

下落合クリニック

新宿区下落合2-1-6

03-3953-1711

ときわクリニック

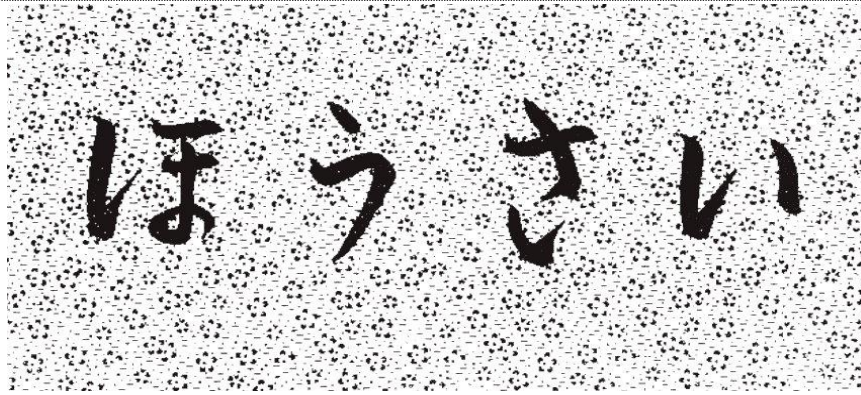
取手市井野4430

0297-74-1881

境南クリニック

武蔵野市境南町2-7-19

0422-33-8411



第71号

発行人

医療法人社団 豊済会

発行責任者 菊地 勘

新宿区下落合 2-1-6

電話 03(3953)1711

Heartful Linkage

<https://housaikai.jp/>

## 透析患者における新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)の致死率とワクチン接種の重要性



医療法人社団 豊済会  
理事長 菊地 勘

### 透析患者と感染症

いつも豊済会 3 施設の感染対策にご協力いただきありがとうございます。

透析患者は一般のかたと比較して免疫能が弱く、感染症にかかりやすいことが知られています。実際に全国の透析患者における感染症死亡は増加傾向です。2019年12月31日現在での慢性透析患者全体の死亡原因は、1位が心不全による死亡 22.7%ですが、2位は感染症による死亡 21.5%となっており、ほぼ同じ割合となっています。この感染症死亡の内訳は、肺炎 55.0%、敗血症(血液に菌が侵入する感染症)35.3%、その他 9.7%と、肺炎による死亡が最多となっています。

予防するためには、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンの接種が重要であり、透析患者を対象とした研究で、肺炎球菌ワクチン接種により死亡率が低下することが報告されています。ワクチンで予防できる感染症は、積極的なワクチン接種が推奨されます。

### 透析患者における新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の罹患率と致死率

2021年7月8日時点の透析患者における累積のCOVID-19患者数は2,003人で、全国の透析患者数344,640人に対する罹患率は0.58%です。このCOVID-19透析患者2,003人の致死率は17.1%(343/2,003)、このうち生存・死亡が判明している患者1,091人を対象とした致死率は31.4%(343/1,091)です。

一方、2021年7月8日時点の一般のかたにおける累積のCOVID-19患者数は794,833人で、総人口125,470,000人に対する罹患率は0.63%です。このCOVID-19患者794,833人の致死率1.6%(12,649/794,833)です。

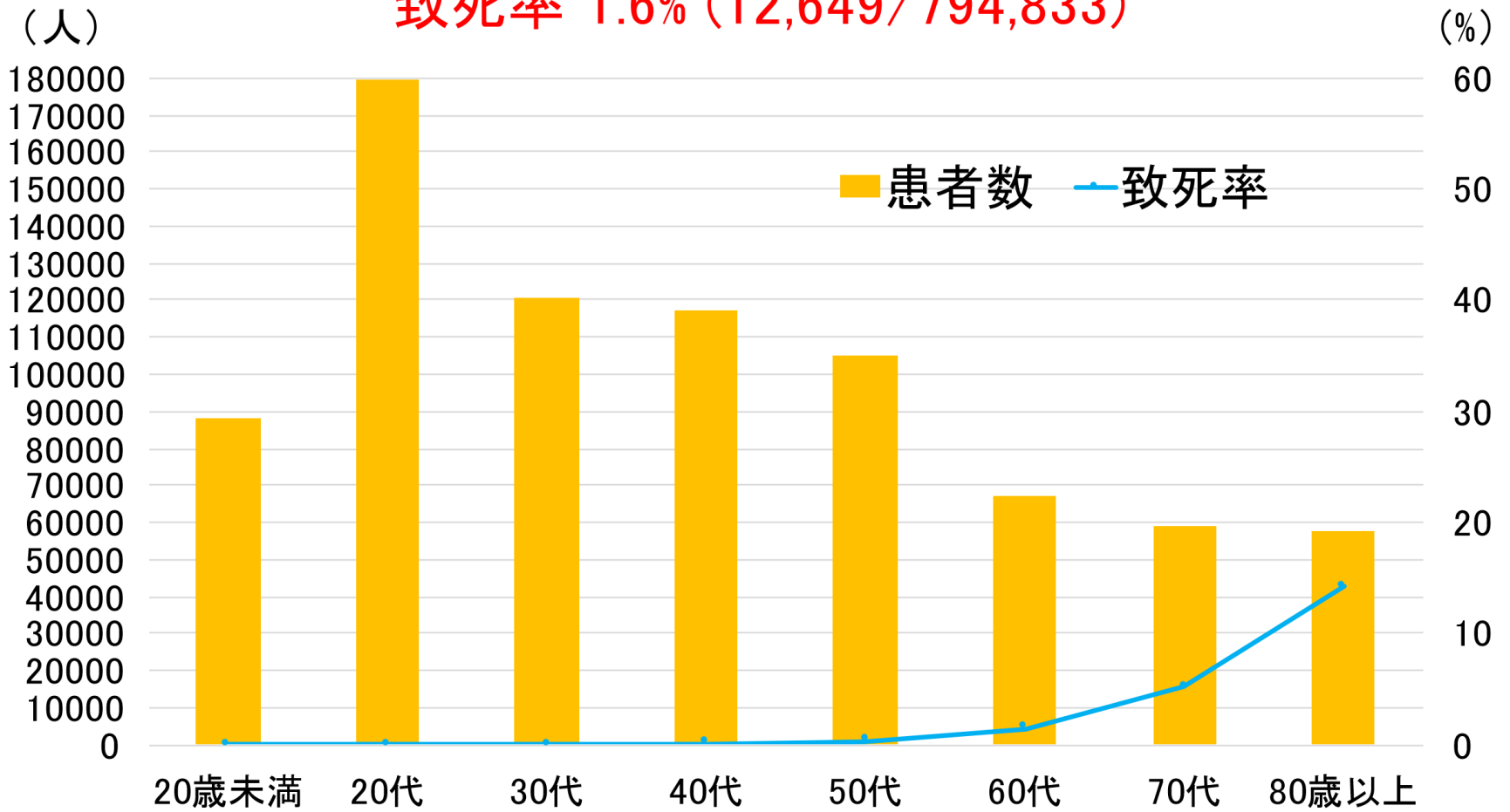
透析患者の罹患率は一般人口と大きくかわりませんが、重症化率や致死率は非常に高率です。一般のかたでは、感染者の約半数は40歳未満の患者ですが、透析患者の約半数は70歳以上の患者です。一般人口での致死率は70代で5.1%、80代で14.2%ですが、透析患者では、40代で9.7%、50代で12.5%と若い世代でも致死率は高く、70代以上の高齢者では44.9%と非常に高い致死率です。透析患者の致死率は高率であり、ワクチン接種による免疫獲得が重要となります。

透析患者においても、mRNA ワクチンの2回接種により、高率にCOVID-19への抗体が得られることが確認されています。そして、2021年4月以降の高齢者を対象にしたmRNA ワクチンの開始により、透析患者でのクラスター発生や新規感染者数は減少傾向です。ぜひ皆様も積極的なワクチン接種にご協力ください。

# 国内の年代別の感染状況

(2021年7月7日時点)

**致死率 1.6% (12,649/794,833)**

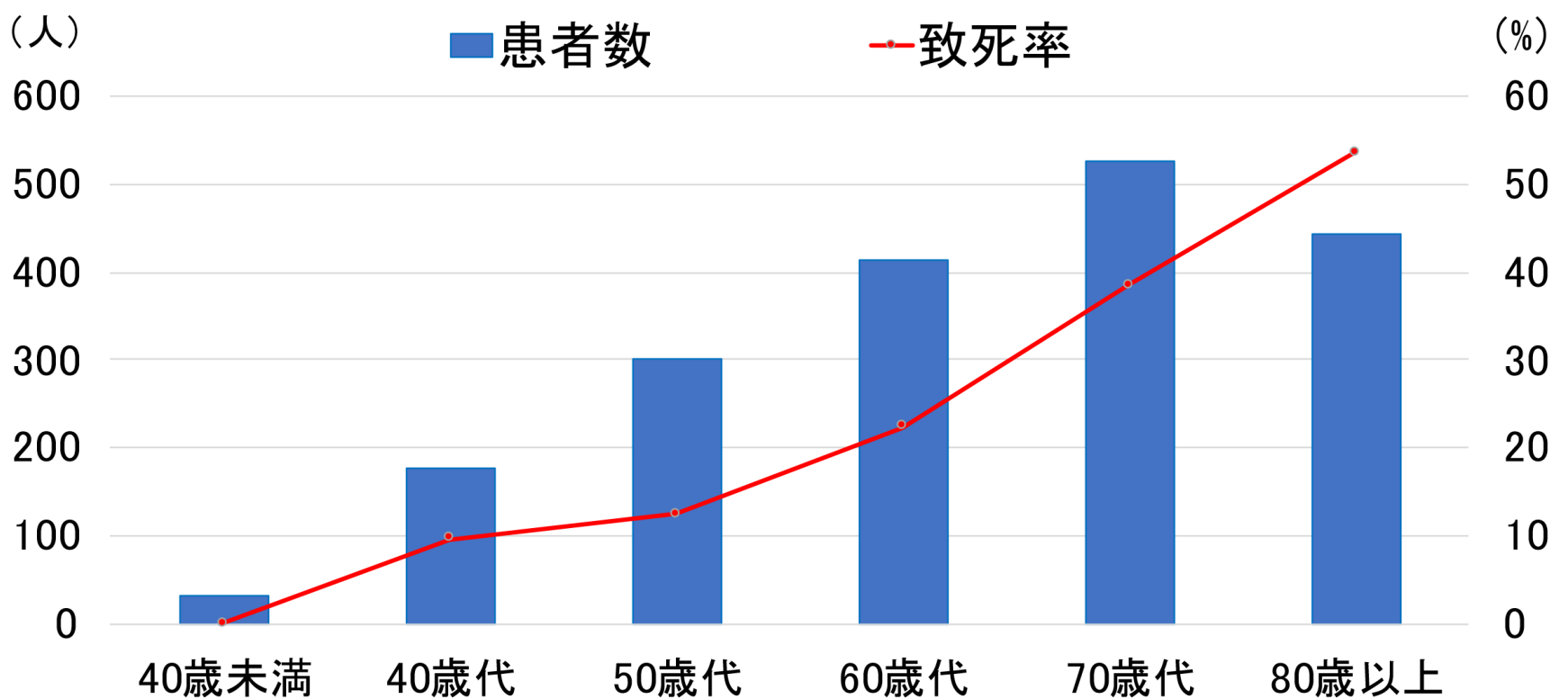


厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/content/10906000/000803404.pdf>

# 国内透析患者での年代別の感染状況

(2021年7月8日時点)

**致死率31.4% (343/1,091)**



日本透析医会・日本透析医学会・日本腎臓学会新型コロナウイルス感染対策合同委員会  
「透析施設における COVID-19 感染症例報告」より作成 (2021 年 7 月 8 日 16 時 時点)

## 透析患者への新型コロナワクチン接種を早期に～厚生労働省に要望～

日本透析医会、日本透析医学会、日本腎臓学会、日本腎代替療法医療専門職推進協会の合同で、透析患者に対する新型コロナワクチン接種に関する要望書を厚生労働大臣、厚生労働副大臣及び厚生労働省健康局健康課予防接種室長に提出しました。

この要望において、透析患者は重症化率および致死率が高いこと、クラスターを発生しやすい治療環境であることを、当会理事長の菊地勘(日本透析医会・日本透析医学会・日本腎臓学会 新型コロナウイルス感染対策合同委員会 委員長)が説明、山本副大臣から対応いただけるとの言葉をいただきました。

2021年7月16日付けで厚生労働省健康局健康課予防接種室から、各都道府県・市町村・特別区衛生主管部(局)あてに、透析患者は基礎疾患を有する者として新型コロナワクチンの優先接種の対象であることから、透析医療機関での円滑なワクチン接種体制の確保が図られるようご協力願いたい旨の通知、「透析患者への新型コロナワクチンの接種体制の確保について」が発出されました。



むかって左から日本透析医会 秋澤忠男会長、日本透析医学会 武本佳昭理事長、  
日本腎代替療法医療専門職推進協会 中元秀友理事長、山本博司厚生労働副大臣、秋野公造参院議員、  
日本腎臓学会 内田啓子副理事長、新型コロナウイルス感染対策合同委員会 菊地勘委員長

## 豊済会 3 施設の透析患者の皆様へ

これまで記載したように、透析患者の重症化率および致死率は高率です。マスクや手指消毒などの感染対策を継続すること、新型コロナワクチンの接種を行うことが非常に重要な対策です。また、2回目接種後2週間で十分な免疫を獲得することが報告されており、透析患者においても抗体獲得率が高いことが報告されています。重ねてのお願いとなりますが、ぜひ積極的なワクチン接種へのご協力をお願いいたします。

ワクチンは感染を予防するだけでなく、感染した場合の発症(症状の出現)、重症化を予防するために接種するものです。実際にワクチン2回接種後の感染者の重症度は低いことがわかっています。また、ワクチンは感染を100%予防するわけではありませんので、ワクチン接種後もマスクや手指消毒など感染対策の継続が必要です。早期のCOVID-19の終息を目指して頑張ってください。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

# 豊済会 3 施設の患者様における新型コロナワクチンの副反応調査

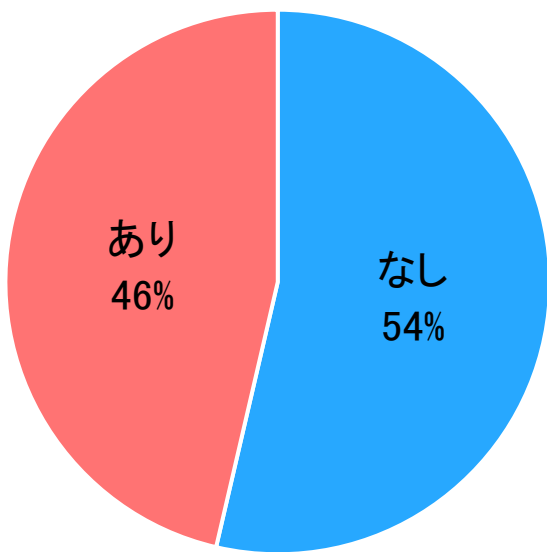
編集委員会

現在、全国で新型コロナワクチンの接種がすすんでいます。皆様も TV やニュースを見て副反応がどのくらい出るのか気になっているかと思います。

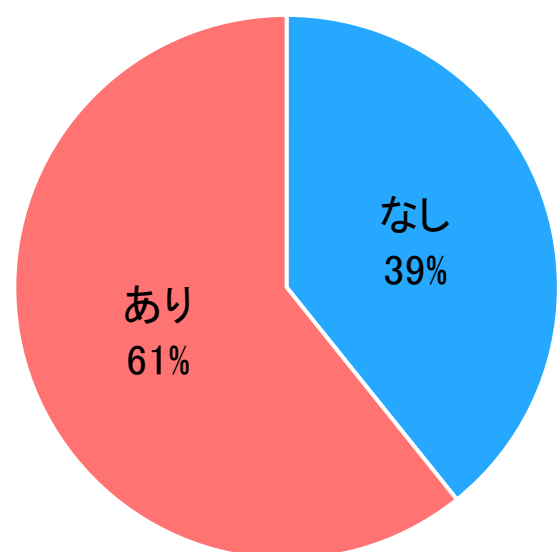
そこで今回は、6 月末日までにワクチン接種をした患者様の副反応を調べたのでご紹介します。豊済会 3 施設において、1 回目のワクチン接種が終了している患者様は 220 人います。そのうち 158 人のかたが 2 回目のワクチン接種まで終了しています。1 回目のワクチン接種で何らかの副反応があったかたは 46% (102/220 人)、2 回目接種では 61% (96/158 人)となりました。

1 回目接種より 2 回目接種のほうが副反応は多くなっています。

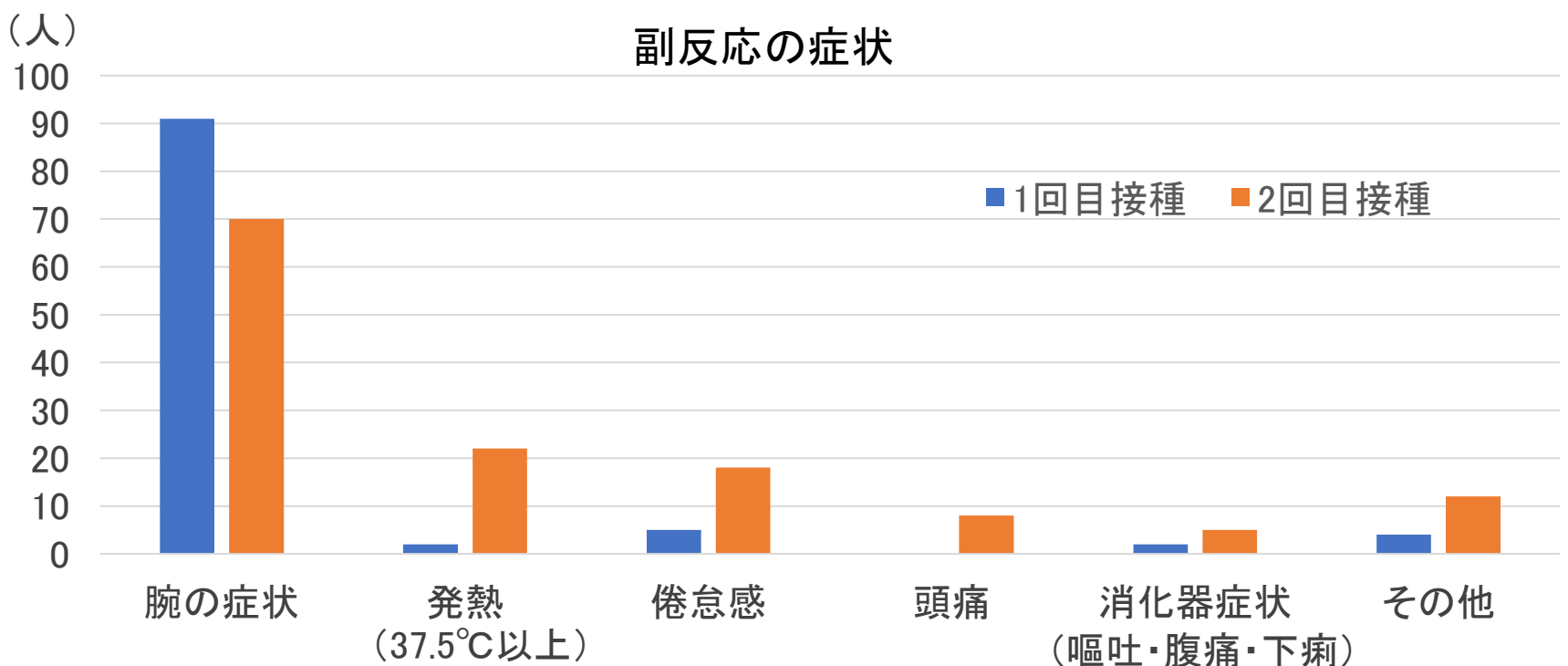
1回目副反応の有無 (220 人)



2回目副反応の有無 (158 人)



副反応の症状のうちわけは以下の結果となっています。



1 回目、2 回目接種ともに腕の症状(筋肉痛、だるさ、接種部の痛み・痒み、内出血など)が圧倒的に多く、次いで 1 回目接種では倦怠感、2 回目接種では 37.5°C以上の発熱となっています。その他は鼻汁、めまい、ふらつき、身体のほてり、食欲減退など様々な症状をまとめた数でひとつひとつはわずかです。その他の症状のうち喘息発作が 1 人ありましたが、ワクチン接種会場での適切な処置により症状は治まりました。また、他のかたも症状は数日で治まっています。

このように副反応はでているものの、適切な処置や時間の経過により症状が治まっています。ぜひワクチン接種へのご協力をよろしくお願いいたします。

# 豊済会の災害時に備えた取り組み

豊済会 本部  
医療安全・防災対策課 原嶋 美幸

透析治療は透析装置を動かすために多くの電力を必要とします。また血液をキレイにするために使用している透析液は水道水を元に作られているため大量の水を必要とします。しかし、大規模災害が発生すると高い確率で停電や断水が起こり、透析治療を継続する事が困難となってしまいます。

皆様は大規模災害が発生した時、“透析はどうしたらよいか？”を考えた事はありますか？今回は地震を中心に豊済会で行っている災害対策をご紹介しますので、私たちと一緒に“もしも”の時に備えて考えてみましょう。

## 【透析中に地震が発生した場合】

透析中に大きな揺れを感じたら、掛物を被り頭や身体を守る事、ベッドから振り落とされないようにベッド柵や頭上の柵を掴む事が大切です。揺れが収まったらスタッフが建物内や敷地外の状況を確認しに行きますので、その情報を元に透析を継続するか返血(透析を終わる)をするか先生から指示が出ます。返血となった場合にはスタッフが順番に患者様の元へ伺います。患者様の不安な気持ちや早く返血をして欲しいと言う気持ちは十分に理解していますが、スタッフの数も限られていますので決して騒がずに、ベッドの上で順番が来るのをお待ちください。返血が終了したあと患者様には次の透析の予定を確認してから帰宅して頂きますので、予定が決まるまでは帰れないと言う事をご理解下さい。

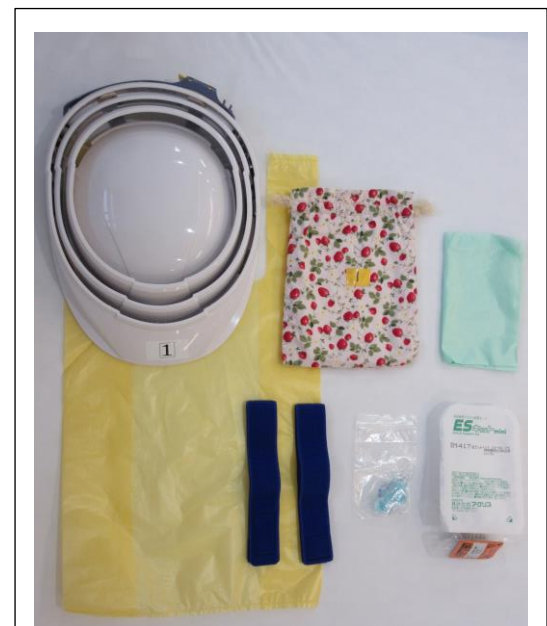
1986年に定められた新耐震基準に乗っ取って建てられた建物は強い地震が来てもほとんど倒壊しない事が分かっていますので、豊済会では避難せず建物内で待機するという方針を取っております。しかし倒壊の恐れがある場合や火災が発生した場合など、状況によっては建物からすぐに避難しなければならない場合もあると思います。

そのような時は、透析装置の横に掛けてある(境南クリニックは頭上のベッド柵)離脱セットを使用し、シヤントから針を抜かずに避難します(緊急離脱)。針を抜かないのは止血不良による出血を防ぐためや、避難先で気分が悪くなった時にこの針から点滴を行うためです。避難をする時はヘルメットを被り、スタッフの指示に従って落ち着いて避難して下さい。各クリニックでは薬や衛生用品を入れた持ち出し袋を準備しており、避難先で医師が簡単な診療を行えるよう体制を整えています。患者様には、クリニックからの避難先を確認して頂きご家族や知人と共有する事で、災害時の待ち合わせ場所の約束をして頂くようお願い致します。

### 緊急離脱セットの設置場所



### 緊急離脱セットの内容 例) 下落合クリニック



災害時に備えて豊済会では日頃より避難訓練や緊急離脱訓練、患者移送訓練などを行っております。



緊急時持ち出し袋



緊急離脱訓練



避難訓練



消火訓練



患者搬送訓練



患者搬送訓練

【自宅や外出先で地震が発生した場合】

自宅や外出先で地震が発生した場合、まずはご自身の身の安全を確保しましょう。ご自身やご家族の安全が確保できたら、考えて欲しいのは透析の事です。「クリニックは無事なのか?」「クリニックで透析ができるのか?」「透析のスケジュールはどうしたら良いか?」などを確認して下さい。確認方法は以下の3つ(下落合クリニックは4つ)です。

1. クリニックのホームページの掲示板
2. 災害時伝言ダイヤル 171
3. クリニックの固定電話
4. 災害時音声お届けダイヤル(下落合クリニックのみ)

### クリニックのホームページ

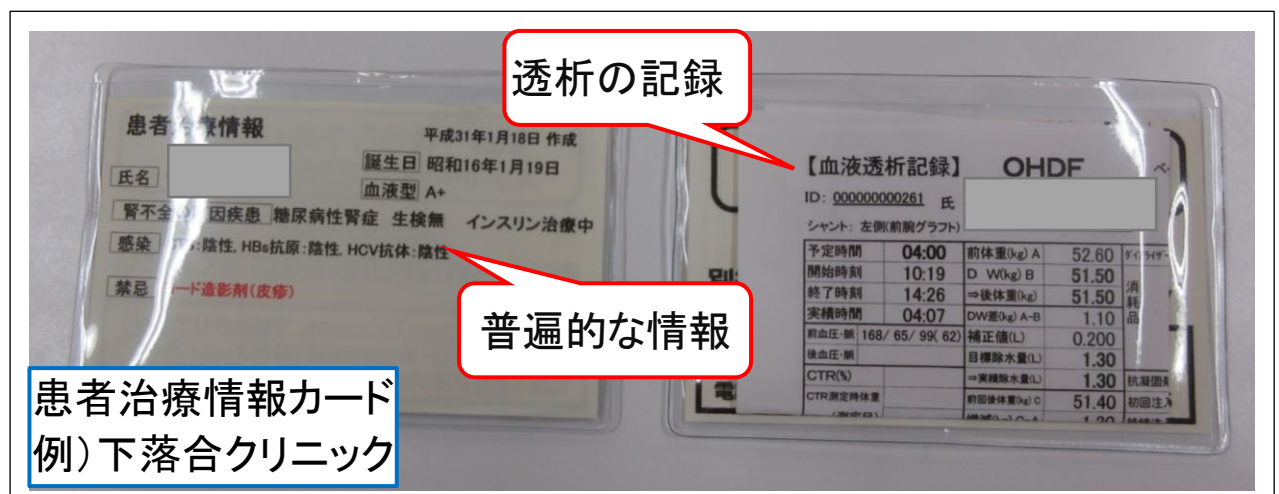
#### 掲示板

- ・透析が出来るかどうか
  - ・出来るのであれば、開始時間
  - ・出来ない場合の対応
  - ・避難先の指示
- …などを記載する



日頃よりクリニックのホームページを検索する、毎月の災害時伝言ダイヤル 171 の訓練を行うなど患者様にも積極的に災害時の練習をして頂きたいと思っています。インターネットが苦手な方もいらっしゃると思いますので、災害時伝言ダイヤル 171 にも同じ情報を録音しておりますのでご活用ください。複雑なのはスタッフも理解しています。最終手段としてクリニックに直接電話を掛けて頂いても構いませんが、こちらは通常の固定電話ですので災害時の混乱した状況の中で必ず対応できるとは限りません。クリニックに直接電話を掛ける場合は長い時間お待たせしてしまう可能性がある事をご了承下さい。

また、災害時にクリニックを避難所として使用することはできません。必ずご自宅や外出先の一時避難所へ行き、行政の方や担当者の指示に従ってください。その時大切なのは自身が透析患者であると係の人に伝える事です。言い出せずに何日も透析が受けられない場合、生命に危険がおよぶ可能性があるため意思表示をする事が大切です。クリニックから配布されている患者治療情報カードを見せるもの良い手段です。



患者治療情報カード  
例) 下落ちクリニック

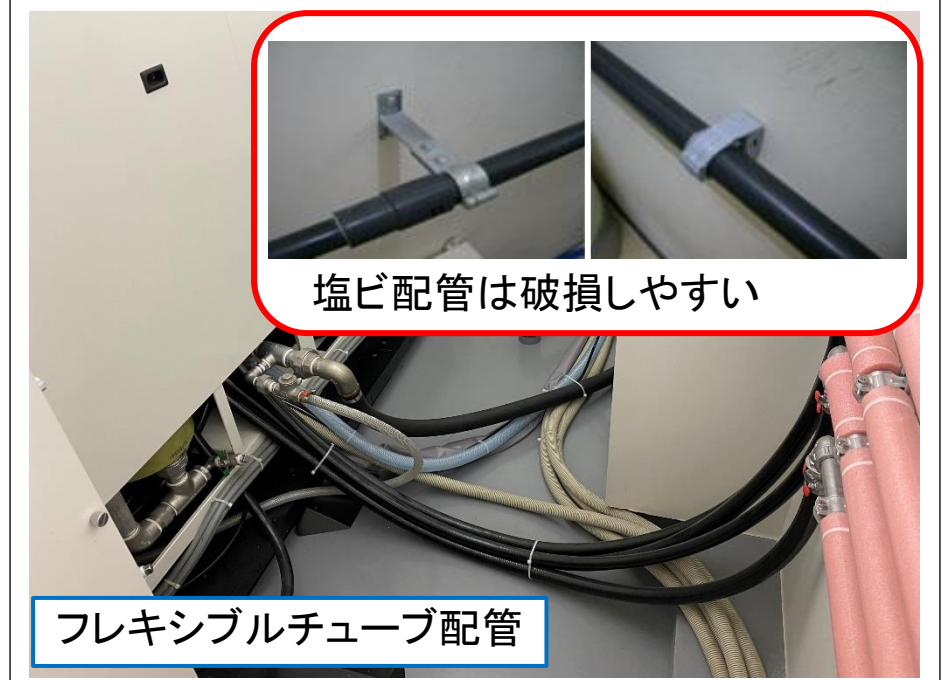
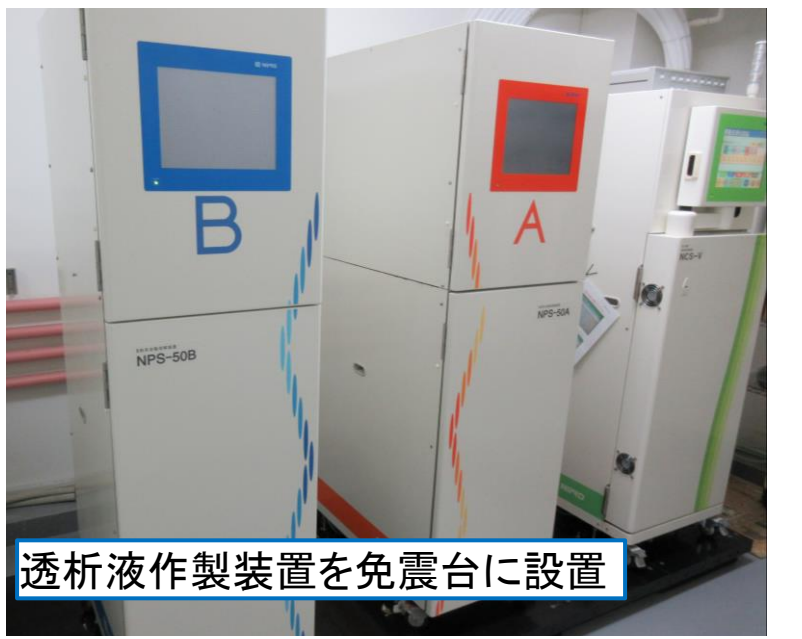
この患者治療情報カードには誕生日や血液型、禁忌薬などの普遍的な情報や、患者様が普段どのような内容の透析を受けているかなどの情報が記載されており、クリニックと連絡がつかず違う施設で透析を受けなければならない場合にも役立ちます。

### 【豊済会での災害対策】

豊済会では災害時の被害を最小限に留めるよう施設設備への対策も行っております。

停電時への対策として、ときわクリニックには自家発電機を設けており、下落合クリニックでも自家発電機の設置工事が今秋以降に始まります。断水時への対策としては各クリニックに貯水槽を設けております。

また、透析液を供給する配管に破損が生じると透析の続行が困難となってしまうため、透析液供給ラインの配管にはフレキシブルチューブを使用しております。その他、下落合クリニックでは透析液作製装置を免震台に搭載し、災害時でも透析治療を続行できるよう、より強固な対策を取っております。



その他、患者様の使用するベッドのキャスターがロックされていたり、透析装置のキャスターが自由に動くようになっている普段の何気ない光景も、災害対策の一環です。



激しい揺れが起こった場合、キャスターのロックが掛かっていないと、ベッドが大きく動き、引かれたり壁に挟まったりする可能性がある。

透析装置のキャスターはフリー



激しい揺れによる転倒を防ぐため、透析装置のキャスターは自由に動くようになっている。

物資の供給が途絶えた場合に備え、血液回路やダイアライザなど透析用物品や衛生用品の備蓄も行っております。





透析用物品や衛生用品の備蓄

災害はいつ発生するか分かりません。いつ大規模災害が発生しても透析が行えるように、豊済会では十分な対策を立てています。しかし、予想を上回る事態になった場合、豊済会のクリニックで必ず透析が行えるとは限りません。その場合、豊済会以外の透析施設で支援透析を行う事になりますが、振り分けられた場所によってはご自宅または避難所から遠い施設に行って頂く事もあります。そのような場合も必ず行政や担当者の指示に従って下さい。大声を出したり、パニックを起こすと更に対応が遅れてしまいます。また、災害時には、透析が2～3日出来なくなってしまう可能性もあります。そのような場合に備え、適切な水分管理やカリウムの多い食事は避けるなど日頃から患者様ご自身で管理して頂く事が大切です。

今回の内容から、災害が発生した場合どのような行動を取ったら良いのか確認できたと思います。普段から災害を意識する事で、実際に発生した際、慌てず行動できるようになります。“もしも”の時に備え、ご自身の災害対策を振り返って頂けると幸いです。少しでも疑問に感じた事はぜひスタッフに質問して下さい！

## 災害時伝言ダイヤル使用方法の確認

「171」をダイヤルします。

案内が流れます。再生は、「2」をダイヤルします。

案内が流れます。

「各クリニックの電話番号」をダイヤルします。

案内が流れます。

伝言が再生されます。

伝言を繰り返す場合「8」

次の伝言へ「9」をダイヤルします。

下落合 03-3953-1712

境南 0422-33-8411

ときわ 0297-74-1881

基本的に毎月1日は、訓練日になっています。緊急時に使用できるように日頃からの練習をお願いします。

# 災害時の水分とカリウムの管理

ときわクリニック 管理栄養士 高橋 真弓

災害時には、透析の回数や時間が減ったり、食料が不足したり救援物資を利用するような事が想定されます。透析量が減少すると、水分やカリウムが溜まりやすい状態となるため心不全や高カリウム血症を引き起こす可能性があります。災害時の水分とカリウムのコントロールについて改めて確認してみましょう。



● 平常時と災害時における1日の栄養量の比較  
<尿量0で体重50kgの透析患者さんの場合>



	エネルギー	たんぱく質	カリウム	飲水量	塩分
平常時	1350~ 1950kcal	50~60g	2000 mg	750ml	6g以下
災害時	1200~ 1400kcal	30~40g	500~ 1000 mg	300~ 400ml	3~4g 以下

『災害時における透析医療活動マニュアル:H26改訂 東京都福祉保健局』より抜粋



エネルギーは確保しながら、たんぱく質やカリウム・塩分や水を控えた食事を心がける必要があります。

## 【水分の管理について】

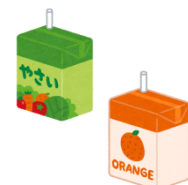
水分量をコントロールするためには塩分の制限が大切です。

- 漬物類、梅干し、おにぎりの具などは塩分が多いので、残すようにしましょう。
- 炊出しなどで、水分と塩分が多いメニューは具を中心に食べるようにしましょう。
- カップ麺などは粉末スープを半分は残して、水分も少なくしましょう。(下水道に被害があった場合、排水ができないのでスープを残さないと言われることがあります。)
- 飲水量は1日に500mlのペットボトル1本以内を目安にしましょう。



## 【カリウムの管理について】

- 支援物資として配られる食品にはカリウムが多い食品があるので注意が必要です。  
例) トマトジュース、野菜ジュース、バナナ、さつまいも、ミックスナッツなど  
⇒カリウムが多いので、これらの支援物資は食べないようにしましょう。



## 【備蓄食品のポイント】

- エネルギーを確保できる食品を選びましょう。クラッカーやバランス栄養食は非常用の持ち出し品として便利です。減塩タイプのレトルト食品を常備しておくと、日常生活でも利用できます。支援物資はすぐには届かないので、少なくとも3日分は用意しておきましょう。



自分の身を守るためには、どんな食品に塩分やカリウムが多いのかをよく理解しておく事が大切です。日頃からコントロールを良好にし、災害に備えましょう。

# 《50歳以上の方必見！》 帯状疱疹の予防接種が受けられます！

**50歳以上の方は任意で帯状疱疹を予防するワクチンを接種することができるようになりました。**

50歳を過ぎると、免疫力が低下することから帯状疱疹を発症するリスクが高まると言われています。また発症後の神経痛に悩まされる方もいらっしゃいます。

2020年1月に帯状疱疹のワクチン「シングリックス®」が発売され、帯状疱疹を予防できるようになりました。そこで、帯状疱疹と予防法についてご紹介致します。

## ＜帯状疱疹とは＞

帯状疱疹(たいじょうほうしん)とは、幼少期に発症した水疱瘡(みずぼうそう)のウイルスが免疫力の低下やストレスにより活性化されることで引き起こされる皮膚の病気です。

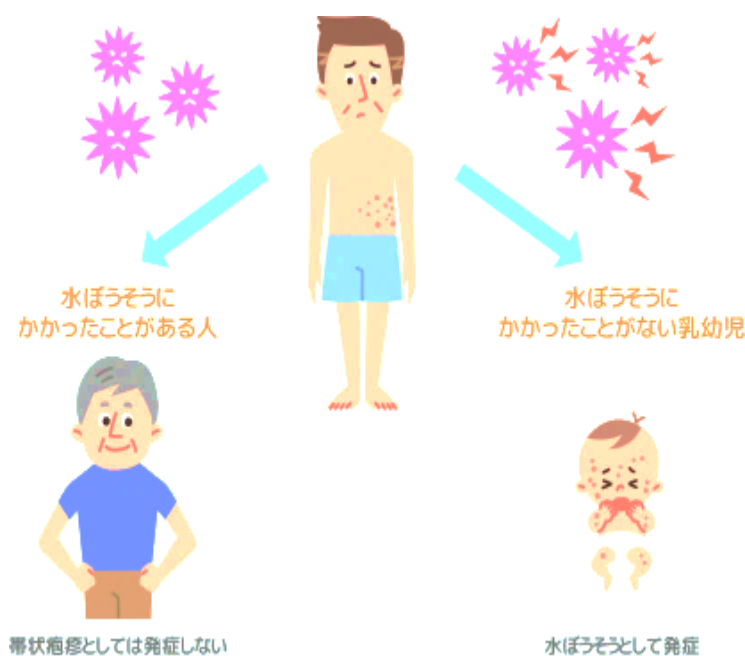
日本人の成人 90%以上はこのウイルスが体内に潜伏しており、帯状疱疹を発症する可能性があります。80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。

帯状疱疹は神経に炎症を起こすため、神経に沿って痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが現れます。症状の多くは上半身や顔、目の周りに現れます。神経の損傷が強いと、発症後1～3ヶ月程痛みが続く場合や、顔面神経麻痺などの重い後遺症が残る可能性もあります。



また、帯状疱疹は体内に潜伏しているウイルスが原因で発症するため、他者から帯状疱疹として感染することはありません。

ただし、水疱瘡(水痘)にかかったことが無く、免疫を持っていない方は、帯状疱疹の患者さんからウイルスが伝染し水疱瘡を発症することがあります。そのため、感染対応の対象となります。



# < 带状疱疹の発症を予防するための5つのポイント >

## ① 栄養バランスのよい食事

栄養バランスの良い食事を心がけ免疫力を維持しましょう。



## ② 適度な運動

ウォーキングや軽いジョギングなどの適度な運動は免疫細胞の機能を高め、感染症や発がん予防につながると言われています。激しい運動は逆効果となる為、心地良く感じる程度の運動を続けましょう。



## ③ ストレスをかけない生活

ストレスは免疫細胞の働きを弱めてしまいます。日頃から体と心をリラックスした状態に保ち「楽しいこと」「笑う」など、心が解放される生活を送りましょう。



## ④ 十分な休養(睡眠)

十分な休養(睡眠)で体と心を休ませることは免疫細胞の働きを強めることにつながります。普段から規則正しい生活を送りましょう。

## ⑤ 予防接種

带状疱疹ワクチン(シングリックス®)を接種することで、带状疱疹の発症を予防することが期待できます。また、万が一発症したとしても、带状疱疹に伴う神経痛を抑えることが期待できます。接種期間は2ヶ月間隔で筋肉内に2回接種します。ただし、2ヶ月を超える場合1回目から6ヶ月以内に2回目を接種します。



# < 带状疱疹ワクチン(シングリックス®)の目的 >

## ① 50歳以上の带状疱疹の発症を予防することができます

50歳以上の予防率	97.2%
70歳以上の予防率	89.8%



## ② 带状疱疹後神経痛(PHN)を予防することができます

带状疱疹後神経痛(PHN)とは、神経叢に沿って走る神経痛に類似した、針に刺されたようなピリピリとした痛みを言います。この痛みは通常2~3週間続き、重症の場合顔面神経障害など伴う場合もあります。

# 《めざせ！透析博士》

# 透析クイズ ～夏バージョン～

ここでちょっとひと息…！

透析クイズに答えて透析に対するご自身の理解度を調べてみませんか？  
ご自身で解説を確認していただき、今年の夏を安全に乗り切りましょう！



## <問題>

Q1. 中1日の理想の体重増加量はドライウェイトの5%以内である	○ ・ ×
Q2. 猛暑日に汗を多量にかいて水を飲んだ	○ ・ ×
Q3. 加工食品を食べるとリンが高くなりやすい	○ ・ ×
Q4. シャーベットはアイスクリームよりリンが多い	○ ・ ×
Q5. 塩分は濃口醤油より薄口醤油の方が少ない	○ ・ ×
Q6. カリウムは電子レンジで加熱すると抜けやすい	○ ・ ×
Q7. 透析患者さんはできるだけ体を動かした方がよい	○ ・ ×
Q8. うどんやそうめんはたっぷりのお湯で茹でると塩分が抜けやすい	○ ・ ×



最後のページに解答と解説があります。ぜひ自己採点してみてください！







# 各施設の患者さんより

## 下落合クリニック

「透析と資格試験」 木村 克俊様

皆さん、こんにちは。私は7月で下落合クリニックでの透析7年目に突入しました。皆さんは透析の4時間(もっと長時間の方もいらっしゃいますよね)どうしてですか？ 休養に充てる、映画を観る、いろいろありますよね。私は、透析を始めてからいろいろな資格や検定にチャレンジするようになりました。発端は、今の会社の人事部長から、「衛生管理者」の資格を取るよういわれたことです。時々「食品衛生管理者」と勘違いされる方がいらっしゃいますが、「衛生管理者」は企業の規模に応じて決められた人数を置くように法律で定められている、労働環境の衛生管理を担当するスタッフです(といっても大したことはしません 笑)。この資格は会社の命令で受けたので少しプレッシャーはありましたが無事に合格し、それから他にも様々な試験にチャレンジするようになりました。

仕事に関連するものでは、「ビジネス法務実務検定(3級と2級)」、「メンタルヘルスマネジメント検定(Ⅲ種とⅡ種)」。趣味の分野では、「東京シティガイド検定」、「江戸文化歴史検定(4級、3級、2級)」、「天文宇宙検定(3級)」に合格しました！我ながら幅が広いというか、とりとめがない！

合格したのばかり挙げてははずるいですね。「漢字検定」の準1級と「江戸文化歴史検定」の1級は不合格でした。漢検はいきなり準1級にチャレンジしたら、6点届かず。江戸検1級は、本来なら3年計画で受けたかったのですが、江戸検が終わってしまうというので記念受験でした(その割には健闘したと思います)。

検定試験の良いところは、大抵の場合、自分の実力に応じて受験する級を決められるところです。ただし、1級になると、2級に合格していることが条件となることが多く、いずれの検定もかなりの専門知識が必要となります。

皆さんも興味のある分野の検定を受けてみては如何ですか？ もしくは自分の得意分野の検定を主催して受験料で一儲けも良いかも(笑)

ちなみに、この「ほうさい」が発行される頃には6月受験の「CSR検定」3級の結果が発表されている頃です。また、11月には、「天文宇宙検定」の2級を受ける予定です。2級は、かなり理系の要素が濃くなるので、文系どっぷりだった私が受かるかどうか。受かったら、有森さんほどではありませんが、自分で自分を褒めたいと思います(←何のことか分からない若いスタッフさんはググってください 笑)

それでは、皆さんも健やかな透析ライフをお送りください。





## 境南クリニック

「子どもの優しさ」 西山 いさよ 様

昔、私が小規模園で働いていた頃、年少クラスでも食事・着替え・お昼寝を部屋で行っていた。その日も、食事・お昼寝の準備をし、配膳を始めたときに、私の大失敗が起こった。手を滑らせお盆ごと七人分のおかずを落としてしまった。「あーどうしよう。」と呆然としていると、「先生大丈夫？」と聞いてくれた。「大丈夫。ごめんね。」と言った瞬間、子どもたちは給食室へ行き「おばちゃん、ごめんなさい、先生が給食を落とした。」と謝りに行ってくれた。給食さんも、ひとつ、ふたつだろうと思ったのだろう。「いくつ？」と聞くと「いっぱい。」と子ども達。「わざとじゃないよ。」と色々説明していた。私も謝りに行くと「今日は数物だからないよ。」と言われ焦っていると「僕たち半分こするから大丈夫。」と給食さんに私をかばうように言っていた。何とかあった給食を配り始めると、「よかったね。」「次はゆっくり歩いて配るんだよ。」と言ってくれた。「本当にごめんね。」とあちらこちらに謝りに行くと「大変だったね。」と言いながら安心したように給食を食べていた子どもたち。あのような騒動があっても、笑顔で接してくれた。私は、年少でも人を思いやる心、守ろうとする気持ちに子どものパワーを感じた。子どもから学ぶことはたくさんあった。今は立派な大人になって、人を思う優しさを私にしてくれたように、次の世代へも伝えていこうと思う。人を大切にすることを教えてくれた素敵な子どもたちのことを、一生忘れないだろう。

## ときわクリニック

「私の人生の回路」 田中 修次 様

私は令和2年5月から、ときわクリニックにお世話になっています透析患者の田中と申します。最初にお世話になるようになった経緯説明をさせていただきます。平成26年から令和2年にかけてJAとりで総合医療センターに腎臓疾患で通院していました。3か月に1回の診療で徐々に数値が悪くなり、医師から近い将来透析を視野に考えるようにと告げられました。当時、医師のその透析という言葉に、経験したことのない未知の事に対する恐怖を抱いたことを覚えています。それから間もなくして、ときわクリニックにお世話になるのですが、週3回火、木、土各4時間の透析は当初、私にとってはひどく過酷な試練でした。しかし、通院して時を経るに従い皆様方の厚い看護を受けるにつれて徐々に違和感も不安も薄れていきました。現在も、皆様のお陰で生かされているのだと強く感謝しています。次に私が透析患者になった原因らしき人生の一端を振り返ってみたいと思います。学生のころ我が家に外国人がよく遊びに来ていた環境もあり、英語を使える会社に就職しようと考えたのはごく自然の成り行きでした。結果、外資系の会社に就職、営業部に配属されました。外資系の会社である故毎月数人の外国人の客があり、営業所属の私の責任として接待を担当することになりました。客人の滞在中は連日連夜、飲食街を徘徊し暴飲暴食の繰り返し、普通でないこの経験、今思うと原因の一端となったのだと思わざるを得ません。後悔先に立たずとはこのことです。今は現実を直視し、ときわクリニックでのお世話に感謝しつつ日々生きてまいりたいと思います。

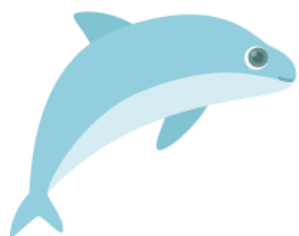
## 新人職員からのご挨拶

下落合  
クリニック  
事務課



今年の2月から下落合クリニックに入職致しました、事務課の杉本真です。  
学生の時からパートとして働かせていただき、未熟な面が多い中先輩方には優しく教えていただき感謝でいっぱいです。  
1日でも早く仕事を覚えられるように先輩方を見てたくさん吸収し、一つ一つ丁寧に頑張っていきたいと思います。  
これからもどうぞよろしくお願い致します。

下落合  
クリニック  
看護課



今年6月に入職しました、看護師の諏訪部のどかと申します。  
神経内科病院、一般内科クリニックに勤め10年ほど経験を積んできましたが、透析業務は全くの未経験であり患者様、スタッフの皆さんに支えていただきながら、毎日新しいことを吸収させていただいています。  
コロナ禍で自分が感染媒体にならないように気を付けていく必要があるほか、色々な対応がコロナ感染拡大前と異なるように感じておりますが、そんな中でもコミュニケーションを大切にして患者様に寄り添った看護を心掛けていきたいと思っております。  
まだまだ至らない点が多いと思いますが、日々精進して参りますので今後ともよろしくお願い致します。

令和3年5月1日より、ときわクリニックに入職しました麻生春美と申します。最初の就職先は医療関係とは無関係な一般企業でした。いつしか看護師を目指すようになり、社会人経験を経て看護学校に入学し資格を取得しました。前職は健診センターで働いていました。そこでは看護師にとって一番大切なことは、患者様との信頼関係、コミュニケーションであることを学びました。今までの経験を透析看護に生かせることができたら幸いです。1日でも早く仕事を覚えて、皆様のお役に立てるように頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

ときわ  
クリニック  
看護課



5月より入職致しました、看護師の佐藤絵美と申します。以前、透析業務に従事しておりましたが、久しぶりの透析業務となります。不安と緊張でいっぱいでしたが、スタッフをはじめ、患者様も優しく丁寧に教えてくださり、日々学びながら勤務させていただいております。いろいろとご指導いただくこともありますが、1日でも早くお役に立てるよう真摯に努力してまいります。精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

ときわ  
クリニック  
看護課



6月19日に入職致しました飯野です。昨年8月までときわクリニックに勤務しておりました。家庭の事情によりやむなく退職いたしましたが、この度、約10か月を経て復帰する事が出来ました。前回ご迷惑を掛けつつ辞めましたが、私を覚えていて下さった患者様も多く、温かく迎え入れて下さり、感謝しております。また患者様の治療に携わることができ、大変うれしく思います。コロナの影響で、今はボクシングジムへ通えない状況が続いていますが、体調管理を怠らず、タフに頑張っていきたいと思っております。これからも、どうぞ宜しくお願い致します。

ときわ  
クリニック  
看護課



今年の4月にときわクリニックに入職いたしました臨床工学技士の横山莉那です。透析クリニックでの勤務は初めてなので入職して約3か月経った今でも初めて知ることが多く、戸惑うこともあります先輩方にご指導いただき、少しずつではありますが業務を覚えることができています。まだまだ未熟でご迷惑をおかけすることもあると思っておりますが、いち早く戦力になれるように頑張っていきますので今後ともよろしくお願いいたします。

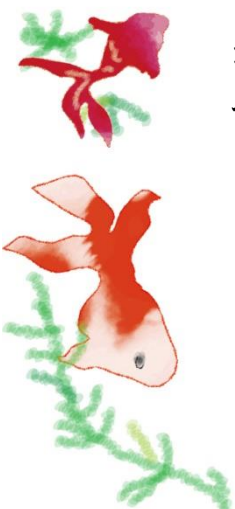
ときわ  
クリニック  
技士課



編集後記

今回編集を担当した下落合クリニックの守屋と中塚です。

皆さんは日ごろから感染対策に取り組まれていると思います。それに加えて、今回のほうさいをきっかけに防災対策を見直していただければ幸いです。





＜解答・解説＞ ※あくまで患者様それぞれ持病や栄養状態が異なります。不明な点等あれば主治医やスタッフまでお声掛けください。

**Q1. 中1日の理想の体重増加量はドライウエイトの5%以内である** ✕

**解説:** 中1日の理想の体重増加量は3%以内、中2日では5%以内が理想です。

**計算方法:**  $\text{ドライウエイト} \times 0.03$  (または  $0.05$ ) 以内 = 理想の体重増加量

**Q2. 猛暑日に汗を多量にかいて水を飲んだ** ○

**解説:** 汗をかいた分、こまめに水分を補給し脱水症や熱中症を予防しましょう。

**Q3. 加工食品を食べるとリンが高くなりやすい** ○

**解説:** リンには元々食品に含まれている有機リンと食品添加物に使われている無機リンがあります。無機リンは体内へ吸収されやすいため、食品添加物入りの加工食品はできるだけ控えることがリンを高くしないポイントです。



**Q4. シャーベットはアイスクリームよりリンが多い** ✕

**解説:** シャーベットの原料は果汁や氷を砕いたものです。アイスクリームの原料は乳製品が含まれるためリンが多く含まれます。リンが気になる際にはシャーベットを選ぶことをお勧めします。



**Q5. 塩分は濃口醤油より薄口醤油の方が少ない** ✕

**解説:** 「濃口」「薄口」とは、色の濃さを示しています。

塩分量は薄口醤油の方が多いです。

濃口醤油小さじ一杯あたりの塩分量: 約 0.9g

薄口醤油小さじ一杯あたりの塩分量: 約 1.0g



**Q6. カリウムは電子レンジで加熱すると抜けやすい** ✕

**解説:** カリウムは熱に強いいため、電子レンジではカリウム量は減りません。

カリウムは水に溶け出る性質があるため、小さく切って水にさらしたり、

湯でこぼすとカリウムを減らすことができます。



**Q7. 透析患者さんはできるだけ体を動かした方が良い** ○

**解説:** 透析を続けていると筋力や体力が低下しやすくなります。

夏の時期は日中外気温が高くなり危険なので早朝や夕方の涼しい時間帯を利用して散歩やラジオ体操などの軽い運動がおすすめです。

**Q8. うどんやそうめんはたっぷりのお湯で茹でると塩分が抜けやすい** ○

**解説:** うどんやそうめんには、コシを出すために麺の中に食塩が含まれています。

たっぷりのお湯で茹でることで、麺に含まれる塩分が良く抜けて減塩に役立ちます。

自己採点いかがだったでしょうか？  
解説を参考にして夏を乗り切りましょう！

