



あ い わ

2017

Vol.48

秋号



我^{わが}妹^{いも}子^こが
業^{なり}と作^{つく}れる
秋^{あき}の田^の
早^{わさ}稲^{いな}穂^ほのかづら
見^みれど飽^あかぬかも
坂^{さか}上^{のうへ}大^お嬢^{ぢやう}

目次

Doctors Voice..... P 2
 臨床検査技師の備忘録..... P 3
 透析患者さんが予防したい合併症... P 4
 おくすり「アレ・コレ」..... P 7
 愛和ミーティング開催のお知らせ... P 8

もうイッピン特別編..... P10
 あいわ掲示板..... P12

<今号の表紙から>

稲わらを一つずつ編んでいき、できた物を「とば」といい、新潟ではわらアート等に使っているそうです。

「女子医大での研修」

南千住病院
内科医 岩佐 悠子

腎臓内科は全身を診る！ 活気ある職場での研修

南千住病院の岩佐です。私は東京女子医大の出身なのですが、女子医大というと『女性ばかり』という印象をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

実際には医師を含め職員や患者さんも男性はもちろん多く、一般の病院と変わりません。ただし、卒業するまで学生は全員女子のため病院の敷地内の雰囲気は女性が多いかなという感じですよ。

女子医大は新宿区の曙橋という坂と猫の多い街にありました。交通は初めは地下鉄だけでしたが、バスや大江戸線も通り便利になりました。私が女子医大で研修を始めたころに隣のフジテレビがお台場へ引っ越して行ってしまい芸人さんの目撃情報がなくなり寂しくなりましたがその分研修に集中！

女子医大は専門によって循環器センターや消化器センターとあった、各センターに分かれていました。糖尿病センターは糖

尿病のみを診療・研究し、それとは別に甲状腺疾患などを扱う内分泌内科や内分泌外科があるというのは驚くべきことでした。

女子医大の腎センターは国際学会を主催したり、年間の腎臓移植件数が全国一位になったり、全国から留学医師が集まるなど活気のある医局でした。

『腎臓内科は全身を診るべき』という方針のもと、内科全科と麻酔科も研修することができ勉強になりました。当直は6日に1回あって、同僚と日程を“融通”し合うと“連直”になったりもしましたが若かったせいもありませんでした。新宿という土地柄、夜間でも中毒や転院の患者さんがいて救急外来は不眠不休の場所でした。

内科医の基礎となった 様々な経験

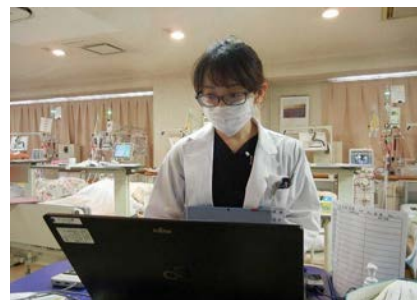
ある朝のこと、ナースステーションにいと受け持ったばかりの腎不全患者さんのモニターが除脈になっていました。先輩ドクターが「高カリウム血症のモニターだから早く透析を始め

た方がいいよ」と助言してくれてすぐにカテーテルを入れるなど透析の準備に取り掛かり、透析を行うと脈は正常に戻りました。

この経験から、今でも血液検査の一番上になくとも初めにカリウムの数値に目がいきます。

大学では患者さんごとの温度板をA3版にまとめたものを翌日までに完成させることになっていました。今では、コンピュータ画面をクリックするとすぐに完成型が現れるようですが、当時の考察をしながらの手書きの経験は内科の考えの基礎となり、貴重なものとなりました。

日々、新たな治療法が開発されて知識を更新しなくてははいけません、それと同じくらい伝統的な基礎の部分も大事にしていきたいと思います。



★おまけ★

「秋の夜長」におすすめの岩佐セレクト

●小説 『日の名残り』 カズオ・イシグロ著 早川書房

おすすめポイント：「イギリスの田園風景が目には浮かびます」

●実用書 『落合務シェフのイタリアン』 世界文化社

おすすめポイント：『思わずウツとなるおいしさ！』などシェフのコメントが good!

●漫画 『かくかくしかじか』 東村アキコ著 集英社

おすすめポイント：「東村画伯の生い立ちが描かれ、故郷宮崎の風景が随所にありキレイです」



臨床検査技師 の備忘録



11月12日は
「世界肺炎デー」

No. Last page
Date 17・10・25

～最終回～

「肺炎」を知り、予防を。

南千住病院臨床検査技師長
大場 孝

「肺炎」は、がん、心臓病、脳卒中に続いて、日本人の死亡原因の第4位になっている病気です。

ではその「肺炎」とはいったいどんな病気なのでしょう？

それは肺に炎症が起きる病気のことをまとめて「肺炎」と呼びます。「肺炎」は主に細菌やウイルスなどの病原微生物により肺が侵される病気です。

「肺炎」には、感染源を吸い込んで発病する細菌性肺炎、ウイルス性肺炎、真菌性肺炎などの感染性肺炎と、薬剤性肺炎、アレルギー性肺炎などの非感染性の「肺炎」があります。「肺炎」の大部分は、前者の感染性肺炎です。細菌やウイルスは、呼吸するときに鼻や口から身体の中に侵入しますが、健康な人は、のどでこれらの病原菌を排除するほか、人間の身体に備わっているさまざまな防御機構が働いてこれを排除します。しかし何らかの原因で体力や抵抗力（免疫力）が落ちていて、病原微生物の感染力の方が上回ると、肺炎になるのです。

「肺炎」は様々な分類の仕方があります。①原因によるもの、②罹患場所によるもの、③肺炎の形態による分類などがあります。こうして種類によって分類できるくらい、「肺炎」の種類があるということです。

たとえば病原微生物の種類による分類では①細菌性（肺炎球菌、インフルエンザ菌、黄色ブドウ球菌など）、②ウイルス性（インフルエンザウイルス、麻疹ウイルス、水痘ウイルスなど）、③マイコプラズマ（細菌とウイルスの中間のような生物）、④真菌（いわゆるカビ）とに分類できます。このなかで非常に特徴的な感染率を誇るのが、マイコプラズマ肺炎です。なぜか4年に1度、オリンピック開催の年に流行する傾向があります。一か所に大勢の人間が集まるからでしょうか??? 不思議です・・・。

「肺炎」はどんな症状が出るのでしょうか？やはり肺の炎症なので、呼吸器症状が主体となります。すなわち、咳（肺炎は咳が続くために、気管支にも炎症を起こしている場合もあります）や痰、ゼーゼー（喘鳴）などです。さらに炎症の全身反応として、発熱して、食欲が低下し、水分を取れなくなると脱水症状を起こすこともあります。ひどい重症な肺炎では、呼吸困難をきたして人工呼吸器を必要とすることもあります。また、高齢者の肺炎では、食欲不振や元気がないなどの症状のみが前面に出る場合があります。胸部エックス線写真や採血による検査結果などで、初めて「肺炎」と診断されることもまれではありません。

それでは「肺炎」になったらどのような治療が行われるのでしょうか？

治療の基本は安静、保温、水分補給です。そのうえで対症療法として、咳止めや解熱剤などを使用し、原因療法として細菌性肺炎であれば、抗菌薬を使用します。また、ウイルス性肺炎のうちインフルエンザウイルスによるものに対して抗ウイルス剤が使用されます。

最後に「肺炎」を予防するにはどのようにすればよいのでしょうか？これは非常に難しい問題です。完璧に「肺炎」の予防ができれば病院はいらなくなるといっても過言ではなくなるからです。基本的には、インフルエンザ流行期と同様の注意点と同じです。すなわち、外から帰ったらよく手洗を洗い、うがいをして感染症罹患を防ぐしかありません。また肺炎球菌による「肺炎」には肺炎球菌ワクチンの予防接種が有効であるとされていますし、真菌（カビ）による場合は掃除の仕方によっても予防も可能となるかもしれません。

日ごろから、体力や抵抗力（免疫力）を落とさないような規則正しい日常生活を心掛けることも欠かしてはならない重要な予防法かもしれません・・・。

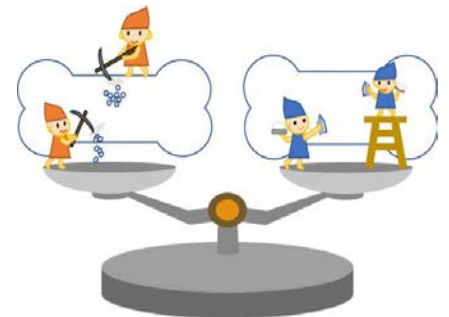
骨にも大事な「バランス」があります。

今回は、骨折に関してお話しします。

健康な人の骨は、つくるスピード（骨形成）と壊すスピード（骨吸収）がつりあって、一定の骨密度を保っています。

年齢とともに骨吸収が勝ることで骨は弱くなり、女性は特に急激に骨密度が低下しま

す。また、透析患者さんでは、腎臓の機能低下による特有の骨の疾患が加わるため、骨はより弱くなります。全身の筋肉量が落ち、運動能力が低下する事もかさなるため、同年齢の腎臓の機能が正常の方より、透析患者さんの骨折のリスクが高くなるのです。



骨吸収と骨形成のバランスが重要です

<骨を弱くさせる代表的な疾患>

その1：骨粗鬆症・続発性副甲状腺機能亢進症

まず始めに、骨を弱くさせる代表的な疾患に関してお話しします。

「骨粗鬆症」は加齢や閉経に伴う性ホルモン（エストロゲン）分泌の減少などによって骨密度が減少し、骨折のリスクが上昇する疾患です。このホルモンが減少する事で、骨を壊していく破骨細胞が活性化し、『海綿骨』を中心に骨吸収が亢進、つまり骨が弱くなっていくのです。

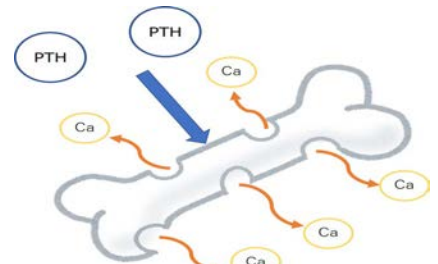
また透析患者さんは、腎機能が低下する事により起きるカルシウム、リンのミネラル代謝異常と副甲状腺機能異常が関わり、骨折のリスクが高まります。副甲状腺機能異常は、副甲状腺ホルモン（普段の採血では、インタクトPTH

として結果をお伝えしています。）が持続的に高値となり、『皮質骨』を中心に骨吸収が亢進します。

もうすこし詳しく説明しますと、腎機能が低下すると、ビタミンDを活性型に変化させる能力が低下します。ビタミンDはカルシウムの腸管から体内への吸収を促進するため、腎機能低下によりカルシウムの吸収が低下し、血清カルシウム濃度が低下します。同時に尿中へのリン排泄機能が低下するため、血清リン濃度は上昇します。カルシウムとリンの濃度を調整するために、副甲状腺から分泌される副甲状腺ホルモン（PTH）が増加し続発性副甲状腺機能亢進症の状態になり骨吸収が亢

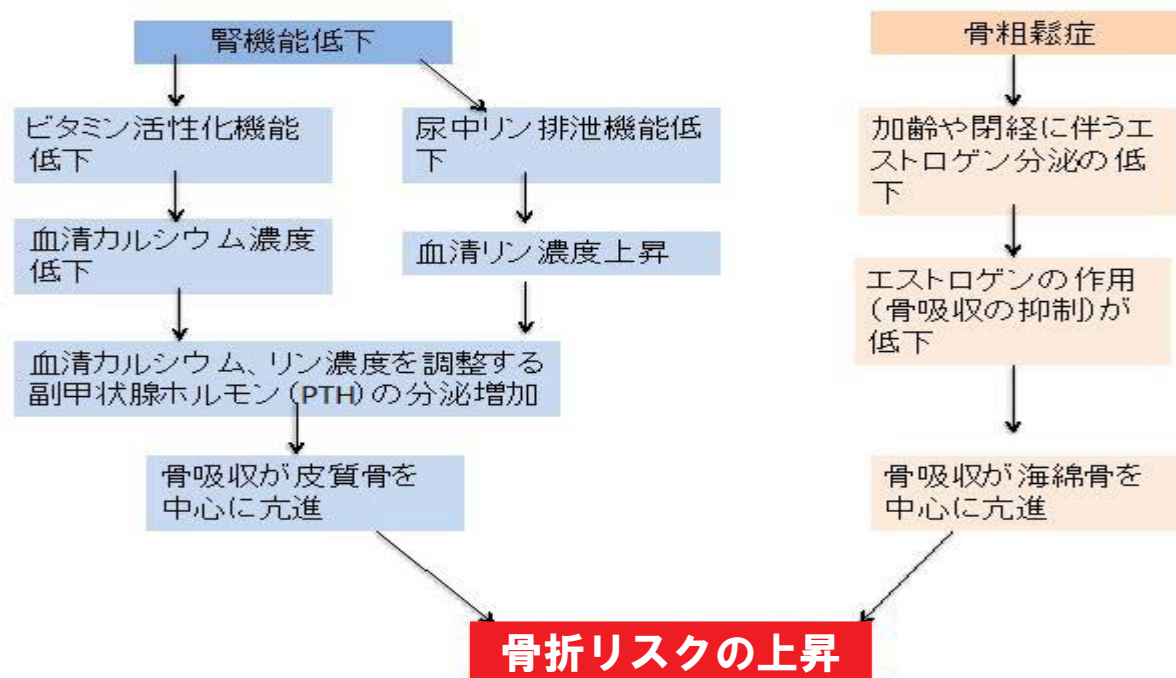
進します。

骨粗鬆症と続発性副甲状腺機能亢進症による骨吸収では骨折リスク上昇のメカニズムが異なるため、透析患者さんでは皮質骨の骨密度を落とさず、海綿骨の骨密度上昇をめざすこととなります。カルシ



骨吸収亢進のイメージ図

ウム、リン、PTHの管理を行い、各患者さんの状況のあわせ、必要な骨粗鬆症の薬剤を投与していきます。

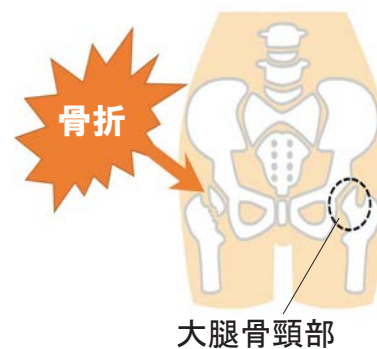


続発性副甲状腺機能亢進症・骨粗鬆症と骨折リスクの関係

その2：透析アミロイドーシス関連骨症

もう一つ骨に関わる疾患は、透析アミロイドーシス関連骨症です。これは長期透析患者さんに発症する合併症で、骨関節組織を中心にベータ2ミクログロブリン(β2-mg)という蛋白質から形成したアミロイドが沈着し、手根管症候群、破壊性脊椎関節症、嚢胞性骨病変等がおきます。

比重がかかる大きな関節の骨に好発し、ピンポイントの力学的弱点となり、骨折のリスクが上昇します。透析患者さんの骨折では、椎体骨折よりも大腿骨頸部骨折の割合が多く、このことは少なからずアミロイドーシス関連骨症と関係していると思われます。



大腿骨頸部

高齢者では、糖尿病や慢性腎臓病などの生活習慣病、**フレイル***や**サルコペニア***などの老年症候群を合併している事が少なくありません。

透析患者さんのような末期腎不全では、十分なエネルギー不足、炎症、尿毒症物質の蓄積などから体脂肪と骨格筋量が減少し、フレイルやサルコペニアが起きてくる事が分かってきています。サルコペニアは、筋肉量が低下している状態のことで、つまり

転倒リスクが高くなり、結果として骨折の発症につながります。

転倒リスクが高くなり、結果として骨折の発症につながります。



※次項「キーワード」に解説

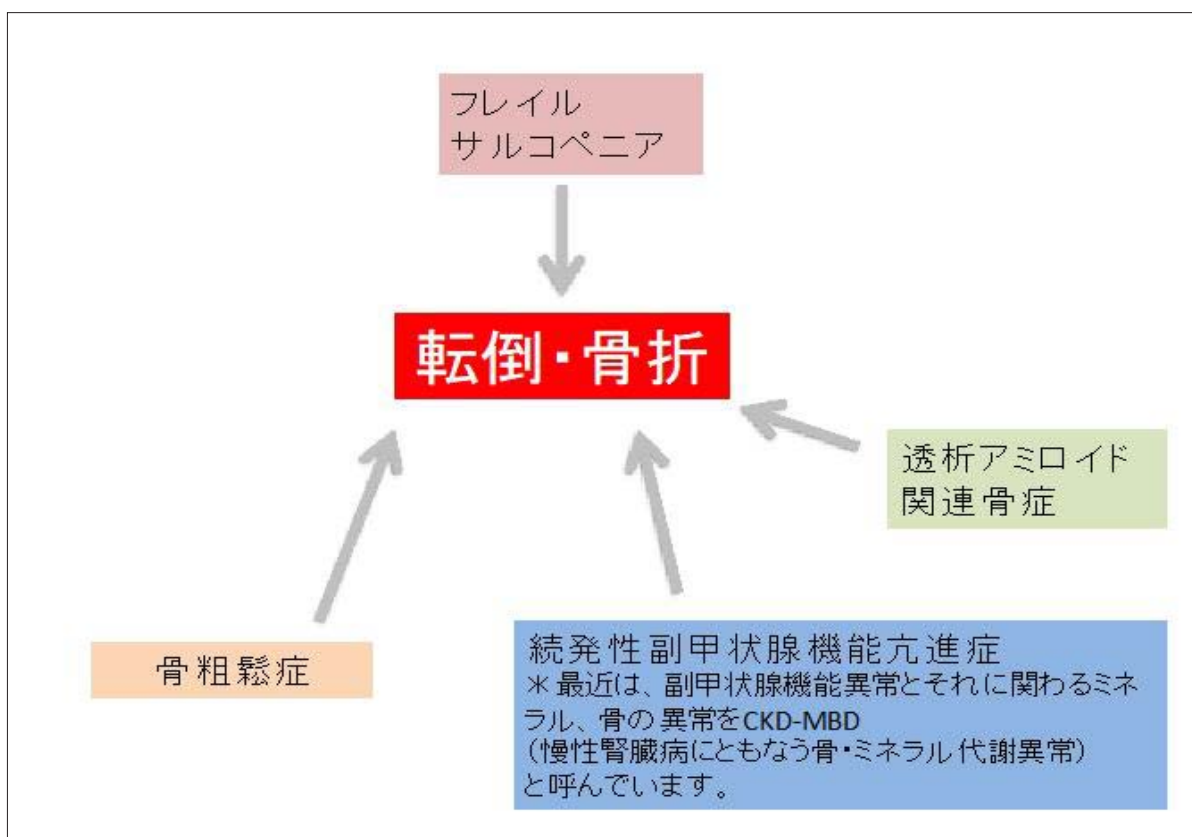
～キーワード～

★フレイル

厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」と記されています。

★サルコペニア

加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。



透析患者さんの転倒・骨折リスク要因

＜骨折を防ぐには生活習慣の見直しを＞

骨粗鬆症の治療だけでは骨折を防ぐことは出来ず、骨の状態ができるだけ良い状態に保つように、カルシウム、リン、PTHの管理、適切な透析を行う事でのアミロイドの原因と考えられるβ2ミクログロブリンの蓄積を防ぐこと、

そして転倒予防のための適切な食事での栄養摂取、日頃の運動習慣が必要なのです。



次回の透析患者さんが
予防したい合併症は
「脳血管疾患」です。

おくすり「アし・コし」

貧血治療薬の豆知識

～スポーツへの意外な利用！？～

南千住病院

薬剤師 月永 祥文

10月となり、秋が深まる季節となりました。

秋といえば**スポーツの秋！**

ということで、今回はスポーツに関係する薬を紹介します。

腎性貧血??

さて、エリスロポエチンをご存知でしょうか??腎機能障害のある方、透析治療を受けている方の多くがこのお薬を使用していると思います。

このホルモンは血液中の酸素の低下を腎臓が感知することによって腎臓から分泌されます。骨にある赤血球のもとになる細胞に働きかけ、赤血球への分化・増殖を促す作用があります。しかし、腎機能障害があるとその分泌が減ってしまい、赤血球が減り、貧血となってしまう、これが腎性貧血です。



南千住病院で多く使用しているエリスロポエチン製剤は、左写真のエポエチンアルファというお薬です。患者様に合わせた量を週3回透析時に使用します。見覚えある方もいるのではないのでしょうか。

ドーピングに使われた??

この「エリスロポエチン」、実はスポーツ選手のドーピングに使用されたことがあります。

全身に酸素を運搬する赤血球を増加させる作用があるため、過去には自転車競技での使用が問題となったことがありました。1999年から2005年にかけてツール・ド・フランスで7連覇したアームストロングがドーピングに使用した薬品の一つなのです。

他にも多く事例があるようです。マラソン選手が酸素の少ない高地でトレーニングすることで得られるような効果を薬で得られるということです。もちろん現在は血液検査をして調べることでドーピングが監視されています。

アスリートのドーピングはファンや他の選手を裏切る行為、決して許されることではありませんね。どのお薬も同じですが、使い方を誤ると、思いもしない薬になってしまいます。正しく使うことが重要でしょう。



illustration : N.T

愛和



ミーティング

2017年 11月19日（日）

午後2時 ~ 午後4時

会場 荒川区立男女平等推進センター
(アクト21)

住所：荒川区東尾久5-9-3

電話：03-3809-2890

テーマ『～リンにまつわるエトセトラ～』

- I 体内でのリンの役割
- II 透析患者さんのリンの動き
- III リンが影響する合併症
- IV リンを高くしないために

<会場案内>

都電荒川線 熊野前駅から
およそ200m、徒歩5分

日暮里・舎人ライナー熊野前駅から
およそ150m、徒歩3分



“4部構成&多彩な講師陣”でお伝えする

『～リンにまつわるエトセトラ～』



透析センター長 高橋正毅

4回目を迎える 『愛和ミーティング』

ご案内が遅くなりましたが『愛和ミーティング』を今年も開催いたします！

勉強会という枠にとらわれず、我々スタッフと患者様、ご家族、介護に関わるすべての方々との情報・意見交換の場にするをコンセプトに2014年から始まり、今年で4回目の開催となります。これまで多くの患者様、ご家族の方に参加頂いてきましたが、今年はさらに多くの方が足を運んで頂ければと思います。

ナビゲーターは、私、南千住病院透析センター高橋が、今年も務めさせていただきます。今年のテーマは、『～リンにまつわるエトセトラ～』です。

「リン」に関する 疑問にお答えします

毎回の採血結果でかなり耳にするリン。これまでの愛和ミーティングで何度も取り上げていますが、

- ・リンっていったい何？
- ・体内でどういう役割をするの？
- ・なんでリンの値が悪いといけないの？

- ・どうしたらリンの値が高くなるの？
- ・何に気をつければ良いの？

などの疑問をお持ちの方、いらっしゃいませんか。今回は、リンに焦点をあて、これらの疑問にお答えし、皆さんに知って頂きたい事を分かりやすくお伝えしたいと思います。

様々な話題を 多彩な講師陣の解説で

まずは、そもそもリンは人間の体の中でリンはどういう役割をしているのか。そして、腎臓の機能が悪くなると、なぜ血液中のリンの値が高くなるのかを、お話ししていきます。

次に、リンが透析患者さんの目標範囲より常に逸脱していると、どんな合併症が起きやすいのかを整理してお伝えします。この合併症に関しては、各施設の担当医、スタッフからお話があり、以前の愛和ミーティングでも取り上げましたが、もう一度ご確認頂ければと思います。

そして、リンを目標範囲に維持するために大切な、お薬のお話。今回は、南千住病院薬局長にご協力頂き、薬剤師さんからリンの吸着薬の説明、正しい飲み方をお話し頂きます。

あらためてお伝えしたいのが、リンに関する食事です。

これまで透析患者さん、腎不全の患者さんの栄養指導では、タンパク制限という表現が多く使われていました。最近では、リン制限、良質なリンを摂取するにはといった表現に変化してきています。一口にリンといっても食事中には、体内に吸収されやすいリンと吸収されにくいリンがあります。つまり、体内に吸収されやすいリンを含んだ食品をいかに少なくするかが大切なのです。

今回は、南千住病院栄養課と、様々な栄養補助食品を販売しているキッセイセルフケアさんのコラボレーションにより、わかりやすくお伝えしたいと思います。

そして、リンに限らず、透析患者さんが不足しがちなタンパク質、特にアミノ酸を上手に摂取するヒントもご紹介していただけたと思います。

今年は、リンにまつわるエトセトラと題し、リンに関連した透析患者さんが知っておくべき事柄の整理に役立つと思います。たくさんの患者様、ご家族、患者さまの介護に関わる方々の御参加をお待ちしております。

11月14日「世界糖尿病デー」特別編 秋の食材を使って美味しく

『和食』で糖尿病予防



日頃から「血糖値」には関心を

厚生労働省が発表した平成28年度「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病有病者と糖尿病予備群は、いずれも約1,000万人と推定され、糖尿病有病者において年齢層別にみると、高齢層ほど有病率が高く、今後も高齢化とともに増加傾向は継続されるものと考えられています。

日本人は血液中の糖分を細胞に運んで燃烧させるインスリンの分泌能力が衰えやすく、特に

40歳を過ぎると血糖値が上昇しやすくなります。これも、肥満や糖尿病のリスクを上げる要因になっています。糖尿病で恐ろしいのは合併症です。血糖値が高いと、炭水化物がブドウ糖に変換される時に副産物（ソルビトール）が作られ、血管を傷付けます。ソルビトールは神経や目の網膜、腎臓において作られやすいため、この部位において神経障害、網膜症、腎症が

おこりやすいのです。

血糖値は常に変動していて、糖尿病とは診断されていない人でも食後の血糖値が140mg/dL以上になることは珍しくないで、「**血糖**」に日頃から関心を持ち、定期検診などで兆候があったら、軽く見たり、怖がったりせず、どうしたら改善できるかを前向きに考え実行する事が何より重要です。



食生活の乱れ



肥満



・白米の利点を生かす

人間がエネルギーに出来る炭水化物、脂質、たんぱく質の3大栄養素のうち、最もエネルギー源として活用しているのが炭水化物（糖質）です。炭水化物の多い**白米**を例にあげますと、

味が淡泊なのでどんなおかずにも合い、栄養面では、糖質の他に良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルを含んでいるので、主食として理想的な食品です。一方で、糖質が多いことから、血糖値に影響を与え、肥満の方、

血糖値が高い方、糖尿病の方は、**食べ方の工夫**が必要となります。

実は、**主食としての利点を生かしながら**、食後高血糖は簡単な方法で避けることができます。

<白米の食べ方のポイント>

①白米より野菜を先に食べる。

食物繊維が多い海藻や野菜には、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

②白米は酢の物や常備菜と一緒に食べる。

お酢には血糖値の上昇を抑える働きがあります。

③ゆっくり食べる。

④よく噛んで食べる。



血糖値が高くなりはじめたら

肥満予防を中心とした生活改善を！

食事回数は3回を基本にして、朝食の欠食や過食、夜9時以降の食事といった食習慣を可能な限り見直し、適正体重に近づけましょう。

バランスの取れた食事（和食）+運動（※今より10分体を動かす工夫をしましょう）

★高齢者の方の場合、肥満改善と低栄養予防に気を付けます。



※歩く、ラジオ体操、地域の健康体操の参加、掃除、洗濯など

秋刀魚とごぼうの煮つけ



【材 料 1人分】
さんま 1本
ごぼう 30g
生姜 1かけ
Aくしょう油小さじ2弱
みりん、酒各大さじ1、
水適量>

【栄養成分】（1人分）
エネルギー 269kcal
タンパク質 15.4 g
カリウム 287 mg
リ ン 171 mg
塩 分 1.7 g
水 分 79.5 g

作り方

- ①さんまは、頭、内臓をとって水で洗い水気を拭く。3等分にする。
- ②ごぼうは、包丁で皮をこそげ落とし4～5cmの幅に切ってすりこぎ棒でたたいておく。
- ③生姜は皮をむき薄くスライスする。
- ④Aの調味料に生姜を入れ煮立たせて、秋刀魚、ごぼうを入れ再び煮立ったら火を弱め煮汁が少なくなるまで煮る。

一口メモ

「血糖値を抑える2つの食材」

ごぼう

水にさらすと出る色は、ポリフェノールです。皮につまった旨味成分も抜けるのであく抜きは必要ありません。また、ポリフェノールには臭いを消す効果がある為、肉や魚と一緒に調理をするとおいしさが増します。

秋刀魚（青背の魚）

脂肪分にはコレステロール値を下げたり、血栓を予防するEPAが豊富です。

機能評価更新審査受審へ

平成14年に医療機能評価機構の認定病院となり、15年目を迎える南千住病院では11月中旬に3度目の更新審査を受審する事となっております。

医療機能評価は『病院が組織的に医療を提供するための基本的な活動（機能）が適切に実施されているか』を評価するものです。評価は評価調査者（サーベイヤ）が中立かつ公平な立場に立ち、所定の評価項目に沿って、病院の活動を評価していきます。

サーベイヤには「診療」・「看護」・「事務」の3つの専門領域があり、各領域のサーベイヤの条件として診療は

医師、看護は看護師であることが求められており、これ以外にも「院長経験がある」、看護部長の経験がある」などの条件があります。事務については事務職となっておりますが、病院の所謂「事務」と呼ばれ



るものを全て経験していないとなれないようです。

これまでの審査ではマニュアルや規程等の「書類が整備されているか」といった審査が中心でしたが、現在では

「ケアプロセス」と呼ばれる、患者様の外来診療から始まる一連の診療行為の仕組みを評価する形式へと変わってきています。

診療行為が点ではなく、各部署が連携した線となって組織的に患者様に関わり「チーム」としてその機能が十分に発揮されているかを評価されることになるのです。

新しい審査形式となって初めての受審となりますが、各部署が現状の見直しを含めて「患者様にご満足いただける医療の質向上につながる機会」と準備を進めています。

編集後記

今回の表紙は直感的に「田んぼの写真だ！」と決めていました。

がっ！本来は自分で撮るところですが、今回もまたフリー素材の写真に助けをもらうことに(^_^)A

写真といえば、我が家では空前の写真ブームが到来し、もっぱら

モデルになっているのが昨年も紹介した柴犬の「そら」です。似たような構図だらけですが・・・

芸術の秋、皆さんも「いいな」と思った瞬間をカメラに収めてみてはどうでしょうか？どんなカメラでも最近はある程度はキレイに撮れると思います！

T



小柄ですが興奮すると、すごい勢いで走り回ります。そして丸太のようです。

あいわ vol48 秋号

発行日 2017・10・20

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

日本医療機能評価機構認定病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL : <http://www.aiwakai.or.jp/>

