

# 第7号の内容

- ごあいさつ ..... 1
- 臓器移植法の改正について. 2
- 生活の中に運動を..... 3
- 愛Podノート活用の紹介.... 4
- 透析食のお弁当の紹介..... 4



@ yabuki  
あつとやぶき



冬季オリンピックが終わり春の息吹が感じられる季節になりました。オリンピックでのスピードスケート500m、加藤条治選手(山形県出身)の銅メダルは素晴らしいかったですね。プレッシャーがかかる中、よく頑張ってくれたと思います。

さて、今回の@yabukiでは谷田先生から腎臓移植についての話題を寄稿して頂きました。腎臓移植という治療についての知識を深めて頂ければ幸いです。

CKDミーティング  
委員長 伊東 稔

## 用語辞典

## ※1 免疫抑制剤

移植された臓器に対する拒絶反応を抑制するために投与される薬剤。代表的な薬剤としてステロイド剤などがあります。

## ※2 献腎

心停止あるいは脳死の患者さんから提供された腎臓を移植すること。

## ※3 臓器移植ネットワーク

提供された臓器を移植するにあたり、医学的にもっとも適した患者を選択する日本で唯一の組織。移植を希望する患者は、必ずこの組織に登録する必要があります。

慢性腎不全の治療法には血液透析、腹膜透析、そして腎移植があります。この中でも腎移植は免疫抑制剤※1を服用しなければならないといった制約はあるものの、腎不全患者さんにとってもっともよい治療法であることは間違ひありません。

日本の維持透析患者数は30万人に達する勢いにあり、毎年約1万人ずつ増えています。しかしあが国で行われる腎移植の件数は生体(たとえば親から子、夫婦間など)と献腎※2をあわせても、年間1000件程度に過ぎません。このうち献腎移植はおおむね200件未満で、欧米諸国や他のアジアの国々に比べ極端に少ない数になっています。

日本では、平成9年10月16日に「臓器の移植に関する法律」が施行されました。これにより亡くなった方が存命中に臓器移植を行う意思を書面に残し、その遺族が拒まなければ、移植のために臓器をいただくことが可能になりました。提供された臓器は、臓器移植ネットワーク※3が選んだ最適な患者さんに移植されることが法律で決まっていました。したがって提供者側は移植する相手を指定することはできず、通常は誰に移植されたかもわからない仕組みになっていました。臓器移植はあくまで提供者の善意の上に成り立っていますから、このようなシステムにいたったのでしょうか。

しかし、たとえば身内に透析を受けている患者さんがいる場合、自分の死後に健康な腎臓をあげたいと希望するのは、自然な感情でしょう。こういった点を改正した臓器移植法が、今年1月17日より施行されました。これによって、亡くなった方が生前に書面に記していれば、親族(配偶者、子供、父母)に優先的にその臓器を移植することが可能になりました。何らかの理由で身内に臓器を提供することができなかった場合は、今まで通り臓器移植ネットワークを通じて対象の患者さんに移植が行われます。

このたびの法改正を契機に、患者さんとそのご家族の間で移植について話し合ってみてはいかがでしょうか。お聞きになりたいことなどあれば、通院している施設のスタッフに気軽にご質問してください。

内科 谷田 秀樹



# 生活の中に運動を

皆さんも経験がおありかと思いますが、適度な運動は全身に快い疲労感を与え、食欲の増進や精神機能の活性化をもたらします。運動することで、肩こりや腰痛が改善したりまた透析中の体調も良くなります。

少しずつ暖かくなってきましたが、風邪などの感染症が気になって外出できない場合や、天気や体調が良くても屋外で運動できる場所が見つからないということもあるでしょう。そんな時は家中で手軽にできる運動を始めてみませんか？

今回は誰にでもできる簡単な体操をご紹介します。身近なものを工夫して活用してみましょう。

## vol.1 ペットボトルを使った体操

スーパー等でよく売られている900ml～1000mlの空のペットボトルを2本用意し、その容器いっぱいに水を入れてください。今回はこの水入りペットボトルを使って行う肩の体操を紹介します。このように身近にあるものを工夫して活用するとダンベルなどの運動専用の道具を準備しなくても十分にその代わりを果たします。

### 運動の方法



1. 両手にペットボトルを持ち立ちます。
2. その姿勢で前方・上・横に20回ずつ手を伸ばします。



- 20回を1セットにして、3セット位行うと良いでしょう。
- 立位が難しければ、椅子に座って行っても結構です。これは肩周辺の筋肉アップに効果があります。



リハビリテーション室

# 愛Podノート活用のご紹介 -高齢者用-

天童温泉矢吹クリニックは清永会3施設の中で高齢者が多い施設です。今回は、「愛Podノート」を上手に使っているSさんをご紹介します。

日付	家族・施設より	透析室より
12/31	16/1/7 79 毛布等、帰りに持つ帰る様に きつありますね、重い状況ですが 少し持つて段々と向かいます。	透析前体重 52.6 Kg 透析後体重 47.5 Kg 除水量 3.1 Kg 透析(1回) 透析室より 透析前血圧 139/84 透析後血圧 158/80 除水量 A/p エンジニアの方から申込になります。
1/2	16/1/8 55 時刻変更さん 毎年お見合いお見合い 申し訳です	透析前体重 52.9 Kg 透析後体重 47.2 Kg 除水量 透析室より 透析前血圧 185/93 血圧の変動あり 透析後血圧 123/70 おひがい みちね 透析前血圧 透析後血圧 除水量 A/p
1/5	18/1/1 79 朝イキかすべて 毎日うしろうしらうがしました じゅうじゆく下さり	透析前体重 52.5 Kg 透析後体重 49.6 Kg 除水量 3.2 Kg 透析室より 朝の血圧が高いらうの 透析前血圧 156/70 朝うど飲んでいたからか 透析後血圧 149/70 お食後のせに変更になります。 透析前血圧 透析後血圧 除水量 A/p 定期処方14日分
1/7	アサ 8/11/15 156-69 頭痛が痛い 頭痛が痛い 頭痛が痛い 他は特にありません	透析前体重 49.9 Kg 透析後体重 47.5 Kg 除水量 3.1 Kg 透析室より 血圧下降せん 透析前血圧 133/62 終りました。 透析後血圧 149/74 透析前血圧 透析後血圧 除水量 A/p
1/8	16/1/9 時刻変更さん	透析前体重 49.8 Kg 透析後体重 46.8 Kg 除水量 3.2 Kg 透析室より 透析中おまかね 透析前血圧 148/64 透析後血圧 129/64 透析前血圧 透析後血圧 除水量 A/p
1/9	16/1/9	透析前体重 50.5 Kg 透析後体重 47.5 Kg 除水量 3.2 Kg 透析室より 12日おまかね 透析前血圧 144/68 透析後血圧 158/80 透析前血圧 透析後血圧 除水量 A/p

「愛Podノート」には、自己記入タイプと連絡帳タイプがあります。Sさんは高齢のため、連絡帳タイプを使用しています。体調管理のために役立てるとともに、家族とクリニックの連絡ノートとして使用しています。高齢の患者さんは透析の出来事や内服薬の変更などがあった場合、家族に伝えられないことがあります。クリニックから家族へ連絡したいことや、家族が自宅での状態を知らせたいことを記載し連絡を取り合い、患者さんの治療に役立てています。

Sさんの家族は毎回「愛Podノート」を見てくださり、心配事や連絡を記載して一緒に治療に参加してくれています。私達もSさんの自宅での状態を知ることができ、とても役立っています。

天童温泉矢吹クリニック 主任看護師 田苗美佳子

●編集後記 ●長い冬が終わり、ようやく桜の季節が訪れました。今年はどこ桜を見に行こうかと、今から楽しみです。おすすめスポットがありましたら是非教えてください。腎不全総合対策室 伊藤智子



## 「透析食」のお弁当が始まりました



ご飯は“はえぬき”使用の240g!

### お弁当の栄養目標量

エネルギー 700 kcal たんぱく質 20.0 g

2月1日から『透析食』のお弁当が始まりました。お弁当業者さんは”紅花亭”さんです。毎回のお弁当に献立表と栄養成分値が付くため、塩分2gの味やおかずの組み合わせ方を実際に食べながら学ぶことができます。価格は470円です。

現在は本院のみの取り扱いですが、みんなからの要望に合わせて各クリニックにも取り入れていく予定です。

透析をしながら元気で楽しく長生きするために適切な自己管理に役立てて欲しいと思います。

カリウム 650 mg リン 300 mg 塩分 2.0 g

臨床栄養室