



2020.2
VOL.23

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

睡眠時無呼吸症候群
世界に認められた愛 Pod

透析運動療法の始動から半年以上がたちました。みなさん、運動されていますか？

透析中の動画を見ながらの運動は全部通して行くと結構きついかも知れません。無理せず自分のペースで継続してみてください。



いとう みおる
腎臓内科 伊東 稔



矢吹病院、本町クリニック、天童クリニックを回ってみると本町・天童のクリニックは多くの患者さんが運動を継続されていました。一方、矢吹病院ではクリニックに比べると透析中に運動を行っている患者さんが少ないように見受けられます。負けないように頑張りましょう。南陽クリニックはこれからプログラムを始める予定ですので期待して下さい。

さて、私の方も患者さんに運動を勧めるだけでなく自分でも運動していましたよ。2019年はハーフマラソン3回、フルマラソン2回に参加しました。ハーフマラソンでは自己記録を更新出来たのですがフルマラソンは2回とも途中で足が動かなくなり大失速、完走はしたものの記録更新は出来ませんでした。2019年の練習記録を見返してみると、練習での走行距離が思うように伸ばせていません。月100kmを目標にしていたが100kmに到達したのは5ヶ月のみ。圧倒的な練習不足です。フルマラソンのレースでは2回とも25km過ぎまでは自己最高ペースで走ることが出来ていました。しかし、30kmを超えると急激に両足がつり始めて失速するという失敗レース。失敗の原因として長距離に耐えられる足作りが出来ていなかった、ペース配分が

上手く出来ていなかったことが考えられました。。

2020年は長距離をもっと走り込むことと筋トレをして十分な足作りをしようと思います。またペース配分が冷静に出来るように自分のペース感覚を養う練習を考えています。レース前半はランナーズハイになって気持ちよくなってしまい、つつい飛飛ばしてしまう傾向があります。そこをいかに我慢出来るかが後半失速しないための要点になりそうです。また、食事も重要になるので当院の優秀な栄養士軍団にもアドバイスをもらおうかと思っています。2020年は3〜4回のフルマラソン参加を目標に焦らず計画的にトレーニングをして行こうと考えています。

不思議なもので2019年は最も多く走った年でしたが、今までで最も多くの学会発表、講演、論文執筆をすることが出来ましたし、最も多くの本を読みました。運動は体だけでなく脳にも良い影響を与えてくれているようです。



写真：函館マラソン完走

知っていますか？ 腎移植 vol.11

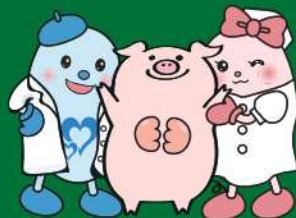


最近のニュースなどから、iPS細胞により腎臓を人工的に作りだせる日も近いのではないかと考えている方もいらっしゃると思います。腎臓は数ある臓器の中でも臓器再生が最も難しい臓器の1つと言われており、残念ながらいつ作りだせるようになるかは先行き不透明です。

腎臓は様々な種類の小さな器官が集まり複雑な構造をとることで成り立っており、また腎不全を解消するための腎臓ではある程度の大きさも必要になるため、簡単には作りだすことができないのです。

一方で、人からの臓器提供が少ないのであれば量産可能な動物の腎臓を移植することができれば良いのでは、という考えがあります。これは通常の腎移植が「同種移植」と呼ばれるのに対して「異種移植」と呼ばれています。腎移植が試みられ始めた頃は同種移植と同様、異種移植も盛んに行われていました。その後、異種移植では激しい拒絶反応がおきることや感染症の問題があることから下火となり、今でも実臨床において実現には至っていません。それでも異種移植の研究は続いており、量産可能であること、人との共通感染症が起りにくいことなどからブタを用いた研究が進められています。遺伝子改変が比較的簡単にできるようになったことで、今後飛躍的に進歩する可能性はありますが、それがいつになるかはわかりません。

腎移植を希望する人に対する臓器不足を解決できるよう日夜研究が進められていますが、しばらくは現在の生体腎移植と献腎移植に頼らざるを得ない日々が続きます。



泌尿器科
にしだ はやと
西田 隼人

地域包括ケアを支える人々シリーズ①

地域連携室には、日々様々な相談が舞い込みます。私たちはいろいろな職種・機関の人々と連携し、対応しています。

今回はそれらの関連職種を取り上げ、地域包括ケアを支えている様々な人々を紹介したいと思います。第1回目でご紹介するのはケアマネージャーです。



社会福祉士
たけだ なお
武田 奈穂



介護サービスと利用者をつなぐ

ケアマネージャー

ケアマネージャーは、介護を必要とする方が介護保険サービスを受けられるように、ケアプランの作成やサービス事業者との調整を行う人です。介護サービスを利用したい方は、ご自分の希望や考えをケアマネージャーに相談することで、ケアマネージャーがその方にとって最適と思われるサービスをコーディネートして、計画を立ててくれます。

計画を立てて終わりではなく、その後も順調に、適切にサービスが提供されているか、新たなサービスの必要性が生じていないかなど、常に気を配ってくれています。ケアマネージャーは高齢者の生活を支える心強いパートナーです。



睡眠時無呼吸症候群

矢吹病院の呼吸器内科では、主に咳の診療、肺炎や気管支炎などの感染症の治療、気管支喘息や慢性閉塞性肺疾患（COPD）の診療、睡眠時無呼吸症候群（以下SAS）の診療など行っています。透析の患者さんでは特にSASを合併していることが多いと考えられています。

健康を維持するうえで食事、運動、睡眠は非常に重要であることはご承知の事かと思えます。睡眠はまだまだ分かっていない事も多いですが、人生のおおよそ1/3は睡眠に要している時間で、睡眠中にホルモン分泌や交感神経と副交感神経の入れ替わりなど、身体と脳を休めることができる大事な時間です。

大事な睡眠ですので多くの病気が睡眠障害によって更に悪化したり、原因であったりしている可能性があります。SASがあると酸素不足や睡眠の質が低下する事や自律神経の異常、ホルモン分泌の異常から生活の質が低下し、高血圧や糖尿病や肥満の合併、特に重症だと心血管障害、脳梗塞の合併が高率となる事がわかっています。

最近では、SASを含め睡眠障害があると認知症へ繋がるとも言われています。検査希望の方はスタッフにお声がけください。

呼吸器内科 つちだ ふみひろ
土田 文宏

山形県では初の日本睡眠学会専門医として睡眠時無呼吸症候群の精査治療を積極的に行っています。

睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠中に呼吸が弱くなり止まってしまう病気です。多くが閉塞型の無呼吸症候群です。

症状は？

いびき、日中の眠気、起床時の頭痛、夜間の頻尿、夜間よく目が覚める、多血症※など。あまり症状の自覚がない人も多くいらっしゃいます。

※原因は様々ですが、貧血の逆で血が濃くなる病気で血栓症の心配があります。SASの場合、慢性的な低酸素により生じます。透析患者さんで過血（しゃけつ）を必要とするような方の中には、SASが原因となっている可能性があります。



検査は？

簡易検査（自宅での検査）

→手の指や鼻の下にセンサーをつけ、いびきや呼吸の状態からSASの可能性を調べます。

PSG（ポリソムノグラフィー）検査（1泊入院）

→必要時に行います。身体に多くのセンサーをつけますが、痛みはありません。いつも通りに寝ている間に検査は終了します。



原因は？

上気道のむくみや肥満、加齢による上気道周囲の筋肉の弛緩、小顎症などが挙げられます。

困ることは？

生活の質の低下（交通事故、集中力の低下、認知症など）です。また、高血圧や糖尿病、肥満、脳梗塞や心筋梗塞などの命にかかわる脳心血管障害の合併が高率です。



治療方法は？

CPAP（シーパップ）治療

→寝ている間の無呼吸を防ぐために気道に空気を送り続けて気道を開存させておくという治療方法です。



マウスピース

→下あごを上あごよりも前方に出すように固定させることで上気道を広く保ち、いびきや無呼吸の発生を防ぐ治療方法です。



世界で認められた愛Pod



私の透析の師匠の故石崎允先生は、「患者は嘘は言わない。患者の愁訴の背後に何があるのかを考えろ。」と繰り返し言いました。彼の教えが「患者の愁訴に基づいた透析治療：愛Pod」の基本コンセプトです。

2019年9月、イギリスに招かれました。「患者の愁訴に基づいた透析」を教えてほしいと頼まれたのです。講演はギャグも受け、多くのドクターにほめられて大成功でした。2010年と2018年、愛Podは国際誌に発表されており、それを見ていたようです。

10月にはブラジルのドクターが見学にきました。彼の願いは「患者がつかない透析」でした。矢吹病院の透析のやり方、ダイアライザの在庫の多さに目を丸くしていました。酒を酌み交わし、がっちり握手をし、彼は日本式透析をブラジルに導入すると帰っていきました。

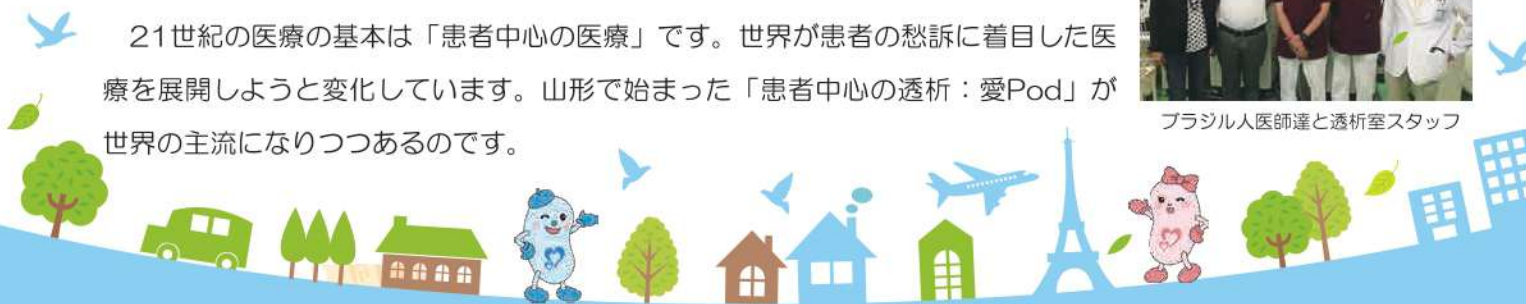
21世紀の医療の基本は「患者中心の医療」です。世界が患者の愁訴に着目した医療を展開しようと変化しています。山形で始まった「患者中心の透析：愛Pod」が世界の主流になりつつあるのです。



腎臓内科医
まさかね いくと
政金 生人



ブラジル人医師達と透析室スタッフ



清永会では透析患者さんを対象としたレクリエーションを毎年企画しており、ここ数年は矢吹病院周辺を歩くウォーキング大会を開催していました。昨年は山形市観光協会さんが企画した「開運城下町山形七福神コース」を利用し、御朱印スタンプを集めながら各所を巡るウォーキングイベントを実施しました。

医療法人社団 清永会 レクリエーション2019



開催当日の10月20日（日）、本町矢吹クリニックに清永会職員と透析患者さん合わせて70名が集まりました。2kmコースと4kmコースあわせて3つの班に分かれ、約1時間半のウォーキングへ出発。日ごろ車で通りすぎることの多い中心市街地をゆっくりとしたペースで歩きました。参加者からは「こんなお店いつからあったっけ？」「久しぶりに歩いたら街並みが変わっていてびっくり！」などの声が多くありました。街中だと見どころがたくさんあるようで、楽しく会話しながらの1時間半はあっという間だったようです。参加してくださった皆さん、ありがとうございました。

清永会では、来年以降もレクリエーションを企画していきますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。



諏訪神社でスタンプを押す政金医師



七日町御殿堰の水路を眺めながら進む一行



教えて！ こんしえるじゅ！



『つるし雛』に注目！



皆さんこんにちは！医療コンシェルジュの木村美穂です。とても寒い日が続いています。体調管理にお気をつけ下さい。
さて、以前ひな祭りの記事を書かせて頂きましたが、今回はその横に飾られているつるし雛についてご紹介します。

「つるし雛」とは？

つるし雛の生まれた場所は、静岡県（雛のつるし飾り）、福岡県（さげもん）、山形県（傘福）です。
この3つの地域が歴史的な背景や由来・文献等が残るゆかりの地となっており、併せて【全国三大つるし飾り】とも呼ばれています。

つるし雛は、全体として「衣食住に困らないように」との願いを込めて飾られるもので、「子の成長」「子宝」「福を呼ぶ」「長寿」「厄除け」「金運」「五穀豊穡」と大きく7つに分けられます。作られる対象は動物やお花、遊び道具に野菜など様々あり、それぞれに意味や云われがあります。

／ 飾りの種類は約100以上！ ／



つるし雛（手まり）



医療コンシェルジュ
きむら みほ
木村 美穂

山形県酒田市では、毎年3月1日～
4月3日の約1カ月間にわたって「酒田雛街道」
が開催されます。お雛様・つるし雛の展示施設が
数多くあり、中には傘福（つるし雛）づくり体験など
も楽しめるようです。今年のひな祭りは、ぜひ
「つるし雛にも注目して頂ければと
思います！



つるし雛と桜

「キラリ Person」

take
23

臨床工学部
くろだ やすひこ
黒田 泰彦（36年目）

毎号キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するのは矢吹病院で働く黒田泰彦さん。臨床工学部の部長として全施設の透析室をまとめる彼のヒミツに迫ります！

わたしの仕事

令和元年6月に南陽矢吹クリニックがオープンし、透析施設は計4施設となりました。臨床工学部は主に血液透析および機器メンテナンス業務に従事しており、円滑運営出来るようマネジメント業務を行っています。

健康の秘訣

週2～3回、約5kmのウォーキングを行っています。また最近メタボ気味なので炭水化物、特に糖質を注意するように心掛けています。



休日の過ごし方

ゴルフ、登山、食べ歩きです。
好き嫌いが無いので何でも食べられます！



わたしの気に入りの映画



洋画ですと、「スティング（1973年）」、「ストリートオブファイヤー（1984年）」、「スターウォーズ（1978年）」が好きです。スターウォーズ公開時は高校生でした。邦画ですと、「この胸のときめきを（B級作品：1988年）」がとても印象に残っていますね。

落ち込んだ時は？



机上での海外旅行と、赤ちょうちんのあるお店に行きます。

清永会のココが素晴らしい！

チャレンジ精神を応援してくれる職場です。

みなさんへのメッセージ

臨床工学部目標は「患者さんのための安全な医療環境構築と臨床技術の提供」です。日々研鑽し目標に添えるよう努めて参りたいと思いますので、今後とも宜しくお願い致します。



ーアクティブ・ライフー

Active Life ~心と体を健康に~

口、のどの健康を守ろう Part2

今回は「パタカラ体操」を行なってみましょう。これは、食べ物を口からのどに運ぶ一連の動作を、発声しながら口を動かすことで鍛える運動です。

パ

口唇を閉じる



唇は、食べ物を口からこぼさないようにする役割があり、「パ」の発音をすることによって唇を閉じる筋肉を鍛え、口から食べ物をこぼさないようにします。

タ

上あごに舌先をつける



口の中で食べ物を噛むときや飲み込むとき、舌を上あごに押し付けて食べ物をひと塊にして飲み込みやすくしています。「タ」の発音をすることで、舌を上あごから下あごに打ち付けるため、舌の筋肉が鍛えられ、食べ物をしっかり押しつぶしたり、飲み込んだりすることができます。

カ

のどの奥に力を入れ、のどを締める



食べ物を飲み込むとき、一瞬呼吸を止めています。「カ」の発音でのどを閉じることで、食べ物が気管に入ること（誤嚥）を防ぎ、食道に送ることができるようになります。

ラ

巻き舌にして上あごに押し当てる



食べ物をのどの奥に運び、飲みやすくするためには、舌を丸めてよく動くようにすることが必要です。「ラ」の発音は、食べ物をのどに運ぶための筋肉のトレーニングになります。

他にも
たくさん！

パタカラ体操の効果



- 1 咀嚼（噛む）、嚥下（飲み込む）機能が維持、向上する
- 2 唾液の分泌が促進される
- 3 発音をはっきりし、口が動きやすくなる
- 4 入れ歯が安定する
- 5 表情が豊かになる
- 6 口呼吸から鼻呼吸になることで口腔乾燥を防ぎ、口臭が改善される
- 7 いびきや歯ぎしりが改善される



好きな歌の歌詞を「パタカラ」に替えて歌うのも、楽しみながら運動ができるのでおすすめです。



作業療法士
ごとう かずや
後藤 和也

これらの効果も、食べ物を食べるときに重要なことです。

「変わりだれレシピで楽しく減塩」

2019年9月12日、11月1日に透析患者さんを対象とした料理教室を開催しました。今回は、「変わり“だれ”そうめんを楽しむ!」をテーマに、ごま豆乳、なめたけおろし、カレーあんかけの3種類のつけだれを含む1食分の献立を作りました。

患者さんからは、「塩分が少ない料理でも美味しく食べることができた」「思ったよりも実際作ってみると難しくなかった」などの感想がありました。

塩分を摂ってしまいがちな麺料理でも、食材や香辛料などの特徴を活かした調理により減塩することができます。今回は、皆さんから好評いただいた、ごま豆乳だれのレシピを紹介します。

ごま豆乳だれの
作り方

- ① 鍋にめんつゆ、水、豆乳、味噌を入れて煮立たせる。
- ② ①にすりごまを加える。ラー油は好みで加える。

材料（1人分）分量

めんつゆ (3倍濃縮)	10g (小さじ2)
水	20ml (大さじ1と1/3)
豆乳	70ml
味噌	3g (小さじ1/2)
すりごま	2g (小さじ1)
ラー油	お好み

栄養量

エネルギー	64kcal
たんぱく質	3.8g
カリウム	175mg
リン	59mg
塩分	1.4g

ごま豆乳だれと
希釈しためんつゆを比較
すると、塩分は約半分!
ごまの香ばしさと豆乳の
まろやかさが味の
ポイントです。



管理栄養士
つちや まいこ
土屋 麻衣子

＊編集後記＊

立春を迎えてもまだまだ寒いですね。2020年、皆さんはいかがお過ごしでしょうか?私は今年、英語に加え中国語をマスターしようと勉強中です。そして、毎年のように宣言していますが…今年こそ体重を10kg落としたいです(笑)。

日本WHO協会は健康の定義を、「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義しています。体だけではなく、人との関わりやコミュニケーション、自分の好きなことを大切にしながら、健康的に一年を過ごしたいですね。(企画広報室 皆川末吏)



読者アンケート

広報誌に関するご意見・ご感想をお聞かせください。右のQRコードまたは下記アドレス宛にお願いします。

✉ hot-yabuki@seieig.or.jp



★編集・発行：広報委員会

★発行部数：1,100部

★発行日：2月14日(季刊)

★次号発行月：2020年5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/