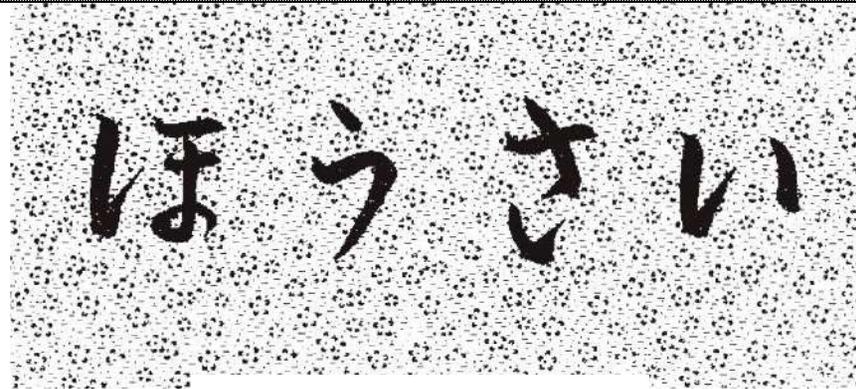


下落合クリニック
新宿区下落合2-1-6
03-3953-1711

ときわクリニック
取手市井野4430
0297-74-1881

境南クリニック
三鷹市井口3-6-8
0422-33-8411



<https://housaikai.jp/>

第79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

災害への取り組み

下落合クリニック 臨床工学技士課 守屋 直祐

皆様、災害対策は行っていますか？それぞれの状況により備え方は異なるかと思いますが、いざという時に備えることで安心感が得られるものです。

透析治療は大量の水と電力を必要とするため、災害時に断水や停電が発生した場合、治療の継続が非常に困難となります。豊済会では、災害時でも透析治療を継続できるよう各施設に自家発電機と貯水槽を設置し、平時から体制を整えています。

下落合クリニックでは毎年停電訓練を実施しており、今年も5月11日(日)に訓練を実施しました。今年、従来の停電訓練に加え初めて給水訓練も行いましたので、その内容についてご報告いたします。

～停電訓練の様子～

クリニック内を意図的に停電させ、施設内の照明や電気機器、透析装置等がどのような状態になるかを確認するとともに、停電時に適切に対応できるよう訓練を行いました。

商用電源からの電力供給が止まると透析装置は一斉に停電警報を発報します。これらの警報音は通常の透析治療では聞くことのないものであり、初めて参加したスタッフの中にはその音に驚いていた様子も見られました。約20秒後に自家発電へと切り替わりますが、一度停電を感知した透析装置は警報を鳴らし続けるため、今回の訓練ではその解除手順を学びました。また、自家発電による電力供給には限りがあるため、臨床工学技士は供給可能な電力量に応じた装置の設定変更についても学びました。その他、非常用コンセントに対しても適切に電力が供給されていることを確認し、停電時の電源システムの動作状況について理解を深めました。



自家発電時の装置設定変更



非常用コンセントの通電チェック

～給水訓練の様子～

豊済会では各クリニックに貯水槽を設置していますが、断水が長期間にわたる場合に備え、災害時水供給業者と契約をしています。この業者は、クリニックからの要請を受け次第、トラックにて速やかに水を配送する体制を整えています。今回は、断水が発生し復旧に時間を要する事態を想定し、災害時水供給業者への給水要請連絡のデモンストレーションを実施しました。実際の連絡手順を確認することで、緊急時における円滑な対応が可能であるかを検証しました。さらに、当初の予定には含まれていなかったものの、菊地理事長より、業者との取り決め事項や連携体制についての講演があり、スタッフ一同、真剣な面持ちで耳を傾けていました。



菊地理事長による給水要請の連絡



講演の様子

今回の訓練は、災害時水供給業者のトラックがクリニックの駐車場に待機しているところから開始しました。業者が到着し、事前に手配された水(1トン×2タンク、合計2トン)が供給される様子を見学しました。

配送された水は、屋上にある貯水槽へポンプを使用して給水されました。給水作業自体は業者が行い、1トンあたり約30分で給水が完了しました。実践的な手順を実際に見学することで、災害時にどのようにして水が貯水槽に供給されるのか、具体的な流れを学ぶことができ、スタッフ全員が安心して対応できる準備を整えることができました。



ポンプで送水する様子を見学



実際に屋上の貯水槽へ給水される様子

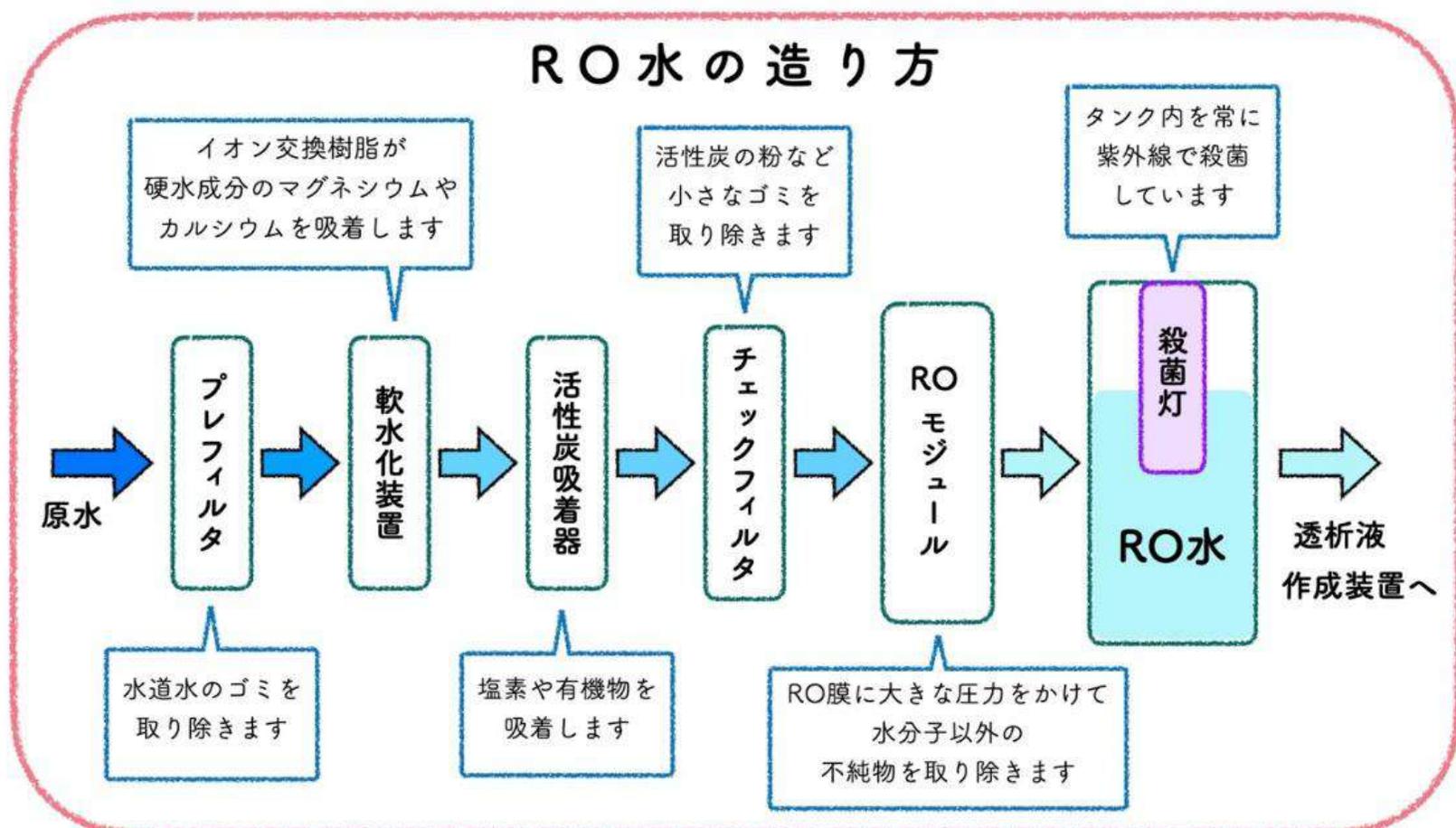
今回の訓練は、透析クリニックとして災害時に透析治療を安全に継続して行えるよう実施しています。しかし、災害時には、施設の備えだけでなく、私たち一人ひとりの備えも非常に大切です。今回の訓練を通じて、停電や給水時の具体的な手順を学ぶことができましたが、もっと大事なことは普段から自分でできる準備をすることです。患者様においては、塩分や水分の摂取量に気をつけることや、患者情報カードを常に携帯することが、災害時の大きな助けになります。また、毎月行っている災害用伝言ダイヤルの訓練を通じて、災害意識を持ち続けることが災害対策の第一歩です。備えがあるといざという時に冷静に行動できるものです。日頃から少しずつ意識して備えていきましょう。

水を造る！ ～ RO 装置 ～

境南クリニック 臨床工学技士課 岡 美穂

透析治療には大量の水が必要です。一般的に透析用水は水道水から造られます。

水道水とは、水道法の規制に基づいて供給されている 51 項目の基準値をクリアした、**飲用に安全**とされている水です。しかしそのまま透析治療に使おうとすれば、含まれているカルシウムやマグネシウム等のミネラル成分が透析液の処方への妨げになり、消毒用に添加されている塩素は貧血の原因にもなります(水道水に添加される塩素量は季節や状況に応じて変動しています)。また、完全な無菌状態ではないため一般細菌やエンドトキシンのような生物由来の発熱原因物質が含まれている可能性もあり、オンライン HDF のような透析液が直接血液に触れる治療にそのまま使うわけにはいきません。特にオンライン HDF には大変厳しい水質の基準があり、クリアしていなければ治療を行なってはいけないという決まりがあります。清浄な透析液を供給するためには、まず RO 装置を用いて清浄な純水(RO 水)を造る必要があるのです。



RO とは(Reverse Osmosis: 逆浸透)という意味で、半透膜に高圧をかけて水分子だけを押し出します。(海水から真水を取り出す大規模なプラントで採用されている仕組みでもあります)しかし装置に入ったすべての原水が RO 水になることはありません。一般的な透析用 RO 装置の回収率(原水から製造される RO 水の割合)は水質によりますが、50～75%とされています。仮に回収率を 75%とすると、一回の透析で必要とされる 120L の透析用水を得るためには 150L の原水が必要になるということです(豊済会では節水型の WRO システムを採用しています)皆様に安全な透析液を

供給できるよう我々臨床工学技士は毎朝、各種ポンプの圧力や透過水の電動度等の水質チェックに余念がありません。



チェックに余念がない
臨床工学技士

まぜるな、危険！

境南クリニック 臨床工学技士課 岡 美穂

昨年後半から立て続けに「透析施設で有毒なガスが発生した」という報道があった事をご存知でしょうか？中にはスタッフ・患者様が緊急避難を強いられ、体調不良者を出してしまった施設もあったようです。これは消毒薬剤の誤混合による塩素ガスの発生が原因とされています。日本透析医学会は、同様の事故が相次いで発生していることを受け、消毒薬剤の管理体制の再確認と防止策の徹底を呼びかけています。

配管を清浄に保つために2種類の洗浄が必要です



① 殺菌消毒とタンパク汚れの除去

透析液配管内を清浄に保つために1日の治療終了後に必ず使用します。

→次亜塩素酸ナトリウム溶液(塩素系・アルカリ性)

② スケール除去

透析液に含まれる成分が炭酸カルシウムとして配管に沈着すると機械の動作不良の原因となるため、これを除去するために週2～3回の頻度でおこないます。

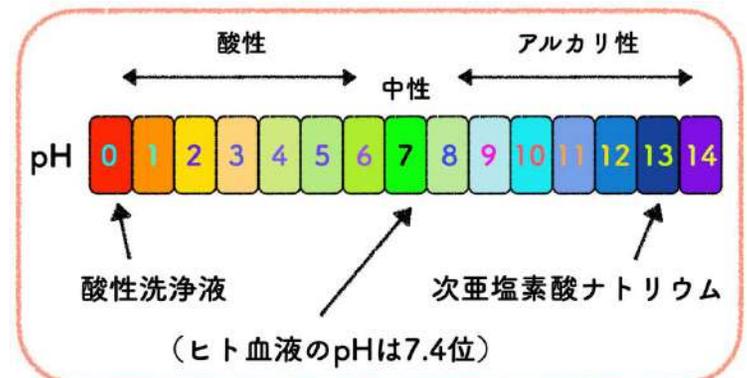
→酸性洗浄液(酸性)

混ぜるとどうなる？

次亜塩素酸ナトリウムはアルカリ性の pH12 以上の状態では比較的安定な物質ですが、酸性の液体と混ぜり pH が低下してしまうと急激に分解反応が起こり、塩素ガスが放出されてしまうのです。

塩素ガス、危険！

低濃度では微かな塩素臭を感じるころから始まり、刺激臭・目の痛み・咳き込み・頭痛・吐き気等、目も開けていられないような濃度になると30～60分程度で死に至る危険なものです。兵器として使用されていた歴史もあります。



混ぜない工夫

危険な塩素ガスを発生させないために様々な対策をおこなっています。

2剤のタンクを離して設置し、薬剤の保管場所もタンクの近くにそれぞれで分けている。(境南)

2剤のタンクは隣接しているが、補充用パッケージそれぞれから伸ばしたホースの形状を工夫し別のタンクに届かない長さになっている。補充用薬剤を載せ替える際は必ず2人体制で確認作業を行っている(下落合・ときわ)

もし混ぜたらどうする？

地震での転倒対策も兼ねてタンク内上限容量を少なく設定していることから、万が一、混ぜたとしても少量の化学反応で済むようになっています。全施設とも塩素ガスの発生抑制剤を常備しており、すぐに使用できる場所に設置していますが、使用する機会が訪れないよう日々慎重に作業にあたっています。

家庭用洗剤の「まぜるな危険」の表記がある洗浄剤でも同様に(排水溝クリーナーとクエン酸や食用酢)(台所用漂白剤とレモン)危険な組み合わせは多く存在しますので使用前にラベルを確認して単剤で使用しましょう！異臭を感じたら水を流して窓を開け、直ちにその場を離れましょう！

暮らしの中の危険 ～高齢者の転倒～

下落合クリニック 看護課 中塚 早紀

家の中や外出時に、つまずいたり滑ったりして転びそうになったことはありませんか。年を重ねるにつれて転びやすくなり、骨折などのけがをしやすくなります。特に65歳以上の高齢者は要注意です。転倒による骨折がきっかけで寝たきりになってしまうことがあります。

「令和4年人口動態統計(厚生労働省)」によると、『高齢者の転倒・転落による死亡者数は10,809人』で、交通事故による死亡者数の5倍以上となります。

【転倒の原因】

①加齢

身体機能、筋力、バランス力、柔軟性が低下します。そのため、転びそうになった時にとっさに動くことができず、そのまま転倒することがあります。

②運動不足

自宅にいる時間が長いと日常的な身体活動が減り、運動・感覚機能が弱まり転倒することがあります。

③薬の影響

血圧の薬や睡眠薬でふらつきが起こり、転倒することがあります。

【転倒するとどうなるのか】

高齢者が転倒すると、骨折や頭部外傷等の大けがにつながり、介護が必要な状態になり、元の生活に戻ることが難しくなります。

ではなぜ骨折をすると寝たきりになってしまうのでしょうか。理由は主に2つあります。

- ①骨折で入院をすると安静にする時間が増えます。そうすると活動量が減り、筋力が減少します。
- ②リハビリをして退院しても、筋力が元に戻るのに時間がかかります。

この①、②があると、退院した後もあまり動けずに、場合によっては寝たきりになってしまうこともあります。寝たきりまでにならなくとも、

- ・少しの活動でも疲労してしまい、動くのがおっくうになります。
- ・骨折をする前の動きが出来なくなり、介護保険等で他者の力を借りる方もいます。
- ・再び転倒するのが怖くなり、外出する機会が減ります。

→これらが原因となり、更に活動量が減ります。

活動量が減ると、更に筋力が減少し、転倒しやすい身体となってしまいます。

転倒を繰り返すといずれ寝たきりになる可能性が高まります。



転倒しないように毎日を過ごしましょう。

久しぶりの患者勉強会

境南クリニック 事務課 金子 成美

2025年4月27日(日)、第5回患者勉強会を開催しました。

当日は天候にも恵まれ患者様、ご家族様合わせて26名の方に足を運んでいただき、当院のスタッフ10名も参加しました。三鷹市に移転して初となる開催のため、勉強会のスライドの照射位置の調整、椅子の配置などに右往左往しながらの準備となり至らぬ点もあったかと思いますがリハーサルを重ねて患者勉強会を開催いたしました。

前半は井上院長と看護師より講演を行い、後半は当院スタッフと患者様で実技訓練を行いました。



「災害時の対応について」 井上院長

多摩直下型地震が起こった場合を想定して透析患者様が災害発生からどのように行動すればよいか説明がありました。

1. 超急性期(発生直後1~2時間)
 - 身を守る行動・被災状況の確認
2. 急性期(超急性期~72時間)
 - 透析の継続確認・情報収集(ラジオなど)
3. 亜急性期・復旧期(72時間後~1週間)
 - 避難場所での体調管理(水分・カリウム制限の重要性)



またクリニックで透析ができなかった場合の災害時の透析についての説明もありました。



「災害時に備えるべきこと、起こる前の備え」 星野看護師

当院では【備えていますか?】のポスターをクリニック内に掲示して災害対策を啓発しております。今回の講演では看護師よりポスターの内容の詳しい説明がありました。



ロケルマ内服薬
災害時に透析を行えない時に医師の指示に従って内服してください

お薬手帳
今までどのようなお薬を服用してきたかわかります必ずご持参ください
お薬も重複せず処方できます

災害伝言ダイヤル171
災害時クリニックの被害状況、次の透析スケジュールはどうなるか確認しましょう

災害時カード
緊急時に他の医療機関で透析を受ける際に必要な情報を提供するものです

災害は何の予告もなく起こります
患者さん自身で出来る日頃からの災害対策が必要です
いつでも持ち出せるように準備しましょう



「多摩直下地震を想定した避難訓練」

実技訓練では透析室で地震が起こったと想定して各種訓練などを行いました。まずは折りたたみ式ヘルメットの着用体験です。このヘルメットは通常は各ベッド上部の紺色の袋の中に入っています。災害時はこのヘルメットを被って避難してください。次に担架の実演を行いました。当院スタッフが患者役となり担架で避難する様子を見ていただきました。次は離脱訓練を行いました。参加していただいた患者様全員に体験していただきたかったのですが、今回は代表して5名の方に体験していただきました。実際にベッドを揺らして揺れが収まるまでベッド柵に掴まり、揺れが収まったら医師の指示に従い離脱を行うという体験をしていただきました。最後に透析室から当院駐車場まで階段を使って避難訓練を行いました。駐車場では自家発電装置の見学を行い実技訓練は終了となりました。



ヘルメット着用体験



担架の実演



離脱訓練の様子



自家発電装置の見学



管理栄養士より
「今すぐ準備しよう！！非常食～このような食品があると安心～」という避難用リュックに用意しておくの良い食品を展示しました。



新型コロナウイルス感染症の影響により約6年ぶりの患者勉強会となりました。来年の開催も予定しておりますので、参加できなかった方は次回ぜひご参加ください。災害対策や透析医療をより良くしていくために、これからも皆様と協力しながら取り組んでいきたいと思ひます。

学会報告 ～透析医学会～

2025年6月27～29日にかけて、大阪国際会議場にて第70回日本透析医学会学術集会・総会が開催されました。本学会では、現地開催と一部オンデマンド配信となり、全国から医療関係者や医療メーカーの方々が参加され、熱気に包まれた3日間となりました。

また、海外でご活躍されている先生の講演があり、そこではAIによる同時通訳が企画されておりました。透析治療においてもAIの技術が身近になってきたことをより実感しました。

特別講演や教育講演、ワークショップ、一般口演、ポスター会場などの各会場では、演者の研究発表と、発表に対する質疑応答が活発に行われ、参加者が熱心に学んでいました。

豊済会からも菊地理事長をはじめ、下落合クリニック、境南クリニック、ときわクリニックの各施設から座長、発表などで参加し、知識の向上に努めました。

下落合クリニック

○豊済会理事長 菊地 勘

・学会・委員会企画 学術委員会企画

「year in review 2024 -感染症-」

・学会・委員会企画 3 感染対策委員会企画

透析患者におけるワクチン接種と感染症の予防戦略

「透析患者と医療従事者に対するHBワクチン接種」

・学会・委員会企画 6 感染対策委員会企画

「バスキュラーアクセス/ペリトネアルアクセスと感染予防」

・よくわかるシリーズ 27

「透析室における感染対策」

・シンポジウム 20

「災害時透析医療における広域関東圏での行政を含む地域連携」

・シンポジウム 23

「透析医療におけるデジタルトランスフォーメーション(DX)の現状と今後への期待」

・ランチョンセミナー7

「透析医療における肝炎ウイルス対策の最前線 ～管理と治療の新たな展望～」

・ランチョンセミナー12

「地域における災害時透析医療ネットワークの構築と平時からの活動の重要性 ～透析医療 DX を含めて～」

・ランチョンセミナー30

「フットケアに携わる皆さまへ ～CLTI治療の最前線～」

○副院長 塚田 三佐緒

「PD/管理・教育」座長

「クリニックの維持透析患者の栄養評価」

○医療安全防災対策課 原嶋 美幸

「災害対策2」座長

○医療DX推進部門 横井 良

「透析機器配管管理」座長



豊済会 理事長

菊地 勘

- 技士課 長崎 勇介
「ニプロ社製ヘモダイアフィルタ MFX-UW における溶質除去能の検討」
- 技士課 小野 里菜
「日機装社製ヘモダイアフィルタ GDF-M における溶質除去能の検討」

境南クリニック

- 技士課 石井 智弘
「レオカーナの初期運用～安全性と創傷改善効果の報告～」

ときわクリニック

- 看護課 西山 泰史
「クリニックにおける透析患者の合併症治療の現状」
- 技士課 奥山 諒祐
「透析通信システム FutureNetWeb+を導入して」
- 技士課 荒金 孝行
「当院での透析排水中和処理装置の導入と現況について」



下落合クリニック
副院長 塚田 三佐緒



下落合クリニック
横井 良



下落合クリニック
原嶋 美幸



下落合クリニック
長崎 勇介



下落合クリニック
小野 里菜



境南クリニック
石井 智弘



ときわクリニック
西山 泰史



ときわクリニック
奥山 諒祐



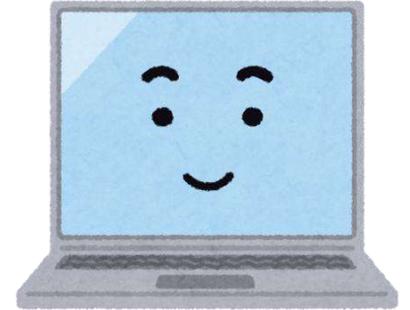
ときわクリニック
荒金 孝行



透析治療とAIについて

ときわクリニック 臨床工学技士課 飯岡 大輔

最近、「AI(人工知能)」という言葉を目にする機会が増えてきたと感じる方も多いのではないのでしょうか。スマートフォンの音声操作、自動車の運転支援機能、ロボット掃除機など家電製品にも、当たり前のようにAIが搭載される時代になりました。AIとは、「人間のように考え、学び、判断する」力をコンピューターに持たせる技術のことを指します。そしてこのAIは、私たちの生活だけでなく、医療の現場にも少しずつ広がり始めています。たとえば、画像診断によるがんの早期発見、手術計画の支援、看護記録の自動入力など、多くの分野でAIの技術が活用されるようになってきました。実は、こうした変化は透析治療の分野にも波及してきており、AIが透析患者さんの治療を支える存在として注目されつつあります。



透析治療は、多くの方にとって週3回、1回4～5時間という長い時間をかけて行う、生活の一部といえる医療です。そして、透析治療は決して「一律な治療」ではありません。患者さんごとに体調や生活リズム、食事内容、体重の変動、血圧の変動などが異なっており、その日の体の状態に応じて治療内容を調整する必要があります。たとえば、「今日は体が重い」「水が思うように抜けなかった」「治療中に血圧が急に下がってしまった」といった患者さんごとに違う症状やデータを、AIは膨大な情報として記録・分析し、そこからパターンを読み取ることができます。AIの技術を使えば、「今日の除水量はこのくらいが安全です」「あと30分ほどで血圧が下がる可能性があります」といった、より個別性の高い提案や予測が可能になってきます。

「コンピューターに任せるのは少し不安…」「人の目で見て判断してほしい…」という気持ちを持たれる方もいらっしゃると思います。もちろん、AIが治療を勝手に進めるわけではありません。AIはあくまでも「補助役」であり、最終的な判断や処置は、これまで通り医療スタッフが行います。AIの役割は、医療者の判断を支え、患者さんにとってより安心して安全な透析治療を実現するためのツールなのです。AIを活用することで患者さんのこれまでの治療データを学び続け、その人にあった透析治療の支援ができるようになります。ここで大切なのは、「AIが医療を変える」のではなく、「AIをどう活かしていくか」という視点です。私たち医療者だけでなく、患者さん自身も、体調の変化や生活習慣を把握しながらAIが示すデータを一緒に活用することで、より良い透析のかたちをつくることができます。言い換えれば、皆さんひとりひとりの透析の記録が、AIを育て、未来の医療を支えていく大切な材料になるのです。



透析治療は長いお付き合いになるからこそ、「少しでも快適に」「少しでも安心して」過ごせることがとても大切だと思います。AIという新しい技術は、まだ発展の途中ではありますが、今後の透析医療を支える力になっていくと思います。

2026年11月1日(日)に菊地理事長が大会長の第6回日本腎・血液浄化AI学会学術集会・

総会がKABUTO ONE Hall & Conference(東京都兜町)で開催されます。

大会テーマは、AI(愛)ある透析医療へ～デジタルがつなぐ人とケア～

マイナンバーカード Q&A

境南クリニック 事務課 金子 成美

みなさん、マイナンバーカードはお持ちでいらっしゃいますか？
今年の12月2日で現在お持ちの健康保険証は使用ができなくなるため
マイナンバーカードについてのQ&Aをまとめました。
(既にマイナ保険証に移行している保険組合も一部あります。)



Q:マイナンバーカードの申請から保険証として使うにはどうすればいいの？

A:STEP1 マイナンバーカードをお持ちでない方は以下の3つの方法で申請ができます。

1. オンライン申請(パソコン・スマートフォンを利用)
2. 郵便による申請(専用の申請書を送付)
3. 証明写真機から申請(まちなかの設置機で手続き)

STEP2 マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、登録が必要です。

今回は一番簡単な医療機関で登録をする方法をご紹介します。(下のイラストをご参照ください)

- ① マイナンバーカードを持参して、医療機関へ行きます。
- ② 施設に設置されている「顔認証付きカードリーダー」を使って登録を行います。
- ③ 画面の案内に従いながら、受付の手続きを進めます。
- ④ この手順で、マイナ保険証の登録と医療機関での受付が完了します。



Q:マイナンバーカードを持っていない人がクリニック等を受診するにはどうすればいいの？

A:健康保険証の代替りとなる「資格確認書」が発行され、それを医療機関で提示すれば保険診療を受けられます。ただし、有効期限があり期限が切れる前にお住まいの市区町村の窓口で更新手続きを行う必要があります。

Q:マイナンバーカードのメリットとデメリットは？

A:メリットはマイナ保険証を利用することにより「電子カルテ情報共有サービス」というシステムが利用できます。このシステムは医療機関で記録された電子カルテ情報の一部を、他の医療機関等が閲覧できる仕組みです。このシステムを用いることにより、他の医療機関において診断された傷病名やアレルギー、検査結果などのデータが医療機関等においてより迅速かつ正確に把握できるようになり、救急患者の症状とデータをつき合わせて診断したり、初診患者の検査結果を過去の数値と比べて病状の変化をみたりすることが可能になります。また、電子カルテ情報共有サービスに登録された情報は、マイナポータルを使ってご本人も確認することができます。ただしこのシステムを医療機関がデータを閲覧するためには患者様の同意を得る必要があります。デメリットはシステム障害が発生するとマイナ保険証が利用できなくなる可能性があります。

制度の変更に戸惑うことも多いですが、正しい情報を知っていれば安心です。ちょっとややこしいマイナンバーカードの話も、知っておくと得ることがたくさんあります。

マイナンバーカードの準備を少しずつ始めてみませんか？

この記事が少しでもその準備の手助けになれば幸いです。ご覧いただき、ありがとうございました。

副院長就任挨拶

ときわクリニック副院長 藤井 俊樹

2025年3月よりときわクリニックの副院長に就任した藤井俊樹と申します。私はこれまで一般内科、透析を中心に医療に従事して参りました。そこで気がついたのは、透析患者さんに共通している問題点として筋肉の衰えが一般の方よりも著明であるということです。日本の人口構成の特長として少子高齢化が言われておりますが、高齢者の特長としてサルコペニアという病態が注目されています。

サルコペニアは日常生活においてはふらつき、転倒のリスクであり、その先には要介護状態が待ち受けており、日常生活自立度を下げる大きなリスクです。日本老年医学会によると一般に20歳台と比較して、70歳までに骨格筋面積は25-30%、筋力は30-40%減少し、50歳以降は毎年1-2%程度筋肉量が減少するとされています。透析患者においては90名の透析患者を調べてそのうち22%がサルコペニアに該当するとの報告もあります。

サルコペニアの診断には筋肉量の評価、握力の測定が必要です。筋肉量の評価には生体電気インピーダンス法で補正四肢筋肉量を算出します。男性で7.0kg/m²未満、女性で5.7kg/m²未満です。握力は男性で26kg未満、女性で18kg未満です。



ときわクリニック 副院長
藤井 俊樹



サルコペニアの方の10-50%に栄養障害のリスクがあり、年齢とたんぱく質摂取不足が有意なリスク因子であるとされています。透析患者においては健常者と比較して炎症の併発、透析によるアミノ酸や蛋白質の損失、透析時の活動制限などから筋肉量・筋力の低下となる要因が多く、健常者よりもサルコペニアのリスクが高いと言えます。高齢の透析患者ほどエネルギーやたんぱく質を十分に摂取することが大切となりますが、同時に適切にリンを管理する必要もあり、良質のたんぱく質を摂取することが重要となります。

サルコペニアの予防には運動も必要です。有酸素運動、無酸素運動それぞれが有用ですが、特に筋力トレーニングが有効であるとされています。最も鍛えるべきは腸腰筋と大腿四頭筋です。どちらも立位保持と歩行の安定性に寄与しており、転倒防止にとって重要な筋肉群です。

腸腰筋を鍛えるにはレッグレイズ、シーテッドレッグリフトなどが適しています。レッグレイズは仰向けに寝て両脚をそろえてまっすぐに持ち上げ、ゆっくり降ろす動作です。腰が浮かないよう注意して下さい。シーテッドレッグリフトは床に座った状態で脚をまっすぐ伸ばし、そのまま片脚ずつ浮かせる動作です。

大腿四頭筋を鍛えるにはスクワットが適しています。椅子や洋式トイレに座る時の姿勢はスクワットのフォームとして理想的です。座る直前に素早く立ち上がる動作を10回3セット繰り返すと良いでしょう。透析日は疲れてしまって運動が出来ないという人は透析のない日に自宅で始めてみてください。3カ月もすると習慣になっていることに気がつくでしょう。心臓や大血管に障害のある人は自重で行うのが良いと思います。日常生活の動作だけでは筋肉の衰えを止める事は難しく、日常生活以上の負荷を定期的にかける必要があります。運動を習慣化して体力の保持に努めて頂きたいと思います。



麺類を食べる時のポイント

境南クリニック 栄養課 芳賀 恵子

今年も暑い日が続きますが、食欲はいかがでしょう。

暑くなると喉ごしが良く、冷たい麺類が食べたくなりますね。また、暑くて長時間キッチンにいるのが辛く、今日は簡単にできる麺類にしようかなと考える事もあるかと思えます。

今回は麺類の食べる時のポイントについてです。

麺類の気になること… 

- ① 汁のある麺は、汁を飲まないようにしても、麺が水分を吸ってしまい、透析間での体重が増えやすくなります。
- ② 麺類は麺の他に具材が少ないと、野菜やたんぱく質を多く含む食品(卵・肉など)が不足しやすくなります。そのため、主食の食べ過ぎや栄養バランスが悪くなります。
- ③ 麺だけでも塩分が含まれ、汁には更に多くの塩分が含まれています。うどんやそばの汁には、塩分が4~5g程度、ラーメンには5~7g程度あります。お店やメーカーによっては、さらに多く含まれているものもあり、1食分で1日の塩分摂取目標量を超えてしまう場合があります。(例: 高血圧ガイドラインでは一日の目標値で塩分6g未満となっています。ただし、栄養状態や透析間の体重増加など考慮するため、人によって違います。)

麺類を食べる時の工夫

- ① 連続して食べないようにしましょう。週末の日は避けて食べましょう。水分の多い料理(麺類、鍋、味噌汁、カレー、シチューなど)が同じ日に重ならないよう、水分の少ない料理(揚げ物、焼き物、炒め物)と組み合わせましょう。
- ② 麺のみだけでなく、麺の上に野菜やたんぱく質を多く含む食品をトッピングしたり、麺類と一緒におかず(肉・魚・卵・豆腐などを使用した料理)を食べるようにしましょう。焼きそばなどの炒めた麺は、汁気も少なく、肉や野菜も一緒に食べることができます。ただし、塩分が多いのでソースは減量しましょう。
- ③ 汁は必ず残すようにしましょう。汁を飲むと水分、塩分が多くなります。またスパゲッティのソースや、あんかけは塩分や水分が多いので、量を調節して食べるか、市販のソースの場合は作る時に減らしましょう。

✨ 例えばこんな工夫を!! ✨

① ラーメンにはゆで卵とチャーシューと野菜炒めをトッピング

 +     **茹で野菜より炒め野菜の方がカロリーUP!**

② 冷し中華はトッピングが多く、バランスが良いです。たれを減らして塩分を減らしましょう。

  **ハムのリンや塩分を減らしたい方は、ほぐしささみ  や蒸しエビ  に置き換え!**

③ うどんやそば、そうめんには天ぷらやつゆに具材を入れる。

 +  

④ もう1品追加してバランス良くする時のオススメなもの
卵焼き 冷やっこ 冷しゃぶサラダ サラダ(ツナや卵など入り)

頑張って暑い時期をのりきりましょう!!



しっかり食べて夏バテ予防

ときわクリニック 栄養課 計倉 千春

梅雨が終わり、暑い日が続いていますが、夏バテで食欲不振になっていませんか。食欲がないからと食事を抜いてしまうと余計に体調不良になってしまいます。



「暑くて食欲がない…」そんなときの食事のコツ

◎食事を抜くことは避けましょう

「1食くらい食べなくてもいいや」と食事を抜いてしまうと、必要な栄養が不足してしまい、筋肉量の減少や体力低下にもつながってしまいます。少量でも朝昼夕と1日3食食べるように心掛けましょう。

◎偏った食事にならないように注意しましょう

暑いと食事を作るのが面倒で、「そうめんだけでいいや」などと主食のみで済ませてしまいがちです。食事を抜くよりは何か食べるほうが良いですが、このような食べ方では栄養のバランスが良くありません。

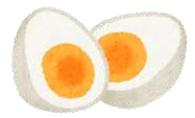
筋肉の素となる「たんぱく質」や体の調子を整える「ビタミン」など栄養素が不足しないよう手軽に栄養バランスを良くする食材を追加するなど、工夫してみましょう。

◎冷たい物を摂り過ぎないようにしましょう

暑いからといって、冷たい飲み物やアイスクリームなどを摂り過ぎると、体が冷えすぎてしまい胃腸の調子が悪くなる場合があります。その結果、食欲が落ちてしまうこともありますので注意しましょう。

<手軽に栄養バランス改善レシピ>

○例1 そうめんのみ + 鶏ささみやゆで卵(たんぱく質)



鶏肉のほぐし身を缶詰で販売しているスーパーもあります。ツナ缶やさば缶、なども良いでしょう。コンビニやスーパーの「サラダチキン」でも代用できます。

また、缶詰などでリン酸塩無添加のサラダチキンや食塩無添加のとりささみなどもあります。

きざみねぎを刻んで冷凍保存しておくとも便利です。(冷凍でも早めに使いましょう)

また、冷凍野菜を利用するのもよいですね。

○例2 ご飯にふりかけのみ… → ふりかけの代わりに、豚しゃぶ + もやし

薄切りやしゃぶしゃぶ用の豚肉を使うと火の通りが早いので短時間でやわらかく仕上げられます。

もやしと一緒に茹でると、一つの鍋で簡単に出来上がります。

お好みでキャベツやおくらなどの野菜も良いでしょう。



「ワンポイントメモ」

・お鍋1つで簡単に

寒い季節の食事のイメージですが、調理時間の短縮が可能であり自炊のハードルを下げます。

・仕上げに油をプラス

油を使うことでエネルギー摂取量をアップすることができます。

仕上げにオリーブオイルやごま油など、小さじ1程度(5ml)かけるとエネルギーアップできます。

・摂り過ぎには注意が必要ですが、酸味や香辛料を取り入れてみるのも良いでしょう。

お酢やレモン汁などの酸味や、七味やこしょうなどの香辛料、生姜、にんにく、葱しそ、みょうがなどの香味野菜をおかずにプラスして、香りや刺激、酸味で味わいよく、またさっぱり感を持たせることでお箸がすすむかも知れません。ぜひお試しください。

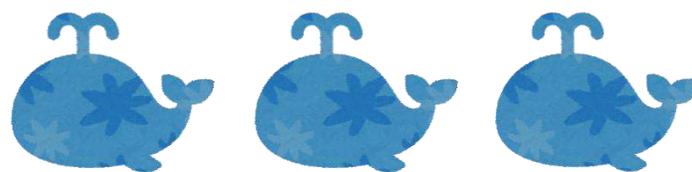


最後になりますが、食事をしっかり摂ることが暑さに負けないコツです。しっかり食事をして暑い時期を乗り越えましょう！



新人紹介

下落合クリニック
看護課 濱田 あかり



4月より下落合クリニックに看護助手として入職しました濱田です。趣味は体を動かすことで、ズンバを週1回8年続けています。ズンバはラテン音楽を中心にいろいろな音楽に合わせて行われるダンスエクササイズです。ハロウィンやクリスマスには仮装して踊ったり、気分転換にはもってこいの楽しい機会となっています。患者様のお役に立てるよう日々精進して参りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

下落合クリニック
看護課 中村 芽生



5月より下落合クリニックに入職いたしました看護師の中村芽生と申します。前職では病棟勤務をしておりましたが、透析は未経験のため不安も大きかったですが、先輩方より丁寧なご指導をいただき、少しずつ業務にも慣れてまいりました。また、患者様からも温かいお言葉をかけていただき、日々励みとなっております。まだまだ未熟ではございますが、皆様のお役に立てるよう努力してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

下落合クリニック
看護課 鈴木 志穂



はじめまして。5月より勤務しております看護師の鈴木志穂と申します。前職では整形外科の病棟に勤務しておりました。透析分野に関わるのは今回が初めてです。入職して3か月が経ち、日々患者様との関わりの中でたくさんのことを学ばせていただいております。まだまだ未熟ではありますが、少しでも力になれるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

下落合クリニック
看護課 田島 明日香



5月より下落合クリニック看護部に配属となりました、田島明日香です。大学病院を退職後にIT業界に勤務し、その後はずっと透析看護に従事しています。どうぞよろしくお願い致します。

ときわクリニック

事務課 坂田 衣織



3月よりときわクリニックに入職いたしました、事務課の坂田衣織と申します。

塩沢事務長をはじめ、事務課の先輩方から優しく丁寧なご指導を頂き日々の業務に取り組んでいます。まだまだ不慣れなこともあります。1日でも早く皆様のお役に立てるよう努めてまいります。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 沼田 歩



4月よりときわクリニックに入職いたしました沼田と申します。透析分野に携わるのは初めてですが、先輩方の優しく丁寧なご指導の下、日々やりがいと成長を実感しています。患者様に安全安心な看護を提供できるよう精進していきますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

患者様より

妄想旅行記

下落合クリニック 宮武 俊一 様

旅行について、最近旅行欲が増しています、特に遠出できない身体になると余計に遠くにいきたくなりますね。

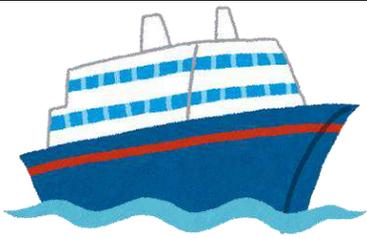
ここ十年くらい毎年恒例秋の旅行大会と銘打って色んなところに行ったものです。コロナ禍で外出禁止的な状況になっても伊勢神宮に参拝したものです、伊勢神宮では内宮(ないくう)と外宮(げぐう)と別れていて外宮の発音が気に入り歩き疲れると「げぐー」などとふざけていたものです。出雲大社に行ったときは参宮線の全く整備されていないように感じる線路に驚愕したものです。もう、線路ぐによんぐによんでした、皆さんも観たら驚くと思いますよ。

広島では宮島の焼牡蠣のあまりの美味さに感動し豊国神社の中でまったりして、鹿に頭突きされてる外国人観光客をみて笑ってました。

神戸では川崎記念館なる川崎重工業の記念館があり、新幹線の模型や船の模型やバイクの動態保存されているもの200台近くを間近に見れて感動してました。マッハ2なんか街では見たことないですよ。

上記の話は病気前の話です…





あまり遠くに行けないので最近 YouTube で旅行記などを見て欲の解消に努めています。そうしていると新たにやってみたい事が出来て(まあ無理だな)と思いつつもフェリーに乗りたいなど、そして北海道に行って豚丼食べたいなとか思ったりします。まあ今はだめでも長生きしてればそのうち行けるよと思いつつ今年はどこに行こうか思案中です。

電柱の謎よりはじまって

境南クリニック 茂手木 繁夫 様



2024年11月に深大寺へ転居後、初めての境南クリニックへの通院は送迎車で5~6分程でした。到着時に窓の外の2本の電柱が目に入りビックリしました。左側は高圧受電の普通の柱。右側の太い電柱は・・・？ここは何か特別な設備があるのではと思いました。

私は電気工事に約60年携わり、主に東京都大田区で電気工事を行ってきました。いろいろな現場に呼ばれ、官公庁をはじめ池袋のサンシャインビル群の建設にも参加しました。現役時代の癖で工事現場や電柱などはつついチェックしてしまいます。

ある朝、透析室で聞こえてきたのが「自家発」という専門用語でした。「自家発」とは自家発電装置の事と理解しました。井上院長先生に質問したところ「三鷹市の透析施設では2カ所しか持っていない設備です」と聞いてまたビックリしました。

4月27日に患者勉強会が行われる告知があり、ワクワクとその時を待ち当日をむかえました。院長先生より「災害時の対応について」のお話があり、室内での実技訓練が行われました。そして最後に屋外に出



て設備の見学を行いました。駐車場の奥にキュービクルが見えました。キュービクルとは電線に流れている6600Vの高圧電流を引き込んで、工場・家庭に送るための220V・110Vに変換する設備です。電気をたくさん使う施設に設置されている事が多いです。現役時代にキュービクル設置工事も数多く行ってききましたので、よく知っているメーカーのものであることが分かりました。(某警察署の工事の時はキュービクル設置時、電線を通すためのハンドホール(人が入れるくらいの穴)を敷地内に掘る必要があり、掘っているうちに誰かが水脈を掘り当ててしまい、一年位水が止まらなくて困ったのはまた別の話です)そしてその隣に自家発電装置と燃料タンクが見えました。年に一度起動訓練を行うと伺いましたので、それも見学してみたいと思いました。次の勉強会も楽しみにしています。



私の趣味

ときわクリニック 鈴木 崇孔 様



自分の趣味は、バイク、カーレース、サーフィン、スノーボード、キャンプ、食べ歩きなどたくさんありました。バイクは、西部警察やあぶない刑事で館ひろしがバイクに乗っていて、それに憧れバイク好きになりました。カーレースは、ある芸人からイタリア製レーシングカートを貰い、それからいろんな方と知り合い、VITA参戦やランボルギーニでドリフトや8時間耐久レースをしていました。

サーフingは知り合いにボードを貰い始めました。スノーボードは自衛隊でバイアスロンオリンピック候補生として北海道に居た時に、仕事でスキーをしていたので、スノーボードを始めました。キャンプは自衛隊でもやっていたし、1人になりたい時にキャンプをしていました。



令和5年誕生日の次の日に、身体が浮腫み病院に行ったら即入院でした。腎臓病になり3分も歩けなくなり、落ち込みました。3分って、自分がウルトラマンだったらなと思いました。

まわりの仲間に支えられて生きています。

バイクを売り、車を売り、趣味の物はほとんど知人にあげました。

人工透析をして身体を動かせるようになり、最近、軽自動車を購入しました。

今の趣味は食べ歩きだけ。先生や看護師さんには内緒だけど、病気になる前は一食で、ごはん5合、回転寿司だと100皿以上でした。

今は、やはり年には勝てないようで、食べる量が減りました。

年を取ると食べられなくなるって言いますからね。54歳まだまだ人生楽しむぞ。

夢はバイク復活



編集後記

ほうさい「夏号」はいかがでしたでしょうか。最近、地震などの自然災害が多く、みなさまの中には災害時の透析について不安を感じている方もいらっしゃるかもしれません。そこで今回は、有事の際への取り組みや施設の設備面をご紹介させていただきました。また、日常生活でも耳にすることが多くなってきたAIの話題についてもご用意させていただきました。

豊済会では平時においても、有事の際にも、患者様に安心して透析治療を受けることの出来るよう、各スタッフが日々研鑽を積んでおります。なにか不安なことがありましたら、気軽にお近くのスタッフへご相談してみてください。

編集担当 ときわクリニック