

ながじんまがじん



血液浄化センター医師クラーク

— 理念 —

衆和会は、透析医療を中心とした24時間対応の腎疾患専門施設として、地域社会に貢献します。

— 基本方針 —

1. 自己研鑽による透析技術の飽くなき追求
2. いかなる場合でも、緊急血液浄化に24時間対応
3. 世界最高レベルの維持透析医療の提供
4. 患者様中心の機能的なチーム医療
5. 患者様の権利を守る
6. 地域の医療・福祉との連携
7. 入院を必要とする患者様の受け皿

特集：サプリメントのはなし

- 新年のご挨拶～再生の年～
- アメリカ腎臓病学会 参加報告
- 検査の意味を理解しましょう「採血管について」
- 九州人工透析研究会 参加報告
- 安全対策チーム 病院内の転倒転落について
- 倫理委員会 終の信託
- 新人紹介
- 運動のすすめ
- 読んで得する感染情報 インフルエンザについて
- 広報委員コラム

TAKE FREE ご自由にお持ち帰りください

新年のご挨拶



～再生の年～



長崎腎病院
院長 原田孝司

新年早々、民主党から自民党への政権交代で阿部内閣は公共工事などで日本の再生を掲げていますが、一方で日本の国債発行など借金が増えるのではとの危惧があります。さらに高齢化社会を支えるための日本の医療制度の行方は、総医療費の高騰で不透明であります。

そのような社会情勢の中で昨年末、ノーベル医学・生理学賞を京都大学の中山伸弥教授がiPS細胞で受賞されたのは、日本にとって明るいニュースでした。臓器の再生医療にとって革命的研究でありました。これまではES細胞という万能細胞が研究されていましたが、発生初期の胚由来の細胞を用いることに倫理的問題がありました。iPS細胞とは、人皮膚細胞に4種類の遺伝子を導入し、あらゆる細胞に分化する万能細胞を作製しました。いわゆる成熟した細胞を逆戻りさせる細胞の初期化です。そのiPS細胞からあらゆる細胞および組織を作ることが出来る再生医療への道が開けたといえます。すでに角膜の再生の臨床応用が検討されています。腎臓が廃絶し血液透析を受けている方にとっても腎臓の再生の期待がもてます。しかしながら、腎臓は複雑な構造をしており、腎臓の臓器としての再生までにはまだ長かかりそうです。それまでは今の透析療法を受けながら腎臓の再生の成功を待つて元気にして頂けたらと願っています。



アメリカ腎臓病学会 参加報告

長崎腎クリニック
臨床工学技士
井上 隆光

今回、2012年11月にアメリカのサンディエゴで開催されたアメリカ腎臓病学会に参加させていただきました。応募してもなかなか選ばれないという当学会に当院の臨床研究を原田院長がポスター発表してきました。

アメリカには、新婚旅行でハワイに行っただけで、人生初のアメリカ本土への旅で、英語が喋れない私は、期待より不安が大きいままに韓国経由でアメリカへ、飛行機の座席は中国の団体旅行客の中にポツンと混じってしまったような場所で、尖閣諸島問題が多くTVで取り上げられていた時期でもありさらに不安が募りアメリカに飛び立ちました。しかし、アメリカに着いた途端に、雲一つない青空と、体を伸ばせる解放感で不安は期待へと変わりました。

会場のコンベンションセンターはさすがに世界中からの参加者が集う場所であり、建物の大きさに驚き、様々な人種の方が参加していることもあり、これが世界規模なのかと感激しました。

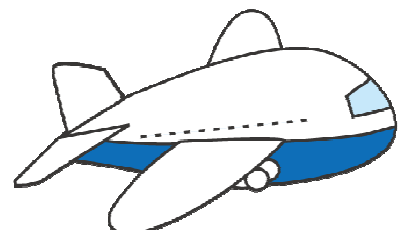
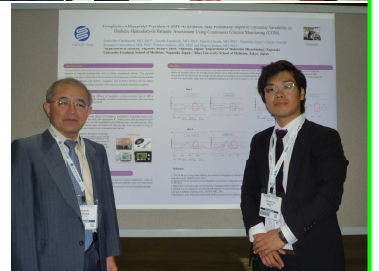
展示のブースでは、ダイアライザー再利用の洗浄器を見学し、アメリカでは医療費が高額な為、1本のダイアライザーを30回も使用する事があるそうです。さらに、海外メーカーの透析装置を見学するなど、聞くことはあっても実際に見ることができないものを見学することができ、大変貴重な経験が出来ました。

まさか、出発時の不安が最後に的中するなんて！

帰りのアメリカ国内線での出来事です。飛行機の到着が遅れ、予定の出発時刻より2時間以上遅れ、やっと飛行機に乗ろうとすると、原田院長が搭乗ゲートで止められます。私と看護師の米田さんは先に飛行機に乗り待っていると……

原田院長を空港に残し我々は上空へ……(・_・;)。

それからの私たちの焦り様は皆様の御想像にお任せします。
無事に帰れて本当に良かったです。!(^^)!





～第4回～検査の意味を理解しましょう

採血管について

長崎腎病院 検査課
田山 秀明

皆さん、検診や検査等で採血をする事があると思いますが採血する際、どうしていろいろな採血管(血液を入れる容器)にこんなに採るのか?と思ったことは無いでしょうか?それは、検査する内容によって採血管の種類が異なるからです。

そこで今回は、どんな検査にどんな採血管を使うか紹介したいと思います。

通常、血液は体外に出ると凝固因子が作用して固まってしまいます。抗凝固剤は2価の金属イオンをキレート結合する作用があり、血液が凝固するのに必要なカルシウムイオンをキレート結合する事で凝固を阻害します。採血管の中には抗凝固剤というものが入っていて、血液の凝固を防いでいます。それでは抗凝固剤の入った採血管の種類について説明します。



1: 紫キャップ(EDTA-2Kという抗凝固剤が入った)採血管

この採血管では、主に貧血検査や白血球数、赤血球数、血小板数、白血球の種類、等を検査する時に使います。

2: 灰色キャップ(フッ化ナトリウム剤が入った)採血管

この採血管には抗凝固作用のほか、解糖系酵素などの種々の酵素活性を阻害する働きを持つため、血糖が消費されずに安定した結果を得られるので、主に血糖とヘモグロビンA1cの検査に用いられます。また、ワーファリンという薬を使用している人にはその投与量の調整のために調べられることもあります。

3: 黒キャップ(クエン酸Na剤が入った)採血管

この採血管は血友病とか肝硬変になった時、血液凝固作用に異常をきたすことがあり、その程度や詳しい原因を調べる時に用いられます。また、ワーファリンという薬を使用している人にはその投与量の調整のために調べられることもあります。

ます。

4: オレンジキャップ(クエン酸Na剤が入った)採血管

主に炎症反応がある場合に亢進する赤血球沈降速度(いわゆる血沈)を測定する際に用いられます。

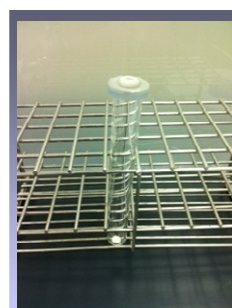
5: 茶色キャップ(抗凝固剤が入っておらず、分離剤が入っている。)採血管

(当院では、透析専用の黄色のキャップを使用しています。)

この採血管は、試験管の底に分離剤が入っていて、遠心分離(※1)した時に、血球成分と血清を簡単に分離することができ、主に生化学(脂質検査、肝臓機能検査、腎臓機能検査等)を検査する時に用いられます。



1: 紫色キャップ



2: 灰色キャップ



5: 茶色キャップ



その他、検査項目によっては特殊な採血管が必要で、その種類は30種類以上あります。

通常の検診の場合は、生化学用に6ml、糖尿病診断用の血糖・ヘモグロビンA1c用に2ml、そして貧血などの検査のために2mlと、合計10ml程度の採血量で充分です。

※1: 遠心分離

血液を検査する時に血清の状態を検査しますが、血球と血清の比重の差を利用して高速で回転(遠心)する事で分離します。分離剤は血球成分と血清の間の比重のため、血球と血清の間に挟まるようよう止まります。しかし、貧血が強い人は血球成分の比重が分離剤より軽いために上手く分離出来ないこともあります。



サプリメントとは、「補うこと」を意味し、もともと食事を補う栄養補助食品のことを意味します。現在、日本では、保健機能食品として「食品」に位置づけられていますが、医療用医薬品やOTC薬(薬局で購入できる薬)と成分が同じであったり、明確な分類はされていません。

最近では、栄養を補う目的だけではなく、疾病の改善、体調改善、健康増進、痩せるため、老化を防ぐためを意識した成分が注目され、CoQ10など、「自然食品」もサプリメントと同様に扱われるようになりました。いくらサプリメントが「食品」の位置づけであっても、健康被害が起こることがあることは知っておきましょう。

腎機能が低下した人がサプリメントを摂取するときに注意すべきことは、

- ①成分にカリウムを多く含まないこと
- ②排泄が遅れて体内に蓄積しないこと
- ③服用中の薬と相互作用がないこと

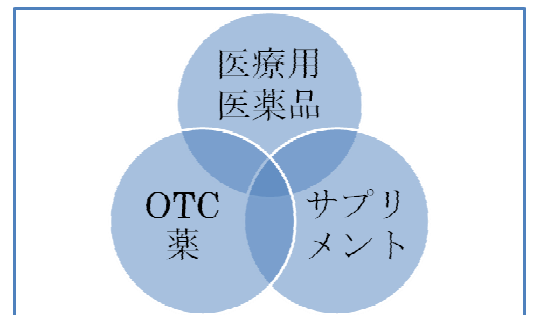
の3点があげられます。

たとえば、青汁は一般的にカリウムとビタミンAを含みます。カリウム値の上昇につながり、ビタミンAが過剰になると高Caや、食欲不振などの症状が起こる可能性があります。

また、お薬との相互作用のあるものもありますので、注意が必要です(表参照)。

サプリメントは、CMでもよく見かけますし、手軽に入手できます。しかし、医療用医薬品と成分が重なっていたり、相互作用があったり、また、腎機能が低下した人には不向きなものもあります。サプリメントや、OTCの医薬品の使用を検討する場合は、かかりつけの病院へ相談することをお勧めします。

適切な利用で健康維持できるといいですね。



薬と相互作用のあるもの(主なものを紹介)

サプリメント・食品	相互作用
グレープフルーツ	薬の作用が強くて、副作用の症状がでる。一部の血圧の薬など。
セントジョーンズワート (セイヨウオトギリソウ)	うつ病に効くといわれる。薬の効果を弱めることがあるため、必要な効果が得られなくなる。ワルファリン、強心薬、てんかんの薬、不整脈の薬など。
納豆・クロレラ・緑色野菜	ワルファリンの作用を弱める。
タバコ	喘息の薬や一部の血圧の薬が効きにくくなる。禁煙すると、逆に効きすぎることになるため、注意する。

九州人工透析研究会 参加報告

長崎腎病院
血液浄化センター
田賀農 恵

12月2日(日)に宮崎県で九州人工透析研究会があり、初めて参加しました。

データの収集・整理、グラフ作成、パワーポイント作成、抄録など、初めてのことばかりで、そのうえ、パソコンの操作も

苦手なため思うように進まず、毎日毎日病院に来るたびに途中で投げ出したい気持ちでいっぱいでした。研究の結果としては、n数が少ないため有意差は得ることが出来ませんでした。いろいろな方向から検討することでおもしろい結果を得ることが出来ました。引き続き経過を追って行きたいと思えます。

学会前日は宮崎神宮に行き、参拝しました。自然がいっぱいで厳かな雰囲気の中で癒され、少しリラックスできました。夜は宮崎名物のチキン南蛮や地鶏などおいしいものを沢山食べました。学会当日はきちんと読めるだろうか、質問はどんなことがあるのだろうかなど朝からドキドキしていましたが、いざ前に立つと想像していたより緊張せず発表することが出来ました。もう少し質問されたことに返答することが出来たらよかったです。今回の経験で学んだことを次回行うときに心がけ取り組むことが出来たらと思います。

病院内の転倒転落は、どこの医療機関でも常に発生頻度が高く、事故報告の上位をしめています。当院でも月平均4.5回の転倒転落事故が起こっています。

当院病棟での転倒転落事故防止の取り組みについてお話しします。

入院時に、今までの転倒の既往や、眠剤・点滴や酸素のラインの有無、年齢(65歳以上)、視力障害の有無、夜間トイレの回数等をスコア化し、Ⅰ～Ⅲ段階の危険度に分けています。

レベルに応じて、または患者さんのそれぞれの状態で、看護計画・転倒転落防止策を立てています。

- ベッドの高さを患者さんが移動しやすい高さへ調整する
- ベッド柵の数と付ける位置の工夫
- ベッドを壁側につける
- ナースステーションに近い目が行き届きやすい部屋に移床する
- 患者さんの状態に合わせて、頻回に訪室する。
- ナースコールを押すように指導する。必要時安全装置使用(センサーマット)
- 日中の離床を促し、昼夜のリズムをつける(日中は車椅子に移乗し看護師の目の届く範囲で過ごす)
- 必要時、主治医と看護師で安定剤等の検討

入院当初だけではなく、病状の変化に応じて行っています。

座り込んでいたり床に寝ていたりという事例も入れて、その都度話し合いを行い、大きな事故を防ぐ為に必ず対策を立てるようにしています。

転倒転落は患者さん個人の有している心理的要因も大きく影響しており、入院前の生活状況や患者さんの思いや性格などを配慮した援助を行うには、ご家族との情報共有と協力が大切となります。

これからも転倒転落予防策を行い、患者さんが安心して入院生活を送れるように努めていきますのでご理解、ご協力をお願いします。

倫理委員会コラム

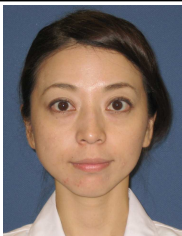
◆ 終の信託

倫理委員会リーダー 江藤 りか

先日、「終の信託」という映画が公開されました。重篤な喘息を患っている患者は主治医に「その時」が来たら、何もしないで欲しいと告げます。これは、「事前指示・リビングウィル」に当たります。ただ、映画では二人の間での口約束であり、書面はなく、家族へも知らされていませんでした。ここまでは、映画の前半のエピソードです。現在、本人の自己決定権を尊重し、本人の意思が確認できない場合は、家族が推定することができる厚生労働省の終末期のガイドラインに記されています。自己決定(事前指示・リビングウィル)は、文書で作成し、家族も共有することが必要ではないでしょうか。映画のパンフレットには「愛か？医療か？殺人か？」と書いてあります。興味がある方は、続きを映画でご覧ください。もうすぐDVD化されるのではないかと思います。

~The New Face~

新人紹介



長崎腎病院
栄養課
島山 今日子

趣味: 旅行、読書

10月より勤務して2か月が経ち、まだまだ悪戦苦闘の日々ですが、先輩方の指導の下業務に励んでいます。今は食堂や病棟で患者様とお食事の話をするのが楽しみです。今後、美味しい食事の提供に努めたいと思います。よろしくをお願いします。



長崎腎病院
看護部(病棟)
森 明美

趣味: 黙想

これまで、三十数年間いろいろな仕事に携わってまいりましたが、だんだんと年齢を重ねていく中で自分がしている仕事に限界を感じたりしてこれから何をしたいのかがはっきりとわからないまま、ただ毎日を過ごしていましたが、一昨年3月11日の東日本大震災が起きたのをきっかけにあれだけの災害を被り、身体的・精神的にダメージを受けられている方々が前向きに生きて行こうとする決意をテレビの画面を通じて強く感じられ、自分も迷っていた介護職をする後押しになりこの道を選びました。又看護助手という立場も初めてでまだまだ不慣れではありますが1日1日を患者さんの為に尽くしていきたいです。



運動のすすめ

Vol.2



理学療法士が自宅で簡単にできる運動をご紹介します

リハビリテーション課 林 涼子

今回は、下肢の筋力強化方法のご紹介をします。

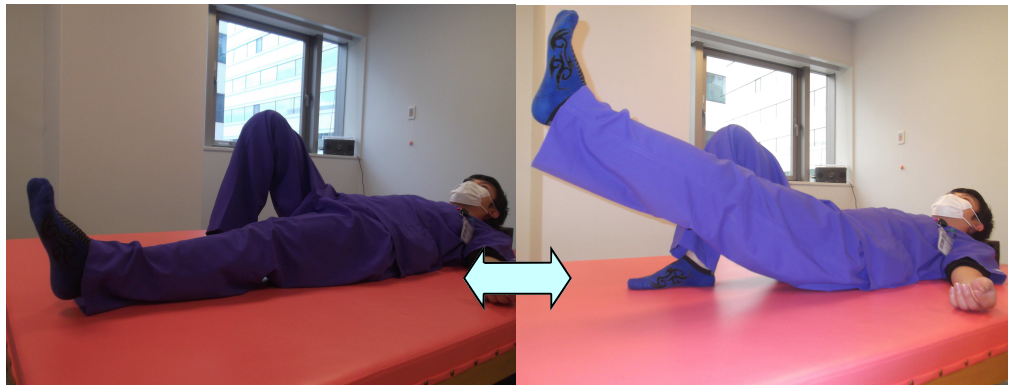
加齢により、骨・筋肉・血管・神経・感覚器官など身体のあらゆる所に変化が現れます。

骨の変形や関節軟骨の変性などで、正常な関節機能の破綻のために、体重をかけた時などに関節がストレスを受けて、関節の痛みが生じます。関節の変形は手術以外では元通りには治せませんが、関節を支える筋肉を強くして、関節が受けるストレスを少なくし、痛みや炎症を軽減できる場合も多く見られます。

下肢の主要な筋肉を中心にをご紹介します。

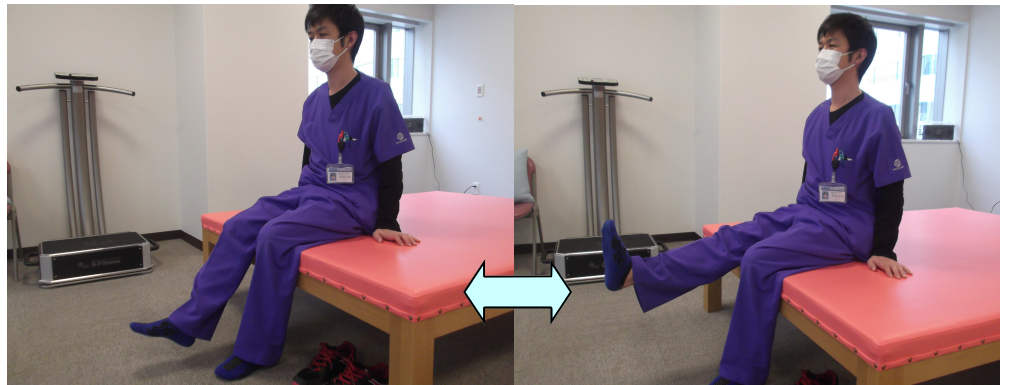
1、腸腰筋(股関節のつけ根、前面にある筋で、股関節を曲げる筋肉)

仰向けに寝て、反対の膝を立てます。筋力強化する側の膝を伸ばしたまま足もち上げます。座って行う方法も一般的です。ベッド端をつかんで、膝を持ち上げるようにします。



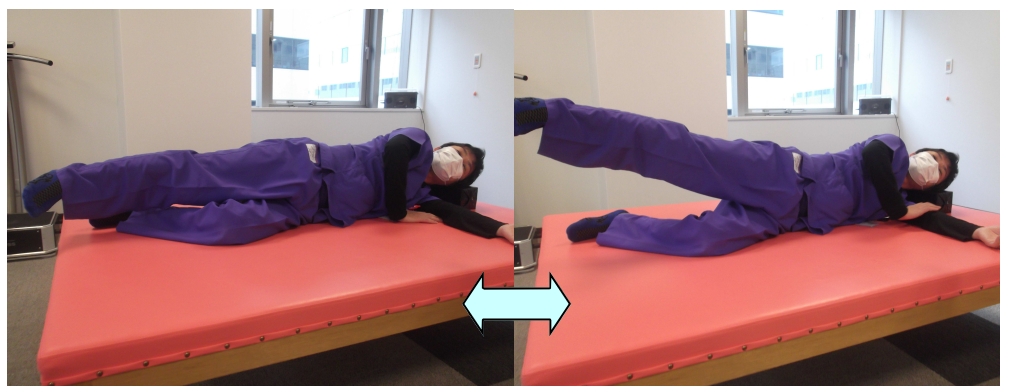
2、大腿四頭筋(太ももの前面にある膝を伸ばす筋肉)

座位で手を後ろに回して体を支えて、膝を伸ばします。仰向けで、膝下にタオルを入れて、タオルをつぶすように膝を伸ばします。



3、中殿筋(股関節を外に広げる筋肉で立っている時の横方向の安定性を生みます)

横向きに寝て、足を天井に向けて持ち上げるようにします。



■インフルエンザについて

長崎醫病院 薬剤課 矢野 赤糸

寒さも本格化しインフルエンザ流行の時期となってきました。今回はインフルエンザについてです。

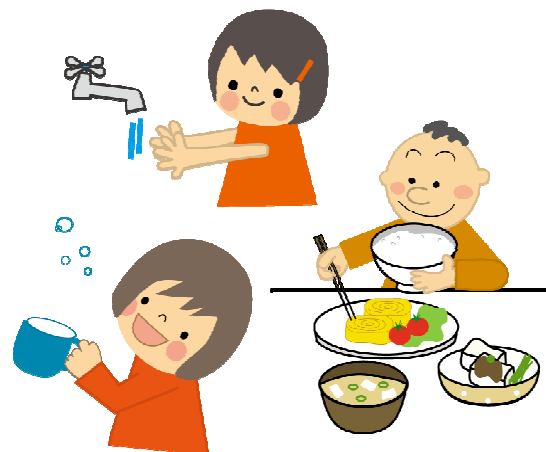
インフルエンザとは？

インフルエンザは普通の風邪とは違い、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子供ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎を併発するなど、重症になることがあります。

予防法は？

日常生活では外出先から帰ったら手洗い、うがい、十分な休養とバランスの取れた食事が勧められます。通常は水によるうがいで十分です。

もう一つはワクチン接種による予防が挙げられます。



インフルエンザワクチンの効果は？

ワクチンを接種しても100%かからない、というわけではありません。ただしかかった場合でも症状が済みます。ワクチンを接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかるため、流行前に接種を済ませましょう。ワクチン接種は自身がかからない為だけではなく、周りの大切な方にうつさない目的もあります。卵アレルギーのある方、けいれんの既往歴、免疫不全のある人は接種できないことがあるので、医師に相談しましょう。

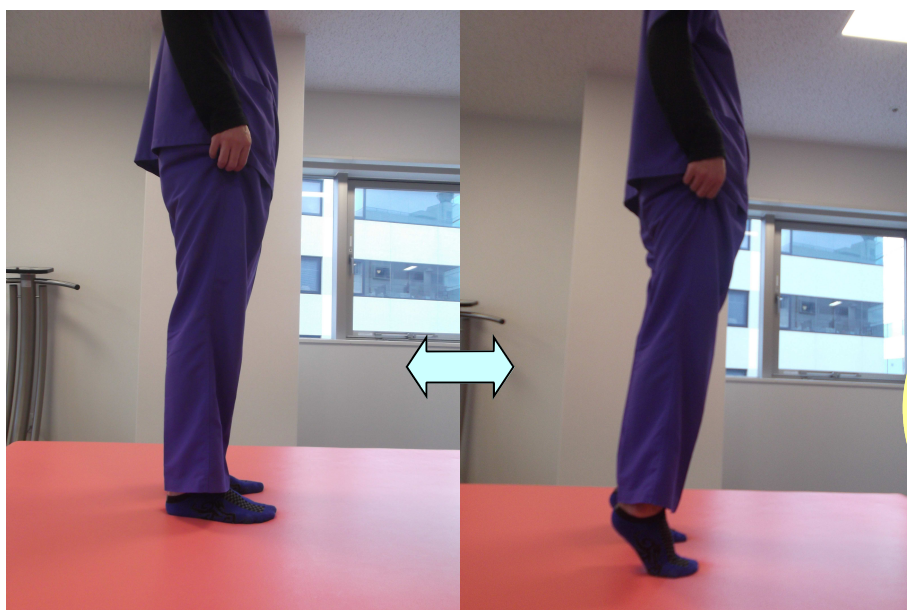
もしかかったら？

現在のインフルエンザ治療薬の効果はウイルスの増殖を抑える作用によるものです。症状が出て48時間以内に服用開始するのがいいといわれていますのでインフルエンザかな？と思ったら早目に医療機関を受診しましょう。その際はマスクを着用し、受付でインフルエンザであるかもしれないことを必ず伝えましょう。医療機関によっては他の患者さんにうつさないよう別室に案内されることもあります。

お薬は指示どおりきちんと内服し、十分な休養と水分補給に努めましょう。

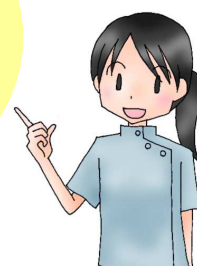
定められた期間は就労、登校は避けるべきです。

4、下腿三頭筋(ふくらはぎの筋で、第二の心臓とも呼ばれる筋肉)



両足で立って、踵を上げます。ゆっくり上げてゆっくり降ろします。転倒に注意して手すりや壁などを触れながらもOKです。

すぐに効果が現れるものではありません。コツコツと継続して行うことが大事です。



広報委員コラム

■ 九重 ” 夢 ” 大吊橋

長崎腎病院
臨床工学課 宮本勲大



先日、休暇を利用して、大分県の九重にある『“夢”大吊橋』に行ってきました。2006年10月30日に開通した九重“夢”大吊橋(ここのえ“ゆめ”おおつりはし)は高さ173m(水面より)、長さ390mで、歩行者専用橋としては日本一の高さと長さの橋です。この大吊橋から見る鳴子川渓谷(なるこがわけいこく)と雄滝と雌滝の2つの滝がある振動の滝(しんどうのたき)の景色はすばらしいです。特に紅葉の時期が最高!とのことでした。

今回、自分が訪れたのが12月ということもあり、辺り一面雪に覆われていました。雪景色に目を奪われたこともありましたが、吊橋と言うだけあって、橋はワイヤーで吊っており、足元はすのこ状になっていて、一緒につれて来た子供は橋の途中で泣き出し、390mを渡りきるのに大変でした。今度訪れる機会があれば、下ばかり見ずに、景色を堪能できたらいいなあと思います。そもそもこの橋が作られたのは、ある商店街の人の思いつきで、当時は馬鹿げていると思われていました。しかしながら、十数年後にはそんな夢みたいな話の実現化されたそうです。もし今大きな夢を持っているならば、大吊橋の名前にあやかっ、夢の架け橋を渡ってみてはいかがでしょうか?実現できるのも“夢”じゃないかもしれませんね。



地域連携室からのご案内

診療科目 内科,腎臓内科,
泌尿器科(長崎腎病院のみ金曜PMと第3木曜AM)
診療時間 AM9:00~12:00 PM15:00~18:00

		月	火	水	木	金
■長崎腎病院	AM	宮崎医師	原田医師	李医師	船越医師 西野医師	原田医師
	PM	原田医師	李医師	宮崎医師	常勤医	船越医師 泌尿器科
■長崎腎クリニック	AM	橋口医師				
	PM					

医療法人衆和会 NAGASAKI JIN GROUP

長崎腎病院

〒850-0032
長崎市興善町5番1号
☎095(824)1101



長崎腎クリニック

〒851-2105
西彼杵郡時津町浦郷272-14
☎095(813)2777

