



2022.5
VOL.32

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

矢吹病院 増築工事のご報告
6月スタート **FINE project**



表紙写真:くるりの森(静岡県浜松市“nicoe”内) 撮影:皆川未吏(企画広報室)

新型コロナウイルス感染症(以下、コロナ)がまだまだ猛威をふるっています。もう2年以上もこの状態が続いている、コロナは健康以外にも大きな影響を及ぼしていますね。感染の主体がデルタ株からオミクロン株に変わり、あまり重症化しないのではないか?という報道がありました。実際はまだまだ油断禁物で、感染対策を徹底していく必要がありそうです。

この記事を書いている2022年3月時点(第6波)では、感染者の殆どがオミクロン株という変異株の感染です。オミクロン株はデルタ株に比べて確かに重症化率は低いですが、感染力が強いため感染者数が激増し、死亡者数は第5波をすでに超えてしまいました。

透析患者さんの状況はどうなっているでしょう。関連学会の調査によると、**第6波では透析患者さんのコロナ感染者も急増**しています。2年前から昨年末までの全国の透析患者さんの累計感染者数は3000人くらいでした。しかし、今年1月からの1ヶ月で患者数は1000人も増加しています。オミクロン株の感染力の強さを物語る結果です。死亡率に関してですが、全人口におけるコロナの死亡率は0.5%くらい(年代により差がある)です。透析患者さんがコロナに感染した際の死亡率は現状で11%(これも年代により差がある)と、全人口と比べてかなり高い数字です。第5波、第6波ではワクチンのおかげで死亡率が顕著に低下しているのですが、全人口に比べて**透析患者さんの死亡率はまだまだ高い**状況です。

悪い話ばかりではありません。3回目のワクチン接種が進んでいること、治療薬が使えるようになったことが、感染収束に大きく働くことは間違いないと思います。



ミノル ハナシ

いつか終わる、その時まで



こはり感染予防が重要ということですね。オミクロン株でも対策が大きく変わることはあります。
①**不織布マスク**、②**3密を避ける**、③**ワクチン接種**に尽きると思います。



それでも100%感染を避けることは不可能です。オミクロン株は家族内感染が多く、これはどう頑張っても避けられません。**感染してしまうことは決して悪いことではありません**。感染した患者さんを差別されることがあっては絶対にいけないと思っています。私だっていつ感染してもおかしくないですから。私が危惧するのは、症状のある患者さんが周囲に感染を知られることを恐れるあまり症状を隠して病院に来てしまい、更に感染を拡げてしまうことです。「罹ったかな?ちょっとヤバいかな?」と感じたら、遠慮なく病院に連絡をして下さい。コロナ疑いの患者さんには安全が確認出来るまで隔離透析をお願いしており、それで感染拡大を防ぐことが出来ます。

この2年間、病院祭りやウォーキング大会が中止されました。患者さんと交流する機会が奪われているのは私も辛いです。コロナ禍がいつ終わるのかは誰にも分かりませんが、必ず収束します。こういう時こそ、**お互いが気を使い助け合う**ことが必要なのだと思います。



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔

＼知っていますか？／

腎移植

vol.20

「腎移植と癌」

腎移植をうけたいけれど、癌にかかったことがあることを理由に断念される方がいらっしゃいます。



腎移植を受ける際には免疫抑制剤を内服し続けなければならないため、癌にかかった状態で腎移植をうけることはできません。一方で、癌にかかったことがあるが再発や転移をしておらず治っている、という状態であれば腎移植を検討することが可能です。

癌が治ってから腎移植をうけられるまでの期間は、癌の種類によって異なります。透析患者さんでよくみられる腎癌は、ごく初期の場合であれば手術で治した直後でも腎移植は可能とされています。他の多くの癌でも、**早期**のものであれば2年間再発していないければ腎移植は可能とされており、進行した癌でも治りきって5年間経過していれば可能とされる場合があります。

生体腎移植ドナーとして腎提供を希望されている方については、血液の癌、膀胱癌、肉腫、小細胞癌などにかかったことがある場合、治りきっていても腎提供はできません。一方で、早期の癌で治療を受けてから一定期間再発がみられない場合には腎提供が可能なこともあります。



癌にかかったことがある方でも、その癌が治っており腎移植を希望される際には腎移植外来をお気軽に受診ください。



にしだ はやと
泌尿器科 西田 隼人

ナースに おまかせ

在宅血液透析

メリット

デメリット

矢吹病院 看護部 透析室所属の斎藤 勝です。今回は、「在宅血液透析(HHD)」についてお話しをさせて頂きます。

血液透析は病院だけしかできないと思っていませんか？本人と介助者が知識を学習し、手技・機械管理を習得することで、自宅でも血液透析を行うことができます。これが「在宅血液透析(HHD)」です。

HHDのメリット

- ・時間の制約が少なくなる
⇒仕事や家族と過ごす時間等、自分のライフスタイルに合わせた透析スケジュールを組むことができます。
- ・透析効率があがり、体調もよくなる
⇒無理なく透析回数・時間を増やすことができるので、食事制限の緩和、栄養状態の改善、生命予後の改善等が期待できます。

HHDのデメリット

- ・透析準備・機械操作は全て、自分と介助者で行う
⇒一定期間の研修を受け、穿刺は自分で行います。また、透析物品の管理、保管場所の確保をし、災害時や停電時の対応も学んでおく必要があります。
- ・経済的負担がある
⇒通院透析と同様、健康保険が適用となります。初期工事費用や維持費(電気代や水道代等)は自己負担となります。



なかなかハードルが高いな～と思うかもしれません…
スタッフが在宅血液透析導入に向けて温かく指導し、継続できるようにサポートをしていきます。
もう少し詳しく話を聞きたいという方は、近くのスタッフにお声がけください。お待ちしています。



画像：MediPress

第3透析室 ができます！



まさかね いくと
矢吹病院 院長 政金 生人

みなさんこんにちは。矢吹病院 院長の政金生人（まさかね いくと）です。

矢吹病院では、昨年12月から透析室側の入口部分（夜間休日出入口）に、感染症に対応できる第3透析室を建築しています。今回は、第3透析室の必要性や工事日程等について説明します。



完成予想図（外観）

第3透析室増築の経緯



新型コロナウイルス感染症が世を騒がせ、日頃の感染対策の重要性が再認識されることになりました。感染症対策の基本は、感染者と非感染者を隔離することですが、現在の矢吹病院を作った2012年頃は、まさか感染症の大流行でこんなに困るとは予想しておらず、感染予防対策の基本となる隔離ができる部屋はありませんでした。そこで、感染症が流行っても皆さんが安心して治療できるように、感染症に対応できる透析室の設置が必須と考えたのです。



完成予想図（内観）

運用が開始される時期



工事は昨年12月に始まりましたが、今年の冬は雪が多く、またコロナの影響で資材不足もあり工期の遅れが心配されました。しかし、関係者の皆さんとの頑張りで工事は現時点（2022年3月）まで予定通り進んでおり、4月中には完成引き渡し、5月以降より本格的な使用を予定しています。工事の影響で駐車場が狭くなり、大雪もあり、皆様にはご面倒をおかけしておりますが、もうしばらくご容赦いただけますようお願いいたします…。

第3透析室の活用



透析ベッドは5台置き、院内でコロナウイルスやその他の感染症、原因のわからない発熱患者さんが発生した場合にその患者さんの透析を行う予定です。感染症患者がいない場合は通常の透析ベッドとして運用し、主に福祉施設からの通院患者さんの透析に使用する予定でいます。建物の南側には発熱外来を設置して、透析患者さんだけでなく一般の外来の患者さんの抗原検査やPCR検査などもそこで行う予定にしています。そうすることによって、コロナウイルスなどの感染源を病院内に持ち込む危険性を減らすことができます。

患者さんへのメッセージ



清水会の一部施設でも、新型コロナウイルス感染のクラスターが発生しました。変異をつづけて感染力を高めるこのウイルスにはまだまだ気をぬけず、改めて日々の感染症対策の重要性を感じます。第3透析室ができることによって、隔離透析の安全度が格段に高まると思います。しかし、感染予防はそれだけでは十分ではありません。やはり日頃の皆さんの行動が大切です。おいしいものを食べてしっかり透析と運動療法を行い体力をつける、手洗い、うがい、鼻うがい、マスク着用を忘れない等、もうしばらく続けていきましょう。

6月スタート!

ファイン・プロジェクト

FINE PROJECT



矢吹チャンネルVol. 165
「外来透析患者さんの新しい
調査についてお知らせ」

6月から4施設で外来血液透析患者さんを対象とした「FINEプロジェクト」を開始します。

ここではFINEプロジェクトが始まることになった経緯とその内容について紹介します。

これまでの調査について

矢吹病院は2005年に愛Pod宣言をしました。これはデータだけでなく、患者さんの訴えに基づいた透析を愛情を持って実践していくという宣言です。その愛Pod宣言の中で、清永会におけるよい透析について右のように定義しています。

清永会におけるよい透析の定義

- ① 透析治療が辛くない（痒い・血圧が下がるなどの愁訴がない）こと
- ② 栄養状態が維持されること
- ③ 活動的な日常生活がおくれること

これを目標に、①は愛Pod調査で、②と③はMIS調査とInBody測定をして、一人ひとりに合わせた透析条件や薬、食生活の見直しなどについて相談をしました。その結果、清永会の患者さんの体重や栄養状態は他施設より良好となりました。しかし、調査を開始して10年以上たった2018年頃から転倒する患者さんが増えてきたことから、今までの調査では③の活動的な日常生活をおくるための調査としては不十分で、転倒や日常生活動作の低下を予防する対策が新たに必要だということがわかりました。

そこで、法人内の様々な職種からなるチームで話し合い、患者さんがFINEになる（よくなる、元気になる）ことを目的にした新しいプロジェクトを始めることにしました。

これから始まる FINE プロジェクトについて

下の図もあわせてご覧ください。患者さんの愁訴は引き続き愛Pod調査を行います。栄養状態は今までのMIS調査とInBody測定を中止して、新しい栄養調査を行います。そして、活動的な日常生活がおくれるかの調査として、**サルコペニア※**に関する質問や、それで問題のある方は椅子5回立ち上がりテストという運動機能の調査を行います。

※ **サルコペニア**：筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態のこと。詳しくは矢吹チャンネルVol. 36の「透析患者さんのサルコペニア予防」をご参照ください。



その後、栄養と運動の2つとも問題がない「このまいまいこうグループ」と、栄養だけ問題がある「栄養強化グループ」、運動だけ問題がある「運動強化グループ」、栄養と運動の2つとも問題がある「個別相談グループ」の4つに分け、愛Pod調査とあわせて一人ひとりの状態にあった介入方法についてみなさんと相談してすすめていきたいと思います。

みなさんと医療スタッフが協力してよい透析を目指していきたいと思いますので、ご協力よろしくお願ひ致します。

各グループの英語の頭文字（このまいまいこう : Follow up / 個別相談 : Individual / 栄養強化 : Nutrition / 運動強化 : Exercise）から、FINEプロジェクトという名称となりました。



新しい調査についてご意見や
ご質問がある方は、遠慮なく
スタッフにお声がけください。



管理栄養士
なかじま みか
中嶌 美佳

転ばぬ先の…「成年後見制度」

長年一人暮らしをしてきたSさん（70代、女性）は、徐々に一人での生活が大変になり、数年前に施設に入所しました。さらに、最近は体調不良などから入退院も繰り返すようになってきました。自分一人では様々な手続きや自身の財産管理をするのが難しいため、成年後見制度を利用することにしました。

Sさんの親戚はみな遠方で、本人に代わって手続きをすることが難しかったのですが、成年後見人が決まってからは様々な手続きや支払いなどを本人に代わって行ってくれるので、今は安心して施設で生活ができます。

成年後見制度とは？

認知症、知的障害、精神障害などの理由で、**財産の管理や様々な手続きを行うことに不安がある方を法的に保護し、支援する制度**です。今の自分には必要ないと考えている方が大半だと思いますが、将来必要になったときに利用できる制度を知っておくことは大きな強みです。

また、あらかじめ自分で選んだ人に、将来一人で決めるのが大変になったときに代わりにしてもらいたいことを契約して決めておく、**任意後見制度**という方法もあります。

ちょっと難しい制度ですが、必要になったときに正しく活用できるよう、理解を深めて頂けたらと思います。



厚生労働省のホームページでも詳しい情報が得られます。参考にしてみてくださいね。

次回以降、成年後見制度についてもう少し詳しく掘り下げていきたいと思います。

厚労省のHPもチェック



「成年後見はやわかり」

series セルフケアを学ぶ

心を軽やかにする処方箋

新型コロナウイルス感染症予防のため、家族以外の人と会話や食事を楽しむことが難しくなりました。加えて、避けては通れない感染対策あれこれ…。精神的な疲労がたまり、他者を思いやる心の余裕がもてない…。そんなときは、暗いニュースはいったん遮断して、**自身の心が楽になる情報を意識して取り入れましょう**。



なんかイライラする、なんかもやもやする、そんなときはその「なんか」を言葉にして話すことも大切です。言葉にして「はなす」ことには「(解き)はなつ」「(きり)はなす」の意味もあります。解決はしなくとも、話すだけで頭の中が整理され、心に余裕ができます。

「話を聴いてくれる人がいない」、あるいは、「聴いてもらいたいが相手の反応が心配」という人は、**気持ちを「書き出す」**ことがおすすめです。できれば、**手書き**で。手書きは脳を活性化させます。書き出すときは、一人になれる時間を確保しましょう。とにかくペンを動かせばいい、という気持ちで、難しく考えずにやってみてください。**10分以上、思いつくままに気持ちを書き出す**。これだけです。

マイナス(だと決めつけている)感情は、無意識に抑え込んでしまいがち。でも、実はマイナスな感情なんてありません。**どんな感情も、自分を成長させてくれる大切なものです**。感情は自分ではなく、ただのエネルギー。どんな感情もあっていいのです。ちなみに私は自身のセルフケアとして3つの「かく」を実践中。「**字をかく、汗をかく、恥をかく**」オススメです♪



心療内科
にしだ わかこ
西田 稚子

Active Life

～心と体を健康に～

歩いて健康！ウォーキングのススメ

長い冬が終わり、やっと春がやってきました。今年の冬は雪が多い上に、コロナウイルスの影響もあり、運動不足や活動量が減ってしまった人が多いのではないでしょうか。気候も良くなり、そろそろ何か始めよう、と思っていても何から始めたら良いか迷ってしまいますよね。そんな時におすすめなのがウォーキングです。ウォーキングは負荷としては小さいものの、気軽に始められる運動であり、効果も、高血圧や血糖値の改善、心肺機能や骨の強化、肥満の解消、認知症予防など様々あります。



理学療法士
たかはし ゆか
高橋 裕香

では、1日どれくらい歩けば良いのでしょうか？最近の研究では、筋力低下を予防する最低の目安は**4,000歩**、健康を維持するための目安は**7,000～8,000歩**と言われています。

現代人の平均歩数(対象:20歳以上の男女)



	平成26年	令和元年
男性(合計)	7,043歩	6,793歩
男性(20～64歳)	7,860歩	7,864歩
男性(65歳以上)	5,779歩	5,396歩
女性(合計)	6,015歩	5,832歩
女性(20～64歳)	6,794歩	6,685歩
女性(65歳以上)	4,736歩	4,656歩

数百歩ではありますが、男女ともに**減少傾向**にあるようです。令和2、3年はコロナウィルスの影響により調査できていないようですが、今の状況では更に減少していることが考えられます。

歩数は身体活動量を表す指標の一つとしてよく用いられます。歩数が減り活動量が減ってしまうと、近年よく耳にする**フレイル**（加齢により心身が老い衰えた状態）といった状態になってしまい危険性があります。

でも、今まで全然歩いていなかったのに、いきなり外に出て歩こうと言われても、なかなかやる気が起きない人もいますよね。そんな時は、“ウォーキング”と固く考えずに、近くのコンビニまで歩く、子供と一緒に近所の公園まで歩いて遊びに行くなど、ちょっとしたことから始めてみましょう。それでも億劫だという人は、**+10（プラス・テン）**から始めてみてはどうでしょうか。これは、厚生労働省が健康寿命を延ばすために発信している言葉で「**今よりも10分多く身体を動かす**」という呼びかけです。ガイドラインも掲載されているので、ぜひ参考にしてみて下さい。



アクティブガイド (厚生労働省)





「令和3年度やまがた健康づくり大賞」減塩推進部門知事賞受賞

矢吹病院が「令和3年度やまがた健康づくり大賞」の減塩推進部門で知事賞を受賞しました。やまがた健康づくり大賞は、県民の健康づくりを推進することを目的として、健康づくりに積極的に取り組む企業・団体等を顕彰しています。

減塩推進部門は、減塩の普及啓発や減塩を促進する商品の開発など、食塩摂取量の減少につながる取組みを継続的に実践している企業・団体等が対象となります。

今回は矢吹病院の減塩に関する取り組みを改めてご紹介したいと思います。

カフェ・マルマーレ

カフェ・マルマーレは、患者さんやそのご家族はもちろん、一般の方も利用できます。食塩2g程度のAランチは、減塩でもおいしく食べられるよう様々な工夫がされています。メニューの一部を紹介したレシピ集がカフェ・マルマーレ内に設置されており、レシピは自由に持ち帰ることができます。



カフェ・マルマーレ



Aランチ（例）



レシピはHPでも
公開中



マルマーレレシピ集



矢吹清隆 理事長（左）と中島美佳 健康栄養科 科長

矢吹チャンネル

矢吹チャンネルは1F受付隣にあるデジタルサイネージや透析中の放送でご覧になった方も多いのではないでしょうか。動画は減塩のポイントを学べるものや、減塩レシピの調理方法を紹介したものもあります。



矢吹チャンネル一覧



以前開催していた「栄養・料理教室」は新型コロナウイルス流行により開催が難しい状況ですが、紙面や動画を通して引き続き情報を発信していきたいと思っています。

管理栄養士
こや はるか
小屋 遼

編集後記

新緑の美しい季節となりました。今回のアクティブライフ（6p）はウォーキングについての記事でしたね。頑張って家の周りを毎日歩いたりするのもいいですが、せっかくならこの季節を楽しめる野草園、フラワーパーク、自然公園などに足を延ばすのもいいですね。コロナ禍で人混みは極力避けたい時でも、早朝の公園は人も少なく澄んだ空気を満喫できるのでおすすめです。私も週末は4時ぐらいに起きて山形の自然スポットを満喫しています。

今回の表紙は、静岡県浜松市にあるnicoe（ニコエ）という商業施設内にある遊具の写真です。数年前に訪れた際に撮影したのですが、その当時は特別な装飾とライトアップがされており、とても幻想的な雰囲気が素敵でした。nicoeはあのうなぎパイで有名な春華堂さんが運営しており、様々なスタイルのお菓子や本格的なレストラン、お洒落な中庭、親子で楽しめる知育広場等々、静岡の穴場スポットとしてお気に入りの場所です。

さて、次回発行は8月です。広報誌へのご感想、掲載してほしい内容などありましたら下記のメールアドレス（またはQRコード）からご意見をお寄せください。皆さんからのメッセージをお待ちしております。（企画広報室 皆川未吏）

- ★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：5月16日（季刊） ★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>
- ★次号発行月：2022年8月

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

