



# ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

## 特集

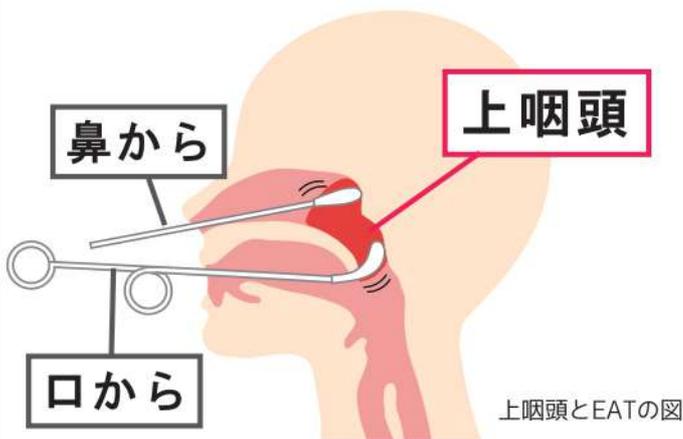
透析液が出来るまで  
新型コロナウイルス感染症について



今回は上咽頭擦過療法（:EAT[イート]）を紹介し  
ます。頭痛や肩こり、疲れがとれない、寝付きが悪い、  
感情の起伏が激しい、ゆううつでやる気がでない、人  
前にでると動悸がして息苦しい。こんな症状で悩んで  
いる方は結構多いのではないのでしょうか。これらの不調  
は自律神経の不調によってもたらされると考えられて  
います。自律神経のバランスを調整して、これらの症状  
を改善させようというのが今回紹介するEAT療法です。

EATの理論は堀田修先生の本に詳しく書いてあり  
ます。外来や透析室で貸し出し出来ますので興味のある方はぜひ読んで見て下さい。簡単に説明すると、  
以下ようになります。

上咽頭は下図にあるように鼻の奥の部分です。こ  
こは吸い込んだ空気の通り道なのでウイルスや細菌  
が付着して炎症を起こしやすくなります。上咽頭には  
自律神経のうち、副交感神経の主体をなす迷走神経  
が広く分布していて、この部分が炎症を起こすと自律  
神経の調整がうまく行かなくなってしまうんです。



上咽頭とEATの図

自律神経は人の意思と関係なく内臓や脳、免疫  
の働きを調整している重要な器官です。ですから上  
咽頭で強い炎症がおこり自律神経の調節機能が破  
綻すると全身の臓器トラブルを起こすことになるので  
す。その結果としての症状が頭痛、肩こり、慢性疲労  
など、ということになります。



## 上咽頭擦過療法（EAT）の紹介

EATは上咽頭の炎症を抑える治療です。塩化亜鉛溶  
液という消炎、殺菌、抗ウイルス作用のあるお薬を染み込  
ませた綿棒で上咽頭をこする（擦過する）のが基本です。  
2種類のアプローチがあり、鼻から細い綿棒を入れて上咽  
頭を刺激する方法、口から少し大きい綿棒を使って上咽  
頭の後壁を強めにこすりつける方法があります（図）。実  
は8月に堀田先生のクリニックへEATを習いに行っていま  
した。上記の症状がある一部の患者さんに外来でEATを  
始めていますが、なかなかの効果があるように思います。  
治療はとても簡単で数分で終わります。しかし、上咽頭の  
炎症が強い患者さんは強い痛みと出血を伴います。出血  
といっても数分で止まるくらいですし痛みは一瞬です。今  
は鼻からのEATが中心ですが、口からの治療も出来るよ  
うに準備を進めているところです。

実際に自分も堀田先生のクリニックで鼻と口からEAT  
を受けました。痛くて出血も強くありましたが、EAT直後か  
らスッキリして視界が開けたのを覚えています。今は自分  
で鼻からのEATを週2～3回しています。出血はほぼなく  
なり痛みも弱くなりました。私自身はEATをしてから長年悩  
まされた肩こりがなくなり、寝付きがとても良くなったと感  
じます。EATの本を読んで治療を受けたいと思われた方は  
外来で治療をしますので予約をとって頂ければと思います。

自分でもEAT  
(ちょっと痛い)



いとうみのる  
腎臓内科 伊東 稔

# 知っていますか？ 腎移植 vol.15



## 「腎移植と医療費」

移植医療というと多額の募金を集めて海外に渡航していく小児患者のことが多く報道されることもあり、**高額な医療費がかかると誤解**されている方が多くいらっしゃいます。



わが国における腎移植は健康保険で認められています。また、透析医療と同じように医療費控除をうけられるため、入院中の病衣、個室代、食事代は自己負担になりますが、医療費としては月額で最も多くて**約2万円**、住民税が非課税の方であれば**自己負担なし**で腎移植を受けることが可能です。また、透析患者さんと同様、腎移植を受けた方はもれなく身体障害者1級に認定されるため、**公的補助**を受けることが可能です。

腎移植には献腎移植と生体腎移植2種類がありますが、各々医療費の面で注意点があります。献腎移植を希望される場合には**日本臓器移植ネットワーク**に登録が必要になりますが、**登録費として3万円**、**年1回の更新料が5000円**かかります（これらも住民税が非課税であれば免除の申請が可能です）。また、幸いにして献腎移植を受けることができた際には、**臓器の斡旋料として10万円と臓器の搬送費**がかかります。

生体腎移植では健康な親族の方から腎臓を提供して頂く必要がありますが、この**提供者**としての検査費用、入院費用、手術費用は生体腎移植を受けた患者の保険から支払われるため、病衣、個室代、食事代を除き自己負担はありません。ただし、腎臓を提供できるかどうかの検査の結果、**提供できないことになってしまった場合や提供希望を撤回した場合には**、ご自身の健康保険もきかないため全額自己負担となります。その費用は**最大で約20万円弱**となります。

山形大学では自己負担がなるべく発生しないように適応を決める検査を行っています。また移植が決まった際にもわれわれから医療費控除に必要な書類を整えお渡ししています。

必要な費用は  
事前に確認しておく  
と安心ですね！



にしだ はやと  
泌尿器科 西田 隼人

## 生活保障としての障害年金

Aさんは50歳で人工透析を始めることになりました。仕事は続けたいけれど、透析に通いながらこれまでと同じように働けるのか心配しています。

Aさんのように、65歳未満で公的年金の加入期間に一定の障害状態となった場合、障害年金が受け取れます。障害を持ちながらこの先どの程度仕事ができるのか、いつまで働けるのか等見通しが立たない中で、一定の収入が入ってくる障害年金は生活保障として心強い制度です。

ただし、もらえる年金の額や条件は、初診日に加入していた年金の種類や加入期間、初診日がいつかなどによってひとそれぞれ違います。

### 加入している年金の違いによる差



Aさんが初診日のある月に自営業(国民年金に加入)だった場合

⇒障害基礎年金が受給できます。

Aさんが初診日のある月に会社員(厚生年金に加入)だった場合

⇒障害基礎年金に加えて障害厚生年金が受給できます。

### 初診日の違いによる差



Aさんの初診日が20歳以前にある場合 ⇒所得制限があります。例えば単身の方の場合、本人の年収が3,604,000円を超えると2分の1の年金が支給停止、4,621,000円を超えると全額支給停止になります。(2020年12月現在)

Aさんの初診日が20歳以降にある場合 ⇒所得制限はありません。収入があっても全額年金が受け取れます。

※初診日とは、障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師の診察を受けた日を言います。



次回も障害年金を  
テーマにコラムをお届けします。  
障害年金については矢吹チャンネル  
でも詳しく解説しているのでそちら  
もチェックしてみてください！



社会福祉士  
ただな おの  
武田 奈穂

# 新型コロナウイルス感染症について

2019年に中国武漢で発生した新型コロナウイルス感染症により世界が、そして私たちの身近な周囲の社会生活が一変してしまいました。これまで清永会でも、スタッフが最新の情報から日々手探りで考え、患者さんと共に協力しながら対策対応を行ってきました。

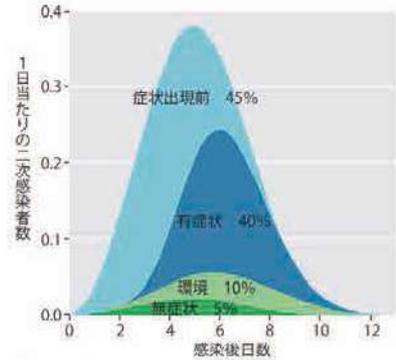
現時点(2020年11月30日時点)で感染が拡大し第3波の状況下であり、この先が危惧されます。今後も感染状況や新しい知見により対応や対策も変化していく事と思いますが、ご理解とご協力をお願いしたいと思います。



呼吸器内科  
つちだ ふみひろ  
土田 文宏

## 新型コロナウイルス感染症の特徴

新型コロナウイルスは、肺炎を起こしている感染者の気道だけでなく、無症状感染者の鼻咽頭、鼻腔、唾液からもウイルスが検出されます。感染可能期間のうち、発症直前から発症間もない時期の感染力が非常に高いと考えられています。無症状の時期の感染者(45%)と無症状感染者(5%)あわせて半分の人が無症状の人から感染していると考えられます。この感染の仕方が、症状が出てから他人に感染するインフルエンザや過去のコロナ感染症と大きく異なる点です。このことが世界的に流行している重要な要因となっています。



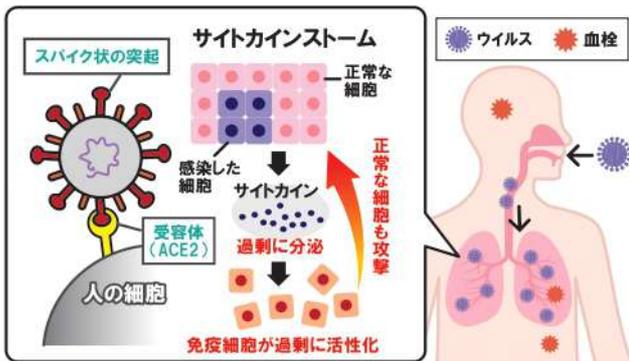
日本内科学会雑誌 第109巻第11号(2020年11月10日発行)より転載

したがって、基本的にマスクをつけるという「ユニバーサルマスク」という考え方が重要と考えられます。特に飛沫感染が主であることから、相手にとっても自分にとってもお互い感染のリスクを下げるという意味でマスクが重要です。

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
吐きだし飛沫量	100% 吐き出す	80% カット	66~78% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み飛沫量	100% 吸い込む	70% カット	35~45% カット	30~40% カット	小さな飛沫に対しては効果なし	

スーパーコンピューター「富岳」によるマスクやフェイスシールド等の効果に関するシミュレーション結果

## 感染の重症化メカニズム



ウイルスが肺で増殖

新型コロナウイルスは、細胞のACE2受容体という部分にくっついて細胞に侵入し感染を起こします。ACE2受容体は舌、喉、腸管や血管など多くの体の細胞に存在し多彩な症状を起こします。主に気道細胞のACE2受容体から体に侵入し肺炎などの呼吸器症状を起こし、その後血管を傷つけて血栓(血の塊)を作ることにより血栓症(脳梗塞や心筋梗塞、肺梗塞など)を起こしたり、免疫過剰反応(サイトカインストーム)によりさらに肺炎を重症化させ、呼吸不全により生命に関わるような病気の悪化につながります。

主な症状(発熱、倦怠感、せき、味覚・嗅覚異常、下痢等)

現時点では、それぞれの病態に応じて既存の治療薬で治療にあたっているのが現状です。今後、①ウイルスの侵入や増殖を防ぐ(抗ウイルス薬)②感染した際に対抗できる抗体を持つ(ワクチン、中和抗体製剤)③免疫の過剰を抑制する薬剤(デキサメサゾンなどのステロイドや他の免疫を抑える薬剤)の開発や効果の有効性を確認する事により抑え込むことが期待されます。

後遺症の影響も無視できない問題であるため、まずは感染しないよう感染対策と対応を徹底することが重要と思われます。どうか協力し合って乗り越えましょう。





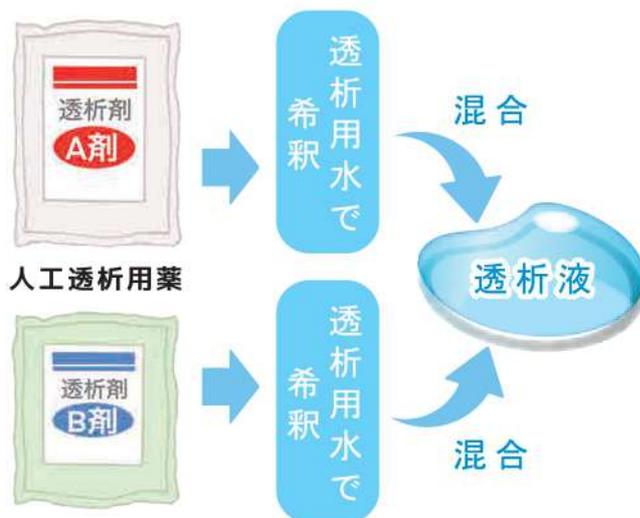
## 臨床工学技士が教える 透析知識シリーズ第2弾！



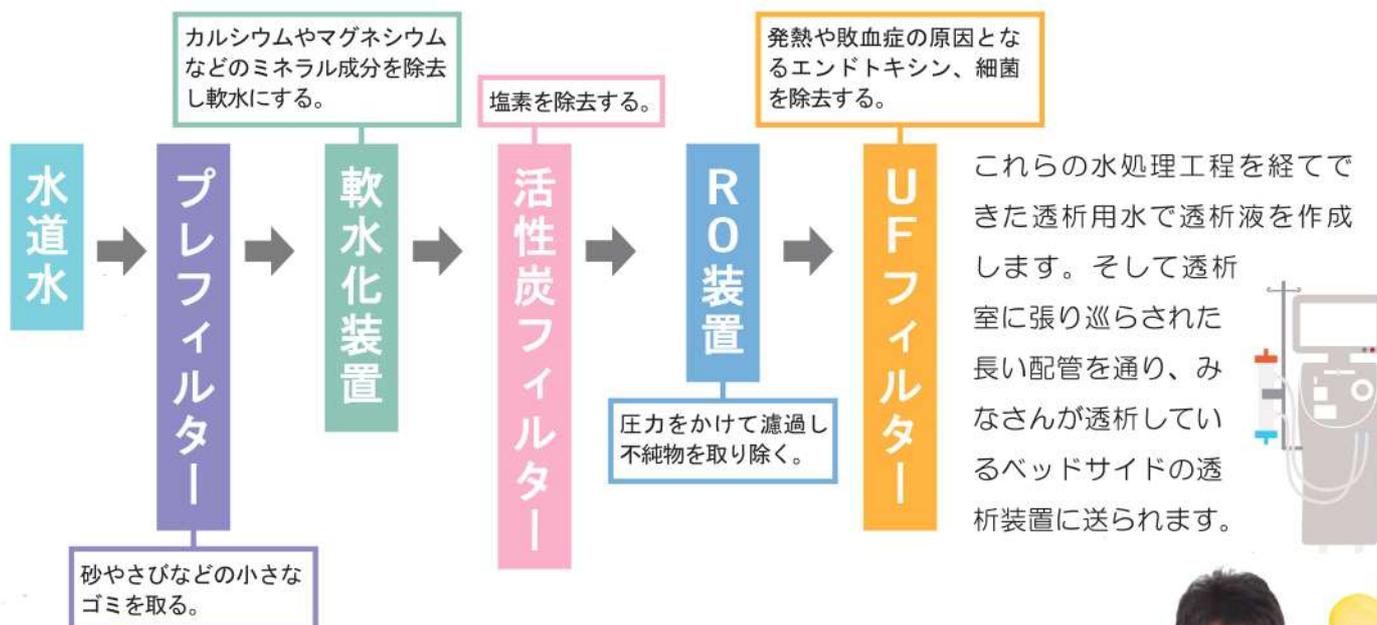
みなさん、こんにちは！臨床工学部の三浦です。今回は血液透析（HD）と血液透析ろ過（HDF）の違いについて紹介しました。今回は透析治療で使う水についてお話していきたいと思います。

まず始めに1回の透析で1人当たり使用する水の量はご存じですか？透析では透析液という形で120L～150Lの水を使用しています。透析液は製薬会社が製造した人工透析用薬を透析用水で希釈し施設で作成しています。

この透析液を作るための水を透析用水といいます。透析用水は水道水に含まれるミネラルや消毒のための塩素などの不純物をいくつかのフィルターを通過させることで除去し作成しています。そして、この透析用水を作成する装置を水処理装置といいます。



## 水処理装置のしくみ



透析用水は注射用水と同じくらいに厳しい水質管理基準があります。つまり体の中に入れても安全な状態が保たれていなければなりません。そのためにわたしたち臨床工学技士は日々、水質検査や配管、機械の消毒、フィルター交換などの管理を行い安全に透析ができるよう努めています。



臨床工学技士  
みうら かずま  
三浦 和真

# 教えて！ こんしえるじゅ！ シイタケ栽培結果&感想



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。とても寒い日が続いています。足元に十分お気を付け下さい。

さて、今回の記事は前回ご紹介した【シイタケ栽培キット】を使って収穫したシイタケの栽培結果や実際に食べた感想を書きたいと思います。

私が栽培・収穫にかかった期間は、1週間(7日)。1回目でも収穫できた個数は大小合わせるとなんと60個！！成長するスピードが速く、毎回の水やりもワクワク感がありました。



この60個のシイタケをどのような調理をしたら美味しく食べられるかなと考えたところ、一つ目は天ぷらに、二つ目はバター醤油味を付けて焼きました。自分で育てたキノコは本当に大丈夫かな？と少し疑っていましたが、いざ実食！キノコの香りが口いっぱいに広がり、市販のシイタケよりもみずみずしい出来上がりとなりました。どちらもとても美味しく味わうことができました。

まだまだ新型コロナウイルスの影響で、安心出来ない状況が続いていますが、手洗いうがいを徹底し、感染しないよう気を付けましょう！！



収穫したシイタケ



「しいたけ農園」  
(森産業株式会社)



自分で育てたシイタケは格別！

お笑い芸人の有吉さんもステイホーム期間中にシイタケ栽培をしていたらしいです！



医療コンシェルジュ  
きむら みほ  
木村 美穂

series セルフケアを学ぶ

画像診断科スタッフが教える



## レントゲンQ&A

### Q1. 何で胸のレントゲンを撮るとき息を吸うの？

胸のレントゲンは主に肺の病気について調べる検査です(透析患者さんは心胸比を測定します)。息を大きく吸うのはなるべく肺を広げて、より多くの情報を得るためです。息を止めないと画像がぶれるので、吸ったらしっかりと止めることが大切です。



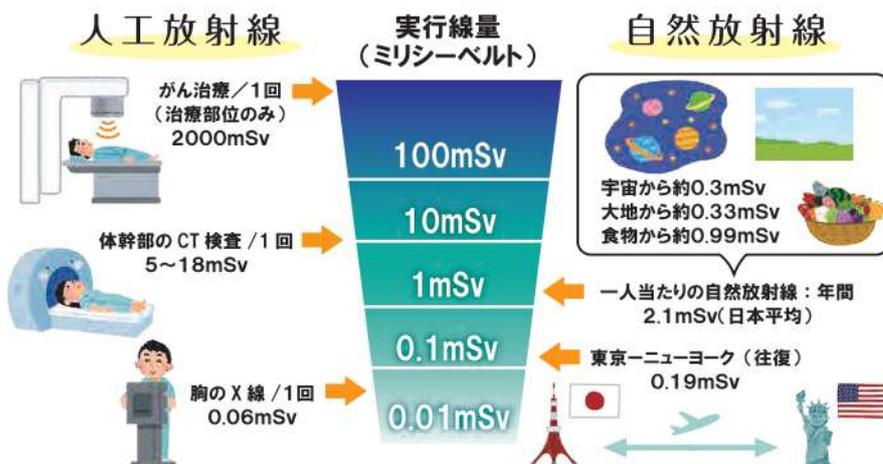
診療放射線技師  
きくち みき  
菊地 美紀

### Q2. 一年に何回もレントゲンを撮るけれど、身体に影響はないの？

医療で受ける放射線だけでなく、私たちが生活している環境や食べ物にも放射線は存在しています(右図参照)。

被ばくの不安はあるかもしれませんが、検査をして病気を見つける(または異常が無いことを確認する)ことの方が重要です。

清永会では医師と診療放射線技師が適切な線量で業務を行っているので安心ください。



# Active Life ~心と体を健康に~

## 膝の動きをよくしよう Part2

寒くなり、体を動かす機会が減ってきます。体を動かす機会が減ると、筋肉や関節も動きにくくなり、それがさらに体を動かす機会を減らしていきます。

今回は膝周りの動きをよくする体操を行い、冬の運動不足を予防しましょう。



作業療法士  
ごとう かずや  
後藤 和也

### 膝の曲げ伸ばし

- 1 あおむけになり、両方の膝を伸ばす
- 2 片足のみ、ゆっくりと曲がりきるまで曲げる（5秒数える程度で）
- 3 曲がりきったら、ゆっくりと伸びきるまで伸ばす（5秒数える程度で）

※片足ずつ各10回行います



### 足首の曲げ伸ばし

- 1 あおむけになり、両方の膝を伸ばす
- 2 膝に力を入れ、つま先を伸ばしたまま5秒程度止める（息は止めない）
- 3 膝に力を入れ、つま先を自分のほうへ反らせたまま、5秒程度止める（息は止めない）

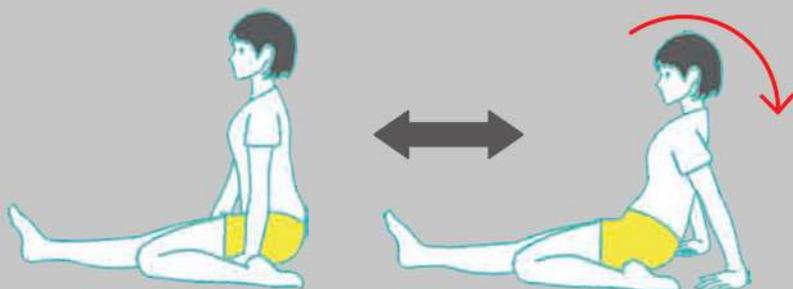
※片足ずつ各10回行います



### 太ももの前の筋肉を伸ばす

- 1 上体を起こして片方の膝を曲げ、ふくらはぎを太ももの脇に置く
- 2 上体を後ろに傾けていく
- 3 両手を床について腕で上体を支えながら後ろに傾ける
- 4 太ももの前の筋肉が伸びているところ（痛いと感じない境目）でそのまま10秒程度止めます（息は止めず、深呼吸で）

※両足行います。



#### より強度を上げたい方は…

中：上体を後ろに傾け、片肘を床につける  
高：上体を後ろに傾け、両肘を床につける  
強：上体を後ろに傾け、両肩を床につける

※透析中に行うのは難しいため、自宅などで行ってみてください。

筋肉や関節の動きをよくした後は、前回紹介した膝周りの筋肉をつける運動も一緒に行ってみてください。椅子や床の立ち座りや歩く動作が楽になったり、つまづきにくくなる効果もあります。



矢吹チャンネルで  
動画をチェック！

Vol. 115

「膝の動きをよくしよう！」



## 「東日本大震災から10年」

今年の3月11日で東日本大震災から10年となります。この10年の間にも熊本地震や豪雨による水害が各地でありました。昨年ではコロナウイルスの流行で私たちの生活は大きく変わり、一時トイレットペーパーやマスク、パスタなどの一部の生活用品、食品の入手が難しくなることもありました。自然災害や未知の感染症の流行は、いつ起こるかは分かりません。私たちは、これまでの経験を活かし非常時に備える必要があります。



管理栄養士  
すずき みほ  
鈴木 美帆

## 自分にあった災害食を備えよう！

被災生活中に避難所などで配給される食品は、腎臓病がある患者さんに合ったもの（カリウムや塩分の少ないもの）、また自分にとって食べやすいもの（軟らかいもの、アレルギー対応のもの）とは限りません。平常時から自分に合った災害食を備えておきましょう。



## 始めてみませんか？

## ローリングストック



ローリングストックとは、普段から災害食を備える→食べる→補充することを繰り返し、災害時に備える方法です。賞味期限切れを防ぐ、災害時には食べ慣れたものを食べることができるというメリットがあります。

災害時の具体的な食事については、矢吹病院ホームページから閲覧できるほっと@yabuki Vol.9を参考にしてください。



## 災害食を備えるポイント

- ✓ エネルギーがしっかり摂れるもの
- ✓ 腎臓病がある患者さんは、カリウム・塩分が少ないもの
- ✓ そのまま食べられる食品があると安心
- ✓ 個包装、使い切りパックの食品
- ✓ 3日分が目安
- ✓ 食べ慣れたものを準備する
- ✓ 使い捨て食器や箸、ラップ、缶切り、ビニール袋、カセットコンロなどがあると便利



## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。2020年は人類にとって様々な試練を与えられた年となりましたね。「災い転じて福となす」という諺があります。コロナによって多くの尊いものを失いましたが、世界はコロナに対抗し迅速な技術開発やビジネスモデルを打ち立て、個々人も新たな生活様式に適應するため努力を続けてきました。これらの経験は、私たちが今一度「生きること」「未来のためにできること」を考えるきっかけになったのだと思います。清永会ではほっと@yabukiだけでなく、ホームページや矢吹チャンネルなど様々なメディアで今後も情報を発信していきますので、2021年もよろしくお願致します。（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  
★発行部数：1,100部  
★発行日：2月15日（季刊）  
★次号発行月：2021年5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/>