



ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

何がちがう？HDとHDF
看護部長 瑞宝 単光 章 叙 勲





ミノル ハナシ



新型コロナウイルスと
東日本大震災と

現在、新型コロナウイルス肺炎が世界中に拡大しているというニュースが毎日のように流れています。山形県でも発症者が出ており、日用品の品薄や外出自粛等、私たちの生活には様々な影響がでております。春の高校野球は中止になり、プロ野球とJリーグは中断に入りました。大相撲は無観客で行われておりテレビ中継はあるものの異様な光景です。政府による緊急事態宣言が発令された今、首都圏を中心に医療崩壊も懸念されています。

新型コロナウイルス肺炎について毎日のようにワイドショーで取り上げられています。メディアに登場する専門家の意見も決して同じではないことから、一般の人はどの情報を信じていいやら不安が増すばかりだと思います。政府による感染症対策も国によって異なっています。日本が正しいとか韓国やイタリアのやり方が正しいとかテレビ・新聞だけでなくネットでも様々な意見が飛んでいます。しかしよく考えてみれば、何が正しいのかは現時点では誰にも分からないということだと思います。

iPS細胞の研究で有名な京都大学の山中伸弥先生がテレビのインタビューで次のように仰っていました。「科学的エビデンスはあるのですか?という議論もあるが人類が初めて経験することにエビデンスなどどこにもない。エビデンスを待っていたら手遅れになる。先手先手の対応が必要だと思います。」と。政府はイベント中止要請や海外渡航の制限、全国一律の休校要請など様々な対策を打ち出しています。これらへの非難は多々ありますが、明確なエビデンスがない以上、過去の経験から有効と考えられる対策を先手先手に行い、皆が協力していくしかないのだと思います。

清永会でも新型コロナウイルス感染拡大予防のための対策を行っています。透析患者さんや送迎の方々には毎日検温をお願いしています。発熱が見られた場合は事前に連絡を頂いて、他の患者さんと交わらないように時間や場所を調整して診療をしています。一般外来の患者さんも同じです。矢吹病院の病棟では面会者を制限しています。私達スタッフも毎日検温をして発熱があった場合は休むようにしています。基本的な手洗いやうがい、咳エチケットも大変重要な対策です。

2011年3月11日に東日本大震災が起こり早くも9年が経ちました。山形の被害は少なかったけれど、宮城や福島の被災した透析患者さんが多く山形に来られました。その時も山形の行政、医療者、患者さんたちが協力してくれたことを思い出しました。新型コロナウイルス対策にご不便を感じている方もおられると思いますが、ぜひともご協力をお願い致します。(本誌が発行される頃には、すでに終息に向かっていることを願っています。)



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔

\\ 知っていますか？ / 腎移植 vol.12



「腎提供者の手術と術後」

Vol.5で生体腎移植提供者（ドナー）となるための条件についてお話しましたが、今回は**ドナーの方がうける手術と手術後の生活**についてお話したいと思います。



にした はやと
泌尿器科 西田 隼人



写真：腹腔鏡手術の様子（執刀医：西田隼人）

腎提供の手術は現在、**腹腔鏡**という内視鏡を用いることで、傷を小さく済ませられるようになっています。腹腔鏡手術は、お腹に4か所ほど小さな傷を開け、そこから腹腔鏡と手術を行うための操作器具をお腹の中に挿入して行います。お腹の中が見えるよう二酸化炭素ガスでお腹を膨らませ、腹腔鏡で映し出したお腹の中の映像をテレビモニターに映し出しながら行います。腎臓を摘出する傷は6cm前後とやや大きくなりますが、それでも**開腹手術に比べ傷は小さく済み**、ドナーの方の負担を軽減することが可能になりました。

腹腔鏡手術は難易度の高い手術ではありますが、腹腔鏡で手術している場所を大きく映しより多くの医師が手術が安全に行われているか確認しながら進められるようになったこと、手術器具が進歩したことで、大きな合併症もなく安全に行えています。傷が小さいため**術後の回復は早く、痛みも開腹手術より軽く済みます**。

腎提供後には、術後1年間は数ヶ月に1回、その後も年1回は外来に通院して頂くことが必要ですが、日常生活での支障を訴える方はほとんどいらっしゃいません。提供後は、喫煙や食べすぎなど一般の方にも奨められない習慣は禁じられますが、運動や適量の飲酒を含め**腎臓を提供する前と変わらない生活をおくる事が可能です**。



写真：腹腔鏡手術で腎臓を提供された方の傷跡

地域包括ケアを支える人々シリーズ②

皆さんは保健師さんを知っていますか？

保健師は保健所やコミュニティセンター、保健センターや地域包括ケアセンターなどに配属されており、集団検診や健康教育、母子相談、パパママ教室、介護予防教室や地域ケア会議の開催等、健康を切り口にあらゆる年齢、健康レベル、世帯構成の人々に関わってくれています。



社会福祉士
たけだ なお
武田 奈穂



「地域で生きる」を支える 保健師

保健師の活動目的の一つに、地域の特性に応じた健康なまちづくりを推進することがあります。

これからはいくつもの疾病を抱えながら在宅で暮らす人が増えることが予測されます。難病を患っている方や医療処置が必要な在宅患者、精神疾患がある方等が、地域に住みながら、必要な時に医療、看護ケアや介護、行政サービスが受けられるように、保健師はその地域の課題は何か、必要な整備は何かという視点で事業を展開しています。



地域の健康を
考えます♪

川合由美子 看護部長

祝 瑞宝単光章 叙勲

令和元年秋の叙勲において、川合由美子看護部長が瑞宝単光章（ずいほうたんこうしょう）を受章されました。

川合部長は、昭和52年に山形大学医学部附属病院に入職。平成13年に看護師長に昇格後、循環器病センター初の師長、看護学校の非常勤講師、感染担当師長や日本手術看護学会の幹事等、平成28年の退職まで長年に渡り様々な責任ある職務を全うされた活動と功績が評価され、このたびの受章となりました。平成29年の清永会入職後も、看護部の体制強化と清永会の発展に繋がるご活躍をされています。

清永会では川合部長の功績を祝し、2020年2月13日（木）に祝賀会を開催しました。部署を問わず多くの職員が参加し、川合部長のこれまでの活躍と輝く未来をお祝いしました。



←左写真
12月13日皇居にて行われた授章式の後、帝国ホテルにて。

↓下写真
祝賀会にて清永会医師らと。



叙勲を受けて～決意新たに～



看護部 部長 かわい ゆみこ
川合 由美子

令和元年秋の叙勲をこの度受賞することができました。今まで、看護師としての道一筋に働いてきたことが、評価された結果だと大変光栄に思っております。この栄えある叙勲「瑞宝単光章」は、私一人だけの努力で受章できたのではなく、いろいろ教えてくださった患者さん達、一緒に働いた仲間達、そして、家族の支えがあったおかげだと心から感謝しております。

伝達式は、東京国立大劇場で開催され、勲記と勲章が伝達されました。その後、伝達された勲章を着用し、国立大劇場から天皇陛下への拝謁（はいえつ）のために皇居へ向かいました。皇居では、豊明殿において、天皇陛下に拝謁いたしました。天皇陛下を一番前で拝謁することができ大変光栄でした。今後はこの榮譽に恥じる事の無いように一層精進いたす所存でございます。

清永会では、これまでの看護師としての経験を活かし、今後の山形の透析看護を支える看護師の人材育成に努めていきたいと思っております。



臨床工学技士
みうら かずま
三浦 和真

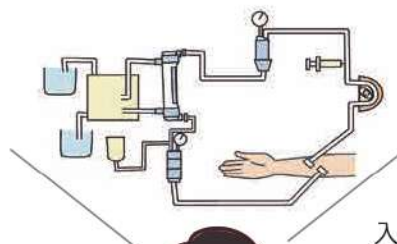
臨床工学技士が教える 透析知識シリーズ第1弾！

みなさん、こんにちは！臨床工学部の三浦です。今回は血液透析（HD）と血液透析ろ過（HDF）の違い、そして矢吹病院の透析治療の特徴についてQ&A方式でお話していきたいと思います。



透析（HD）とはどういう治療なの？

透析とは、低下した腎臓の働きの一部を代行する治療です。ダイアライザという人工腎臓で体に溜まった余分な水分や塩分・老廃物を除去します。矢吹病院にはダイアライザを約50種類取り揃えています。これは患者さんの個々の状態に合わせた治療をいつでも提供できるようにしているからです。



オンラインHDFとはどういう治療なの？

オンラインHDFはダイアライザ内に流す透析液の一部を直接体に入れ老廃物の除去方法を変えることで、HDでは改善できなかった愁訴を軽減させる治療法です。血圧低下、透析後の疲労感、かゆみ、足のいらいら、長期透析による骨関節痛、不眠といった症状を軽減させ、栄養状態の改善、エリスロポエチン不応性の改善が期待できます。



治療方法はどうやって選んでいるの？

導入時はHDを行います。導入時のダイアライザは小さく、血流量も100mL/minと低流量で毒素を抜きすぎない治療を行います。なぜかという、透析をすることに慣れていない体は急激な毒素除去により頭重感、嘔気嘔吐など不快症状を引き起こす場合があるからです。しかし、回数を重ねることで透析にも慣れてきます。1か月ほどかけてダイアライザを体格に合わせて大きくし、同時に血流量を上げます。週3回4時間という限られた時間で最大限に透析効率が確保できるよう条件を提案しています。

また、矢吹病院では長時間透析、HDF療法など様々な治療条件を提案し、愁訴の少ない透析ができるよう工夫をしています。



HDとHDFを比較してどちらのほうが優れているということはありません。一人一人の症状に合わせて治療条件を検討しています。気になる症状があればスタッフに相談してみてください。



手を洗っていますか？



こんにちは。ナースにおまかせを担当する外来看護師の高橋です。新型コロナウイルスが流行しこれからどうなっていくのか不安な日々ですね。マスクや消毒用アルコールがなかなか手に入らず困っている方も多いと思います。でも感染対策で大事なことは『手』をきちんと洗うことです。

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルス、ノロウイルスなどは意外にも『手』を介して周りの人に感染していきます。感染した人がくしゃみや咳を手で押さえたあと、その手にはウイルスがたくさんつきます。その手で手すりやドアノブ

などの周りの物に触れるとそこにもウイルスがつきます。それを触るとウイルスが手につき、その手で口や鼻を触ると感染が起こるのです。実は、手には目に見えないウイルスや菌がたくさんついているのです。面倒くさいから…といって適当に洗っていませんか？

外出から帰ったときや調理の前後、食事の前、トイレの後に石けんと流水で手を洗いましょう。消毒用アルコールがなくても大丈夫です。石けんと流水で洗う方が大切です。これを機にしっかりと『手』を洗ってくださいね。

正しい手の洗い方

- 1 流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

爪は短く切り、時計や指輪は外してから手を洗いましょう。石けんで洗い終わったら、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取り乾かします。



外来 看護師
たかはし やよい
高橋 弥生

発熱や咳などの症状が出て受診を希望される場合は、一度お電話で相談してから受診してください。他の患者さんへの感染予防のためにもご協力をお願いします。



「キラリ」 Person

take
24

看護部

たなえ みかこ

田苗 美佳子（24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田苗美佳子さん。透析室看護部のマネージャーとして毎日笑顔を決めず仕事に励む彼女のヒミツに迫ります！

わたしの仕事



患者さんが安心して透析治療を受けられるよう治療環境を整えることと、患者さんの日常生活の中での心配なことを軽減できるように他職種に働きかけ患者さんの生活が安定できるよう調整しています。

また、病院の方針や会議で決まったことをスタッフに伝達し、清永会が目指す医療の実現に向けてスタッフが働きやすい環境作りに努めています。

わたしの好きな言葉

好きな言葉は「ありがとう」です。他人に支えられて自分があることを感謝し相手を思いながら毎日を過ごしていきたいと思っています。

わたしの気に入り



おいしいものを食べてストレス発散しています。魚より肉系が好きかな。このごろ年のせいか胃袋が以前より弱ってきていると感じています。以前だと次郎系ラーメンが好きでしたが、最近はそばにはまっています。リーズナブルな天童の「一庵」や山形の市役所近くの「こぶ原」がおすすめです。

清永会のココが素晴らしい！



職員が働きやすい環境が充実していると思います。自己研鑽のための研修参加を積極的にやらせてもらえる病院は他にはないと思います。研修で学んだことを患者さんにも私たちの知識として還元し、日々の業務をより良いものとして医療の提供ができるようにしていると思います。また、職員全員が自分の専門分野を発揮し、患者さんの生活が豊かになるよう自律に向けて支援し、丁寧に関わろうする姿勢が溢れていると思います。

Active Life

～心と体を健康に～

口、のどの健康を守ろう Part3

今回は嚥下体操を行います。嚥下体操は、ご飯を食べるにあたって、全身や首回りの筋肉のリラクゼーション、覚醒を促す準備体操として実施します。無理や痛みのない程度で、なるべく大きな動きで行っててください。

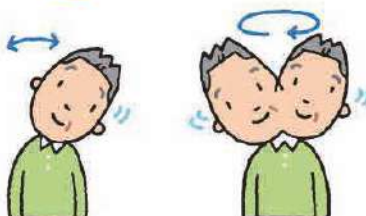


作業療法士
ごとう かずや
後藤 和也

- 1 お腹に手を当て、息を鼻から吸ってゆっくり口から吐く
(深呼吸)



- 2 首を左右に倒す
首を回す



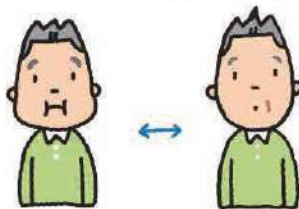
- 3 肩を上下させる



- 4 背伸びする



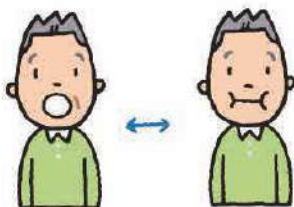
- 5 頬を膨らませたり、反対に吸い込んですぼめたりする (ゆっくり3回)



- 6 舌を出したり、引いたり、左右に動かす。



- 7 大きく息を吸って、止め、3つ数えて吐く
(3回)



- 8 「ぱぱぱ」、「たたた」、「かかか」「ららら」とゆっくり、はっきりと
言う (前回のパタカラ体操です)



- 9 最初と同様に深呼吸をする



画像：デンタルサポート株式会社 口腔ケアHPより

食事の前に1セット (約2～3分程度) 行います。口の動きが良くなり、唾液が出ることで誤嚥の予防になります。また、「テレビをみながら」「お風呂に入りながら」など、「ながら体操」で行っててください。無理せず継続することが大切です。

動画でもチェック



矢吹チャンネル

嚥下体操

～口・のどの健康を守ろう～



管理栄養士
つちや まいこ
土屋 麻衣子

「旬の食材きゅうりを使った減塩レシピ」

暖かい季節になりました。体調が良く、ついつい食事が多くなり、塩分の摂りすぎが気になる方はいませんか？今回は、これから旬の食材「きゅうり」を使った減塩レシピをご紹介します。



レシピはカフェ
マルマーレにも
設置しています。
ご自由にご利用
ください。

かんぴょうと きゅうりの和え物 (調理時間：約20分)

- ① かんぴょうは、水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ② ①を醤油と無塩だし汁で煮て、冷やす。
- ③ きゅうりは、縦半分に切って薄切りにする。かにかまは、ほぐす。
- ④ すりごま、ゆずドレッシング、②③を混ぜ合わせる。

すりごまとゆずドレッシングで風味良く仕上がっており、減塩でも美味しく頂けます。

材料（1人分）分量

・かんぴょう	4g
・醤油	1g（小さじ1/6）
・無塩だし汁	適量
・きゅうり	35g
・かにかま	5g
・すりごま	1g（小さじ1/3）
・ゆずドレッシング	5g（小さじ1）

栄養量

エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.0g
カリウム	159mg
リン	27mg
塩分	0.3g



透析患者さんの食べ方

きゅうりは、生で食べることが多い野菜であり、カリウムを気にされる方も多いと思います。カリウムを減らしたい場合は、切ってから水にさらす方法をお勧めします。薄切りにして切断面が大きいほど、カリウムの摂取は少なくなります。

編集後記

青葉が香る季節となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？今年はコロナウイルスの影響で、外出の機会がかなり減ったという方も多いと思います。私も3月に中国へ訪れる予定がキャンセルとなり、意気消沈しておりました…。

先日、ネットに公開されていた「100日後に死ぬワニ」という4コマ漫画シリーズを読みました。主人公のワニの平凡な日常を描いていますが、各話の最後には「死まで〇〇日」と書かれており、100話目でワニは死を迎えます。なんでもない日常が、死を意識するだけでとても尊い瞬間に見えてしまうのが不思議です。改めて自分も周囲の人々もいつかは死を迎えるのだと実感し、自分に関わる人々と、何でもない日常を大切にしたいなと感じました。（企画広報室 皆川末吏）



- ★編集・発行：広報委員会
- ★発行部数：1,100部
- ★発行日：5月15日（季刊）
- ★次号発行月：2020年 8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/>

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

