

ほっと@YABUKI

特集：「フットケア」



Seiei Group

2015年
11月号
Vol.6



Vol.6 ✨ Topics

Dr伊東のミノルハナシ・・・1
V.A STUDY・・・2
相談室ちょっとコラム・・・2
特集：フットケア・・・3
ほっと@yabuki作品展・・・4

おしえて！こんしえるじゅ・・・5
キラリ Person・・・5
Active Life！・・・6
健康マルツと！えいよう通信・・・7
編集後記・・・7

Dr. 伊東の ミノル ★ ハナシ ～「事前指示書について」～



腎臓内科 イトウ ミノル
伊東 稔

今年6月に横浜市で日本透析医学会が開かれました。透析医療に関する日本最大の学会です。その学会で透析患者さんの事前指示書についてのシンポジウムがありました。以前から興味のあった内容でしたので参加してきました。



透析患者さんが重篤な合併症や認知症などで自分の治療について判断が出来なくなってしまうことがあります。そういった場合、現在の制度では医学的な理由がない限り透析治療が継続されます。全く意識のない状態で何年も透析を継続している患者さん、認知症で安静が保てない状態であっても鎮静剤や拘束具を使って(ご家族と相談のうえ)透析を継続している患者さんもいらっしゃいます。シンポジウムではそういった状態で透析を継続することが本当に患者さんの希望に沿っているのか？患者さんの尊厳を保っているのか？患者さんやご家族の希望に沿うためにどうすればいいのか？ということが話し合われました。

患者さん自身が治療について判断出来なくなった場合、判断はご家族に委ねられます。意識が戻る可能性が低い状態や安静が保てない状態で透析治療を継続すべきなのかどうか、その判断は非常に厳しいものです。また、本人以外の方が透析を中止するという判断を下すことはなかなか出来ませんよね。それは医療者も同じです。やはり患者さん自身の考えが最も大事なのだと思います。



もっとも良い解決方法として患者さんに事前指示書を書いてもらうことが提案されていました。事前指示書とは自分の医療(治療)について判断が下せなくなった時その人の医療に関する希望を伝える文書のことです。元気な時にその文書を作成してもらいます。シンポジウムでは実際に透析患者さんに事前指示書を書いてもらっているという施設の発表がありました。必ずその内容の通りにするというわけではなく、医療者とご家族が患者さんの治療について相談する時の参考になっているのだそうです。実際にその内容にしたがって透析を中止したケースや継続したケースもあったそうです。その施設では治療に関する希望は時間と共に変わっていく可能性があるので、事前指示書を毎年更新していると言っていました。なにより患者さん自身の希望を元に治療方針が決定されるのでご家族、医療者ともに治療方針への満足度が高くなるそうです。

今回は少し重い内容になってしまいました。自分の将来の治療について、元気な時にはなかなか考えにくいかも知れません。しかしとても重要なことですし、透析医療以外の分野でも議論されてるようになってきている問題です。清永会では、スタッフみんなでこの内容について勉強をしていきたいと考えています。私も将来自分が受ける医療について真剣に考えてみようと思います。

「カテーテルについて」

体の太い血管（頸部か足の付け根）に挿入し、透析を行うための管をカテーテルといいます。カテーテルには大きく分けて**一時型（短期型）**と**カフ型（長期型）**があります。一時型はおよそ2週間前後、カフ型はより長期の使用ができます。

一時型（短期型）の用途

- ★緊急に血液透析を行う場合
- ★シャントがつまってしまった場合 など。

カフ型（長期型）の用途

- ★他のバスキュラーアクセスを作ることができない場合
- ★穿刺ができない（子供など）場合 など。

一時型はあくまで入院中の限定的な使用となりますが、カフ型は通院での使用も可能です。とはいえ、常に体外に出ており感染の可能性もあるので、他に選択肢がない場合に限られます。ただ、最近では人工血管等完成まで時間がかかるアクセスのつなぎとして用いられる場合もあります。

前回の復習

動脈表在化は上腕の動脈を皮膚直下の浅い部分に移動させて用います。心臓に負担がかからない利点がある一方、穿刺できる箇所が少ない・返血用の血管が必要・片腕でしか作れないなどの欠点があります。

バスキュラーアクセス

V.A STUDY

6時間目

次回からは**アクセスのトラブルと治療**について解説していきます！



アクセスセンター長
コンカ マサタカ
小鹿 雅隆



ちょっと**得**する 税の話



相談室 ちょこっとコラム

今年も年末が近づいてきました。

今回は身体障害者手帳をお持ちの方に向けて、ちょっと得する税の話です。以下に身体障害者手帳をお持ちの方が受けられる税の控除・減免制度を挙げてみました。

【税の控除・減免制度】

- 所得税の障害者控除
- 贈与税の非課税
- 住民税の障害者控除
- 自動車税、軽自動車税、自動車取得税の減免
- 相続税の障害者控除
- 小額預金・公債の利子所得等の非課税

該当しているにも関わらず、申請していなかった！と、損をすることの無いようにしたいですね。控除額等はそれぞれの状況によって異なるため確認が必要です。皆さんも年末のこの時期に税について見直してみてもいいかもしれません。

社会福祉士
タケダ ナオ
武田 奈穂

社会福祉士
トモン テカ
土門 知佳



フットケア



～足もとからいいきき生活～

みなさんはフットケアという言葉をご存じですか？フットケアとは「自分の足をよく観察し手入れすることで足の病気を予防すること」です。今回は「足梗塞」という病気とセルフケアのポイントについてお話しします。

「足梗塞」とは

心臓で動脈硬化が起こって冠動脈が詰まる「心筋梗塞」や、脳の血管が詰まって起こる「脳梗塞」はよく耳にするとお思います。

「閉塞性動脈硬化症（ASO）」とは、足の動脈が詰まり発症することから、別名「足梗塞」と呼ばれる病気です。透析患者さんや糖尿病患者さんは動脈硬化が進んでいると考えられ、特に注意が必要な病気です。

足の観察ポイント



- 目で見て、手で触って確認しましょう。
- 見にくいところは手鏡などを使いましょう。
- 入浴時や靴下を脱ぐ際は必ず足をみましょう。

第4回多業種フットケア研究会に参加しました！

2015年6月15日（月）、第4回多業種フットケア研究会が仙台で開催され、清永会からはフットケアチームの看護師3名が参加しました。研究会で得た知識は日々のケアに取り入れ患者さんに還元していきたいとお思います。

足梗塞症状チェック

- ☐ 足がしびれる。
- ☐ 足が冷える。
- ☐ 歩くと足が痛むが、休むと痛みがおさまる。
- ☐ 安静にしているとも足が痛い。

※症状は進行段階によって異なります。異変を感じたら医師や看護師に相談しましょう。



足梗塞予防のために

- 毎日足を観察し清潔に保ちましょう。
- 適度な運動（歩いて血行促進）
- バランスのとれた食生活
- 血圧、血糖値、肥満に注意しましょう。
- 禁煙しましょう。

清永会フットケアチームは定期的に足の観察を行い、爪切りや角質削り、魚の目やタコの処置、ケアの仕方をアドバイスし、必要時は専門医への紹介などをさせていただいています。

足は皆さんの生活を支えてくれる大切な体の一部です。各施設にフットケア担当スタッフがいますのでお気軽にお声掛け下さい。



毎日の観察とケアを
欠かさずに♪



天童温泉矢吹クリニック
看護部 主任
タカハシ ミチコ
高橋 美智子



「春の蔵王連峰」(写真)

本町のヨッチャンさん



「たそがれ時の東北電力アンテナ」(写真)

本町のヨッチャンさん



「文翔館のしだれ桜」(写真)

本町のヨッチャンさん



「クリスマスタペストリー」(装飾品)

齋藤 里美さん



皆さんの作品を紹介するコーナー♪
第3弾となる今回は、「写真」「装飾品」
「切り絵」「歴史小話」をご紹介します♪



「ツリー」(装飾品)

片桐 光子さん



「天女」(切絵) ※お詫び…前回掲載時に向きを誤って
掲載してしまいました。大変申し訳あ
りません。改めて掲載させていただきます。

芳賀 孝志さん



「晩秋の紅葉苑」(写真)

佐藤 克佳さん



「朝日を受ける富士山」(写真)

高嶋 峰雄さん

やまがたふるさと探訪 (歴史小話)

山形県庁の隣にある山形県警察本部と山形市立第一中学校の間に小さな緑地公園があります。そこに熊ノ前遺跡を示す標石があります。昭和48年(1973年)に新山形県庁舎の工事中に遺跡は発見されました。広さは4万平方メートル余、縄文時代中期後半の大集落跡であることが明らかになりました。

発掘された竪穴住居跡は、殆どが直径4~5mの円形で、何度か同じ場所に建て替えられたため、複雑な重複関係をもっていたが58棟が確認されています。それらの住居跡は、中央を広場として環状あるいは西に開く馬蹄型に並んで集落を形成していたと推測されます。

住居跡群に近接して、深鉢の土器を倒置して埋めた甕棺墓が発見されました。また、縄文時代中期末の住居跡には、ほぼ中央部に土器を埋め、側壁まで馬蹄型に礫を配した、いわゆる複式炉も多数認められました。

出土土器は多数の完形土器を含む縄文時代中期後半の土器で、石器は凹石や石皿がもっとも多く、磨製石斧・石鏃・石錘・石小刀など5千点余が出土しています。

遺跡は、かつては山形市街を望む台地であったが今は現地形の面影を残していません。また、一部を残してほとんど破壊されてしまったが縄文時代中期後半の集落の様相や文化内容を知る上で重要な遺跡であります。

深鉢の土器を使用した甕棺のひとつが山形県立博物館に展示されています。

筆:カバさん



作品評

みなさん応募ありがとうございました。四季を感じさせる写真は心を豊かに、普段見える景色もその人の視点で切り取ると独特の雰囲気が出ますね。クリスマスをわくわくさせる小物も素敵です。

歴史小話も勉強になりました。先人の知恵や文化を学ぶことはとても大切なことです。博物館に行き詳しく学んでみたいと思いました。

広報委員長 伊東 稔

教えて！
こんしえろじゅ！

皆さん初めまして♪6月中旬から医療コンシェルジュとしてご案内をさせていただいております木村美穂と申します。今回より前任の工藤から引き継ぎ私が担当することになりました。

はじめての検食体験レポート

今回は病院食の検食体験についてお話いたします。病院で提供している入院食は、配膳前に職員が検食することと法令で義務付けられています。その検食をする機会がありましたので感想を報告いたします。



医療コンシェルジュ
キムラ ミホ
木村 美穂



～献立～

- 冷たい肉そば
- 揚げ出し豆腐
- 小松菜の中華和え
- 洋梨

～感想～



病院食は味が薄く美味しくないのでは？という先入観を抱いておりましたが、なんと味はしっかりついており美味しく、見た目も鮮やか。満足、満足でした♪

1食の塩分量**1.9g**、1日**5.9g**で調理されており管理栄養士の味付け工夫マジックに驚きでした。ご参考までに日清カップヌードル1食分の塩分量は**5.2g**だそうです。驚きですね！

キラリ★Person

毎号キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するのは本町矢吹クリニック 臨床工学部の白澤賢 主任。ユーモアセンスと個性溢れる彼のヒミツに迫ります！



Q お仕事の内容は？

臨床工学技士として透析機器の操作や管理、透析用水の管理、患者さんの治療条件等を検討しています。

Q 本町矢吹クリニックのここが素晴らしい！

良い意味で患者さん同士、スタッフと患者さんの距離が近い事だと思います。規模が小さい施設ですので患者さん同士の話が絶えず賑やかです。

また、一般外来の待ち時間は他の病院に比べて非常に短く、素早く診察してくれます。

Q 趣味・マイフームは？

野球が好きで、よくプロ野球を観に行っています。楽天が日本一になった瞬間も野球場で見ていました。高校野球も好きで今年は甲子園にも応援に行きました。

Q 健康の秘訣は？

薄毛家系なので頭皮には気を付けています。木村拓哉がもし禿げていたらあんなにキャーキャー言われていないと思います。そのためシャンプーと洗い方にこだわりを持ち、国が認めている育毛剤を一日1回使用しています。気を付けてから前髪に力強さを感じます。

Q おすすめ映画・書籍

以前「八日目の蝉」を観てあまりにも悲しい話に号泣してしまいました。それから女優の永作博美さんが大好きです！！

また、最近話題の書籍である又吉先生の「火花」は面白そうなので読んでみたいです。

Q 地域みなさん、患者さんへのメッセージをどうぞ！

地域みなさん、本町矢吹クリニックは昭和初期から第一小学校前にあり、患者さんを診てきました。現在は透析クリニックとして、腎臓医療での地域貢献に励んでいます。当院に通院されているみなさん、七日町商店街では催し物が頻繁に行われており美味しいお店も沢山あります。すぐ家に帰るのも勿体ないので寄り道して帰ってみてはどうでしょう。僕のおすすめは「花寿司」です。店主の2m近くある顔写真が見どころです。



座右の銘は「人生適当。ほじよく力を抜くのがぼくのスタイル」

シラサワ サトシ
白澤 賢
(臨床工学部 10年目)

ーアクティブ・ライファー

Active Life! ～心と体を健康に～

寒い季節がやってきました。体を動かすことが億劫になって運動不足になったり、寒さで筋肉がこわばり痛みの原因となったりするので注意しましょう。今回は腰に効くストレッチを紹介します。

腰に効くストレッチ

腰の筋肉を伸ばしましょう! ★その1

①仰向けになり、両方の膝を両手で抱えます。



②胸に膝をつけ、20～30秒間姿勢をキープします。



③はじめての姿勢に戻ります。

横になりながらできるんだね！
これなら私にもできそう！



腰の筋肉を伸ばしましょう! ★その2

①仰向けになり、両膝を立てます。



②両膝を付けたまま左右に倒します。
左右それぞれ10回ほど行ってください。



ゆっくり深呼吸をしながらやると気持ちよさそうだね。

※肩が浮かないように注意しましょう。



！ 注意点 ！

★痛みが出ない程度（気持ち良いと感じる程度）で行います。

→痛みが出るほどの強さで行うと、筋肉が緊張して硬くなってしまいます。

★反動を付けないようにしましょう。

→筋肉を傷めてしまいます。

★呼吸しながら行いましょう。

→血圧が高くなります。また、リラクソスの効果もあります。

★股関節を手術された方は、担当の医師に相談を。

★痛みが出た場合はすぐに中止！



作業療法士
ゴウ カスヤ
後藤 和也

次回は股関節周り、太もものストレッチを行います。腰に直接関係無いように思えますが、意外とこの筋肉が硬いために腰が痛くなることが多いのです。次号でも左の注意点を守っていただきたいので、大事に取っておいてくださいね。



～冬は免疫カアップメニューで元気100倍!～

冬は空気が乾燥してウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。「免疫力」をつけて風邪や感染症に負けない体をつくりましょう。

「鶏だんごとブロッコリーのスープ煮」



材料 (一人分)				成分	
ブロッコリー	40g	水	60ml	エネルギー	149kcal
キャベツ	20g	塩	0.6g	たんぱく質	14.8g
鶏ひき肉	50g	にんにく	少々	カリウム	348mg
卵	5g	こしょう	少々	リン	114mg
こしょう	少々	有塩バター	2g	ビタミンC	25mg
豆乳	60ml	コーン	5g	塩分	0.8g

作り方

- ①ブロッコリーとキャベツは食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ②ひき肉に卵とこしょうを合わせて丸める。
- ③分量の水で湯を沸かして沸騰したら②を入れる。
- ④肉だんごに火が通ったら、ブロッコリーとキャベツ、豆乳を入れひと煮立ちさせる。
- ⑤塩、こしょう、バター、にんにくで味を調え、コーンを添えてできあがり。



管理栄養士
スズキ ミホ
鈴木 美帆



献立の免疫カアップポイント

- ①免疫力をつけるには、適量のたんぱく質を摂って丈夫な皮膚と粘膜をつくるのが大切です。鶏ひき肉と豆乳は比較的リンが少ないので、リンの制限が必要な方でも使いやすい食材ですよ。
- ②ブロッコリーはビタミンCなどの抗酸化ビタミンを多く含む免疫カアップ食材です。



編集後記



寒い季節に突入しました。毎朝布団から出るのが億劫になりますね。私は去年電気ひざ掛けを購入してからだいぶ快適に過ごせるようになりました。この時期は様々な寒さ対策グッズが店頭に並び、年々進化する製品に驚かされます。もちろん便利なアイテムを活用するだけでなく、適度な運動や体あたたまる食事で寒さ対策をするのも大事ですよ。今回の号にも参考となる記事が載っていますので、体の中から健康でほっとした冬を過ごしましょう♪

星がきれいな時期ということで、今回は星空をイメージしたデザインとなっています。私は宇宙が好きで、プラネタリウムによく足を運びます。アロマや音楽を楽しめる施設も人気ですが、宮城県にある「仙台市天文台」では宇宙を分かりやすく学べる展示やプログラムが豊富でおすすめです。最近ではその施設で売られている地球を模した飴、「アースキャンディー」が人気だとか。ぜひ一度食べてみたいですね。それでは次号、vol.6 (2016年2月号) もお楽しみに!

ほっと@yabuki編集担当 皆川末吏 (法人企画広報室)

★編集・発行：広報委員会
★発行部数：1000部
★発行日：11月13日 (季刊)
★次号発行日：2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/



Find us on
Facebook

矢吹病院公式ページ
facebook.com/yabukihosp



いいね!

