

あ い わ

2018 夏
Vol.51

高橋透析センター長 好評連載

透析患者さんが予防したい合併症 「サルコペニア」

ドクターリレーエッセイ

「Doctors Voice」～夏の思い出～

薬剤師のお薬豆知識コラム

「おくすりアレ・コレ」～ビタミンに関する豆知識～

管理栄養士のお手軽レシピ「もうイッピン」

透析医学会レポートなど、充実の12ページ

一首奏上

「朝顔は 朝露負ひて咲くといへど 夕影にこそ 咲きまさりけり」
作者不明



夏の思い出～長崎での臨床研修～

愛和クリニック
院長 前川 清

【Ｙくんに誘われ長崎へ】

大学5年の夏に臨床研修に全国の病院に行くことが推奨され、Ｙくんという脳神経に興味がある同級生と長崎県東彼杵郡川棚町にある、国立療養所川棚病院(現：国立病院機構 長崎川棚医療センター)に2週間の研修に行きました。この病院は元海軍病院で、1972年に筋ジストロフィー病棟(80床)を設置し、1975年、全国で初めての診療科として神経内科を標榜しました。全国から80名の筋ジストロフィー患者さんが入院していました。筋ジストロフィーといってもいろいろあり、デュシェンヌ型(発症5歳以下)、ベッカー型(発症5～25歳)、肢帯型(発症5～25歳)、顔面肩甲上腕型、緊張型、先天性等あり、いずれにせよ若い人、特に子供が多く、学校に行けない子供達のために養護学校も併設されていました。

【猛暑の中の研修】

研修生は地元の長崎大学、京都大学、熊本大学などから来ていました。計7名で宿泊は養護学校教職員室の隣に広い部屋があり、その一部に20畳の柔道の畳を敷いたところがあり、そこで雑魚寝でした。職員室との間には壁や間仕切りはなく、ロッカーなんかありません。その年は猛暑の夏でしたがもちろんエアコン無し。畳のまわりに扇風機3台、蚊取り線香を4～5カ所に置いていました。朝は養護学校の先生達が出勤してくるので早く起床しないといけません。間仕切りがないので寝ているところが丸見えです。朝7時から大衆食堂のような暗い食堂で食事。朝食はご飯・味噌汁・生卵・漬け物。

研修では、回診について病室を回ります。病歴や所見の取り方などを教わり、ナースステーションでカルテを見せていただき、自分なりに患者さんの情報・病態をまとめ、午後から筋ジストロフィーについての講義や症例検討会等がありました。

川棚病院ではいろいろな患者さんと出会いました。

幼児から小学生、中学生が多く、20歳代も。肢帯型の患者さんは50歳代。千葉県から来ていた20代の患者さんは、「どうして病気がわかったと言うと、自転車に乗っていてよく電柱にぶつかるようになったんだよ。病院に行ったら、頸が上がらなくなっていたんだよ」と。筋ジストロフィーのため頸の筋力が低下し頭が上がらなかったため、自転車に乗って前かがみになったときに手前の道路しか見えなくなっていたのです。まだ学生でほ

とんど経験が無い状態で、初めは手足の不自由な同年代の患者さんや、さらに若い不自由な子供達を目の前にして、自分がどうすればいいか、何ができるかすぐにはわかりませんでした。

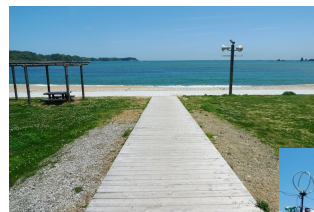
猛暑で、食事もあり美味しくなくて、夜は蚊に悩まされ寝不足で、病院の研修はとても疲れしました。とうとう金曜日の夜、熊本大学から研修に来た2名が「友人が交通事故にあったので帰らせてもらいます」と熊本に帰ってしまいました。交通事故は嘘できつくて帰ってしまったんだなど残った皆で思いました。

最初の土曜日は筋ジストロフィー患者さんたちの海水浴の日で、大村湾にある近くの海水浴場に行きました。介助したり、歩けない子供はスタッフが抱きかかえて海に入ります。小学低学年の子供が側にいたので「海に入ろう」と抱いて歩き始めましたが、その子は暴れて嫌がりました。年配の看護師さんが代わってくれ、その子はおとなしくなり海に入りました。慣れていない私の抱き方がぎこちなく、その子はとても不安だったのです。

スタッフから慰められたが余計に落ち込みました・・・。

研修2週目に入り、この研修を誘ったＹくんもバテてきて、朝御飯を食べに行こうと誘っても「食欲ない。ご飯と味噌汁だけじゃいらん」と。体力落とすよと言っても「前川さん一人で行って」と・・・。暑くて、雑魚寝で蚊に悩まされての寝不足、食事がまずくとてもきつい研修でした。難病に対する治療の難しさをとても感じましたが、筋ジストロフィーの慣れてきた子供達の笑顔に癒され、無事に研修を終えて病院を去る日、患者さんにお礼の挨拶をして回った時には涙が出てしまいました。

～私の夏の風景～



那智の浜



勝浦港



おくすり「ア・レ・コ」

南千住病院
薬剤師 月永 祥文

ビタミンに関する豆知識

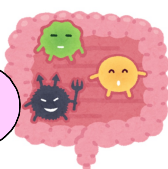


【ビタミンとは】

ビタミンとは生命に不可欠な微量有機栄養素、つまり、必要不可欠だがその必要量を体内で作れないので摂取しなければならない微量の有機化合物の総称を意味します。

食事でビタミンを摂取する他、腸内細菌はビタミンを作る能力を持っているので、腸内細菌からも供給されます。脚気（かっけ）を起こす食事由来の因子を、「生命（vita）に必要なアミン（amin）」からビタミン（vitamin）と命名されたそうです。これは現在で言うところ、欠乏することで脚気となるビタミンB1でした。

ボクたち腸内細菌は
ビタミンを作れるんだよ！



【ビタミンAとBの違い】

ビタミンは脂溶性A（油に溶けやすい）と水溶性B（水に溶けやすい）に分けられ、水溶性Bについてはその後次々と発見されました。そして水溶性Bは複数の化合物群である事が分かり、これをビタミンB群と呼び、順番に番号が付けられました。

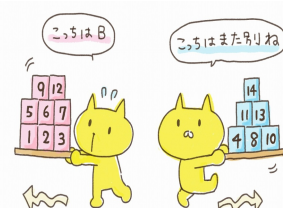
ビタミンB群はビタミンB1、B2、B6、B12のように番号がとんでいますね。発見した当時はビタミンと考えられたが、今では「ビタミンとは言えない」ために除かれました。

例えば、B4はアルギニン、シスチン（アミノ酸）。B8はアデニル酸（核酸）のビタミンではない物質でした。

順番にしましたが、他にもまだまだあるようです。(1)

名称	化学名	名称	化学名
ビタミンB1	チアミン	ビタミンB8	アデニル酸
ビタミンB2	リボフラビン	ビタミンB9	葉酸
ビタミンB3	ナイアシン	ビタミンB10	混合物
ビタミンB4	アルギニン、シスチン	ビタミンB11	混合物
ビタミンB5	パントテン酸	ビタミンB12	シアノコバラミン 等
ビタミンB6	ピリドキシン 等	ビタミンB13	オロト酸
ビタミンB7	ビオチン	ビタミンB14	混合物

表1 ビタミンB群



ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンはいつも番号では呼ばれませんが、実は番号があるのですね！！

【ビタミンB群のお薬紹介】

- ・ ビタメジン (B1、B6、B12配合剤)
- ・ ノイロビタン、ビタノイリン (B1、B2 B6、B12配合剤)

効果はどれもビタミン欠乏による神経痛、筋肉痛、関節痛、末梢神経炎、末梢神経麻痺となっていますが、ビタメジンにはB2配合が含まれないという違いがあります。B1を大量投与するとB2が不足するとの報告⁽²⁾ からノイロビタン、ビタノイリンにはB2が入っています。

す。ちなみにビタミン剤を飲むと尿が黄色くなるのは過剰なB2が排泄された時の色で、心配はいりません。

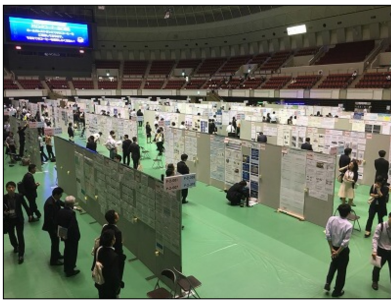


<参考>

- (1) 沖縄県薬剤師会薬の基礎知識
- (2) ノイロビタン錠インタビューフォーム



第63回 日本透析医学会



6月29日～7月1日にかけて神戸市にて第63回日本透析医学会が開催され、愛和会職員も参加・発表して参りました。

6月30日は熊の前腎クリニックの齋藤臨床工学技士長と南千住病院透析センターの時田看護師長がそれぞれ「(透析液)清浄化」と「看護/看護体制」の部門で発表を行い、7月1日には南千住病院バスキュラーアクセス (VA)センターの原臨床工学技士が「VA/超音波」の部門で発表を行いました。

今年は「腎甦絶技」というテーマで開催され、大会会長の兵庫医科大学・中西健先生は大会ホームページ内の会長挨拶の中で「日本透析医学会の会員の力を結集できる場を提供

し、腎機能と患者活力の甦りを図りたいと考えております」とテーマへの思いを述べられていました。

私たち愛和会も透析患者様へ最良の医療を提供できるよう、日々の医療の中から研鑽を重ねてまいります。



各発表者、ポスター前にて

9月は「食生活改善普及運動・健康増進普及月間」

厚生労働省が、毎年9月に1か月間「食生活改善普及運動」を全国的に展開しています。具体的には、スマート・ライフ・プロジェクトのスローガンである「健康寿命をのばそう」の下、「**食事をおいしく、バランスよく**」を基本テーマに、スーパーマーケット等の売り場や飲食店等で、「毎日プラス一皿の野菜」や「おいしく減塩1日マイナス2g」や「毎

日のくらしに withミルク」などポスターが掲示されています。これらの取り組みは、生活習慣病やメタボリック症候群の一次予防と重症化防止につながります。

これから、夏本番。「主食・主菜・副菜」をそろえて食生活改善に取り組んでみませんか。



今年も開催！「愛和ミーティング」

今年も11月18日（日）『愛和ミーティング2018』が開催されます。
テーマは

「透析患者さんのココロの健康」



この広報誌でも連動した内容でお届けしていきます。

透析を始める時に抱いた不安やココロの動き。透析生活を送っているなかで生

まれる、様々な不安。病気のこと、生活のこと、災害のこと、これから先のこと。

これまでとは違った切り口で、皆さんの透析生活をつづけるヒントになればと考えています。

後日、詳細は発表しますので、ご確認下さい。

多くの方のご参加をお待ちしております。

ぜひ御家族や皆さんの介護に関わる方にも、お声をかけて一緒に参加して頂ければと思います。

透析患者さんが予防したい合併症 「サルコペニア」

南千住病院透析センター長
高橋 正毅

今回の透析患者さんが予防したい合併症は、サルコペニアです。

ご存知の方も多いかもかもしれませんが、サルコペニアとは『筋肉の減少、筋力の低下、身体機能の低下を特徴とする状態』と言うことが出来ます。サルコペニアは、転倒や寝たきりの原因になり、そこまで至らなくても日常生活動作（ADL）の制限や生活の質（QOL）を悪化させ、いつまでも生き生き楽しく健康長寿を目指す大きな障害となります。つまりこれから超高齢化社会を本格的にむかえる日本において、大きなテーマの一つと言えるわけです。

【サルコペニアとは】

サルコペニアは、加齢にともなって生じる一次性と、活動減少、栄養不足、疾患にともなって生じる二次性に分けられます。透析患者さんの場合、二次性の疾患にともなうサルコペニアに分類されますが、実際には一次性の加齢にともなって生じるサルコペニアもあわせ持っている方が多いのが現状です。

ではサルコペニアの状態では、どんなことが起こりうるのでしょうか。

透析患者さんは、もともと食思不振、栄養障害を持っていることが多く、活動する頻度を低下させ、心臓・血管系疾患の悪化や免疫力の低下による感染症などに深く関わっているのではないかとされています。



透析患者さんは
食思不振や栄養障害を
持っていることが
多い

筋力低下による転倒・骨折から要介護・要支援状態になり、長期入院や施設入所の比率も増えてしまいます。

飲み込み（嚥下）に関連した筋肉量、筋力の低下があれば、誤嚥性肺炎の危険性が高まります。

【サルコペニア対策】

サルコペニア対策は「栄養」と「運動」が中心となります。順番に対策を見ていきましょう。

① 栄養

～タンパク質の指標「アミノ酸スコア」～

筋肉が作られるにはたんぱく質が必要というのは知っている方も多いと思います。

たんぱく質は、20種類のアミノ酸から出来ています。その中でも必須アミノ酸の摂取が、筋肉には大事で、分枝鎖アミノ酸(BCAA)と呼ばれるバリン、ロイシン、イソロイシンが特に重要で、ロイシンは筋肉を大きくすることに関わっています。

アスリートだけでなく、一般の方々がジムに通い筋肉をつけようという方は、BCAAを含むサプリメントをトレーニング中や直後に摂取することを実践しています。

実際の食事の場面では、たんぱく質の栄養価を示す指標に「アミノ酸スコア」（次項参照）と呼ばれるものがありますので、これを参考にすると良いです。このスコアは、食品に含まれている必須アミノ酸がどれくらい満たされているかで算出されます。100に近い数値であるほど理想的です。



食 品	スコア	食 品	スコア
豚肉（ロース）	100	精白米	61
あじ（生）	100	じゃがいも	73
鶏 卵	100	キャベツ	53
牛 乳	100	トマト	51
大 豆	100	りんご	56

表1 代表的なアミノ酸スコア

～スコアを意識した食材の組み合わせを～

サルコペニアも意識した、バランスの良い食事を摂るためには、アミノ酸スコアを考えながら食材を組み合わせていくことも大切と言われています。牛肉、豚肉のように100の食材もあれば、お米のように61の食材もあります。

しかし、アミノ酸スコアが100に満たない食材でも、複数の食材と一緒に摂取することで、アミノ酸スコアは向上し、体内で効率的にたんぱく質を合成することができます。

また、たくさんの食材と一緒に摂ることにより、炭水化物や脂質、ビタミン、ミネラルなど必要な栄養素を、バランス良くしっかりと摂ることができます。複数の食材を摂取できないときは、アミノ酸サプリメントを利用して栄養価を高めるのも良い方法です。

～無機リンの含まれる食品に注意～

ここで透析患者さんに大事なことは、アミノ酸スコアを意識してバランスの良い食事を心がけながらも、常にリンの過剰摂取を避けることも考えなければなりません。筋肉にとって必要なたんぱく質、必須アミノ酸は摂らなければなりません。偏って摂りすぎるとリンの値は高くなります。摂りすぎないこともそうですが、それ以上にアミノ酸スコアの高い食材以外で日常生活で含まれる無機リンが多く含まれる、添加物や保存料が多く含まれる食品をいかに減らすか。またリンの吸着薬

をしっかりと忘れずに内服すること、透析をしっかり必要と言われる時間、回数行うことも大切です。

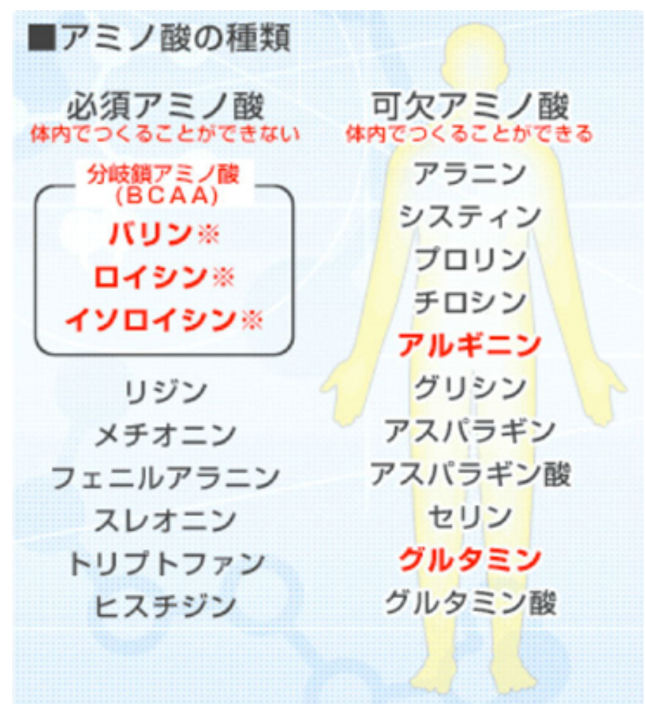


図1 アミノ酸の種類

②運 動

～安全性と有効性が重要～

透析中のエルゴメータ（自転車こぎ）による有酸素運動や、座位や臥位のチューブ運動によるレジスタンス運動が、多くの透析施設で行われています。

以前の愛和ミーティングでも取り上げましたが、南千住病院透析センターではボールを用いた下肢の運動を行っています。透析中の運動療法以外には、ウォーキングやスクワッ

トによる抗重力筋の（自体重を使った）トレーニングなどの運動療法を併用して効果をあげている施設もあります。

運動で大事なものは、安全性と有効性です。むやみに運動を行うことは、心疾患を合併されていればその悪化につながりますし、関節痛があればその悪化も起きえます。年齢や体力、継続できる運動内容かによっては、せっかくおこなっても有効ではありません。

～運動の目安～

今まで運動30分以上のウォーキングをされていた方は、ぜひ継続してください。

そのような習慣が無かった方は、スポーツと呼ばれる運動、筋トレと言われるようなトレーニングをいきなり取り入れるのではなく、まずは毎日5分でもいいので体操やストレッチを習慣にしてください。

高齢の方は、日常生活の活動（家の中で立ちたり歩いたりすること、入浴、掃除、庭いじり、台所仕事、徒歩や自転車、公共交通での外出）でも、習慣で続けられれば身体機能の改善や死亡リスクを減らすことが期待できるとの報告もあります。

～生活の質を保つためにも対策を～

自立して健康的に生活できる期間を「健康寿命」と呼びますが、2015年の厚生労働省の報告では、健康寿命が男性71.19歳（平均寿命80.21歳）、女性74.21歳（86.61歳）とされており、健康寿命が平均寿命を大きく下回っています。透析患者さんは、1週間の半分ほどを透析治療および通院にさいています。明らかな身体機能障害をとめない、要介護状態となれば、身体的にも経済的にもその負担は大きくなります。

透析患者さんの生活の質（QOL）および生命予後向上のためにもサルコペニア対策は大切で、一般の高齢の方々と同様に透析患者さん

も、定期的な運動、十分量のエネルギーと分枝鎖アミノ酸を中心としたたんぱく質摂取の早期からの栄養・運動介入が重要なのです。

～さいごに～

栄養・運動介入が重要とお話しましたが、運動を頑張りすぎる、よいと言われるからといってたんぱく質を摂取しすぎるのは、逆効果になりかねません。

運動に関しては、無理なく長く続けることが大切で、ご本人のペースで少しずつ強度をあげていくように。

また栄養に関しては、過剰なリン摂取はかえって血管の石灰化などの合併症をうむこととなります。たんぱく質をしっかり摂取しつつも、無機リンが多く含まれる食べ物は避ける、偏った過剰なたんぱく質摂取はさけてください。不明な点があがれば各施設担当医、スタッフに質問され、南千住病院の管理栄養士の栄養指導を受けることをご検討下さい。

また血中のリンの値が高ければ、リン吸着薬をしっかり内服することが大切です。

年齢を重ねていくと、サルコペニアが出現するのは必然です。

栄養は、普段の食生活に取り入れやすいと思いますが、運動は一筋縄にいきません。今、ご自身にできる範囲で、様々な種類の体を動かすことを試してみて、続けられそうなものを行って下さい。きっと、すぐに結果がでなくても、「何かが違うんだよな」という感覚がでてくると思います。透析患者さんに限らず、我々透析にかかわるスタッフも取り組まなければなりません。

次回からは「透析患者さんのココロの健康」というテーマで数回に渡りお話ししていこうと思います。



いつものおかずに
もうイッピン

きゅうりに似てる、かぼちゃの仲間

「ズッキーニ」で夏バテ予防!



ズッキーニの炒め物



【栄養成分】1人分

エネルギー	162kcal
水分	100g
たんぱく質	7.3g
カリウム	362mg
塩分相当量	0.5g
リン	89mg

【材料】2人分

ズッキーニ・・・・・・・・・・150g
赤パプリカ・・・・・・・・・・30g
豚小間・・・・・・・・・・60g
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

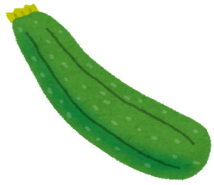
<A>

バジル（生、乾燥可）・・・適量
ブラックペッパー・・・・・・・・適量
塩・・・・・・・・・・1.0g

【作り方】

- ① ズッキーニは0.5mmの幅に輪切りにし、パプリカは2cm四角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を強火で炒める。
肉に火が通ったらパプリカ、ズッキーニの順に加え、炒め合わせる。
野菜に火が通ったらバジル、塩、コショウで味を整える。

ズッキーニはクセがなく低カロリー 「王様の薬草」と呼ばれるバジル



ズッキーニ

一見、きゅうりのようにも見えますが実はペポ南瓜の仲間です。

完熟してから食べる他の南瓜と違いズッキーニは開花後5～7日の未熟を食べます。味はほのかな甘みがあり、淡泊。ヨーロッパで人気があり、フライや煮込み料理などに使われています。

栄養面ではカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌に効果があり低カロリーです(14kcal/100g)。油との相性も良く、いっしょに食べることでカロテンの吸収率も一段とアップします。

【豆知識】

原産地が特定されておらず(一説にはメキシコ)、ヨーロッパでよく食べられるといっても、1950年代以降になってからのこと。花も食べられる。語源はイタリア語の「ズッキーナ」で「小さなかぼちゃ」という意味。

日本では1980年代頃から栽培の始まった新しい野菜と言えます。



バジル

原産地はインドや熱帯アジア。古代ギリシャでは「王様の薬草」と呼ばれ、古くからその効果が知られていました。

さわやかで甘味のある独特の芳香があり、サラダやパスタ、トマト料理などイタリア料理に欠かせないハーブです。

栄養面ではカロテンやビタミンEのほか、カルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、リナロールなどの香り成分には、食欲増進、抗菌作用といった働きがあります。

【豆知識】

アレキサンダー大王によってインドからヨーロッパに伝えられたといわれる。

「王」を意味するギリシャ語の「バジレウス」が語源と考えられており、一部では「バジリコ」と呼んだりもする。

バジルは色々な儀礼や迷信と結びついていて、インドではクリシュナとヴィシュヌという神様に神聖なハーブとして「ホーリーバジル」が捧げられる。



アタマのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まったアタマのストレッチをしましょう！



<参考>

脳トレ.com

<https://nou-tore.com/>

こ や う
き う ゆ
う こ

第1問

今年で100回目を迎える
夏の風物詩。

は かな
いた び
い

第2問

夜空に咲く大輪。玉屋
と鍵屋が有名です。

ひ
ひつ●ぶし
わり

第3問

●に同じ文字を入れて
出来る2つの言葉は？

愛和写真倶楽部

「川場村の火の見櫓」



患者会バス旅行に同行させて頂いた際、川場温泉の近くを散策して見つけた「火の見櫓」。

私が子どもの頃、遊んでいた公園の近くにも火の見櫓がありました。今よりもだいふ大らかな時代だったためか、度胸試しに上級生に登るように言われて登ったことがあります。

後で誰からかその話を聞いた母親にこっぴどく叱られたことを今でもよく覚えています。

そんな懐かしい「火の見櫓」ですが、最近ではあまり見かけなくなりました。防災無線や119番通報の整備によってその役目を終えたものがほとんどだそうです。私の登った火の見櫓も解体撤去され、今ではホースを乾燥させる塔に変わっています。

あの日見た、火の見櫓からの景色。自分の住む街がずっと遠くまで広がっていました。

患者会バス旅行 in 川場

毎年恒例の南千住河童会、愛和腎友会合同の患者会バス旅行が6月3日に開催されました。

南千住病院、愛和クリニック、熊の前腎クリニックの患者様と愛和会スタッフが参加し群馬県の川場村へ。いつも同じ添乗員さんがついてくださるのですが、毎度のことながら口上が面白かったです。



当日は天候に恵まれバスからも雪の残る上州の山々を見ることができました。真田氏ゆかりの地、沼田インター

にて高速を下りて目的地の川場温泉・悠湯里庵へ向かいました。

悠湯里庵の茅葺きの建物は眼前に広がる田園風景と相まって、とても郷愁を誘う素敵な物でした。昼食後は温泉組と酒蔵組とに分か

れたの行動となりましたが「日本の原風景を想起させるこの景色を写真に収めたい！」という気持ちが強くなり、私は一人だけの“撮影組”として単独で周辺を散策。武尊神社や火の見櫓、酒屋さん、タバコ屋さんを撮影することができました。

悠湯里庵を後にし私たちは、道の駅・川場田園プラザへ。高級ニジマス「ギンヒカリ」をつかった押し寿司、ソーセージの盛り合わせなど、目移りしてしまうほど様々なお土産品がありました。



子どもの参加もあったので、一部の方は山の傾斜を使ったすべり台に行ったようでした。

帰りのバスではビンゴ大会をするなど、楽しい一日をみんなで過ごすことができました。

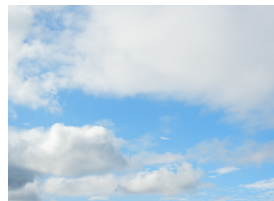
また来年も参加できたらと思います。

編集後記

西日本豪雨に被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。母方の祖母が岡山出身ということもあり、連日報道される被災の状況を見ると言葉が出てきません。

東日本大震災以降、地震災害への意識は高まりを見せましたが、水害についてもしっかりと考えていかななくてはいけないのかもしれない。

自然豊かな日本、その自然も時に猛威奮うことを私たちは忘れてはならないのです。(T)



入道雲、セミの聲、ラジオから流れる高校野球。読書感想文、自由研究…。

あいわ vol.51 夏号

発行日 2018/8/1

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/>

