



Facebook



清永会
オリジナル動画
矢吹チャンネル



Follow us!
Instagram

2026.2
Vol.47

医療法人社団清永会 広報誌

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

患者さん×スタッフ対談
「透析との上手な付き合い方」



表紙写真：霞城公園のジョウビタキ 撮影：柏原俊彦(診療部)

新型コロナ感染症流行後、長引く咳が特徴のマイコプラズマ感染症や百日咳の流行、季節外れの感染症により1年をとおして咳で悩まれ受診される患者さんが多くなっています。

咳は夜間に多く、睡眠不足や胸が痛い、体力が奪われるなど様々な症状につながり生活に支障が出ます。しかし咳は体外に異物や痰を排除する重要な生体防御反応に必要なものでもあります(図1)。咳の原因としては、急性期の多くは感染症によるもので、長く続く場合は感染症以外の要因が考えられます(図2)。また様々な要因が重なって出ている可能性があります(図3)。咳が長く続く場合は呼吸器内科を受診してみてください。

図1



図2

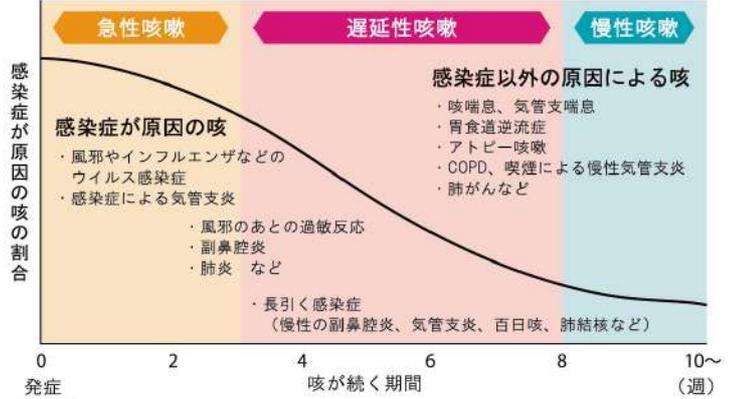
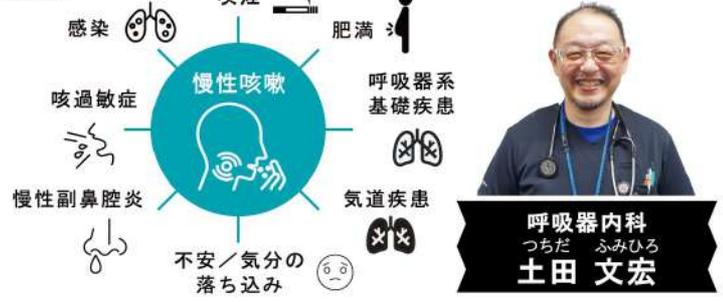


図3



【図1、2】日本呼吸器学会：咳嗽・喀痰の診療ガイドライン2019より改変作図
【図3】日本呼吸器学会：咳嗽・喀痰の診療ガイドライン2025より改変作図

ナースに おまかせ

毎日確認！ シャント管理



シャントは、透析患者さんにとって“命をつなぐ大切な血管”です。もし詰まって使えなくなると、命に関わる危険もあります。シャントを守るために、日ごろから気を付けたいポイントを改めて確認しましょう。



圧迫は厳禁！

長時間の止血ベルトの使用やシャント肢での腕枕などは血流を遮断し閉塞の原因になります。止血ベルトは適度な強さで巻き、止血できたらすぐに外してください。



過度な除水は要注意！

急激な除水により血管がダメージを受けたり、血圧が下がったり血流が悪くなる事も閉塞の原因になります。

適切な除水、体に負担の少ない透析をするために、透析室スタッフとよく相談しシャントを長持ちさせましょう。



閉塞前に治療しましょう！

血管が閉塞しても拡張や血栓を取り除く等の治療により、透析で使える状態にすることができます。しかし治療しても血栓が取り除けない場合は、今のシャントは諦めなければなりません。

閉塞前に治療してできるだけ長い期間シャントを使えるようにしましょう。その為には日頃から自分のシャントの状態を知っておくことが重要です。毎日シャントの音や硬さを確認し、異常があれば透析スタッフに相談してください。

清永のさくっと情報



施設長
あべ りょうこ
阿部 亮子

清永の里一日の過ごし方

介護施設での1日の基本的なスケジュールは、施設の種類によって異なります。清永の里では以下のように1日を過ごしています。

- 6時：健康チェック、着替えや洗顔、トイレ等のモーニングケア
 - 7時半：朝食・服薬・口腔ケア
 - 9時前：透析治療への送迎
 - 10時：入浴（週2回程）、居室室内温確認・換気・お茶の時間
 - 12時：昼食・服薬・口腔ケア・体重測定
 - 13時頃：透析治療の方の送迎
 - 15時：午後からの居室室内温確認・換気・お茶の時間・個別リハビリ
 - 18時：夕食・服薬・口腔ケア、ナイトケア
- その後、各々就寝

感染症等発生での制限がない限り、ご家族、ご友人の方々の面会、外出も自由です。

お問い合わせ 〒990-0885 山形市嶋北四丁目4-13
はこちら ☎023-676-8459 担当：阿部・工藤

お掃除について

週に1回、各居室の掃除（トイレ、洗面台等の水回り）、リネン交換をスタッフが対応しますが、ご自分で可能な方は一緒に行っていただきます。

レクリエーション

日曜日の午後は、食堂に集まり体操やゲーム等のレクリエーションを行い、終了後にはお茶やコーヒーを飲み、みんなで会話をを楽しみます。

季節によっては、お花見や紅葉狩りに出掛け、お天気が良い時は、散歩や日向ぼっこをしたりします。

移動販売

毎週木曜日の午後にヤクルト販売、金曜日の午後にとくし丸の移動スーパーが来ます。みなさん楽しみにされています。



透析患者さんと心電図

心電図は心臓の電気信号を記録しリズムの異常（不整脈）を捉えるだけでなく波形の変化から心臓の様々な病態を診断することができます。

特に透析治療を受けている患者さんにとって定期的な心電図検査は心臓の状態を知るために非常に重要な検査です。

心電図検査で分かる重要なサイン

電解質の異常による変化

カリウムなどのバランスが崩れると心電図の波形やリズムに特有の変化が現れます。

心筋虚血による波形の変化

心臓の筋肉に十分な血液が届いているかを確認し狭心症などのリスクを評価します。

自覚症状がなくても心電図は体内の変化を教えてくれます。健やかに過ごせるよう又安全に透析を続けるためにも定期的な検査を受けて下さい。





透析との上手な付き合い方



透析歴 10 年以上の患者さんに透析室スタッフがインタビュー

透析導入から今まで

伊東：お二人の透析歴は？

前田：今日（2025年11月時点）で透析歴29年7カ月、穿刺回数4,671回目になりました。透析導入前は食事療法を5年程行い、塩分制限が辛かったですね。高リン血症治療薬を1日30粒飲み、2週間に1回は貧血の注射薬を打って過ごしていました。

木村：私はちょうど東日本大震災があった2011年から14年間透析しています。県立中央病院からの紹介で矢吹病院に来て、透析前は管理栄養士さんと伊東先生に診てもらいながら1年程保存期を過ごしました。

伊東：お二人共ベテランの域ですね。だいぶ治療も当初と比べて変わったのでは？

前田：そうですね。性能のいいダイアライザーがたくさん出てきていますね。そのおかげで長生きしているんじゃないかな。今まで30回ほど交換してきました。自分の体に合うかどうかは2週間程使えば分かりますね。だるさやかゆみが強い時は交換してもらいました。

自分に合うダイアライザーは体がすっきりする感じがします。

伊東：そうですね。木村さんは14年前の透析導入前後のことは覚えてますか？

木村：管理職として長く勤めていた会社を思い切って辞め、透析に入りました。前田さんも言ったように、かゆみ等が残るとダイアライザーが合わなくなってきているんじゃないかなということで交換してもらったりしていました。最初の1〜2カ月はいいのですが長く使うと効果が落ちてくるものもありました。あと、透析前は特に薬の種類と量がとにかく多いと感じていました。「こんなに飲まなくちゃいけないのか」と…。

自分に合った透析を

前田：透析を始めてから「こんなに体が楽なのか」と思いましたね。

千田：たしかに「体が軽くなった」とおっしゃる方は多い印象です。

木村：その人に合った透析時間も関係あると思います。先生に「月曜日

の夕方に頭が痛くなるんだ」と話したら透析時間を長くすることを提案してもらい、今は4時間30分に落ち着いています。たまた、土日に行事等でお酒を飲んだ時などは月曜日の透析時間を5時間にさせてもらったりしています。透析時間の融通がきくのはうれしいですね。

伊東：ダイアライザーの種類による効果や透析時間について2人が効果を実感されるとお話がありましたが、臨床工学技士の立場からどう思いましたか？千田さん。

千田：患者さんの声を聞くことはとても大事ですね。矢吹病院では膜サイズも含めて約40種類のダイアライザーを取り揃えているので、患者さんの要望に合わせて柔軟に選択して頂けます。

前田：私の場合は、コンソールやベッドが変わった際も、体に馴染むまでちょっと時間かかる時があります。人と接して合う合わないと感じると同じですね。

見澤：そうですね。前田さんはこまめに記録したり、色々なことを敏感に感じ取ってすごいですね。

よい透析をするために大切にしていること。

伊東：透析と上手に付き合うためにお二人が特に大切にしていることはなんですか？

前田：やっぱり自分に合うダイアライザーを見つけ、「しっかり食べてしっかり透析」することが一番です。あと、私の場合は「人生明るく生きよう」と、笑顔で人に接するよう心掛けています。食事の面では塩分とリンとカリウムを一番気を付けてますね。ただ食べたいものがある場合は1日の食事バランスを考えて、例えば夜おいしいものを食べる予定がある時は昼を軽くするなど自分で調節しています。

木村：私は感染対策の一つとして、絶対透析の夜には入浴しないようにしています。食事は透析してから遠慮せずなんでも食べています。それも生きがいの一つなので…。仲間と飲んだりする時は楽しい時間を過ごしたいですからね。あとは野球が好きなので、透析中にテレビでメジャーリーグ中継を見るのが好きです。でも運動療法の時間と重なることが多くて…（笑）

伊東：なるほど、時差があるからね…ちょうど午前中に重なっちゃんですね。ベテラン透析ナースの見澤さん、お2人の話を聞いてどうですか？

見澤：普段お二人とも愛podノートの記入ももしっかり記録してくださる

ので血圧の変化だったりすごく分かりやすく、スタッフが先生に相談する時もすごく伝えやすいんですよ！あとは運動療法も、先日前田さんは継続60カ月で表彰されましたし、木村さんも長く続けられていて感心しています。他の患者さん達もお二人のを見て励みになっているんじゃないかなと思います。

継続は力なり。わたしの運動習慣！

伊東：透析中の運動療法を実際にやってみて、効果はどうですか？

前田：やはり「継続は力なり」。少しずつでも筋肉を維持している実感があります。最近肩と腕を鍛えるために家でダンベルを持ち上げたり、なるべく散歩するようにしています。目標は1回3km程です。あとは、今年は暑くてあまりできなかったパークゴルフを来年は仲間とやりたいですね。

伊東：今は熊も出ますから散歩も気を付けないといけませんね…！木村さんはどうですか？

木村：私は1週間に2回くらいはウォーキングを最低30分、無理なくやれる範囲で続けています。運動するとご飯も美味しいですね。

伊東：2人とも透析中の運動療法以外でも自分で時間を作って運動をしているんですね。ぜひ続けていただきたいです。

これから透析を始める方へ。

伊東：大先輩のお二人から、これから透析を始める方へ始めたばかりの方へのメッセージはありますか？

前田：透析に慣れるまでは半年〜1年かかる人もいると思います。病気には負けないで趣味を持ったり人とのコミュニケーションも大切です。私は趣味として40年以上鉄道模型を作っています。あとは小さい頃から蒸気機関車が好きで、去年も福島の磐越西線と栃木の真岡鉄道に行って機関車に乗ってきました！

見澤：すごい！！いいですね！

木村：私は写真ですね。今まで二科展だけで4回ぐらいいは入選しています。県写真展の「県知事賞」はいつかとってみたいです。

伊東：透析は一つの重しかもしれないけど、透析しながら元気になって趣味を楽しんで頂きたいですね。

千田：今日は改めて導入した時のお気持ちやその後感じたことなどを聞けてとても参考になりました。

見澤：透析条件などの生の声を聞いた貴重な機会でした。趣味についてもお二人のお話を聞いて私も自分の趣味を大切にしていきたいなと思うことができました。

伊東：医療者としてではなく一人の人間としてお二人のお話を聞いて、とても勉強になりました。また色々教えてください。



前田さんが作った鉄道模型。街並みなど細部まで作り込まれています。



前田さん、木村さん、ご協力ありがとうございました！

肩の健康を守ろう！

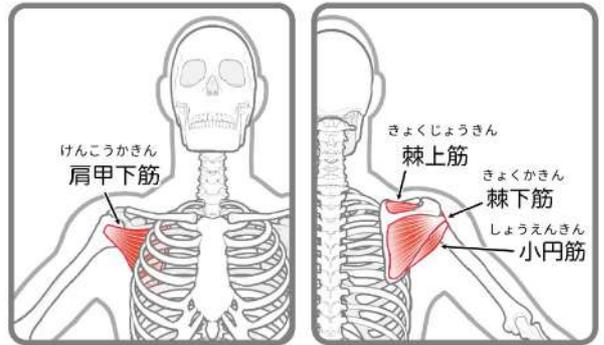
知っておきたい

腱板断裂

けんばんだんれつ

腱板とは？

肩の動きを支える筋肉の中の「回旋筋腱板（かいせんきんけんばん）」のことです。腱板は肩甲骨と上腕骨（腕の骨）をつなぎ、腕をスムーズに動かすために肩甲骨と上腕骨がずれないように保持する重要な役割を果たします。腱板は、右の図のように4種類の筋肉で構成されています。



腱板断裂とは？

腱板は、肩の使い過ぎや加齢による老化などで一部が切れてしまうことがあります。これを「腱板断裂」と呼びます。腱板が切れても症状が出ない場合もありますが、安静時や夜間に肩が痛む、肩や腕を動かすと痛みが出ることがあります。特に、腕を上げる動きや後ろに手を回す動きが制限されやすく、日常生活に支障をきたす場合があります。

腱板断裂の治療法は？

切れてしまった筋肉が自然に治ることは難しいですが、治療としては、安静や薬で痛みを和らげながら、運動によって切れた筋肉以外を上手に使えるようにして症状を改善していくことが基本です。また、症状が急に悪化した場合や断裂が大きい場合には、手術が必要になることもあります。

腱板は悪くなる前に鍛えることができます！

今回はその**運動方法**をご紹介します。

やり方

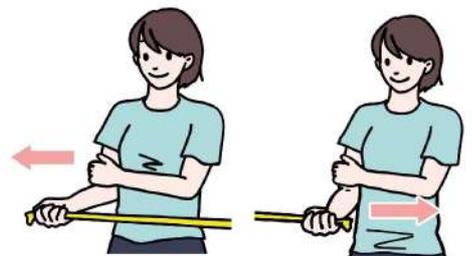
- ①肘を90°に曲げ、脇を閉めます。
- ②タオルを軽く押さえながら、肘から先を外側・内側に動かしていきます。この時手首は動かさないようにしましょう。



腱板は小さい筋肉のため、軽い負荷で小さく動かすだけで鍛えることができます。

もし、「肩に痛みを感じる」や「腕が上がらない」など気になる症状がある場合は、早めに整形外科を受診することをお勧めします。

慣れてきたらセラバンドでも！



Clinic Spotlight

本町クリニック周辺の ～ 季節イベントについて ～

本町クリニックの周辺はグルメ、文化施設を楽しめるスポットが集まっており、中心市街地に近いながらも落ち着いた雰囲気のエリアです。山形観光の拠点としてとても便利な場所です。今回は季節ごとのイベントをご紹介します。



しおの みほ
看護師 塩野 美穂

春 Spring

春には、毎年2月中旬から3月上旬にかけて「城下町やまがた雛まつり」が行われます。街全体が雛まつり一色に彩られ、通りや店舗には江戸時代から受け継がれる伝統雛や地域の特色を生かした創作雛が並びます。また、雛メニューや和菓子を提供する飲食店、雛人形作りの体験教室などもあり、家族連れや観光客が楽しめる内容になっています。



夏 Summer

夏には、山形の伝統を感じる「山形花笠まつり」と花火大会が開催されます。踊りや華やかな衣装のパレード、夜空を彩る花火で街全体がにぎやかに盛り上がります。観光客や地域の人々が一緒に夏の風物詩を楽しむことができるイベントです。



山形市本町周辺の
**四季の
イベント**
Event

秋 Autumn

秋は、「街なか賑わいフェスティバル」が行われます。歩行者天国となった通りには屋台やマルシェ、音楽ステージが並び、街の活気を感じられます。地元食材を使用した屋台料理や手作り雑貨、音楽演奏など多彩な催しが街歩きをより楽しいものにします。



冬 Winter

冬には、イルミネーションやクリスマスマーケットが開催され、街が光と音楽に包まれます。寒い季節でも、温かい光とフェスティバルな雰囲気を楽しみながら散策を楽しむことができます。



山形市本町周辺ではこのように四季折々のイベントが街の魅力を引き立てています。季節ごとに異なる楽しみ方があり、家族や友人と訪れるのにもおすすめのエリアです。ぜひ一度、足を運んでみてください。

新しい / サルコペニアの考え方



2025年11月にアジア地域におけるサルコペニア(筋肉の衰え)の新しい指針が公表されました。これまでサルコペニアは「高齢者における筋肉量と筋力、身体機能が低下した状態」とされてきましたが、**早い年齢から筋肉を維持することの大切さ**が注目され、**対象年齢は中年期(50~64歳)以降**と広がりました。



管理栄養士
さかい ゆうや
酒井 友哉

また、診断基準は「筋肉量と筋力の低下」と変更されました。これは、身体機能の重要性が低下したわけではなく、**筋肉量や筋力のほうが身体機能よりも早く低下する**ため、早期に気づける指標として重視されるようになったためです。そのため、「まだ動けるから大丈夫」ではなく、「**足や腕が細くなった**」「**握る力が弱くなった**」と感じた段階から、食事や運動を意識して整えることが大切です

新しい指針では「**muscle health (マッスルヘルス)**」という考え方が重視されています。これは、筋肉を保つことが体の動きだけでなく、活力や認知機能、精神的な健康など、心身の健康全体に関わるという考え方です。皆さんもmuscle healthの維持改善ために、以下の項目に当てはまる場合は食事や運動を見直してみましょう。気になることがあれば管理栄養士までお気軽にお声がけください。



チェックリスト

- 体重(DW:ドライウエイト)が以前より減ってきた
- 足が細くなってきた
- 両手の親指と人差し指でわかを作り、ふくらはぎの一番太いところを囲むと隙間ができる
- 物を握る力・つかむ力が弱くなった
- 歩く、立つ・座るなどの動作が今までより大変になった
- 転びやすくなった
- 食欲が落ち、食事が減ってきた
- 毎月の血液検査で、透析前の尿素窒素(BUN)が50未満が続いている
- FINE調査で、栄養・運動・個別のいずれかのグループに判定された



広報委員長の1コマ



台湾の透析施設を見学



先日、台湾での学会に合わせ、台北にある大規模な病院を見学しました。全科3,000床、腎臓内科医が40名という充実した医療体制は驚きでした。透析室の入り口には「腎洗中心(じんせんちゅうしん)」という中国語の表示があり、これは日本語で「透析室」や「血液透析センター」という意味。台湾の先生も「面白いでしょう」と笑っていましたが、「腎臓を洗う」という言葉は、まさに透析治療の目的をストレートに伝えてくれますね。

また、故宮博物院では太古の歴史に触れ、心身ともにリフレッシュ出来ました。学会と病院見学で得た新たな視点を、皆さんの治療に活かしていきたいと思います。



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔

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。右の二次元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13日(季刊)
★次号発行月：2026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/>