

なが"じ"んまが"じ"ん ^{Vol.} 88

腎臓病専門施設である長崎腎病院・クリニック広報誌

Take free



- ◆新年のご挨拶
- ◆広報委員のつぶやき
- ◆在宅血液透析
- ◆運動のすすめ「階段昇降」
- ◆医療技術紹介「血液モニター」
- ◆安全管理「保険証」
- ◆感染情報「てあらいくん」
- ◆アメリカ腎臓病学会参加報告
- ◆こくら庵便り ユマニチュードケアとは

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。今年も、よろしくお願い申し上げます。

新年(元旦)を迎える度に、昔の数え年では1歳ずつ年をとる事になります。

アニメでお馴染みの禅僧一休さんは、正月に骸骨の付いた杖について京の町を練り歩きながら「門松は冥土の旅の一里塚 めでたくもありめでたくもなし」という道歌を詠んだそうです。あの一休さんが作った歌ですので、一筋縄では行かない解釈ができるかもしれません。しかし歌の本当の意味は別にしても、年齢を重ねるのは、嬉しいと同時にちょっと寂しい気分になるのも事実です。また昨今は、実年齢より外見が若い、「美魔女」という言葉も大流行です。アンチエイジングは、いつの時代も人類の最大の夢です。



長崎腎クリニック
院長 橋口 純一郎



そこで、今回は腎機能が正常な人も慢性腎臓病(CKD)の人も共通で、アンチエイジングの話です。

1997年に黒尾誠先生によってクロトー遺伝子というアンチエイジング遺伝子が発見されました。このクロトー遺伝子は腎臓と脳に発現して、その役目は血中の過剰なリンを体外に排泄させる事です。加齢や慢性腎臓病では腎臓のクロトー遺伝子・蛋白が不足する事で、体内にリンが蓄積して加齢を促進させている可能性が考えられています。つまり、クロトー遺伝子をたくさん発現させて、リンを排泄すれば老化が遅くなるわけです。

しかしクロトー遺伝子を増やす決定的な薬剤が無い現在では、クロトー遺伝子が減っていてもリンが体内に蓄積しないように、リンの過剰摂取(リンの多い食べ物)を減らす事がアンチエイジングの方法となります。

しかし本来リンは人間にとって必須元素であり、かつては簡単に摂取出来なかったので、「リンが多い物は美味しいもの=食べたくなる」と神様によって脳にプログラムされています。「老化・早死には怖いけど、美味しいリンは食べたい」となってしまうわけです。まさに「人間は恐怖と欲望から出来ている」と実感します。一休さんがクロトー遺伝子を知る由もありませんが、この人間の本质は当然理解していたはずで、今なら差し詰め、「リン食は冥土の旅の一里塚 めでたくもありめでたくもなし」と詠んでいたかもしれません。



突然ですが、皆さん「臨床工学技士」という職業をご存じでしょうか？当院に関わりのある方々は、ご存じの方が多いかもかもしれませんが世間的にはほとんど知られていないのが現状です。

臨床工学技士は、医療機器のスペシャリストとして医師の指示で生命維持管理装置の操作および保守点検を行う「いのちのエンジニア」です。そんな職業を多くの子供たちに知ってもらうために所属している長崎県臨床工学技士会での「いのちのエンジニア体験会」を企画・開催しました。当院スタッフを含む県内の臨床工学技士や企業・養成校の方々にご協力いただき日頃触れることのできない透析機器や呼吸器、内視鏡や電気メスなどの医療機器を体験してもらったことができました。目を輝かせ体験した子供たちの中から未来のいのちのエンジニアが誕生するかもしれません。自分の職業に誇りを持ち今後自己研鑽していきたいと思えます。

職業体験会を開催して

臨床工学課 田中健



**もう一つの選択肢
在宅血液透析**

選ばれた方の声

- ・体調が良くなった
- ・家族と過ごす時間が増えた
- ・仕事の時間がもてた

患者数の推移

年	2003	2005	2007	2009	2011	2013	2015
患者数	110	127	187	229	327	461	569

日本透析医学会統計調査委員会調べ

— 第20回在宅血液透析研究会 —



今年もこの季節がやってきました。第20回目の在宅血液透析研究会は、横浜の有名な山下公園のすぐ近くのワークピア横浜で開催されテーマは、**道は開ける～腎代替療法の多様性を求めて～**短時間頻回透析や長時間透析、隔日透析など多様化してきた腎代替療法の中で在宅血液透析がいかに優れた治療法なのか？様々な議論がありとても勉強になりました。今後の推進・指導に活かしたいと思えます。

当院からは、4演題の発表を行いましたのでご紹介します。

- 在宅血液透析(HHD)は施設透析に比べ経営上有益である
理事長 船越 哲
- 在宅血液透析(HHD)の患者教育への取り組み
-同時期に複数の患者教育を行って-
看護部 田賀農 恵
- 在宅血液透析(HHD)移行後の食事状況と
栄養状態から見る栄養士の役割
栄養課 山下 万紀子
- 介助者を複数にすることにより在宅血液透析(HHD)へ移行し得た一例
看護部 永野 かおり



第2回在宅血液透析 患者交流会のお知らせ

当院では2017年12月現在、在宅血液透析を実施されている方が13名、トレーニングおよび予定の方7名と、在宅血液透析を選択される患者さんが増えておられます。今回、2018年2月11日(日)に院内で第2回の患者交流会を開催しますが、ご興味のある方は実際に在宅血液透析をされている方のお話を聞いてみませんか？実際に在宅血液透析をされている方の声を聞き、漠然とした不安を払拭して頂ければと考えております。参加を希望される方は、当院までお問い合わせ下さい。



- 日時
2月11日(日) 14:00～
- 場所
長崎腎病院 2F会議室



昨年の患者交流会の様子



運動のすすめ

Vol.11



理学療法士が自宅で簡単にできる運動をご紹介します

りハビリテーション課 林 涼子

今回は階段昇降についてのお話です。

階段の昇り降りは、筋力やバランスが低下している高齢者の方や、身体に障害のある方には難しい動作です。転倒や転落の危険を避け、安全に昇り降りができるようにしましょう。

階段昇降の方法

①高齢の方の昇降

- 1) 手すりを持つ手や杖は体より後ろに行かないようにして下さい。
- 2) 段差が高い場合は、身体と足を段差に対して斜めにした方が降りやすいです。
(横向きになって降りるイメージです)
- 3) 息が上がる場合は続けて昇らず、一度立ち止まって深呼吸してから昇りましょう。
- 4) 昇りでは、つま先が引っかけないように、しっかりと足を持ち上げます。

②片麻痺の方の昇降 (骨折等の既往がある、痛みがある場合は、痛みがある方を麻痺側と考えてください)

片麻痺の方は、麻痺側と非麻痺側の動きや力に差がある場合、昇る時は非麻痺側(力の強い方)から先に昇り、降りる時は、麻痺側(力の弱い方)から先に降りてください。

1) 2) 3)

手すりや杖を使用して昇る手順

- 1) 非麻痺側の手(杖)を手すりの上方(一段上)へ進めます
- 2) 非麻痺側の足を一段上に上げます
- 3) 麻痺側の足を一段あげ、両足を揃えます

1) 2)

手すりや杖を使用して降りる手順

- 1) 非麻痺側の手(杖)を手すりの下方(一段下)へ進めます
- 2) 麻痺側の足を一段下に降ろします
- 3) 非麻痺側の足を一段下げ、両足を揃えます

③お尻で昇降する

家屋内で、階段に手すりが無い場合や、立って階段を昇降することが難しい場合は、お尻で昇降すると、転倒・転落の危険性が少なくなります。昇るときは、四つ這いも安全です。

ただし、ご自分で立ち上がりができることが前提となります。



介助方法



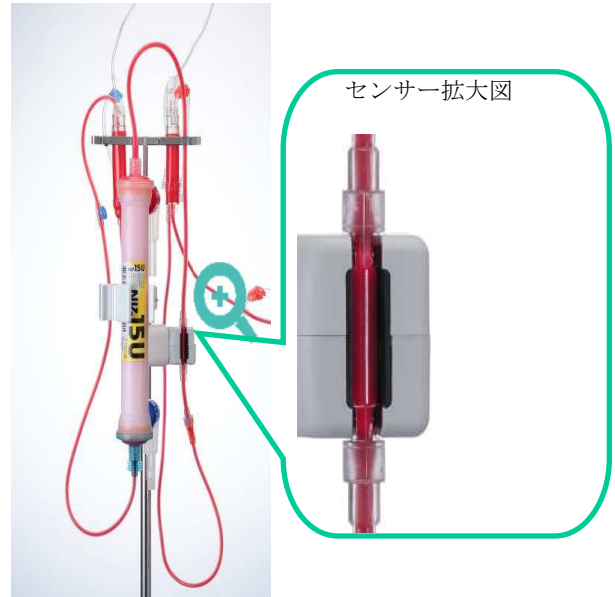
階段では昇りも降りも、介助者は常に一段下で介助してください。基本的に、階段では降りの方が不安定になりやすく、恐怖心が強いので、慎重に介助してください。また、介助者自身の転倒にも注意してください。

血液モニター BLM(Blood Monitor)について

長崎腎病院 臨床工学課
赤峰太一

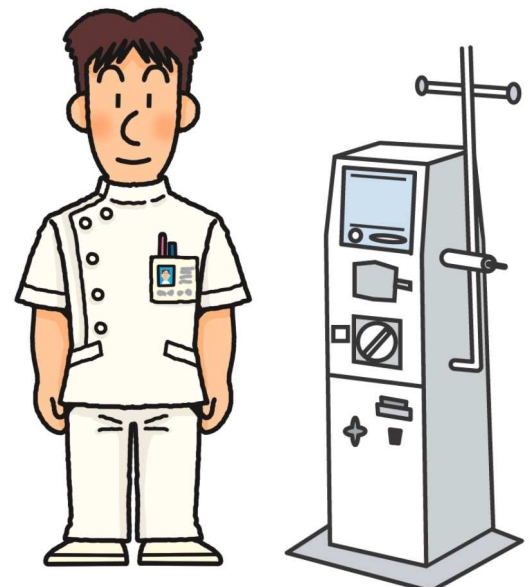
今回は、血液透析中の除水による Δ BV(循環血液量の変化)がモニタリングできる機器をご紹介します。機器の名前をBLM(Blood Monitor)といいます。

このBLMは、血球成分に近赤外線を反射させた強度により、ヘマトクリット値を測定することで、 Δ BVを算出しており、除水により体内の水分量が減っていく過程をモニタリングすることができます。仮にDW(至適体重)が適していない場合には、循環血液量の減少(Δ BVの低下)の傾きが急となり、血圧低下や下肢攣りの原因に繋がるため、 Δ BVをモニタリングすることで血液透析中の除水量や除水速度の評価が可能になります。また、現在のDW決定因子である心胸比や血液検査(hANP)、血圧等と併用することにより、より適切なDWを決定することができます。



測定方法は、血液回路のAチャンバーとダイアライザーの間に専用回路とセンサーを接続する仕組みになっています。そのため、非侵襲的な測定が可能で、コンソール上で経過グラフ(左図の赤色のグラフ)としてモニタリングすることができます。

その他、BLMIは、血液温度やKt/V(1回の透析における尿素除去の程度)の算出やモニタリングも可能であり、今後、さらなる使用法を検討し、血液透析中のモニタリング機器として、有効活用していきたいと思っております。



【※終了時の Δ BVの変化は、約-15%程度が基準ですが、個人差があります。】

こちら

**安全管理
チームです！**

保険証を紛失した場合について

事務課 倉田ゆかり



皆様窓口へ保険証提示のご協力、いつもありがとうございます。
保険診療はもちろん、身分証明等でも使用する事がある大切な保険証ですが、
紛失した場合の対処は御存知ですか？

1.警察へ紛失届を出して紛失証明書の発行をする

紛失届には名前、連絡先、紛失日時、場所を記入します。
紛失届を出す事により、万が一保険証が悪用された場合に証明する証拠となりますので、早めの届けが必須となります。

2.保険証を再発行する

(社会保険)

勤務先の人事課、総務課などへ報告し、健康保険組合へ再発行手続きを依頼しましょう。
健康保険組合へ書類が届いてから、1週間～2週間程度で再発行されるようです。

(国民健康保険・後期高齢者医療)

窓口での手続きと、書類郵送での手続きがありますが、マイナンバー(または通知カード)が必要な場合があります。

本人が窓口で手続きすると即日発行できる(顔写真付き身分証明が必要)場合もありますが、家族が手続きする場合や、郵送の場合は5日～2週間で再発行されるようです。

【再発行されるまでに医療機関へ受診したい場合】

自費診療となり、窓口で10割負担の支払いとなりますが、再発行後に医療機関、または健康保険へ医療費の請求ができます。

再発行はできますが、紛失しないよう注意しましょう。





「てあらいくん」を使って

検査課 田川 秀明

<はじめに>

これから流行しそうなノロウィルス、インフルエンザを防ぐには手洗いが第1です。

手洗いは外出後、トイレの後、食事をする前などに石鹸を使ってきれいに洗うことが大切です。しかし、せっかく丁寧に洗ったつもりでも、洗い残しがあれば効果がないこともあります。

当院では、「てあらいくん」という機械を使って、洗い残しチェックを毎年1回実施しています。

今回は、その「てあらいくん」を紹介します。

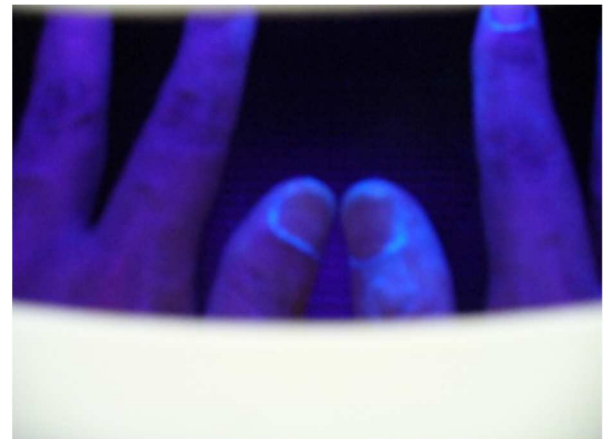
<使い方>

- ①蛍光ローションを手首までぬり、いつものように流水・石鹸での手洗いをする。
- ②てあらいくんの中に両手をいれて、白く残ったところを確認する。(洗い残したところが白く光ります)
- ③白く光っているところ(洗い残し)がないようにもう一度手洗いをする。
- ④きれいにクリームが洗えたか確認します。

<最後に>

最初の頃は、指と指の間や手のひらのくぼんだ所などに洗い残しがたくさんありましたが、数年たつとほとんど洗い残しがほとんど無いようになりました。

私たち医療従事者は、患者さんに触れることもあるので、これからも丁寧に手洗いを実施したいと思います。



洗い残しは白く光ります。

米国腎臓病学会

参加報告

臨床工学課 田口尚人

2017年11月1日から11月9日までアメリカニューオリンズで開催された米国腎臓病学会に参加してきました。世界各地から大勢の医療従事者が集まり情報交換を行っており、当院からも2演題を提出しました。

翌日にはニューヨークの病院や大学の見学もさせていただきました。

私自身初めての海外渡航で、海外情勢など不安なことも多かったのですがタイムズスクエアをはじめ、豪華な食事、綺麗な街並み、少し不気味な地下鉄、見るものすべてが新鮮で、大変貴重な時間を過ごすことができました。

スポーツ選手や著名人が海外へ挑戦するように、日本だけでなく世界にも関心をもつことでまた新しい発見があるのかなと身をもって感じました。

今回の研修を通して学んだこと、感じたことを日々の業務や生活に活かしていこうと思います。

特別養護老人ホーム



社会福祉法人 照善会

便り



魔法のようなケア!?

ユマニチュードケアとは…

最終回

今回は最後の柱、「立つ」について説明します。寝たきりの方の視野はほとんどが天井です。このような時間が長く続けば3次元の空間を認知する機会が失われ、認知機能は低下していきます。「自分がここに存在している。」という空間の認知は人としての尊厳の自覚に直結する重要な要素です。立つことが出来れば空間は縦、奥にも広がり、より多くの情報をキャッチできます。また血液の循環が改善され、肺の容量が増えます。筋肉や骨に負担がかかることで骨粗鬆症の改善や筋力アップが見込めます。当然その先には「歩く」という目標が生まれます。寝たきりが続く原因には無理に立ち上がらせることで転倒するかもしれない、放っておけない、ケアに時間がかかるといった介護する側の事情があり「立つ」ケアを行わないということが多くあります。もちろん安全に立位を取るためには、専門家の知識が必ず必要です。気になる方は医療、介護関係者に相談をしてみたいかがでしょうか。

4回に分けてお伝えしてきたユマニチュードケア。「見る」「触れる」「話す」「立つ」のうちの1つだけをやっても不十分です。「見ながら話す」「話しながら触れる」というように同時に複数の柱を使うことが、相手に「大切に思っています。」と伝えるための重要な技術です。「大切に思う。」この当たり前のことが介護にとって一番重要なことなのです。

地域連携室からのご案内

		月	火	水	木	金
■長崎腎病院 診療科目 内科,腎臓内科 泌尿器科 診療時間 AM9:00~12:00 PM15:00~17:00	AM	一ノ瀬医師	原田医師 佐々木医師 澤瀬医師 (泌尿器科)	佐々木医師 船越医師	西野医師 一ノ瀬医師	原田医師 澤瀬医師 (泌尿器科)
	PM	原田医師	一ノ瀬医師	原田医師	一ノ瀬医師	佐々木医師
■長崎腎クリニック 診療科目 内科,腎臓内科 診療時間 AM9:00~12:00 PM15:00~18:00	AM PM	橋口医師				

 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



MAP



長崎腎クリニック

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

