

ひまわり

第2号



桜の季節も終わり、街路樹にはハナミズキが美しく装い新緑のまばゆい5月の到来です。ひまわり1号の発行から3ヶ月が過ぎ、季節は冬から春に移り変わると共に、新しい患者さんも増えました。その方達とともにこの発刊誌を通し沢山の事を学び、そして大切な‘とき’を共有して行きたいと思えます。

さて、今回からの企画として①透析医療に関する知識（医師、スタッフ担当）②透析患者さんへの食事に関する情報（栄養管理科担当）③トピックス（イベント、患者さんから投稿された記事など）をベースに患者さん、ご家族の方と一緒に季刊誌‘ひまわり’を成長させて行きたいと考えています。

～ご存知でしたか？わが国の慢性透析療法の現状～

表1. わが国の慢性透析療法の現況（2007年12月31日現在）

2007年透析導入者数	36,293名
導入時の平均年齢	66.76歳
10年生存率	36.3%
15年生存率	23.4%
20年生存率	18.3%
最長透析暦	39年8か月

慢性腎不全治療の目標

寿泉堂クリニック 院長 白岩康夫

日本では急速に人口の高齢化が進んでいます。そして新たに透析に入る人も高齢化しています。日本透析医学会の統計調査によりますと、平成19年1年間に新たに透析導入された患者さんの平均年齢は66.8歳でした。平成9年のそれは62.2歳でしたから10年間に4.6歳高齢化したわけです。

何歳になっても長寿を望むのは自然なことです。どのような透析が良い透析なのか。患者さんのQOL（生活の質）を保ちながら、生存率を高めるような透析が優れた透析と考えています。私どもの目標は、皆さんにできるだけ長生きしてもらうことにあります。ところが、QOLの保持と長期生存率の向上は、しばし矛盾します。

わが国の2007年の透析患者死亡原因をみますと、多い順に心不全、感染症、悪性腫瘍、脳血管障害、カリウム中毒となっています（表2）。心不全の原因の第1は水分の取り過ぎにあります。つまり、飲んだ水は腸管から血管内に移行し、循環血液量が増え、高血圧になります。さらに余分の水は血管外の組織に移り、むくみとなります。透析によってこの水を引くことができますが限界があります。引ききれずに体内に貯留した水は血管内に充満していますから、当然心臓も拡大します。心臓の負担が耐え切れなくなると心不全となり、今度は血圧が上がらず低血圧の状態になります。それで私たちは水を摂り過ぎないように言うのです。水分の摂取は体重増加となって現れます。体重を量っているのは水分摂取の量を測っている事になります。

体重管理の目安は、中1日の透析の場合は基礎体重の3%以内、中2日の時は5%以内の体重増加とされています。これを守っている方は体調が良く、元気に動き回ることができます。この他、透析療法にはいろいろな問題があります。まず、もっとも重要で基本的な問題として水を取り上げてみました。

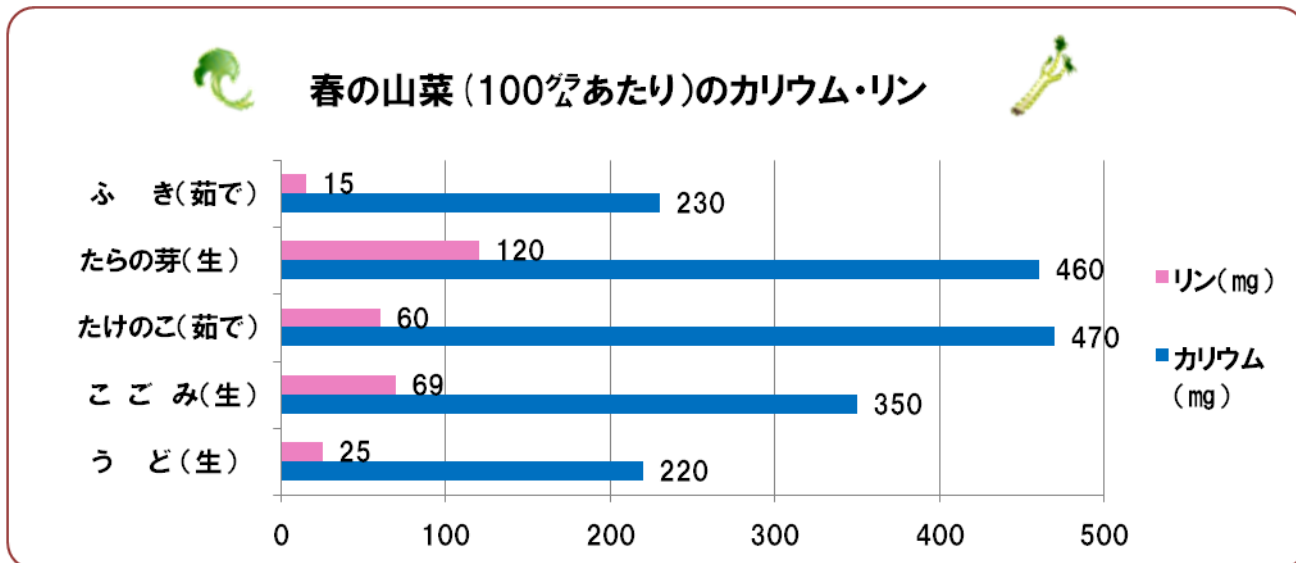
表2. わが国の慢性透析療法の現況(2007年12月31日現在)

2007年導入患者死亡原因順位					2007年死亡患者死亡原因順位				
順位	死因	男性	女性	合計(%)	順位	死因	男性	女性	合計
1	感染症	480	267	747(24.1)	1	心不全	3,371	2,328	5,699(24.0)
2	心不全	464	262	726(23.4)	2	感染症	2,856	1,627	4,483(18.9)
3	悪性腫瘍	240	77	317(10.2)	3	悪性腫瘍	1,555	620	2,175(9.2)
4	脳血管障害	101	70	171(5.5)	4	脳血管障害	1,287	841	2,128(9.0)
5	悪液質/尿毒症	62	50	112(3.6)	5	カリウム中毒/頓死	807	392	1,199(5.1)
6	心筋梗塞	68	42	110(3.5)	6	心筋梗塞	703	342	1,045(4.4)
7	カリウム中毒/頓死	57	31	88(2.8)	7	悪液質/尿毒症	428	316	744(3.1)
8	出血	60	26	86(2.8)	8	出血	305	178	483(2.0)
	その他	232	117	349(11.3)		その他	1,424	885	2,309(9.7)
	不明	157	106	263(8.5)		不明	1,558	874	2,432(10.3)
	合計	2,016	1,084	3,101(100)		合計	14,973	8,746	23,719(100)

～食事から四季を楽しんでみませんか？～

食材は旬のものを食べると、より栄養価が高いとされています。また、そうした食材を使うことで季節感も楽しむことができます。

春は特有の苦みと香りを持った山菜類がたくさん顔をだします。苦味成分には、抗酸化作用のあるポリフェノールや新陳代謝を促進する作用が含まれています。今回は、春の山菜類のカリウムとリンの含有量をご紹介します。



* 苦味のある山菜は、天ぷらにすると苦味が和らぎます。茹でてお浸し、ごま和え、酢味噌和えにしたり、煮物に加えたりといろいろな調理法で旬の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

* 山菜・野菜類はカリウムが多いので、小さめに切って水にさらしたり、茹でてこぼすなどの下処理を行うとよいでしょう。(カリウムは水に溶けやすくなっています。) また、食べる量にも注意しましょう。

(栄養士 大槻)

晴天に恵まれた”桜の花をみる会”

4月12日（日）朝から太陽がまばゆく輝き、お花見日和♪♪♪
開成山公園は人・人・人……。桜の花も人の数にはなんのその！！
満開の中に多くの人を暖かく招き、それぞれの人の心に‘元気’を与えてくれました。

参加者全員で桜の花に負けじと、元気一杯の笑顔で はいチーズ📷📷

満開の桜最高！！
花見日和で最高！！
戸沢伴江さん



皆に会えて楽しかった。
曜日を超えていろいろな人と
話をする事ができた。
何十年も（透析を）やっている人
の声を聞いて、自分もできるかな
あ〜と思った。

村上清子さん



当日の参加者数は23名（患者さん13名）。スタッフが前夜から最高と思われる場所にブルーシートを敷き当日に備えましたが、翌日にはブルーシートが行方不明になっていました……。

（このようなハプニングを経験しながら学習していくのです！？）

次回は一人でも多くの患者さんが参加され、日頃透析室だけの対面から場所、時、空間を変え、互いに交わす会話の中で、新しい発見が出来れば今よりも違った自分と相手が見えてくる機会にも繋がっていくのではないのでしょうか。来年はより多くの人達と満開の桜を見ることができるよう、今回の経験を活かし、企画していきたいと思います。来年もみんなで桜の花を見に行くかい？

お花見



開成山の桜～その歴史～



明治6年、安積開拓（旧米沢藩族、久留米士族、新潟県・愛知県の士族の協力）の一環事業でため池を作り開成沼を完成させました。その土堤に桜を植樹したのです。（山桜2856本、吉野・八重桜1036本）

桜の木も年月と共に美しく咲きみだれ、昭和9年、国の天然記念物に指定されたものの、戦争中手入れが悪く、枯れて国の指定を取り消しとなりました。

現在、桜の木は安積開拓樹のもの、補植を含め約1300本となり満開時には花見客で賑わい、郡山市の各所となっています。

先崎 光男さん



～桜を見る会に参加して～

透析歴7年 橋本 浩芳さん

4月12日、満開の開成山公園の桜の木の下で楽しく花見の会が行われました。参加者から地域の美味しい物の提供があり、青空の下で楽しくほがらかに、のびのびと日頃の透析の事も忘れて、参加者全員一つの輪になって楽しく交流することが出来ました。相楽さんの飛び入りの余興もあり、あっという間の楽しいひと時でした。野外での交流の場は実に楽しいものです。来年の花見を楽しみに！花見を企画したスタッフの皆様に感謝申し上げます。ご苦労様でした。楽しかったです！