぶりに仙台にある「万華鏡美術館」を訪れた際、人生は万華鏡のようだと感じました。偶然が組み合わさりどうにでもなってしまう、二度と戻れない景色。一步動けば景色は大きく変わり、どんな場面でもそれは美しく輝いています。

2020年、皆さんはどんな年にしたいでしょうか。区切りがよい年なので、何かを始めるよい機会だと思う人もいるかもしれませんね。私は一歩と言わずたくさん動いて、色々な景色や人々に出会いたいと思います。（企画広報室 皆川未吏）



読者アンケート

広報誌に関するご意見・ご感想をお聞かせください。右のQRコードまたは下記アドレス宛にお願いします。
✉ hot-yabuki@seieig.or.jp



★編集・発行：広報委員会 ★印刷所：株式会社大風印刷

★発行部数：1,100部

★お問い合わせ：023-682-8566 (内線：3206)

★発行日：11月15日（季刊）★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>

★次号発行日：2月