



2022.II
VOL.34

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

学会開催報告

第48回東北腎不全研究会

第10回日本腎栄養代謝研究会学術集会・総会

9月10～11日、日本病巣疾患研究会(JFIR
と略します)という学会に参加して来ました。



認定 NPO 法人

日本病巣疾患研究会

Japanese Focal Inflammation-related Disease Research group

この学会は慢性腎臓病治療や上咽頭擦過療法(EAT)*について以前から指導をしてくださっていた堀田修先生(仙台市、堀田修クリニック)が主催する学会です。「対症療法で経過を診ましょう」とか「精神的なものでしょう」とされていた不定愁訴(原因のはっきりしない体の痛みや倦怠感、不眠、食欲不振など)にも実は医学的な原因があるから、その根本原因を探り根本を治療しようということをモットーとしています。「木を見て森を見ず」的な対症療法を脱却して「木を見て森も見る」医療を実践し広めたいという思いから始められた学会だそうです。

実際に参加してみると、歯科、耳鼻咽喉科、小児科、脳外科、内科の医師、鍼灸師、薬剤師などいろいろな専門家が集まる学会でした。歯が舌や頬、唇に当たることがストレスになって頭痛や肩こりの原因になるという歯科の先生による特別講演はとても面白かったです。講演後、講師の先生に私の歯列を診てもらったのですが、「先生は右が凝ってるでしょ」といきなり私の右の首の筋肉を掴まれました。「いてててて!」、左に比べて筋肉が固くなっていて、立派な肩こりでした。自覚はなかったのですが一瞬の診察で見抜かれました。歯の健康の重要性を再認識した次第です。またEATのシンポジウムでは不登校の子供達の中に慢性上咽頭炎が隠れていることがあり、EAT治療で体調不良が改善して登校できるようになった症例を小児科の先生が発表されていました。

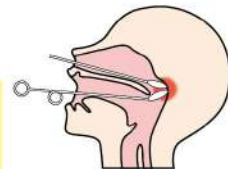
ミノルハナシ

木を見て森も見る
～第10回日本病巣疾患研究会～

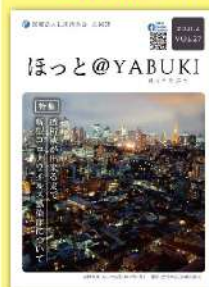
その子達は不登校の原因は精神的なものと言われ精神科受診を勧められていたのだとか。きっと精神科を受診しても登校出来るようにはならなかったでしょう。他にもEATの有効性についての発表があり、EATの活用に多くのヒントをもらえました。多くの講演を聞いて、不定愁訴の原因は本当に多岐にわたるのだなあと実感しました。

他にも企業展示で上咽頭ケアのための製品を見てきました。鼻から抗菌作用のある液体を入れて軽く上咽頭を洗浄する製品でした。鼻うがい出来るけどEATは痛くてこわいなあとと思っている方には有効なのではないかと期待しています。サンプルを少しもらってきたので私が自分で試してみます。良いようならこの場で紹介したいと思います。

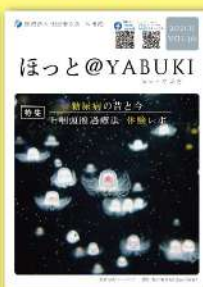
腎臓病や透析以外の学会に参加する機会はあまりなかったので貴重な体験になりました。違った視点から物事を見る体験は“ちむどんどん”しますね。



*ほっと@YABUKIバックナンバーで
EAT療法を紹介しています!



Vol.27



Vol.30



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔

／知っていますか？／

腎移植

vol.22



「渡航移植の禁止」

慢性腎不全患者さんに対する腎移植は、生命予後と生活の質を改善することにおいて大変優れた治療であると言えますが、これまでもお伝えしてきたように最大のネックとなっているのは腎臓の提供者不足です。



以前のほっと@YABUKIでもお話しましたが、提供者不足の解決策として再生医療や異種移植について研究が続けられているものの、まだまだ実臨床で受けられるには至っていません。一方で、海外に渡り臓器を提供してもらって移植を受けようとする患者さんが今でもいらっしゃいます。このように海外へ渡り移植を受けることを渡航移植と呼びます。

インターネットで「腎移植」「海外」とキーワードを入力して検索すると、あっという間に渡航移植を斡旋するウェブサイトにとどろき、あたかも合法的に斡旋できるかのような記載がされています。しかし、国際移植学会は臓器売買の禁止と移植を目的とした渡航である移植ツーリズムの自粛を求める「イスタンブール宣言」を発表しており、国際的に渡航移植は非難されています。

わが国における臓器移植法においても、臓器提供の対価としての金銭の受け渡しは禁じられており、臓器を海外で買い取ることが前提となっている渡航移植は法的に禁止されていることになります。



腎移植を受けたいけれど提供者がいない、と悩む方は多くいらっしゃいます。それでも、海外に渡航して腎移植を受けることは厳に慎むべきであることと理解ください。



にしだ はやと
泌尿器科 西田 隼人



新型コロナウイルスと感染対策

新型コロナウイルス感染症の感染経路は、以下のように考えられています。

- ① 空気中に浮遊するウイルスを含むエアロゾルを吸い込むこと(エアロゾル感染)
- ② ウイルスを含む飛沫が口、鼻、目などの露出した粘膜に付着すること(飛沫感染)
- ③ ウイルスを含む飛沫を直接触ったか、ウイルスが付着した物の表面を触った手指で露出した粘膜を触ること(接触感染)



看護部
たかはし みちこ
高橋 美智子

基本的な感染対策

感染経路により感染対策はありますが、基本的には3密(密閉、密集、密接)を避けることが大切です。また、普段から手洗い、うがいや鼻うがい、マスクの着用、手指衛生をしっかり行うことです。

規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ自分自身の免疫力を保つことが大切です。



透析で通院されている方は、普段と体調が違う、熱がある、周りに新型コロナウイルス感染症の方がいる、自身が濃厚接触者になったとき等は透析に出かける前に病院、クリニックへ電話連絡をして相談して下さい。その時に通院方法や時間等をお知らせします。



病院の感染対策

自動体温計の設置、手指消毒剤の設置、透析室や病室など各部屋の換気、ドアノブやカウンター等多くの人々が触れる場所の消毒などを行っています。

また、矢吹病院では必要に応じ第3透析室で隔離透析を行うことができます。(クリニックでも隔離透析の対策を行っています。)病院内の各部署に感染対策委員がいるので、毎週様々な部署をラウンドしながら感染対策が適切であるかを評価し、適宜指導を行っています。



第3透析室の様子

第48回 東北腎不全研究会

2022年8月20～21日、山形国際ホテルにて第48回東北腎不全研究会が開催されました（会長：政金生人）。東北地方はコロナ真っ盛りでしたが、3年ぶりの現地開催で、Web登録も含め**450名**の方に参加して頂きました。

各会場とも熱気の溢れるセッションとなり、特にポスター会場は（若干密でしたが）活発なディスカッションで盛り上がりました。矢吹病院スポンサードセッションでは、私が「矢吹病院の愛Pod計画のこれまでとこれから」についてお話をしました。入職からの様々なエピソードが次々と思い浮かび、後半ちょっとぐっときました。

なんと言っても特筆すべきは、**最優秀演題賞のダブル受賞**です。矢吹病院外来担当医師である縄野先生が「透析後の疲労感」についての研究で医師部門を、看護部の鏡久美子さんは「矢吹流ACP」に関する発表でコメディカル部門を、ダントツの成績で受賞しました。皆さんの参加、サポートのおかげでとてもよい研究会になったと思います。ありがとうございました。



まさかね いくと
矢吹病院 院長 政金 生人



メイン会場の様子



ポスター会場の様子

学会に参加して…（臨床工学部 千田哲郎）



政金院長による大会長講演では、世界の医療が「データ重視」から「患者さんの愁訴重視」へ変わってきているという話がありました。清永会は愁訴を最重要視した透析を以前から実践しております。疲労感やイライラ感、痒み、不眠などの愁訴がありましたら、スタッフへお気軽にお伝えください。

また今回の東北腎不全研究会では、清永会から23題ととても多くの研究報告がありました。清永会では常に先進的な医療を目指しており、患者さんへ還元することを目的として積極的に研究活動を行っています。私たちがこうして研究活動ができるのも、患者さんのご協力があってこそです。いつも有難うございます。今後も研究活動にご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

第10回 日本腎栄養代謝研究会学術集会・総会

2022年7月31日、第10回日本腎栄養代謝研究会学術集会・総会が開催されました。大会長は健康栄養科の中嶋美佳（なかじま みか）科長。事務局長を政金生人（まさかね いくと）院長が努めました。

特別講演では、立命館大学の藤田聡先生が「栄養摂取と運動による骨格筋たんぱく質代謝の調節」という演題で、**3回の食事でたんぱく質をしっかりと摂ることの重要性**についてお話しされました。

実は、身体の筋肉は毎日作り変えられています。筋肉の合成を最大限に高め、維持するためには、筋肉の材料である**たんぱく質を1回の食事で体重1kgあたり0.4g（体重50kgなら20g）摂ることが重要**です。特に肝心なのが**朝食**です！朝食を摂らない、朝食は摂っているけれどたんぱく質は少ない…という方がいらっしゃるのではないのでしょうか。高齢者では、**朝食のたんぱく質摂取量が少ないと運動のトレーニング効果が低くなる**という研究結果も出ているようです。

今年から透析室では**FINEプロジェクト**が始まり、栄養だけではなく運動の調査も加わりました。日頃から運動を頑張っている方、これから運動を始めようと思っている方も、運動の効果を十分に発揮するため、まずは朝食でたんぱく質を20g摂ることを意識してみましょ！詳しい食事内容などはお気軽に栄養士へご相談ください！



中嶋美佳 大会長

346名の
方々にご参加
頂きました！



管理栄養士
おおた ことみ
太田 琴美

日本腎臓リハビリテーション学会理事 **上月正博先生** を講師に迎えた



腎臓リハビリテーション研修会を開催しました！

7月21日（木）、8月25日（木）に、日本腎臓リハビリテーション学会理事 上月正博（こうづき まさひろ）先生（山形県立保健医療大学学長）を清永会へお招きし、腎臓リハビリテーション研修会を開催しました。

腎臓リハビリテーションとは、すべての腎臓病患者さんの円滑な社会復帰を支えるために、運動療法、食事療法、薬物療法、心理的サポートなどのあらゆる手段で支援を行うための、長期にわたる包括的なプログラムを指します。（日本腎臓リハビリテーションガイドラインより）

上月先生より、以下のようなお話をいただきました。



- ・透析患者さんは週に3回4時間の治療を受けることで、安静時間が一般の方よりも多くなり、体力が落ちやすくなります。長い間安静が続くと、廃用症候群と呼ばれる**全身に及ぶ様々な有害な影響**を生じてしまいます。
- ・**透析中の運動**は習慣化しやすく効率よく長続きする方法。無理のない範囲で気軽に取り組んでみましょう。
- ・定期的な運動習慣のある透析患者さんは、非運動者と比較して**明らかに寿命が長いこと**や、**うつ病が早期に回復すること**が示されています。
- ・透析以外の時間でも**散歩やストレッチ**など出来る範囲で始めましょう。

透析患者さんの運動療法について分かりやすく教えていただきました。学んだ内容を患者さんと共有し、運動療法を活発にしていきたいと感じました！



作業療法士
おおぬま ようこ
大沼 陽子

11月30日は「人生会議の日」です

愛 Hope ノートを活用してみませんか？

8月から愛Hopeノートを配布しています。皆さんはお手に取っていただけたでしょうか？ 記入するにあたって、耳にするご意見やご感想について、少しコメントしたいと思います。



自分はまだ若いし関係ないと思う・まだ早いと思う

いえいえ、自分のこと、これからのことを考えるのに早すぎることはありません。“今”のあなたの気持ち大切です。考えや気持ちは状況によって変化するものです。変わったときには書き換えればいいのです。未来の自分へのメッセージとして、今の考えを書き留めてみませんか？



書くところが多くて書ききれない・書くのが大変

そうですね、できるだけあなたの言葉で記入できるように、自由に記入する欄が多いかもしれません。でも、すべての項目を埋める必要はありません。書けるところ、書きたいところから書いてみてください。少しずつ、時間をかけて書いてもいいと思います。また、記入するのが大変な時は、身近な人と一緒に話し合いながら、代筆してもらってもいいと思います。



書いた後はどうすればいいの？

愛Hopeノートを記入したら、ぜひ私たち病院のスタッフやあなたの大切な人と内容を共有していきましょう。記入した内容について誰かと話すことは考えの整理に役に立ちます。そして、あなたの気持ちをより深く理解してもらうことにも役立つことでしょう。



してけろ君

愛 Hope ノートの使い方、記入の仕方は自由です。こう書かなければならないという決まりはありません。**あなたらしさ、あなたの大切**がたくさん詰まったノートにして活用してける。

成年後見制度は自分の判断能力が低下してしまったときに、自身の権利を守るための制度です。今回も成年後見制度のギモンについて、具体的にお話したいと思います。



社会福祉士
たけだ なお
武田 奈穂



Q 成年後見人にはだれがなるの？

A 成年後見の申し立てを行うと、裁判所が成年後見人を選任します。家族や親族が選任されることもありますし、ご本人の課題に応じて専門的な知識を持っている専門職（弁護士、司法書士、社会福祉士など）が選任されることもあります。



Q 成年後見制度を利用するために係る費用は？

A 成年後見の申し立ての際は費用が発生します。主なものは、申し立て手数料800円、登記手数料2600円、郵便切手代3～5千円分、医師の診断書作成費用 数千円程度（費用は病院ごとに異なります）、その他、住民票や戸籍謄本等必要な書類の発行手数料等で、合計すると**約15,000円程度**かかる計算になります。これらは収入印紙で納めるものや郵便切手で納めるもの等、指定がありますので、事前に確認しておくといいいでしょう。さらに、裁判所が審理を進め、鑑定が必要と判断された場合は、鑑定料として別に**10万円程度**の費用が必要になります。

また、成年後見人等が選任されると成年後見人等への報酬が発生します。その報酬額は**月額2万円**が目安ですが、管理する財産が多い場合は報酬額があがる場合があります。成年後見人の報酬は裁判所が決定し、被後見人の財産から支払われることになります。



バスキュラーアクセス

VA

管理の
ポイント

透析治療を効率的に、長期にわたり継続するためにはバスキュラーアクセス（シャントや人工血管等透析に必要な血管や管。以下アクセスと略します）を良好に保つことが非常に重要です。残念ながらアクセスはいつまでも同じように使えるものではなく、さまざまなトラブルが発生し使用できなくなることがあります。また、生命にかかわるような重大なトラブルも発生することがあります。「**自分のアクセスは自分で守る**」ために、日常次のようなことに気をつけてください。気になることがありましたら何時でもスタッフに聞いてください。

日常気をつけるポイント

- ・自分のアクセスの特徴を知っておいてください。
- ・自分のアクセスを触り、観察して状態を確認してください（※カテーテルの方以外）。
「**いつもと違う**」と感じたときはすぐ申し出てください。
- ・過度の除水はアクセスに悪影響を与え、詰まりやすくしてしまいます。
日常的に**体重**の増えすぎには気をつけてください。
- ・脱水による低血圧も同様です。夏場は特に気をつけて、のどが乾いたら**水分摂取**するようにしてください。
- ・アクセス肢を**清潔**に保つことを心掛けてください。
- ・**発赤や熱感、急激な拡大や疼痛**は緊急事態である可能性があります。
すぐにスタッフに申し出てください。



小鹿はいつでも
手術室であなたを
お待ちしております！



アクセスセンター長
こしか まさたか
小鹿 雅隆

ACTIVE LIFE

～心と体を健康に～



理学療法士
たかはし ゆか
高橋 裕香

フレイルについて正しく知ろう！

5月号で「フレイル」という言葉に触れましたが、今回はその「フレイル」について簡単に説明していきたいと思います。

フレイルとは？

加齢によって身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなり、ストレスに対する回復力が低下した状態のことを指します。「健康な状態」と「要介護状態」の中間の状態です。

フレイルの状態になるとどうなる？

転倒しやすくなったり、要介護の状態へ至る可能性が高くなったりします。

フレイルの要素

フレイルには、身体的、心理・精神的、社会的といった多面性があり、それぞれの要素が影響し合います。

運動機能低下
口腔機能低下
低栄養 など

身体的フレイル

心理・精神的
フレイル

認知機能低下
うつ など

社会的フレイル

閉じこもり
社会交流の減少 など

あなたのフレイル度を測る「イレブンチェック」

11の質問で現在の自分の状態を確認することが出来ます。質問に「はい」か「いいえ」で答えていき、**右側に○が多くついたほど、フレイルの可能性が高くなります。**

※黄色色の質問では「はい」と「いいえ」が反対になっているので注意

ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも、毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を、普通にかみ切れますか	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	はい	いいえ
自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

参考資料：フレイル診療ガイド - 日本サルコペニア・フレイル学会/厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

右側に多く○がついて心配になった方もいるかもしれませんが、フレイルは介護が必要な状態の前段階であり、**早期に発見し介入することで、進行を遅らせることや今までの生活を維持していくことが出来ます。**

長引くコロナ禍で、様々な活動・行動が制限され、心身共に影響を受けている方は多いのではないのでしょうか。ぜひ、一度自分の健康を見直してみましょう。



えいよう通信



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」とされています。皆さんは、歯や口の健康が気になることはありませんか？令和元年の国民健康栄養調査では、**60歳以上の40%以上が「左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられない」、70歳以上の36%が「半年前に比べて硬いものが食べにくくなった」と回答しました。**

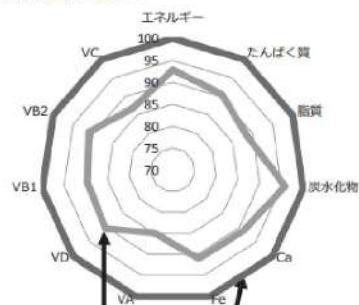


管理栄養士
つちや まいこ
土屋 麻衣子

透析患者さんは、唾液量が減少して口腔乾燥状態であることが多く、虫歯になりやすい環境であると考えられます。虫歯を含む口腔環境が不良の状態では、大切な歯を失うリスクが高くなります。地域在住高齢者を対象にしたある調査では、噛めないグループは多くの栄養素や食品群別の摂取量が少なかったという結果でした。（下記グラフ参照）つまり、**良く噛めないと食べられる食品に偏りが出て、多くの栄養素が不足する**ということです。この状態が続くと、栄養状態が悪化することが危惧されます。

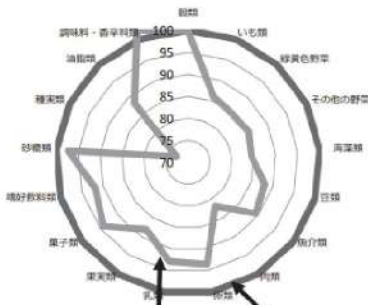
歯がぐらつく、歯茎が痛むなどの歯や口の変化に気づかず放置してしまうと、好きなものを食べる楽しみが減ることや、うまく噛んだり飲み込むことができずに誤嚥や窒息をしてしまう恐れがあるなど、安全な食事摂取が難しくなる可能性もあります。日頃から歯や口に関心を持ち、ちょっとした変化に気づくことが大切です。**毎日の歯磨きに加え、少なくとも年に1度は歯科で定期的なケアを受ける**ことをお勧めします。

栄養素等摂取量



※Ca: カルシウム、Fe: 鉄、VA: ビタミンA、VD: ビタミンD、VB1: ビタミンB1、VB2: ビタミンB2、VC: ビタミンC

食品群別摂取量



（日老医誌 2021；58：550—555より引用）



毎日の歯磨きと
定期検診で
健康的な食生活♪



編集後記

矢吹病院1階にある水槽を管理してくれているグッピー園（山形市江塚）では、様々なイベントを企画されています。今年の8月、閉店後の店内で爬虫類を手に乗せて触れ合えるイベント「夜のグッピー園」に参加させて頂きました！。店内には熱帯魚や珊瑚の水槽、アロワナや亀、メダカ、インコ等様々な生き物があり、大人も子供もワクワクする幻想的な雰囲気でした。

生まれて初めて触ったヘビ（コーンスネーク）の体はしっとりつるつるなめらか。色合いも綺麗でペットとしての人気が高い品種だそうです。首に巻きついて顔を覗き込む仕草にとっても癒されました。ヒョウモントカゲモドキ（レオパードゲッコー）はお洒落な模様と太い尻尾が特徴的で、大人しく手に乗ってくれていました。スタッフさんも優しく、生き物への愛が感じられる場所でした。グッピー園の情報は公式HPやFacebookに掲載されているので、気になる方はぜひチェックしてみてください。（企画広報室 皆川末吏）



コーンスネーク



ヒョウモントカゲモドキ
（レオパードゲッコー）

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 ★印刷所：株式会社大風印刷
★発行部数：1,100部 ★お問い合わせ：023-682-8566（内線：3206）
★発行日：11月15日（季刊）★清永会HP：http://www.seieig.or.jp/
★次号発行月：2023年2月