



あ い わ

2020 夏
Vol.59

ドクターレーエッセイ

「Doctors Voice」～夏の思い出～

向山 佳宏 先生

「CEレポート!!」は連載最後の第4弾
治療モードの紹介～I-HDF治療～

管理栄養士のお手軽レシピ「もうイッピン」

薬剤師のお薬豆知識コラム「おくすりアレ・コレ」など

一首奏上

「 家涼し 団扇にのせて 嵐山

」
正岡子規



夏の思い出

南千住病院
向山 佳宏

私が市中病院で働いていた頃の話です。

各科の部長以上の諸先輩の医師が大学を卒業するころは、卒後すぐにどこかの医局に所属しなければいけない制度になっており、内科、外科、産婦人科などに卒業段階で決めなければならなかったとの事です。

内科と決めても、卒業段階で血液をやるのか内分泌をやるのか等、専門まで決めてしまわなければならなかったようで、中には、医学部卒業間近になってもいきなり科が決まらず、行き先をくじ引きで決めたという外科の先生もいらっしゃいました。

私が研修医の時は、臨床研修が必須の為、2年間スパーローテート方式で外科、麻酔科、産婦人科、精神科等、様々な科を回り、多くの先生にご指導頂きました。

~K先生との出会いと遠藤周作の話~

研修医2年目の夏に小児科のローテートがあり、市中病院でしたが、NICU(新生児集中治療室)もあり、様々な疾患を経験出来ました。

小児疾患は、特有で採血も成人と違い、難易度が高く、毎日四苦八苦の日々でしたが、小児科の指導医の先生方のおかげで、何とかやっていました。

その小児科の指導医の先生の中で、K先生という非常に温厚で指導熱心な、同期の研修医からも人気の先生がいました。

非常に話しやすい先生で、多忙な業務の中、悩み等も聞いてくださったり、よく飲みにも連れて行ってくださりました。

その中で、K先生から様々な話を伺いました。

非常に面白かったのは、芥川賞作家の遠藤周作は、悪戯好きで有名で中学校時代(名門灘中学)には、授業中に教室に猫をいれたり、教師が黒板に向かっている隙に、学校の近所の今川焼屋へ行き今川焼を食べ、教室に戻って知らん顔をしたり等、悪戯ばかりしていました。

そのせいで教師からはよく殴られ、勉強もできなかったのが成績も悪かったというエピソードを伺いました。

芥川賞作家の遠藤周作というと、非常にまじめなイメージがありましたが、研修医の身で自信もない中、なぜか少しほっとした事を思い出します。

~手塚治虫の回想録~

K先生は、読書好きで先生の机には医学書以外にも様々な本、雑誌が置いてありました。

その中の一冊に、私が尊敬する手塚治虫の回想録がありました。

手塚治虫は、小さい頃は体が弱く、泣き虫なうえにいじめられっこで、その裏返しのような形で小学校2年頃に漫画を書き始めたようです。

泣かされてばかりいる自分の自己顕示欲を満たすには十分で、俺はこんなものが書けるんだぞと自慢できる程のものを書く事が出来たそうです。

中学の健康診断の時のこと、消毒をしていない針で注射をされたのに、赤チンを塗るだけしかしてもらえず、皮膚と肉の間にガスがたまりかなり重症になった事がきっかけで、手塚は医学部に進みます。

しかし漫画も書き続けていて、そちらでは流行りっこになっており、原稿に追われて病院の中でも原稿を書いたり、看護婦に色塗りをやってもらったりもしていました。

ひどい時は、面白い顔をした患者の顔のスケッチをカルテに描いたりもしていたそうです。

そして、医学部を卒業し医師免許を取得した頃、医者になるか漫画家になるか迷いに迷ったあげく、母に決めてもらおうと話したところ、母は「今自分が好きなものをやれ」と言ってくれたそうです。

その結果、漫画をとり、弱虫の裏返しであったかもしれない漫画が、手塚治虫の一生の表街道になった事が書かれていました。

各界の名士も青春期の悩み、挫折を経験している事を知り、勇気づけられたような気がしました。

同時に、一期一会、読書の大切さも知る事が出来た事が、私の夏の思い出です。



治療モードの紹介 ～I-HDF(間歇補充型HDF)治療～

※間歇：一定の時間を置いて、物事が起こったりやんだりすること

熊の前腎クリニック
臨床工学技士長 萩原 幸二

I-HDFについて

オンラインHDFの一法である間歇補充型HDF、I-HDFについて説明します。

I-HDFとは、現在最も新しい透析療法です。

決まった時間で間歇的に補液をしてあげる事で、血圧の低下を引き起こしてしまう患者様や、高齢者の方で、どうしても透析をする事で疲れてしまう方に有効と考えられています。

また、通常の透析では抹消循環障害が起こりやすい為、間歇的に補液をしてあげることで、抹消循環障害が軽減されると考えられています。

I-HDFの仕組み

- ①通常の透析の濾過で除水。
- ②30分に1回などの頻度でダイアライザーを介し、透析液を使用して補液(数分で)。

普通の透析では血液側から透析液に水分が移動(正濾過)するのに対し、透析液側から血液に透析液が移動(逆濾過)します。

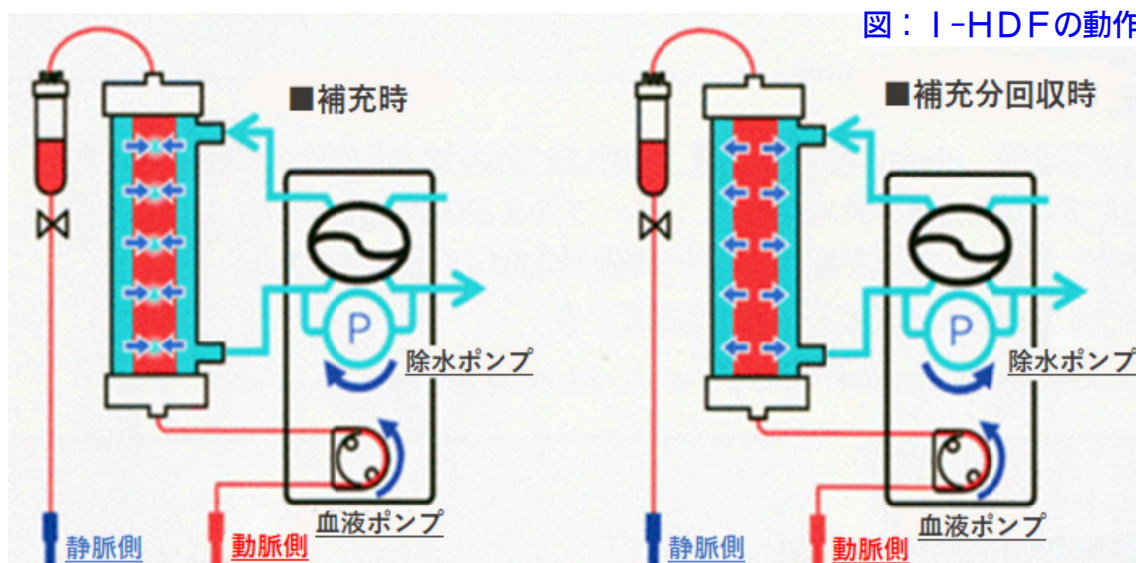
- ③補充した分も含め、濾過と除水+補液を繰り返していきます。

(補液と濾過の典型例として1回あたりの補液量200mL、補液の速度150mL/min、補液の間隔30分毎が一般的な設定となっています。

透析時間は基本的には4時間(240分)最初の30分間は補液をしないため、計7回の補液回数となります。

1回あたりの補液量200mL×7=1400mLの濾過となります。

濾過量としては、オンラインHDFなどと比べるとかなり少ない為、透析効率的にはHD<I-HDF<オンラインHDFとなります。



図：I-HDFの動作原理

画像出典：間歇補充型血液透析濾過とは？. JMS配布資料

末梢循環の改善

I-HDFのメリットに末梢循環の改善があります。

I-HDFでは30分ごとの補液により一時的に循環血液量が増加し、最終的な循環血液量の低下が、通常のHDよりも抑えられると言われております。

また、低栄養の方や高齢者でもオンラインHDFでは効率が良すぎるため、タンパク質なども多く抜けます。

でも除去効率を稼ぎたい方などには、オンラインHDFに比べ、アルブミンが抜けにくいI-HDF治療はおすすめです。

血圧の変動が大きい人や末梢動脈疾患がある方は治療を行ってみたいかがかと思えます。

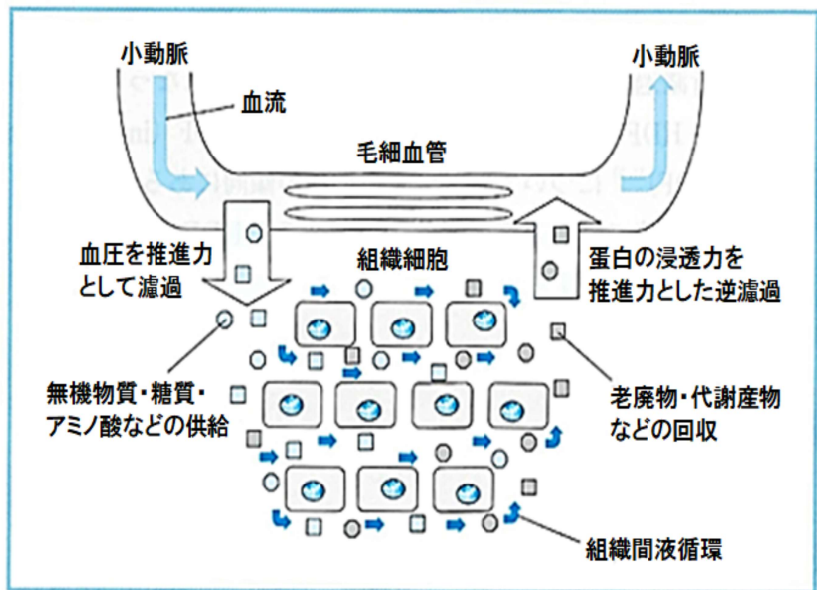


図1：血液と組織間の物質交換

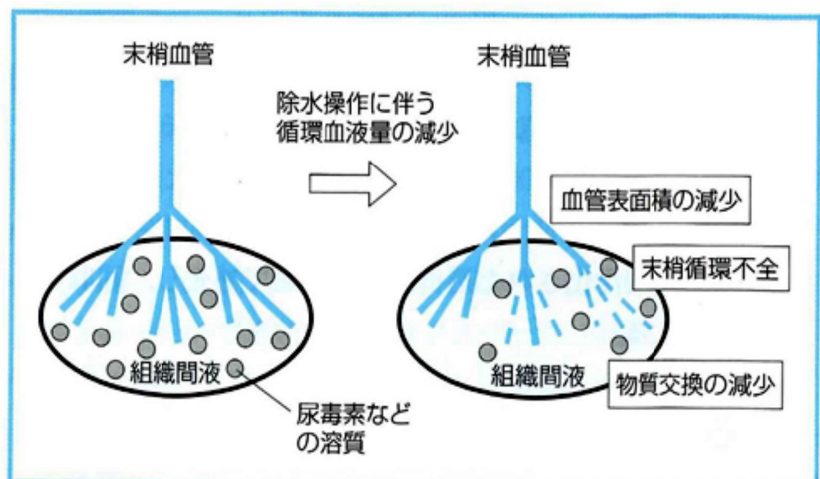


図2：除水操作に伴う末梢循環不全類

画像出典：臨牀透析

2014 VOL. 30 NO. 5

連載後記

透析治療には『水』と『電気』が必要不可欠です。

その『水』に関して、それにまつわる治療法について4回連載しました。

大切な資源である『水』を透析治療では、大量に使用することを、ご理解頂けたと思います。この大切な資源の水も水害ともなれば、川の氾濫や決壊、水路の氾濫、道路の損壊や断水、かけ崩れや土石流の発生、床上・床下浸水といった大きな被害をもたらします。

近年では「数十年に一度の豪雨」などという表現が使われますが、水害に限らず首都直下型地震など、いつどこで大災害が発生しても不思議ではない環境となっております。

『水』・『電気』などのライフラインは、当たり前にあるものではなく、大切な資源であること、透析治療も当たり前に行える事ではないことを、心得て生活して頂ければ幸いです。

オンライン研修



今やインターネットで出来ないことは、ほとんどないと言えるこの時代。

ネットショッピングや個人のライブ配信、読書も電子書籍になってきています。

《e-ラーニングによる研修》

愛和会でも昨年から「e-ラーニングシステム」を導入しています。

(e-ラーニング：インターネットを利用した学習形態のこと)

自分の空き時間に利用ができ、インターネットが利用できる環境であれば、研修会場に集まらなくても良いのがメリットです。

愛和会では毎月、南千住病院7階の会議室で全体研修を行っていますが、それとは別に各職種ごとのe-ラーニング研修も用意されており、こちらは各々が好きな時間に視聴するようになっています。

今年は感染症防止対策として、会議室での集合研修を取りやめe-ラーニングによる研修のみで実施をしています。



zoomによる研修の様子

《zoomによる研修》

6月にはzoomによる研修も行われました。

(zoom：複数人で参加可能なweb会議アプリ)

あらかじめ研修を行う時間が決められて、講師の方が生配信で講義を行います。

そのネット上の会場にアクセスし視聴・参加する形態です。

今回は、看護部が「褥瘡ケア」について研修を受けました。

zoom等のweb会議アプリは、見るだけでなく自分の意見も発言でき、文字で伝えるチャット機能も備わっていますのでよりリアルに体感できます。

今後は医療業界も、こういったオンライン研修、会議が主流になりそうです。



旬の野菜をふんだんに♪

見ため鮮やか 味も良し!



【栄養成分】 1人分

エネルギー	102kcal
たんぱく質	7.5g
カリウム	385mg
リン	96mg
水分	117g
塩分相当量	0.8g

トマトと夏野菜の炒め物

**【材料】
2人分**

トマト・・・・・・・・・・100g
 ズッキーニ・・・・・・・・100g
 大葉・・・・・・・・・・5枚
 豚小間・・・・・・・・・・60g
 おろし生姜・・・・・・・・適量
 油（オリーブオイル）
 ・・・・・・・・大さじ1強

〔 塩・・・・・・・・・・0.8g
 コショウ・・・・・・・・適量
 醤油・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- 1 トマトはくし形に切り、ズッキーニは輪切りに、大葉は縦半分の幅を千切りにする。豚肉はおろし生姜に漬け込み、しばらく置く。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、豚肉を入れて炒め、次にズッキーニを加えて焼き色が付くまで炒める。
- 3 炒めた具をフライパンの端によせ、空いたところにサラダ油小さじ1を足して、トマトの表面を焼き付けるように炒め合わせる。
- 4 塩、コショウ、醤油で味を整えて、最後に大葉を散らして出来上がり。

カリウムを減らすコツ

ズッキーニは、スライスして、茹でてから水にさらします。トマトは皮を湯剥きして、少し水にさらしてからカットします。

トマトの赤い色の正体は！？ 美味しく且つ栄養摂取できる方法は？

<栄養素>

赤い色はリコピンという成分で、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があることが知られています。

<相性の良い食材>

肉・魚と相性が良く、トマトの酸味やペクチンが脂っこさを和らげてくれます。

その他にも、豆、卵など多くの食材と相性がよいのが特徴です。

そのうえトマトは加熱することで甘みや旨味がグッと増します。

ビタミンCは減少するものの、リコピンは生で摂るよりも、油に溶けやすい性質を持っているので、油と一緒に調理する事で吸収率はさらにアップするそうですよ。



加熱すると
美味しさアップ

★ 食べ物は正しく保存しよう！

飲食店などだけでなく、家庭でも、保存方法の不注意による食中毒が起こる可能性があります。調理済みのものは、「一度加熱しているから菌はいない」と思いがちです。

しかし保存の状態が適切でないと、食べ物に残っていた菌が増殖して食中毒を起こすことがあります。

また、どうせ加熱するからと、調理前の食材を室温に放置しておく、菌が増えて加熱しても菌や菌が作った毒素が残ってしまうことがあります。

菌が増えるためには、栄養と水分、増殖に

都合のよい温度が必要です。したがって、この条件をなくせば菌は増えません。

しかし、食品は菌にとって栄養と水分の宝庫です。そして25℃前後の室温は、菌の増殖に適した温度なのです。

食中毒を防ぐには、食品に菌を「つけない」こと、加熱などで「殺菌する」ことはもちろん、低温で保存して、菌を「増やさない」ことも大切です。

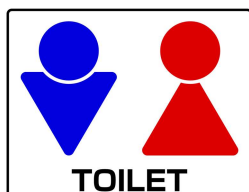
食材・食品の保存に注意を払って食中毒を防ぎましょう。

—厚生労働省HPより抜粋—



おくすり「アし・コレ」

「薬と尿の色」 に関する豆知識



南千住病院
薬剤師 月永 祥文

日々の健康状態が尿や便に現れるということはよくある話かと思えます。
事実、水分摂取不足では尿が濃縮され色が濃くなり、水分を大量に摂取すると薄くなります。

尿は体の変化を教えてくれるのですが、薬の中には尿の色を変化させてしまうものがあります。

薬局で尿の色が変化する事があると説明されたことはないでしょうか？
今回はお薬と尿の色に関する豆知識をお届けします。

薬とその代謝物に色がある薬

尿の色が変わる薬は多くが薬の成分、またはその代謝物に色がある薬です。

【ビタミンB2】

代表的な例としては、ビタミンB2(リボフラビン)があります。

水溶性ビタミンであるため体内で貯蔵されず尿として排泄されます。

ビタミンB2は黄色の物質ですので尿の色が濃くなります。

市販のマルチビタミン剤を服用すると尿の色が濃くなりますが、これはビタミンB2が原因です。

【リファジン】

結核治療薬のリファジンは有効成分のリファンピシンによって尿だけでなく、便、唾液、痰、汗、涙が橙赤色になったり、ソフトコンタクトレンズに着色したりします。

赤い涙が出たとしても薬の影響なので問題ありませんが、衣服などに色がつかないように注意が必要です。

【アザルフィジン】

リウマチ治療薬のアザルフィジンは有効成分のサラゾスルファピリジンが黄色～黄褐色のため、皮膚、爪及び尿・汗等の色の着色が起こります。

【プルゼニド】

下剤のプルゼニドはセンノシドを服用すると尿の色が黄褐色または赤色になる事があります。

センノシドに含まれる成分が尿と反応する事で起こります。

同時に服用している薬の影響も関係があり、炭酸水素ナトリウムやダイアモックスという尿のアルカリ化作用を持つ薬で尿が着色する可能性があります。

今回、例に挙げた薬はほんの一部であり、また、色の変化は必ずしもいつも特定の色ではなく、その日の体調の変化や、食事や水分の摂取状況によって異なります。

薬による色の変化は異常なことではなく、基本的に心配は要りません。

このような薬は薬剤師から説明があったり薬の説明書に記載があったりするかと思います。

何か気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

薬の副作用や病気による着色

薬の副作用で横紋筋融解症というものがあり、尿が褐色(ミオクロヒン尿)となります。

その他に筋肉の痛み、脱力感などがあります。

薬の副作用以外では、腎臓や膀胱などのどこかで出血している場合は尿が赤くなります。

感染を起こしている場合は白く濁った尿になります。

このような場合には医師、薬剤師に相談してください。



参考文献

各医薬品の添付文書・インタビューフォーム

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

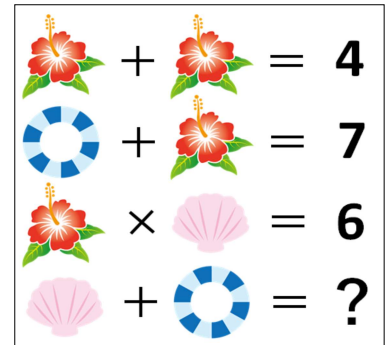
<https://nou-tore.com/>



第1問「漢字1文字」
4つに分けられた1つの漢字は何？



第2問「クロスワード」
●に同じ文字を入れて出来る2つの言葉は？



第3問「イラスト計算」
上記の条件の時？に入る答えを求めよ。

帰ってきたシラベニスト「コトバ」の世界

知ってた？七夕の語源



毎年行われていた夏のイベントも、今年は中止のものが多いそうです。

そんな中、年に一度、遥か上空で行われる中止にならないイベント「七夕」についてご紹介させていただきます。

なぜ「七夕」を「タナバタ」と呼ぶのか？

元々七夕は「しちせき」という5節句（他には桃の節句、端午の節句等）の内の一つでした。

その「しちせき」の由来の元に乞巧奠（きっこうでん）という古代中国の行事があります。

この乞巧奠とは織姫と彦星の伝説を元にした行事で、七夕の夜に2つの星（織姫と彦星）にお供え物をし芸事・習い事の上達を祈る行

事です。

それと日本古来からある「棚機津女」（たなばたつめ）と呼ばれる女神の伝説が似ており、時が流れるにつれ混同されていき「七夕」を「タナバタ」と当て字で呼ぶようになったとのこと。※諸説あり

ちなみに中国や日本のアジア圏だけでなくギリシャやフィンランド等にも七夕伝説は存在します。

ただし、話の内容は少し違ってきます。特にギリシャの七夕伝説は切ないです。

お時間ある時にでも、是非調べてみてくださいね♪

愛和写真倶楽部



「 バリ～レンボンガン島～ 」

昨年の夏にジャワ島・バリ島に行きました。

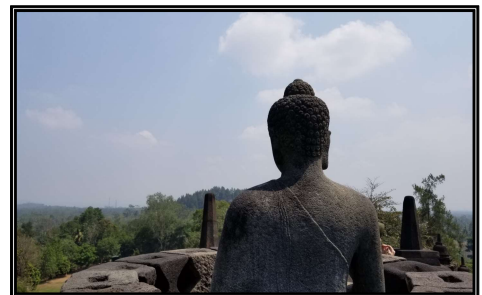
上の写真は、レンボンガン島というバリ島から船で40分ほどで行ける小さな島です。

海の透明度が高くとてもキレイで、シュノーケリングやダイビング等マリンアクティビティにうってつけの場所なんです。

その他にもビーチバレーをして遊んでいる人達、写真を撮っている人、寝そべっている人達それぞれのゆったりとした時間を過ごしていました。

そして、右の写真はジャワ島にある世界遺産「ボロブドゥール遺跡」からの一枚。（遺跡については長くなってしまうので省きます）

海外旅行経験の少ない私ですが、緊張しつつも楽しむことができました！



「 ボロブドゥール遺跡 」

あいわ掲示板



感染対策へのご協力のお礼と 今後の対応について



新型コロナウイルスによる感染防止のため行った対応へのご協力の感謝と、今後の対応についてご連絡させていただきます。

①「ご家族の面会の制限」

現在も、患者様への面会は原則中止とさせていただきます。

今後は時間制限内での面会で対応していき、徐々に面会規制を緩和させていこうと思っております。

また、よくご面会にいらしていた方には、入院患者様の現在のお写真と看護師より現状報告を兼ねた手紙を、送付いたしております。

規制解除まで、今しばらくお待ちください。

②「透析患者様の分院へ移動のご協力」

南千住病院で透析治療を受けていただいている一部の患者様におきまして、可能な限り

密集を避けるため、5月からは分院へと移動して透析治療を受けていただいております。

現在は、うち半数の患者様に戻っていただいておりますが、半数の患者様には分院で引き続き透析治療を受けていただいております。

ご協力いただき誠にありがとうございます。

③「外来患者様へのお願い」

来院時の手指衛生、検温、マスク着用、待合室での座席幅確保にご協力頂きますようお願いいたします。

手指衛生、マスク着用に関しましては今後とも継続していただきたいと思います。

状況が代わり次第、ホームページ等にて随時ご報告いたします。

ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。



編集後記

相変わらず家にいる時間が多く、TVを観たり音楽をよく聴いている今日この頃です。

ということで、今号も前回の春号に引き続き、私の夏のオススメ曲をご紹介します。

「若者のすべて」-フジファブリック-です。

この曲は夏というより晩夏という感じの曲で、感傷的で全体的にどこかノスタルジックな雰囲気になっています。

つつい口ずさんでしまう歌詞とメロディで、今でもこの先もきっと大好きな曲なんじゃ「ないかなー」と思っています。是非ご試聴あれ♪



今年は、花火大会に行けなかった方も多いと思います。来年は行きたいですね。

あいわ vol.59 夏号

発行日 2020/8/6

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/>

