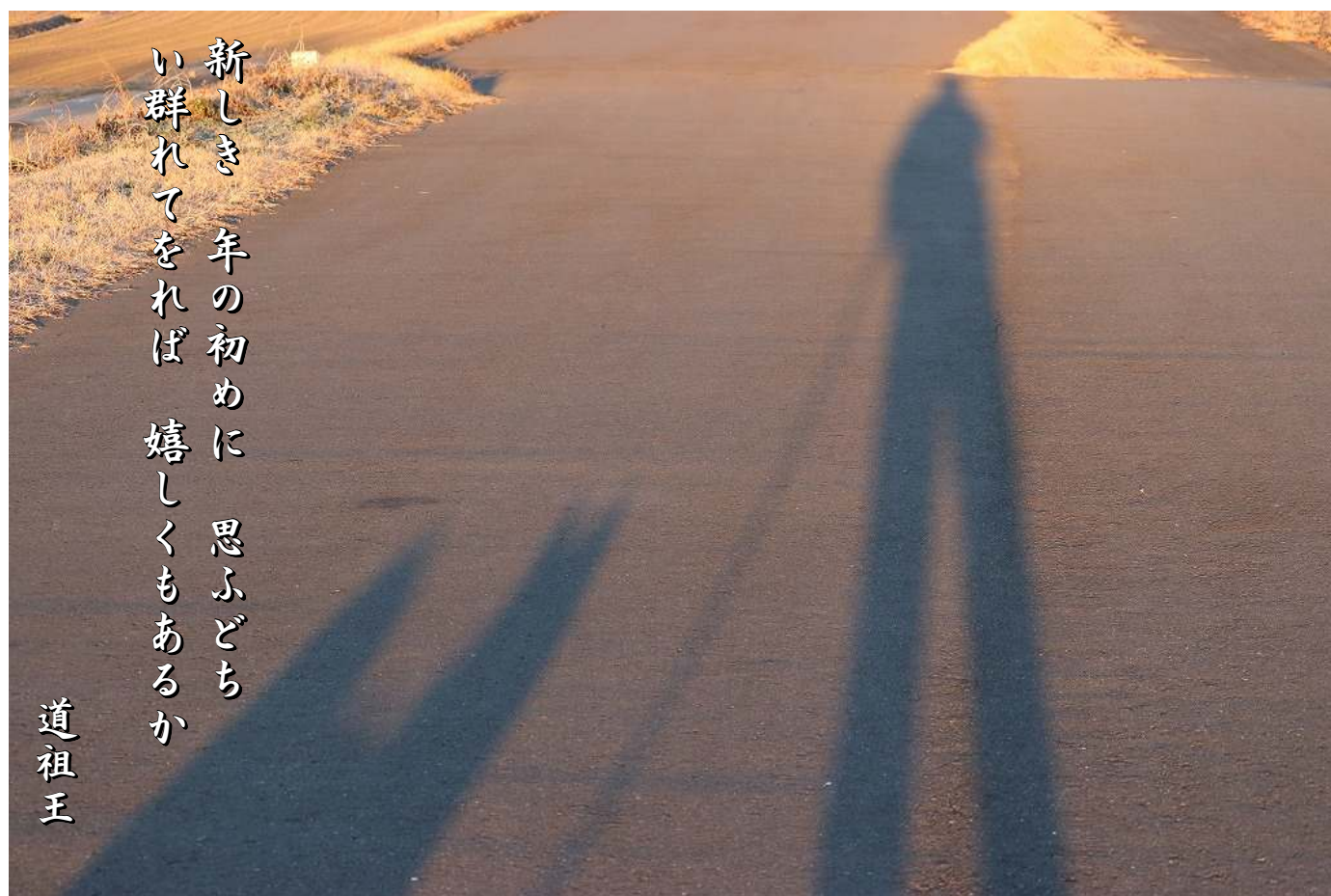




あ い わ

2018
Vol.49 新年号



新しい年の初めに
思ふどち
い群れてをれば
嬉しくもあるか

道祖王

目次

年頭のご挨拶	P 2
愛和会ニュース	P 3
バスキュラーアクセスとは	P 4
おくすり「アレ・コレ」	P 7
透析患者さんが予防したい合併症	P 9

もうイッピン	P10
あいわ掲示板	P12

＜今号の表紙から＞

今年の大河ドラマの主人公、西郷さん。上野の銅像で一緒にいる犬は「ツン」という薩摩犬の雌犬だそうです。

新年のご挨拶

平成三十年戌年によせて

医療法人社団愛和会

理事長 蒲谷 堯

新年明けましておめでとうございます。

世界情勢が混沌とした中で、新年を迎えることになりました。相変わらずのテロの頻発、大量の難民発生、難民増加によるヨーロッパ諸国の右傾化、イスラエルとパレスチナの紛争の激化、イギリスのEU離脱、中国の国際法を無視した覇権主義的行動、核やミサイルで挑発を繰り返す金正恩、騒がしいツイッターマニアのトランプと挙げたらきりが無い程で、こんな時代も珍しいのではないかと思います。特に金正恩やトランプが核のボタンを持っているということに大変な恐怖を感じます。今年は運が開けると言われている戌年です。なんとか早く安心できる方向に向かってほしいものです。

ところで今年は3月に診療報酬と介護報酬の同時改定がおこなわれます。我が国は今や未曾有の少子高齢化社会を

迎えようとしております。毎年増え続ける社会保障費にどう対応していくか、国民全体で真剣に考えなければならない問題です。現在、国は自治体単位で地域医療構想を策定させ、地域包括ケアシステムを進めようとしております。

今回の改定は医療と介護の一体化の方針が色濃く示されるものと予想されます。

先日、国立社会保障・人口問題研究所より、2040年には単身世帯が全体の4割に達し、特に高齢者の単身世帯が急増するという発表がありました。この単身高齢者の増加の問題では、家族からの支援が受けられない分、企業などのサービスや社会福祉などで支えていく必要があると指摘しております。現在でも不足している介護スタッフですが、国による早急な対策が望まれるところです。

生涯未婚率もこのところ

急激な増加が見られ、また一人の女性が出産する子供の数として数えられる合計特殊出生率も2016年には1.44と伸び悩みが見られるなど、少子化に歯止めがかかる気配は一向に見られません。ひいては生産年齢人口の減少につながり社会保障制度は破綻してしまいます。

先進諸国はみな、少子化問題を経験しているそうですが、中でもフランス、スウェーデン、イギリスなどは成功した例として挙げられております。それらの国の例を参考に早急な対策を望みたいところです。



蒲谷 堯（かばや たかし）

医療法人社団愛和会理事長

南千住病院院長

日本外科学会専門医

日本透析医学会専門医



医療機能評価更新審査を受審

南千住病院は2017年11月16日から17日かけて、日本医療機能評価機構による、更新審査を受審しました。

あいわ秋号でもお伝えしましたが、2002年に認定病院となってから3回目の更新審査となる今回。新しい審査方法である「ケアプロセス」が導入され、対応にあたる職員はリハーサルなど、多くの準備をしてきました。

当日は9時から監査員（サーベイヤーと呼ばれます）から開始挨拶とメンバー紹介が行われ、その後すぐに書類確認が開始されました。以前に比べ、ケアプロセスに重点を置いている今回となりました

が、大事な書類の確認はしっかりとしします。事前に用意しておいて欲しい資料がサーベイヤー側から送られてきており、病院7階大会議室に前日には準備してあったので比較的スムーズに進みました。一



部の資料は用意されておらず、各所属長が現場にいる部署の職員に指示して持ってきてもらう等のシーンもありました。

一日目のメインであるケアプロセス調査は14時半から

10名を超える各職種が集まり、一般病棟の調査から始まりました。各職種が集まっていますが、やはり先頭をきって答えるのは医師でしたが、各職種もサーベイヤーの質問に的確に答えていました。

療養病棟の調査も順調に進み、最後は当院からアピールポイントを話す時間が設けられ、褥瘡対策を中心にアピールをさせていただきました。

まだ結果報告書は届いておりませんが改善事項等があれば、それらを改善し、医療の質を高めていきたいと思えます。

愛和会第22回研究発表会

今年の研究発表会は第一部に、東京大学大学院医学系研究科医療倫理学教授赤林朗先生を特別講師としてお迎えして、「生命・医療倫理学の現状と今後の展望」と題し医療倫理についてご講演いただきました。

赤林先生はマイクを持って会場を回りながら、医師を中心に当法人の職員に質問を投

げかけるというスタイルで講演され、「説明と同意」の重要性を説く部分では、医療ドラマのワンシーンを教材として、とても分かりやすく説明してくださいました。

職員からは「医師が中心になる講義はあまりないので良かった」との声がありました。

第二部は当法人職員による研究発表が行われ、様々な分



講演される赤林先生

野から今年は五例の発表がありました。

本年も医療の質向上を目指し研究活動にも力をいれます。



・血液透析に欠かせない 「バスキュラーアクセス」

2016年12月現在、わが国では32万人が慢性腎不全で透析医療を受けております。そして、その内の97%が血液透析です。

血液透析とは、細い中空糸で出来た透析器の中に血液を通し、血液中の老廃物を取り除き、また体に戻すという作業を約4時間行う治療です。その際の血液を取り出す速度は一分間に約200ml程度が必要ですが、普段、検査のための採血や点滴に使用する四肢の静脈からはその量を取り出すことはとても不可能です。そこで、その血液の取り出し口をどうするかを考えなければなりません。その血液の取り出し口のことを「バスキュラーアクセス」（以後VAと言います）と呼んでおります。

VAの良し悪しは患者さんの予後に大きく影響するため、VAの作成や管理が大変重要となってまいります。

その重要な役割を担っている部署が我々のVAセンターでございます。

・一般的な4種類の バスキュラーアクセスとは

VAの種類には次ページに示したものが一般的です。

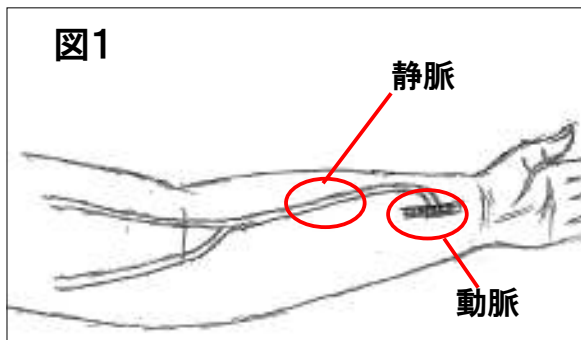
これらのVAのうちでどれを選択するかは年齢、動脈や静脈の状態、心機能等を考慮してその患者様に一番適したものを作成致します。

この中で一番多く、好ましいのは「自己血管内シャント」ですが、近年の新規導入患者様の高齢化や糖尿病性腎症の増加等により、VA作成前にすでに中程度以上の血管障害が認められ、そのため自己血管内シャントの作成が最初から困難な例が増えてきております。

そのため透析導入時より「人工血管内シャント」、「動脈表在化」、「透析用留置カテーテル」等を選択せざるを得ない例が増えてきております。また、自己血管内シャントを作成できても、条件の悪い血管を利用しているため、VAの狭窄や閉塞等のトラブルも増加し、VAの長期使用によるトラブルと合わせて、その対応に追われております。

一般的なバスキュラーアクセスの例

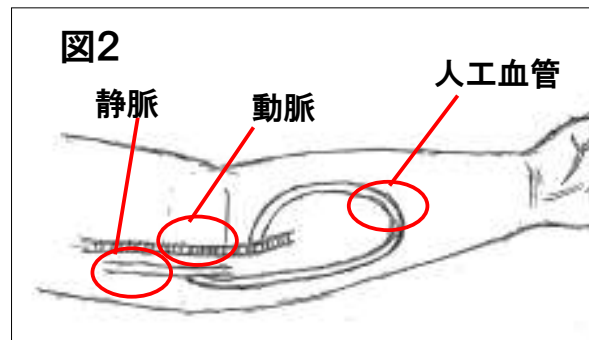
1. 自己血管内シャント



皮下で動脈と静脈をつなぐことにより、動脈の血液が静脈に流れる。

その静脈に針を刺せば動脈の十分な量の血液がとれる。

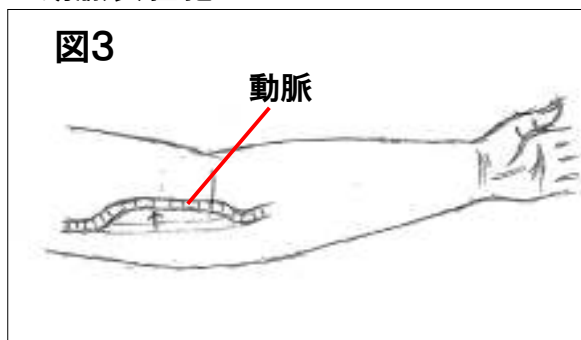
2. 人工血管内シャント



つなげるような十分な血管がない場合に、人工血管を移植する。

人工血管に針を刺せば動脈の十分な量の血液がとれる。

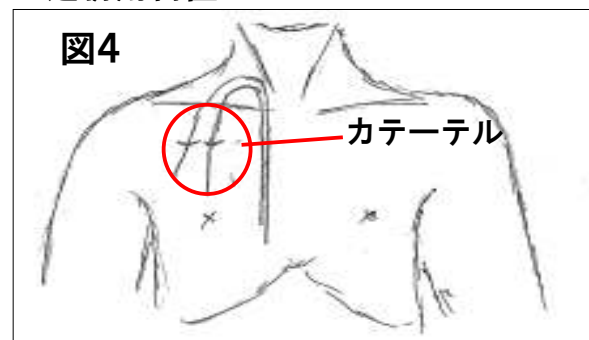
3. 動脈表在化



深部にある動脈を皮下に持ち上げて、針を刺しやすくする。

その動脈に針を刺して血液を取り出す。

4. 透析用留置カテーテル



内頸動脈から右心房の近くの太い静脈まで、カテーテルを挿入留置する。

そのカテーテルから血液を取り出す。

・当院における VA ケア

右の表1 に平成 29 年の当センターの手術内訳を示しましたが、一番頻度が多いのは 6 ページ図5 の内シャント血管の狭窄に対する、経皮的血管拡張術（PTA）です。PTA の時期が遅くなると血管狭窄がひどくなり血管閉塞をきたし、そのため、その内シャント使用が不可能になる場合があります。注意が必要です。

そのために、我々は透析スタッフと連携し透析時のシャントの診察（視診、触診、聴診）や血流量、静脈圧の状況、再循環の有無など

手術名	症例数
自己血管内シャント作成術	15
人工血管内シャント作成術	1
動脈表在化術	5
長期留置型透析用カテーテル留置術	12
内シャント血栓除去術	16
経皮的血管拡張術(PTA)	381
その他	5
合計	435

表1 H29 年手術内訳

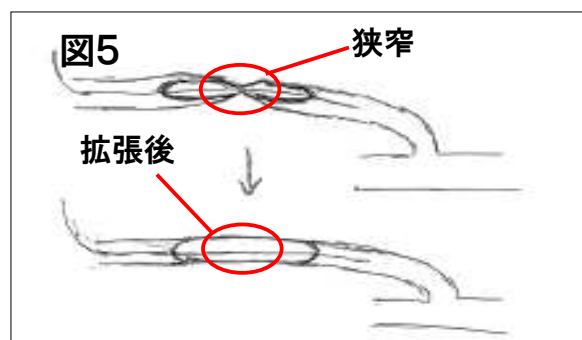
を観察していただき、異常が認められるときにはすぐに連絡を受け、血管エコー検査を施行、それにより PTA の必要が認められれば直ちに PTA を施行する体制を敷いております。特に最近では条件の悪い血管を使用してやっと作られたようなシャントが多く、その使用にも十分な注意が必要です。

シャントの良し悪しは患者さんに苦痛を与えるだけではなく、生命予後にも大きく影響を与えます。

それだけにシャントを作成する術者の技術はもちろんのこと、透析時のスタッフの注意深い対応、患者さんのシャントを大切にする心構えなどが大切です。

患者さんにしていただきたい点は、シャント肢の清潔、保護は勿論ですが、水分の過剰摂取に注意する事です。水分制限の話になると「またその話か」と嫌われそうですが、透析時の大量除水による血圧の低下、血液濃縮による粘稠度の上昇が原因でシャントの血栓

・経皮的血管拡張術 (PTA)



血管に狭窄が見られる場合に、血管内に図のような細いバルーンを挿入し、圧力をかけて膨らまし、狭窄部を拡張する。

性閉塞を起こした患者さんがたくさんみられます。ぜひ注意をしていただきたいと思います。

以上、簡単に我々の VA センターの紹介を致しましたが、これからも皆様の VA の番人としてセンター一同、頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

シラベニスト T 番外編 ～ VA こぼれ話～

<疑問>

VA はいつからあるのか？

⇒東京女子医科大学名誉教授・太田和夫先生の著書『透析医療の歴史』を開いてみると「シャント」は1960年にワシントン大学のスクリブナー教授が今でいう「外シャント」(図1)を考案し、同じ大学のクイントンの協力を得て作り出された物だそうです。

動脈および静脈にそれぞれ管を挿入し、これらの管を体外で連結する血液循環のアイ

デアは、1955年にスウェーデンのアルバールが発表していたのですが、ガラスのカニューラとゴムのチューブを使っていたため失敗してしまいます。

「テフロン」という幸運

しかしスクリブナーはこのアイデアの存在を知らなかったため「幸運だった」と述懐しており、彼がさらに幸運だった点をもう一つ挙げるのならば、当時開発されたばかりの『テフロン』という材料に出会ったことかもしれません。

スクリブナーは1960年3



図1 外シャント

月9日に男性患者にテフロンで作ったカニューラを埋め込みます。この患者はその後11年間生きたそうです。

テフロンとスクリブナーとの本当に「幸運」な出会いがVAの歴史を開いていくのです。

参考文献

- 〔1〕太田和夫『透析医療の歴史-先人達の軌跡をたどって』、メディカ出版、2008
- 〔2〕太田和夫『人工腎臓の実際(改訂第4版)』、南江堂、1993

おくすり「アし・コし」

みかんにまつわる豆知識

～食べ過ぎには要注意?!～



冬といえば「こたつにみかん!!」

今回は冬に食べる果物、みかんに関する豆知識をご紹介します。

漢方薬に配合されるみかん!!



「温州みかん」の皮を陰干しして、1年以上乾燥させることで作られる生薬を「陳皮（ちんぴ）」といい、さまざまな漢方薬に含まれています。胃もたれ、消化促進、食欲の増進、喉の痛み止め、咳止めの働きがあり、精油にもリモネン等が含まれ、リラックス効果があります。また、体を温める作用、肝機能を高める作用があります。

陳皮の名がつく漢方薬!

漢方薬に抑肝散というものがあります。

神経症状に使う漢方で、怒りっぽい、興奮しやすいなどの症状に使います。その抑肝散に陳皮、さらに半夏という生薬を加えた抑肝散加陳皮半夏という漢方薬があります。2つを加えることで胃腸の機能を改善させる作用があり、抑肝散が必要な患者様で特に虚弱、胃腸が弱い場合に適しています。



食べ過ぎると黄色くなる!

みかんを食べ過ぎてしまうと手が黄色くなってしまったという話よく聞きますよね。みかんの色が手につくわけではありません。これは柑皮症と言われ、みかんに含まれるβ-クリプトキサンチンやβ-カロテンといったカロテノイド色素が、過剰な摂取で本来は肝臓で処理するはずが処理しきれず血中にたまり、蓄積しやすい手のひら、足の裏が黄色くなるために生じます。

カロテノイドはビタミンAに変換され働きますが、もちろん取り過ぎはいけません。取り過ぎた分は時間がたてば減っていくので、みかんをやめれば自然と柑皮症は改善します。肝障害でカロテノイドを処理しきれず、通常より少ないみかんで柑皮症が出ます。肝障害で黄疸が出るのと似ていますが、この区別は黄疸では目の白目が黄色く変色するのに対して、柑皮症では変化しないことで区別ができます。

健常者であれば1日2～3個、透析患者様ではカリウム制限もあるためもっと少なくしてください、いずれにせよ、食べ過ぎないようにしたいです。



透析患者さんが予防したい合併症 「脳血管疾患」

南千住病院透析センター長
高橋 正毅

2018 年第 1 回目は、透析患者さんが予防したい合併症「脳血管疾患」です。脳血管疾患とは、皆さんも耳にされることがある、脳出血、脳梗塞のことです。透析患者さんの脳血管疾患の発症率は、一般の方の約 3～10 倍との報告もあり、その予後は不良と言われています。

後遺症により寝たきりになり、日常生活に制限がでるなど、透析生活は一変してしまいます。食べ物ののみ込みが悪くなり、しっかり食べ物を飲み込めず肺炎になる危険性が高まります。後遺症の麻痺により、手足などに傷が出来る危険性が高まり、早期発見ができず重篤な感染症になることもあります。



●脳梗塞

<主な症状と原因>

脳血管が様々な原因により詰まってしまい、マヒやろれつが回らないなどの症状を認めます。脳梗塞の原因は動脈硬化症で、その悪化に高血圧が大きくかかわっています。動脈硬化症は加齢に伴う生理的な変化ですが、透析患者さんでは変化が著しく、動脈硬化症の進み具合が早いと考えられています。

透析を始める時点で、高齢、糖尿病、高脂血症、高血圧等の合併症、長期喫煙などの動脈硬化の危険因子を複数お持ちの方が多く、動脈硬化が目立ち、脳梗塞の危険性が高まります。さらに透析中の血圧低下、糖尿病を指摘されている方は透析後の起立性低血圧（急に立ち上がった時に血圧が 20 以上低下）が起こりやすく、血圧の変動が起きる事で脳血流が低下し、脳梗塞が起きる可能性が高まります。

<予防>

予防は、ずばり動脈硬化をすすめない、血圧の変化が無いようにすること、薬物治療です。高血圧、高脂血症、糖尿病の治療をしっかり行い、禁煙も大事です。

そして、血管の石灰化を防ぐ事が重要になります。これまでもお伝えしてきましたが、血液中のカルシウム、リンを目標範囲に管理する事で、血管石灰化の進展を予防できます。血圧変化を最小限にするために重要なのは、“水”の貯留を最小限にして透析での除水を極力少なくすることが大事です。

薬物治療は、脳や首の血管（動脈）の状態を以下に示す検査で確認し、必要であれば抗血小板剤（いわゆる血液をさらさらにする薬です）を開始し、予防に努めます。



しっかりと服薬し、動脈硬化をすすめない！



禁煙することも予防！

●脳出血



脳血管が破れ出血し、頭痛やめまい、マヒ、ろれつが回らないなどの症状が突然おきます。

脳出血の最も強力な危険因子は高血圧です。

透析患者の脳出血は、50歳以下の比較的若く高血圧の治療が不十分な人で多い傾向があります。

また脳動脈瘤がある方は破裂する危険性がたかく、十分な血圧管理、場合によっては脳動脈瘤クリッピング術などの外科的な治療も

必要になります。MRI 検査で指摘された方は、定期的な MRI 検査は必要ですし、遺伝性の腎疾患である多発性嚢胞腎により末期腎不全になった方は脳動脈瘤の合併が高頻度とされています。一度は MRI の検査を行う事をお勧めします。

透析患者さんは、透析時に回路が固まらないように使用する抗凝固薬の影響、心臓やその他の血管疾患に対して内服している抗血小板剤の影響で、一般の方よりも出血しやすく脳出血の範囲も大きくなり、後遺症も重篤になります。

● “水” の貯留に注意し、動脈の定期的な検査を

透析患者さんの脳出血や脳梗塞の原因となる高血圧は“水”の貯留がかかわっています。何と言っても“水”の貯留を改善することが基本で、それでも血圧が高いときに降圧薬を使います。繰り返しますが“水”の貯留を最小限にして除水を極力少なくすることが大事です。



そして自分の動脈硬化がどの程度か、どの部分でひどいのか、脳へ通ずる動脈ではどう

かなどを、頸動脈エコー、ABI 検査、MRI など検査する事をおすすめします。首の動脈（頸動脈と椎骨動脈）に狭い部分やつまっている箇所があれば、手術の必要性があるか、手術しても大丈夫かなどを慎重に考え、脳神経

外科への受診も検討します。手術ができない、または必要がない場合は、透析中・透析後・立位姿勢・降圧薬等による血圧の低下が最小限に留まるよう透析の方法を工夫し、血圧の低下を防止する薬剤を選択する必要があります。

毎日ご自宅で血圧を測定して、血圧の変化を知り、血圧の管理をすることも大切です。しびれ・ろれつが回らない・手足の運動が不自由になったときなど、自分の症状を早め早めに知らせることも大切です。発見が早いと、つまった血栓を取り除く治療や溶かす治療法などがあり、有効性も確かめられています。



次回

透析患者さんが予防したい合併症

『下肢抹消動脈疾患』です



大根役者にあらず！

冬の主演男優賞「大根」をいただく



大根と豚バラの煮物

寒くなると恋しくなるのが鍋料理やおでんです。その中で、欠かすことができないのが「大根」。“大根役者”なんて言いますが、とんでもない。実際の大根は味も栄養価にも優れた名俳優なんです。そんな大根のイッピンを今回はご紹介します。



【栄養成分】（1人分）

エネルギー	143kcal
タンパク質	5.1 g
カリウム	210 mg
リ ン	58 mg
塩 分	0.9 g
水 分	67.4 g

作り方

【材料 2人分】

大根	100g
豚ばらスライス	60g
大根葉（茹でたもの）	適量
生姜	適量
＜調味料 A＞	
しょうゆ	小さじ 2.5
砂糖	小さじ 1.5
みりん	小さじ 1
酒	小さじ 1

- ①大根は葉を落として2cmの輪切りにし、皮をむく。
生姜は皮をむき薄く切る。
豚肉は3cm幅に切っておく。
- ②鍋を熱して豚肉を強火で炒め、油がでたらペーパータオルで、軽くふき大根を加える。
- ③2にひたひたより少なめの水を入れ、生姜、酒を加えて
落し蓋をして大根がやわらかくなるまで煮る。
- ④3に分量の調味料を入れて味を含ませる。
- ⑤器に大根、豚肉を盛りつけて、茹でた葉を上飾る。

ひと工夫

高齢者は、若い人たちと比べると食べる時の「噛む力」や「飲み込む力」が低下していることが少なくありません。家族で同じものを食べられるような、“ひと工夫”をご紹介します。

～介護食への展開～

- 1 豚肉は片栗粉を軽く振っておく。
- 2 大根は適量の水を入れ、柔らかくなるまで煮る。柔らかくなった大根に調味料を入れてひと煮立ちさせ、豚肉・生姜を入れて味を含ませる。

【ポイント】

- ・大根はいちょう切りにして、食べやすい大きさに切り、歯茎でつぶせるくらいに煮る。
- ・豚肉は片栗粉を付けることで飲み込みやすくする。

★「とろみ剤」を使ってみましょう★

噛む力、飲み込む力に応じてキザミ食・ミキサー食をさらに安全にするために、市販のとろみ剤を使っても良いでしょう。片栗粉と比べて、長時間をおいてもとろみが安定している点が介護食に適しているといえます。



大根 一口メモ

<栄養>

ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。ジアスターゼは熱に弱いので、生のまま食べるのが効果的です。

<大根まつり>

浅草にある待乳山聖天では1月7日に「大根まつり」が開催されているそうです。

大根はここに祀られている聖天様（歓喜天）の「おはらたき」ををあらわすものとして尊ばれ、聖天様の供養に欠かせないお供物とされています。

そのお下がり（おさがり）を頂くことによって聖天様の

<選び方>

葉の色が鮮やかな緑で根はひげ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重みがあるもの。

お徳をそっくり頂戴し、身体と心の健康を得るといわれ風呂吹大根として振舞われています（台東区ホームページより援用）。

ちなみに聖天様とはインドの神様の一人である「ガネーシャ」の日本での表現とされていて、心身健康・良縁成就・夫婦和合などのご利益があるそうです。

<保存>

葉から水分がどんどん蒸発するので、すぐに切り分け、別々に保存する。葉は茹でておく。



今年は終わってしまいましたが、来年の1月7日は聖天様の大根を頂きにいいかがでしょうか。

愛和ミーティング 2017 開催

昨年 11 月 19 日、荒川区熊野前にある、アクト 21 にて『愛和ミーティング 2017』を開催しました。4 回目となる今年は『～リンにまつわるエトセトラ～』と題してリンをテーマに 4 部構成で行われました。

第 1 部は熊の前腎クリニック院長と高橋座長による『体内でのリンの役割』について。リンは骨の重要な成分である反面、高くなることにより様々な合併症を生むこと、自然界にある食べ物に大抵リンは含まれているが、リンが含まれる「p h 調整剤」や「保存料」などの食品添加物の摂取によって、より多くのリ

ンをとることにつながっていることに注意が必要であることをお伝えしました。

リンが影響する合併症のパートでは高リン状態が続くことによっておこる「石灰化」について紹介があり、血管に石灰化が起こると血管の弁が正常に機能しない弁膜症などのリスクがあるため注意必要であり、定期レントゲン検査は、これらの状況を確認するうえでも大切な検査の一つであることも併せて説明がありました。

休憩をはさみ『リン吸着薬の正しい飲み方』を南千住病院の月永薬局長を講師として、代表的な吸着薬を例にした講



愛和ミーティング 2017 の様子
義となりました。「リン吸着薬」と一口に言っても様々な種類があることを知り、驚くとともにそれぞれの特徴を知る非常に良い機会となりました。

今年も様々な分野からゲストを招いてのミーティングを計画していますので、まだ参加したことが無い方も、是非参加してみてください。お待ちしております。

編集後記

今年は本当に寒いですね。「今年最強寒波到来」というニュースを何度見たことか……。この寒さ、雪害をもたらすだけではなく、インフルエンザ感染者のワースト記録更新にも影響を与えているようです。ということか簡単に説明すると、

『寒い』⇒『暖房の利用が増える』⇒『空気が乾燥する』⇒『人間の粘膜も乾燥する』⇒『ウイルスは低温と乾燥が好き』⇒『感染者が増える』という図式に。

私もインフルエンザにかかってしまい、自宅療養となっていました(´_`A 皆さんもお気をつけて！

T



今年は犬の散歩がてら、風景写真を積極的に撮っていると思っています。

あいわ vol49 新年号

発行日 2018・2・10

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/>

