



あ い わ

2018 秋
Vol.5 2

ドクターリレーエッセイ
Doctors Voice

新任医師紹介

泌尿器科 向山 佳宏 先生

薬剤師のお薬豆知識コラム

「おくすりアレ・コレ」～インスリン自己注射針の豆知識～
〈高橋センター長 新シリーズ開始〉

「透析患者さんのココロの健康」～サイコネフロロジー～

管理栄養士のお手軽レシピ「もうイッピン」

面白コラムコーナーなど

一首奏上

「木枯や たけにかくれて しづまりぬ」

松尾 芭蕉



新任のご挨拶

南千住病院
泌尿器科 向山 佳宏

はじめまして、この度7月から勤務させて頂いている、向山佳宏と申します。

今までは、急性期病院で泌尿器科医として勤務してきました。

診断から治療が一貫してできる泌尿器科

初期臨床研修医として2年間の様々な科をローテートし、様々な疾患、患者さんや先生方に接し多くの事を勉強することができましたが、研修2年目に一人の熱心な泌尿器科の先生と出会い、泌尿器科で研修を行いました。

泌尿器科で扱う臓器は、腎臓、尿管、膀胱、尿道といった尿路系全般、ホルモン産生臓器である副腎の疾患および精巣、精巣上体、前立腺などの性路系があります。悪性腫瘍、感染症、尿路結石、不妊治療、小児泌尿器など診療分野が幅広く、診断から治療まで一貫して可能な診療科です。

腎癌、前立腺癌等に対する外科的治療、その後の化学療法や、尿路感染症などに対する投薬などの内科的治療までほとんどすべて自分で行うことできる等、奥深さも教えて頂き、泌尿器科を専門にしようと志しました。

その後、後期研修医として指導医のもと、急性期病院で研鑽させて頂きました。

静岡の公立病院での勤務

泌尿器専門医を取得後、静岡県にある公立病院に勤務しました。透析管理は、腎臓内科と泌尿器科で一緒に行っており、本格的な透析診療を、熟練の腎臓内科医から学ばせて頂きました。

全科揃った総合病院であり、透析の認定施設でもあり、侵襲の大きな外科手術がほぼ毎日行われており、ICU(集中治療室)では、持続的血液濾過透析(CHDF)が、患者さんの状態が落ち着くまで毎日のように回っていました。

救急外来当直時に、発熱、ショック(血圧低下)で搬送されてきた患者さんを診察しました。診断は、急性腎盂腎炎による、急性腎不全、敗血症性ショックで、昇圧剤を投与しても、血圧は安定せず、救命も困難と思われる状態でした。直ぐに、ICUへ搬送し、持続的血液濾過透析(CHDF)、抗生剤投与を開始しました。その後、エンドトキシン吸着(細菌の吸着)を施行した所、次第に血圧が安定し、意識レベルも改善し、全身状態は、劇的に改善していき、1週間程度で何事も無かったように退院されました。

泌尿器科医として、腎移植の経験はありましたが、当時は、透析には、あまり興味を持っていませんでしたが、前記症例や、留学経験もあり経験豊富な腎臓内科の先生と日々透析医療を勉強させて頂きながら、透析の面白さを感じ、現在に至っております。

腎不全を中心に、地域医療に貢献していく為、頑張っていく所存です。どうぞよろしくお願い申し上げます。



向山 佳宏 (むかひやま よしひろ)
日本泌尿器科学会専門医
マイブームはB級グルメめぐり
一押しは「スープカレー」と「家系ラーメン」



おくすり「ア・コ」

南千住病院
薬剤師 月永 祥文

11月14日は「世界糖尿病デー」

インスリン自己注射針の豆知識



糖尿病治療のインスリン自己注射は、飲み薬で血糖コントロールが難しい患者さんや透析患者さんでは欠かせない治療薬になっています。今回はその自己注射に不可欠な「針」に関する豆知識をご紹介します。

「糖尿病デー」とは？

インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日が11月14日であり、糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表し、この日を世界糖尿病デーとしています。

～インスリン自己注射に使う針の長さ～

インスリン自己注射に使用する針の長さなどのくらいかご存知でしょうか。現在流通しているインスリン自己注射に使う注射針の長さは4mm～8mm（図1）まであります。



図1 針の長さ

多くの方が4mmの注射針（ペンニードルプラス32G 4mm 等）を使われていると思います。

インスリンは皮下注射します。つまり、針が表皮と真皮（およそ2～2.5mm）を通過し、その下の皮下組織（図2）に注射します。皮下組織に注射されたインスリンは、徐々に血

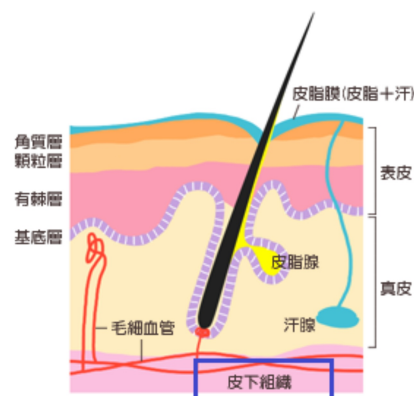


図2 皮下組織

液に放出されます。

6mmや8mmの注射針を使ったことのある方は記憶にあるかもしれませんが、長い針を使用していた時は注射をする際、皮膚をつまむようお願いしていました。針が長いのでそのまま垂直に刺すと下の筋肉まで到達してしまう可能性があるからです。

皮膚をつまみながら刺すことで皮下組織に注射できるようになります（図3）。筋肉は血管が多く、より早くインスリンが放出されてしまいます。

4mmという針の長さは垂直に皮膚に刺した際に皮下組織にちょうど到達するような長さになっています。現在は4mmが主流であり、つま

む必要はなく、つまむと逆に浅すぎたりする可能性があります。

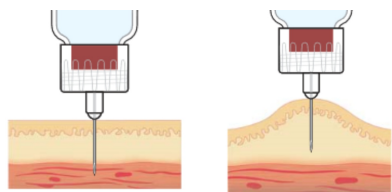


図3

4mmの針を使っている方は垂直にそのまま皮膚に注射してください。

長期間インスリンを使用していると自己注射に重要なポイントを忘れてしまい、ついつい自己流になってしまう患者様がいます。血糖が異常な値を示す時は様々な原因がありま

すが、インスリンを正しく注射できていないという可能性もあります。自己注射に不安や気になる点があったら病院や薬局で一度確認してみといいでしょう。



帰ってきたシラベニスト
「コトバ」の世界

<特別編>

愛和会姓名伝 「蒲谷」



某放送局の人気番組にあやかったわけではないですが、ある方（って理事長ですけど）の苗字の由来をお聴きする機会がありどうしてもこの特別編がやりたくて・・・。

【源氏と深〜い関係のある「蒲谷」】

時は源頼朝が鎌倉幕府を開いたころに遡ります。戦上手の弟たちが平家討滅の原動力になったということは皆さんご存知かと思えます。弟では源義経が何かと有名ですが、今回の「蒲谷」姓に関係があるのもう一人の弟である**源範頼**です。

範頼には別名があり「**蒲冠者（かばのかじゃ）**」と呼ばれておりました。生まれた場所が**遠江国蒲御厨**（静岡県浜松市）であることに由来しているそうです。

さて、範頼ですが数々の戦で頼朝の代官として軍を統率し武功をあげますが、次第に頼朝から疎んじられ謀反の疑いをかけら

れることになっていきます。

諸説あるようですが、頼朝に追われた範頼が「ある方」のご先祖様がいた土地（三浦半島のあたり？）に逃げて来たそうです。

ご先祖様たちは範頼を助け、守りますが衆寡敵せず範頼はその土地の人々に抵抗をやめるよう伝え頼朝方に捕らわれます。

この時、範頼は自分を助けてくれた人々に感謝の意を込めてその土地に自分の別名である「蒲冠者」から一字を与え「**蒲ヶ谷**」とします。この地名をご先祖様が姓としたのが「蒲谷」の始まりなのです。同級生のほとんどが同じ苗字だったため、いわゆる「屋号」で呼び合っていたそうです。

余談ですが某製菓会社名の由来は動物のカバさんらしく、範頼とは無関係のようです（笑）

愛和 AIWA Meeting

ミーティング

2018年 11月18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

『透析患者さんのココロの健康 ~癒し~』

＜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



「サイコネフロロジー」とはあまり聞きなれない言葉ですが、透析患者さんのココロの健康をお話するうえでは、大切なキーワード。
おなじみの高橋透析センター長が、分かりやすくお伝えします。

【セルフケアの負担】

今回から透析患者さんの「ココロの健康」をテーマにお話ししていきます。

透析を始めた患者さんがまず直面する生活の変化。週3回の透析とそれに伴う生活の制約、社会での役割や職場の人間関係、家族関係の変化など、生活のさまざまな変化を受け入れるのは大変です。週3回、月に13回治療を続けるなかで、医師や看護師、家族や患者さん同士のトラブルが起こることもあります。そして、それがさらなる負担となります。

治療とケアは、医師と患者さんが相談して進めていくわけですが、なかでも食事制限や透析、運動など、自分自身が行わなくてはならないことの負担は大きなものとなります。

みずから治療とケアに参加しなくてはならないセルフケアは、透析を受けている患者さんに特有の負担と言ってもいいと思います。

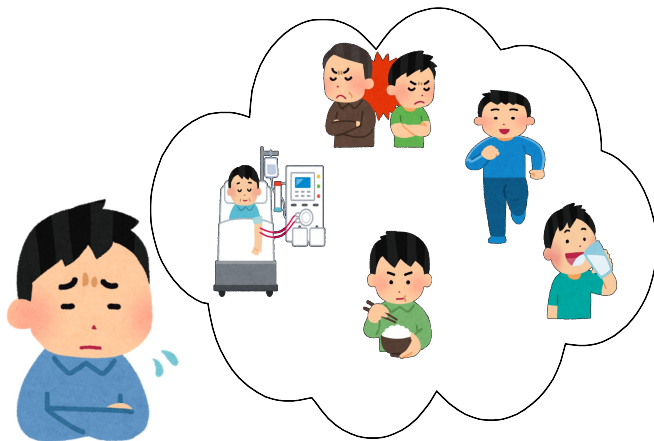
セルフケアの負担はとて大きく、思い通りにセルフケアを続けることができない患者さんもたくさんいらっしゃいます。また、適切なセルフケアを続けている方でも、合併症などが起こると、それまでの努力の疲れが一気に現れ、燃え尽き症候群のようにセルフケアを止めてしまうこともあります。

【サイコネフロロジーとは】

このようなココロの変化を、精神科の先生方と協力しながら、患者さんのストレスをケアしたり、精神的な症状や問題行動の治療をする試みが進み、コンサルテーション・リエゾン精神医学（CLP）と呼ばれています。

患者さんが家族や医師、透析スタッフとうまくいかないような時にも、間にはいつて患者さんや医療チームの相談にのることもあります。特に透析を受けている方や、腎移植に関係する領域は、「サイコネフロロジー」と呼ばれ、「サイコ＝精神・心理」と「ネフロロジー＝腎臓病学」の合成語で、日本語に訳すなら「精神腎臓病学」。腎臓病学と精神医学の中間に当たる医学と言えます。実際、精神科医でサイコネフロロジーを専門にされている方は残念ながら少数です。

適切なセルフケアを続けることができない透析患者さんのなかにはまれですが、「太く



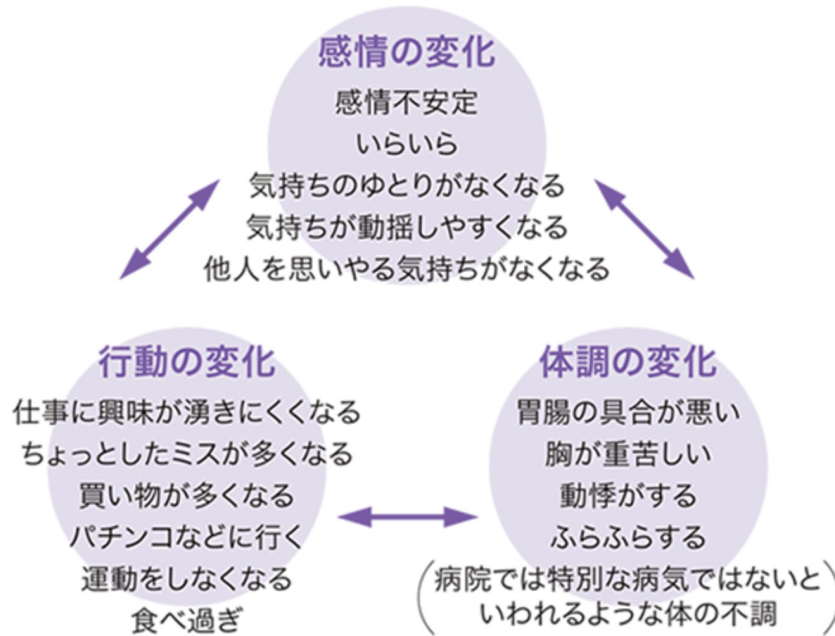


図 ストレス状態のあらわれ方

短く生きるから、ほっといてくれ」と言う方がいます。これは、セルフケアがうまくできていないことによる自信喪失、自分への苛立ちの気持ちの裏返しのこともあります。

このような場合、サイコネフロジーではじっくりと話を聞き、気持ちを理解するよう努め、その上で相談しながら、セルフケアのなかでできることを少しずつ増やし、自信回復へとつなげていきます。

口では「ほっといてくれ」と言っても、心の底ではセルフケアを続けたいと願っている患者さんの気持ちを理解し、支えとなるのがサイコネフロジーです。



【ストレス状態】

一生透析を続けなければいけない、セルフケアが求められる点などにおいて、透析は他の疾患とは少し事情が異なります。透析を受け続けることの心理的負担は、受けていらっしゃる患者さんでないと分からないでしょう。透析患者さんのストレスの原因として、透析という医学的な問題と、病気と治療を続けることに関係して起こる社会や家での問題のふたつが考えられます。

これらの問題は、「体調の変化」、「気持ちの変化」、「行動の変化」という3つのストレス状態としてあらわれ、互いに影響を与えています。(図1)

ストレス状態が強いと、水の制限や食事療法などを続けることが難しくなり、薬をきちんと飲めなくなり、まれですが、透析をキャンセルしてしまうという思いになり得ます。

ストレスは強くても、それにうまく対応している患者さんが多いのも事実です。対応の

仕方はその患者さんごとに違っていますが、「透析は仕方がない。考えても仕方がないからなるべく忘れるようにして、自分の生活を送るようにする」という方が多いようです。

その他にも、「できるだけ体によいことをしよう」と工夫する方や、「病気や透析についての情報を集め」、我々透析スタッフも驚くような詳しい知識をもっている方もいます。

どの方法もすばらしい対応策だと思います。



多くの患者さんが透析を受けることからくるストレスを上手に軽減していますが、これをひとりでやり続けるのは大変です。家族や友達、病院での仲間などの支え、透析スタッフの支えで、少しでも負担を軽くすることが出来るのではないかと考えています。

透析は、患者さんとスタッフの協力がなければうまくいきません。率直に相談できるようになることが、協力して治療を進めるためには必要です。

精神科というとなかなか身近な診療科とは思えない方が多いと思いますが、サイコネフロジーという領域がある、透析をされている方には特有のココロの変化が起きて当然であることを、重ねてお伝えします。サイコネフロジーの専門家の介入は、残念ながら透析来院時に対応することは難しいのが現状

です。

われわれ各透析施設のスタッフは、皆さんのココロの声に耳を傾け、皆さんのココロに支えの声を届けられるように治療とケアに専念して参ります。



透析患者さんは、特にココロの変動が起こりえます。それは、週3回透析の治療を受け続ける必要がある、いつどんな体調の変化が起きるかという不安、透析中の血圧の変化など様々なストレスからきます。直接の解決方法ではないかもしれませんが、そんなココロに癒しをもたらすものを見つけてみませんか？透析を始めて諦めていた趣味や習い事、新たに挑戦したいことなど。

今年の11月18日に開催される愛和ミーティングでは、ココロの癒しになるいくつかの話題をお伝えします。次号からの広報誌でも連動していきます！

次回は

透析患者さんのココロの健康 ~癒し~

です。

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/>

コ ル ヨ
ビ リ
ハ

第1問

ふと訪れる暖かい日の事を言います。

火 木 木
女 ツ ノ

第2問

漢字二文字。可愛い秋の代表選手。

い
な
いも ● かい
わ

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

「夜の松尾芭蕉像」



『おくのほそ道』で有名な松尾芭蕉。千住大橋の付近から旅に出発したと言われていて、南千住駅前のロータリーには、何かに思いをはせている芭蕉像があります。

芭蕉は伊賀国（現在の三重県あたりであり、忍者でも有名）の出身である事、旅に出た当時45歳であるにもかかわらず全行程六百里（2,400km）を踏破したことなどから「芭蕉は忍者だったのではないか？」とも言われています。別の説では、一緒に旅した弟子の曾良が隠密だったのではなんていう話もあります。

俳人としての芭蕉は、生涯におよそ1,000もの句を残しているというから驚きです。そのことも含め芭蕉は『俳聖』として世界的にも知られています。

わずかな文字から紡がれる、情感たっぷりの俳句はまさに小宇宙といってもいいのではないのでしょうか（笑）



レンコンときのこの和え物

【栄養成分】 1人分	
エネルギー	146kcal
水分	66.5g
たんぱく質	3.1g
カリウム	276mg
リン	66mg
塩分相当量	0.8g



【材料】 2人分

- レンコン・・・・・・・・・・80g
- エリンギ・・・・・・・・・・40g
- カニカマボコ・・・・・・・・20g
- インゲン・・・・・・・・・・5g
- <A>
- マヨネーズ・・・・・・・・大2強
- しょうゆ・・・・・・・・小1
- コショウ・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① レンコンは皮をむいて、いちょう切りにする。エリンギは食べやすい大きさにスライスし、いんげんは斜めに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、切った野菜を入れインゲンがやわらかくなったらザルに取り出す。
- ③ ボウルに水気を切った茹で野菜を入れマヨネーズ、しょうゆ、コショウで味を整える。

★透析をされている方は、レンコンと、エリンギは茹でて水にさらすことで、カリウムとリンを減らす事が出来ます。茹でてこぼしをしてから調理しましょう。

食物繊維豊富な名コンビ？ レンコン&エリンギ



レンコン

奈良時代に中国から渡来し、各地に伝播したと考えられていますが、現在市場に出回っているものは、明治以降に入ってきた中国種です。

旬は、収穫が始まる9月～10月頃からです。秋口に出荷される新れんこんは軟らかくあっさりとしていて、サラダや和え物にぴったりです。

特徴は不溶性の食物繊維や粘りの成分ムチンも豊富で、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など、美容と健康に効果があるたのもしい野菜です。

あの水戸黄門が日本で初めてラーメンを食べた際、めんに使われていたのがレンコンの粉だったとか・・・。



エリンギ

生活習慣病の予防と改善、抗がん作用に有効な不溶性食物繊維の一種、β-グルカンが多く含まれています。

糖質や脂質の代謝に欠かせない水溶性ビタミンのナイアシンとビタミンB₁B₂を有し、腎臓の老廃物を外へ出す働きをするカリウムもしっかり含まれています。また、骨密度を上げ、丈夫な骨を形成するために必要なビタミンDの前駆物質、エルゴステリンがあるので特に高齢者は積極的に摂りたいものです。

松茸に似た口当たりを持つエリンギは、きのこの中でも特に食物繊維を多く含みます。腸内の脂肪をからめ取り、肝臓に脂肪がつくのを防御するので、ダイエットに適したきのこのこと言われています。

食物繊維について

<1日 目標量18歳以上：男19g以上、女17g以上>

食物繊維は人の体では消化できない炭水化物です。エネルギーは生成されゼロではありません。食物繊維は、水に溶けるかどうかで大きく2つに分けられます。

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維です。

- ①水溶性食物繊維…果物、こんにゃく、海藻などに含まれています。
- ②不溶性食物繊維…野菜、豆、きのこなどに含まれています。



また、体内での働き方も違ってきます。水溶性食物繊維は、消化速度の抑制、血糖値の急上昇防止、コレステロールの吸収抑制、血圧低下、不溶性食物繊維は、腸内環境の整備、食事の満足感の向上、有害物質の排泄など働きがあるとされています。

改装中につきご迷惑をお掛けいたします

南千住病院では8月より改装工事を行っており、ご来院・ご入院中の皆さまをはじめそのご家族様におかれましても、ご不便とご迷惑をお掛けし大変申し訳ございません。

病院1階の待合ロビーにつきましては、夏季休診期間の8月9日から15日にかけて工事を実施し、床面はじゅうたんから入院病棟でも使用している「長尺シート」と呼ばれるビニル製の床材へ変更することで汚れを拭き取り易くし、照明については照度計による計測を行い、照明の設置位置などの検討を行い、以前と比べ明るく清潔間のある空間へ改装いたしました。

床材の剥離作業時には、特殊な機械を使用して剥離を行ったため、立ち会った職員によると「会話がほとんど聞き取れないくらいの

作業音だった」とのことで病院ご利用者の皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしました。

足場組立作業は9月21日に作業が完了しいよいよ外壁補修の本工事に入ろうとする9月30日、台風24号の直撃に見舞われました。当日は工事業者と当院職員が夜間待機し東京付近を通過する午前1時過ぎに、業者により外を覆っている一部シートの巻取り作業を行い、大きな事故もなく乗り切ることができました。

工事完了は12月までかかる見通しとなっております。病院をご利用される皆さまにおかれましてはご不便とご迷惑をお掛けいたしますが何卒、ご理解ご協力をいただければと思います。

南千住病院改装工事担当者



編集後記

9月6日に北海道胆振地方で発生した地震で、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。北海道ほぼ全域で停電となる事態に驚きを隠せませんでした。

愛和会では地震発生後、日本透析医会ホームページを通じて、被災された透析患者様の受け入れ可能人数を掲載させていただくなどの対応を取らせていただきました。

常の備えをいかにすべきか、日々考えていく必要があると感じています。(T)



ライフライン復旧にどのくらい時間がかかるのか調べてみることも備えの一つ。

あいわ vol.52 秋号

発行日 2018/11/1

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/>

