



GEKKAN ORIMOTO

## 月刊 織本

11

2013年11月1日 Vol.231

発行 医療法人財団 織本病院

印刷 〒204-0002

東京都清瀬市旭が丘 1-261

TEL 042-491-2121

URL <http://www.orimoto.or.jp/>

発行人 高木 由利



## 第13回 透析懇話会

理事長・院長 高木 由利



秋がほんの少しで冬が近づいて来たような毎日です。病院の園芸部が作ってくれているお野菜も今は少し淋しくなっています。

\* \* \*

10月27日は透析懇話会でした。もう10年以上上っているこの会も少しずつ出席者が増えて、今年は83名の透析者の方々とそのご家族がいらして下さいました。

この日私は、患者さんとご家族にどうしても伝えたいことがありました。それは、自分の病気、現在の検査値から考えられる体の状態をしっかり把握してほしいことです。そして自分は今、透析者として何をすべきか考えてほしいということです。慢性疾患の患者さんは透析者に限らずどこか医者任せ、家族任せの方が多い傾向にあります。しかし本当にそれで良いのでしょうか。体をより安全且つ安定した状態に保つことは、自らの生きていく日々を良くすることに繋がるはずで、透析者の方々の一番大切な基本管理は、水分管理と食事管理です。透析を始めると多くの方は1年以内に1日の尿量は500ml以下になり、時に全く出なくなる方もいます。1日の尿量が300ml以下になると医学的には無尿と診断されるため、利尿剤を飲んでも効

果が出なくなります。無尿になる

ということは、腎機能が廃絶したことを意味するのです。そして利尿剤の副作用である口渇だけが残ってしまいます。人間は口から入る食物と水分によって生かされている訳ですから、この生きる基本である“水分管理”、“食事管理”は重要且つ不可欠な仕事なのです。

私はこの日いらした方々全員に配布した資料をもとに、しっかり勉強してほしいと伝えました。私はもう30年以上医師として仕事をしてきましたが、例えば10分、20分の短い話に対しても、その10倍以上の時間をかけて腎臓病学や生理学の本を読んで勉強するのは、まして医師でない方々は医学を学んでいない訳ですから、検査結果を説明されてすぐ理解することはできないと思うのです。だからこそ自分の体のことを本を読んだり多くの小冊子からしっかり学んでほしいのです。

今年は透析歴35年になる方がいらっしゃいます。その方を見ていていつも感じることは、自分でよく考え、学び、そしてしっかり“水分管理”、“食事管理”をして、わからない時は私達に質問されるのです。とても立派な生き方です。

私は現在当院で透析していらっしゃる130名の

方々に、より良い人生を送って頂きたいと願っています。だからこそ、厳しい指導をずっとずっと続けてい

くつもりです。

## 透析の基礎と安全管理

臨床工学技士 工藤 大貴



10月27日に行われた「第13回秋の透析懇話会」で、私は透析の基礎と安全管理について発表し、透析とはどんなことをしているのか説明させて頂きました。その内容を簡単にご紹介します。

透析は腎臓病になって腎臓の機能が低下し、透析が必要だと医師に判断された時に適応となります。腎臓の主な働きは、尿を作って体の不要な物質を体の外に出す事や体内を最適な状態に調整するホルモン物質を出す事です。その他にもいくつか大事な働きがあるのですが、一貫して言えることは「体内を正常な状態に保つ為」の機能が腎臓には備わっているということです。そのため、腎臓の働きが悪くなると、本来排泄されるはずの物が体にどんどん溜まっていくこととなります。その状態が長く続くと尿毒症や肺水腫など様々な異変が起こってきます。それらを防ぐために定期的に透析を行い体に溜まる物質を出してあげる必要があるのです。実際の透析ではダイアライザーと呼ばれる容器が腎臓の代わりとなってこれらの仕事を行っています。この中には糸より何倍も細いストロー状のものが数千～1万本入っています。ストローの横にはさらに小さい横穴が開いていて、ストローの中を通っている血液から不要な物質は外へ、逆に透析液から血中に取り込みたい物質は血液の中へ入る仕組みになっています。そこに血液ポンプを使い血液を流し込み続けることで少しずつ血液がきれいになっていくのです。しっかりきれいになるまでは大体4時間くらいかかります。

しかし、透析という治療は血液を体外に取り出す本来は危険を伴う治療です。透析中の事故や血圧の低下によるショック（意識消失など）は残念ながら0ではありません。これらを未然に防ぐ為に当院では様々な安全管理を行っています。

1つは透析に使用する透析水の管理です。透析では、効果を一定にするため毎分500ml（1回の透析

治療で約120～180L：ドラム缶約1本分）の透析液が必要です。透析液の作製には当院では井水を使用していますが、そのままの使用では、安全で正確な透析液は作製できません。水処理装置（逆浸透法精製水製造装置）やETRF（エンドトキシンカットフィルター）を用いて、水道水の中に含まれている不純物（金属イオン・残留塩素・エンドトキシンなど）を限りなく除去した透析用水を作製し使用しています。また『日本透析医学会の透析液水基準のガイドライン』に沿って毎月、生菌・エンドトキシン検査を実施して超純粋透析液の水質基準を良好な結果で達成しています。きれいな透析液は貧血の改善、手根管症候群などの合併症の予防、透析中の血圧の安定などに効果があると報告があります。

もう1つは災害対策についてです。当院では大規模な災害を想定してスタッフの防災訓練等の災害対策を行っています。東日本大震災では透析に使う血液



回路や生理食塩水といった物資が足りなくなる、大型な透析機器の転倒や故障、倒壊した透析施設からの患者の受け入れなど新たな課題が浮き彫りになりました。透析センターでも先の教訓を活かして、設備の補強や消耗品の備蓄を増やす等の対策をとって、より災害に強い透析室を作る努力をしています。また震災発生後も災害時ネットワークで他の透析施設と連携を取

りつつ、非常時でも透析を行える体制が整っています。患者様には自身が行っている透析の事をよく知って頂き、私達スタッフは安心して透析を受けて頂く為に、私達が提供できる安全をより強固なものにする為これからも努めていき、患者様が日々元気に生活できる様これからもサポートさせていただきます。

## サンマ、イワシ、サバ、青魚の効用

内科 佐藤 潤一



食欲の秋、味覚の秋、サンマはその代表的な食材です。脂がのる秋が旬で姿が刀に似ていることから秋刀魚とも表現されます。

脂肪は健康に良くない印象がありますが人間に必要なものです。ただし油脂に含まれる脂肪酸の種類によって良し悪しがあります。魚などに含まれる脂肪酸は $\alpha$ -リノレン酸で身体の中でエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)に変化します。EPAには中性脂肪を下げる、動脈硬化を進めるLDLコレステロール減らす、血液を固まり難くして血流をよくする、血管をしなやかにするなどの作用があり、動脈硬化を抑制し狭心症や心筋梗塞などの発症率を低くする効果があります。DHAにも中性脂肪を下げるなど動脈硬化を抑制する作用があります。

一般的に脂肪の摂取量が多いと動脈硬化が進み心筋梗塞や脳卒中の発症率が高まる傾向があります。しかし魚を多く食べる地域では、それらの病気が少ないことが世界中で数多く確認されています。例えばノルウェーで第二次世界大戦の際に肉が不足し魚の消費量が増えた時期には心筋梗塞の死亡率が激減しています。また千葉県漁村部と農村部で魚の摂取量と健康状態を調べた研究でも、漁村部では魚の摂取量もEPAの摂取量も多く、農村部に比べ心臓病など動脈硬化性の病気が少ないことが明らかになっています。

わが国で魚を多く食べていた時代には心筋梗塞や脳卒中の発症率は低いものでしたが、近年はとて増えています。その理由として食生活の欧米化に伴い動物性脂肪(肉類)を摂取する量が増え、魚を食べる量が

減ったことも多いに関係しています。

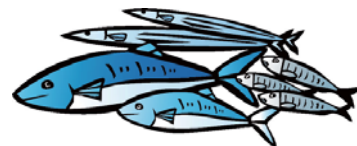
動物性脂肪や植物油の脂肪酸はリノール酸です。

リノール酸は身体の中でアラキドン酸(AA)に変化しますが、血液中のEPA/AA比が低いと動脈硬化性の病気に繋がることが最近明らかになってきました。つまり肉類を食べ過ぎず、魚を積極的に食べてEPAを増やすことが動脈硬化症の予防に大切なのです。

EPAは魚、特にサンマ、イワシ、サバなどの所謂青い魚に豊富に含まれています。もちろん魚食だけでは動脈硬化は予防できません。バランスの良い食事、定期的な運動、体重のコントロール、禁煙などを併せて行うことが必要です。

加齢とともに動脈硬化は進みますが、心筋梗塞など致命的な病気を防ぐために正しい生活習慣を早く取り入れることがとても大切です。

旬の魚を食べて  
食欲の秋を楽しみ  
ましょう。



### 糖尿病外来

【担当医】内科 佐藤 潤一

(内分泌・代謝、糖尿病、動脈硬化、肥満症)

【診療日】第2・3土曜日(午後)

※ 予約可(予約なしでも受付可)

※ 診療日は変更になることがあります。  
ご予約の際にお問合せください。

【ご予約・お問合せ】 ☎ 042-491-2121



# インフルエンザワクチン予防接種のご案内

15歳（高校生）以上の方を対象にインフルエンザ予防接種を受け付けております。

現在病院にかかられている患者様は必ず主治医とご相談の上、お申し込みください。

- 受付時間 月曜日～土曜日（予約可）  
午前 8：30～11：30  
午後 13：30～16：30
- 接種費用 1回 **3,150円**（税込）
- 対象年齢 15歳（高校生）以上
- ご予約・お問合せ TEL 042-491-2121（9：00～17：00）

**随時受付**

清瀬市在住の **65歳以上** の方は **2,200円** の負担で接種できます。

※ 60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器等で1級の障害をお持ちの方も該当します。  
障害者手帳をお持ちください。

**実施期間：平成25年10月15日（火）～12月28日（土）**  
**当院受付窓口、及び電話にてご予約ください。**

- ・受診の際には、保険証をお持ちください。
- ・生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付対象者の方は減免制度がありますので、証明書をお持ちください。
- ・**当日接種希望**の方は、受付にてお申込みください。



## 第149回 腎疾患ゼミナール

『謙虚な気持ちで  
腎不全と向き合おう⑨』

腎臓内科：高木由利

栄養科からのワンポイントアドバイス

『でんぶん米を使って  
パエリアを作ろう!!』

管理栄養士：山崎 紗也加

レシピ・  
試食付き

2013年11月21日（木）  
午後1：00～2：00  
オリモトホール（織本病院4F）  
参加費無料



## 糖尿病教室のご案内

メインテーマ『糖尿病をもっと知ろう!!』

**第38回 11月19日（火）**

講師：管理栄養士・理学療法士・臨床検査技師

**第39回 12月3日（火）**

講師：看護師・薬剤師

会場：第1会議室（織本病院4F）  
時間：午後1：00～2：00（開場12：45）  
参加費：無料  
予約：不要（直接会場へお越しください）