



あ い わ

2016
Vol.44 秋号



柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺

正岡子規

目次

透析患者さんと検査……………P 2
臨床検査技師の備忘録……………P 5
あいわのちから「情報管理委員会」…P 6
おくすり「アレ・コレ」……………P 8
うごきのつぼ……………P 9

もうイッピン……………P10
あいわ掲示板……………P12

<今号の表紙から>

正岡子規は大変な柿好きで、有名なこの俳句以外にも柿にまつわる俳句が何句かあるそうです。

定期採血の値は大切な目安

毎月2回行われる定期採血の項目、内容に関して理解され、自己管理の目安とされている方も多いかと思いますが、今一度、それぞれの採血項目が何を表しているのか、目標範囲はどのくらいなのかという疑問にお答えしようと思います。

透析生活を快適に続けていくためには、自分の体調を良

く知り、日常生活の自己管理をしていく事がとても大切です。自己管理がきちんとできているか、また透析が十分に出来ているか、合併症が起こっていないかを確認するためには、定期採血の値は大切な目安になります。

検査値の意味を理解し、その変化をきちんと把握していれば、合併症の発生を早い段

階でキャッチし、適切な対応をとることが可能になります。またコントロールが十分出来ていれば、体調もよく、より快適な日常生活を送ることが出来るのです。



<貧血が起こっていないか確認する項目>

- ・ヘモグロビン (Hb)
- ・血清鉄 (Fe)
- ・フェリチン

ヘモグロビン (Hb)

目標 10~12g/dL

なお、Hb値があまりに高すぎると高血圧や血栓の原因となるので注意が必要です。

原因

- ・エリスロポエチン不足
- ・鉄欠乏
- ・透析不足・栄養不足

低値に注意

血清鉄 (Fe)

赤血球をつくるのに必要な鉄分の量を示す値

目標 50~100μg/dL

原因

- ・鉄欠乏*
- ・栄養不足・慢性炎症

低値に注意

血清フェリチン

体内に蓄えられた鉄(貯蔵鉄)の値

目標 100ng/mL以上

原因

- ・鉄欠乏*

低値に注意

貧血が進行すると、だるさや動悸、労作時息切れなどの症状が出現することがあり、心臓への負担が大きくなります。

また狭心症や心筋梗塞などの心疾患をお持ちの方は、貧血の進行により病状が悪化す

ることもあるのでとても重要です。ヘモグロビンの値で貧血進行の有無を確認し、その原因として鉄欠乏がないかどうかを血清鉄、フェリチン値の値をみて評価しています。

以前は、貧血の評価をヘマトクリット (Ht) で行ってい

ましたが、最近では、Hb で評価し上記目標値を目指し、造血剤の調整を行っています。



<骨の代謝異常が起こっていないか確認する項目>

- ・カルシウム (Ca)
- ・リン (P)
- ・甲状腺ホルモン (i-PTH^{*}) ^{*} インタクトピーティーエッチ



カルシウム、リンが高いと、骨以外の場所にこれらが沈着する異所性石灰化が起こります。特に血管の石灰化は、心疾患や脳卒中、足の血流障害、シャント閉塞などを引き起こします。厄介なのは、一度沈着するともとには戻らない事

です。i-PTHが高すぎると、骨がもろくなる「二次性副甲状腺機能亢進症」が起こり、低すぎると骨の代謝が非常に落ちた無形成骨の原因となります。つまり、Ca、Pが適正にコントロールされていれば、異

所性石灰化も起こりにくくなります。食事でのリンの摂取(特に無機リンの摂取制限)、リンの吸着薬などの薬剤の調整が重要になります。



<食生活が適切かを確認する項目>

- ・カリウム (K)
- ・リン (P)
- ・アルブミン (Alb)



カリウムは、採血項目の中で特に大事です。果物や生野菜などカリウムを多く含む食べ物を摂取しすぎると、異常値になってしまいます。カリ

ウムは、高くなると、不整脈、特に命に関わる不整脈が出現したり、心停止することもあります。ちょっとぐらい大丈夫という油断が、命とりにな

りかねません。定期採血では、自分の数値の経過をしっかりと把握してください。



<透析が十分行われているか確認する項目>

- ・尿素窒素 (SUN または BUN)
- ・クレアチニン (Cr)

尿素窒素 (BUN)
タンパク質の老廃物の量を示す値

目標 **60~90mg/dL**

原因
・透析不足
・タンパク質の摂りすぎ

高値に注意

クレアチニン(Cr)
筋肉からつくられる老廃物の量を示す値

目標 男性 **10~15mg/dL** 女性 **8~13mg/dL**

原因
・透析不足

高値に注意

*体の大きな人は高めの数値になります。



透析が十分に行われていないと、尿毒症の症状を認めたり、様々な合併症が起こる可能性があります。

<血糖関連>

- ・血糖値 (Glu)
- ・ヘモグロビン A1c (HbA1c)
- ・グリコアルブミン (GA)

検査項目	目標値
随時血糖値*	180~200mg/dL未滿
グリコアルブミン値	20%未滿**

* 透析前の血糖値

** 心臓や血管の病気で血糖値が低い傾向の場合、24%未滿

現在の糖尿病の血糖コントロールを確認するのに重要な項目です。一般的にはHbA1cが用いられていますが、透析患者さんは赤血球寿命の短縮や造血剤の影響などにより、

実際よりも低い値となってしまう、参考として確認しています。一方でGA値は透析患者さんの血糖を正しく反映していると言われております。

検査値には「正常値」がありますが、透析患者さんに大事なのは、「目標値」です。目標値とは、このくらいの値を維持できていれば合併症などが起こりにくい値のことです。

今回は、定期採血の主な項目、その目標値を示しました。

検査項目によっては、正常値と同じ場合もあれば異なる場合もあります。また、一つの項目だけで判断するのではなく、他の採血項目や他の検査結果、症状などを総合的に

判断していきます。したがって、目標値は少しずつ患者さんごとに異なる事がありますので、ご自身の目標値を担当の先生に伺って下さい。

もちろん定期採血の結果ばかりを気にして、採血日の直前だけ注意するのはお勧めしません。最初にもお伝えしましたが、定期採血の結果を自己管理の目安とし、快適で充実した透析生活を送れるように日々励んで頂ければと思います。各施設の医師、スタッ

フは、皆さんをサポートしていきますので、質問やお困りの事があれば声をかけて下さい。

次回は、心電図やエコー検査等の生理検査をお伝えしていきます。

<出典>

協和発酵キリン株式会社

「毎日いきいき透析楽習帖④」より

臨床検査技師 の備忘録

No. 001

Date 16・11・20

南千住病院臨床検査技師長
大場 孝

「ウイルス (Virus) は生き物か？」

一昔前は「ビールス」と呼ばれていた。ある一定以上の年齢の方には、この呼び名のほうがなじみ深いだろう。なにしろ英語で書くと「Virus」である。これをローマ字風に読むと、どうあがいても「ヴィールス (ビールス)」と読まざるを得ない。しかし現代風によむとこれは「ヴィールス」ではなく「ウイルス」と読む。英語の発音ではこれは「ヴァイラス」と読むはずであるが、なぜか日本語では「ウイルス」である。もちろんウイルスを知るために、言葉の問題は本質的ではありませんが・・・。

－閑話休題－

世界中のほとんどの生物学者は、ウイルスは生物ではないと思っています。「生物学辞典(東京化学同人)によると、ウイルスは『限りなく生物に近い「物質」とみなす』とあり、ウイルスは生物ではなく「物質」ということになっています。

なぜか？簡単に言えば、『あるものが「生物」であるためには、最低限「細胞」の形をしていなければならない。』と生物学者さんたちが勝手に

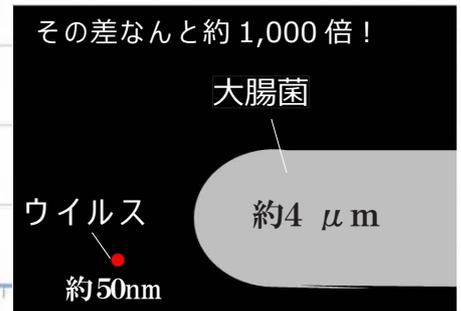
そう決めているからです。「細胞」とは言うまでもなく生物の体を作る基本単位であり、脂質でできた二重の膜から包まれた小さな袋で、「自分で自分で分裂でき」、「自分で自分自身の形を維持し続けるための仕組みを持っているもの」のことを指します。世界中の生物学者たちがウイルスを生物ではないとみなしているということは、ウイルスが「こうした形をとらず」、また「こうした仕組みを持っていない」ということを意味しており、ウイルスは細胞よりもっと単純な形をしたもっと小さな「物体 (物質)」なのである・・・と。

ところが、2008年には事実上ウイルスを生物にしよう！という呼びかけ(「生物」の世界を「カプシドを持つ生物(ウイルスのこと)」と「リボゾームを持つ生物(細胞)」に二分すべきという提案が「ネイチャー」の姉妹誌に報告された)がおこりました。

一方、それがきっかけとなり「ウイルスを生物とは見なせない」という論者と「ウイルスを生物と考えるべきだ」という論者が2009年にネイ

チャーの姉妹誌上で論壇を張るという事態も起きています。ウイルスが生物か否か？

実際、遺伝子がある程度以上持って「自己複製」し、進化していく存在(季節性インフルエンザが新型インフルエンザに変化?進化?するなど)をただの「物質」とするということ自体、いささか違和感があると感じる場合もあると思います。元来「生物」を意味する organism という言葉は、organize (組織する) や organization (組織) といった言葉と語源を共有しており、各部分が連携して組織化されて機能を果たすもの、というニュアンスが含まれています。ウイルスが遺伝子をもし本当に組織化して自己複製(現段階では解明されていないが・・・)しているのなら、その存在はどうしても「organism」のようにも思えて仕方のないこともあるにはあるのだが、はたして・・・。



ウイルス × 細菌大きさ比較

南千住病院

情報管理委員会

システム・個人情報・広報

「情報の三本の矢」を束ねる要

南千住病院は、2004年11月に「電子カルテシステム」を導入し、それらに関する運用の検討と改善を取り扱う委員会「電子カルテ検討委員会」を設置。また、2005年4月に個人情報保護法が全面施行され、さらなる個人情報保護強化と患者様への情報開示等を取り扱う委員会として「個人情報保護委員会」を設置致しました。

電子カルテ導入から12年

が経過した、2016年に各委員会の業務見直しを行い、電子カルテ委員会と個人情報保護委員会はいずれも、「患者様情報」を取り扱うという点では一致していたため、この2つの委員会を統合し、情報を一元的に管理する「情報管理委員会」が設置されました。

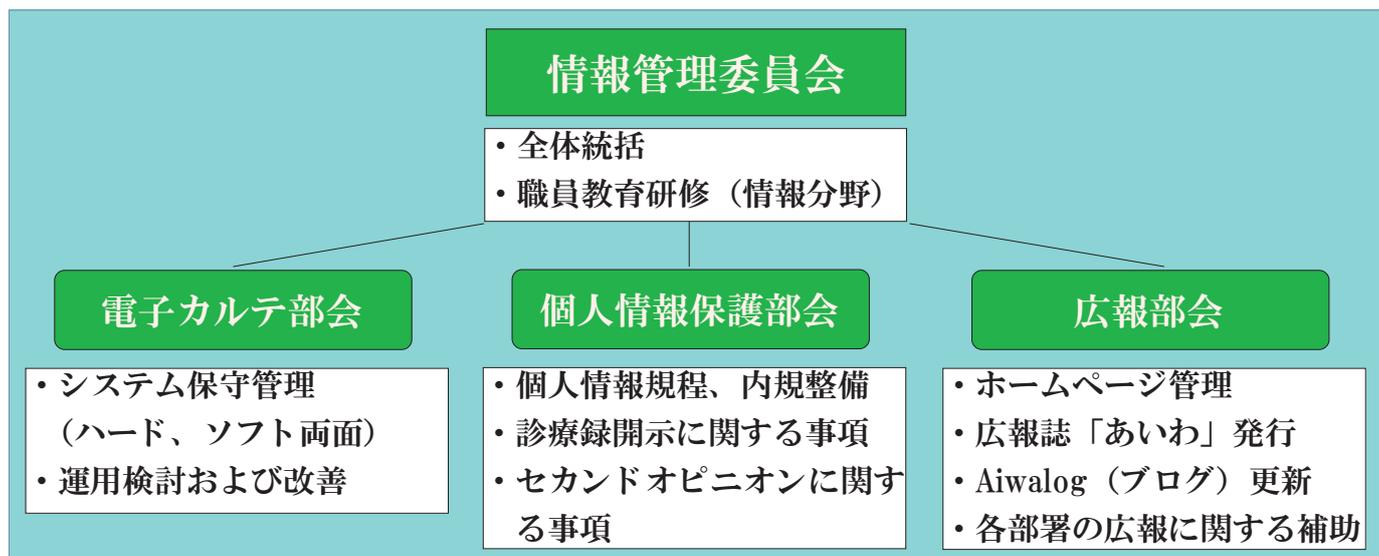
これまでは、患者様からお預かりしている情報の管理や運用面に特化してまいりましたが、病院からの情報発信が



これからは重要になるとの考えから、「広報活動」についても委員会業務の一部になっています。

情報管理委員会はここまで説明してきましたとおり3つの部会に分かれております。

下の図にて各部会の役割を簡単に紹介したいと思います。



委員会と各部会の役割

すぐ役立つ！「情報管理マメ知識」

さて、ここからは情報管理委員会が職員向けに行った研修の内容をすこ～しだけ、紹介させていただきます。

「病院の個人情報関連の教育って、特別？」って思われているその方！

情報管理は病院であっても一般企業であっても、家庭であっても応用がききますっ！

大事なものは、我々は公私ともに自他関係なく個人情報と毎日関わっているということ意識しなくてはいけないという点です。

携帯は個人情報の塊！？

皆さんは携帯・スマートフォン・タブレットなどの携帯できる通信機器を何かしら持っていますよね？

それを落としてしまったら、どうなりますか？

「電話ができなくて困る」、「電話番号を聞き直すのが面倒」というようなことを最初に思い浮かべた方。

情報管理レベル入門ランクですっ！

携帯を落とすということは、あなたに電話番号を教えてく

れた多くの人の情報を落としたのと同じこととなります。

あなたが携帯を落としたことによって、多くの人におかしな電話が頻繁にかかってくるようになるかもしれません。

下手をしたら携帯に入っていた写真から個人を特定されるかもしれないのです。

漏えいは自分自身の問題

下の図は企業で起きた情報漏えい事故のうちマスコミ報道された件数です。

原因に注目してみると、皆さんにも起こりうるものがワースト3に並んでいます。

最近では簡単に持ち運べるノートパソコンやUSBメモリが普及したことから、気軽に情報も持ち運べるようになりました。しかし、便利さの半面「漏えい」というリスクと常に隣り合わせにいないことを絶対に忘れてはならないのです。

- ・ 個人情報漏えいの報道件数
2015年：799件（速報値）

・ 漏えい原因のワースト3

1. 紛失・置き忘れ
2. 誤操作
3. 管理ミス



メールの送り先が違ってた！

会社の資料を電車に忘れた



※出典：NPO 日本ネットワークセキュリティ協会 2015年情報セキュリティに関する調査報告書

便利に快適に情報機器を使うための「三箇条」

その1 安易に個人情報を取り扱わない

（インターネット等に自分や友人のことを実名で載せない）

その2 情報関連機器（パソコンに限らずスマホなども）にはパスワードを！

（善意の第三者ばかりではないこと、情報を取り扱っていることを意識して）

その3 メールやLINEなどの宛先を間違えない

（記録が残ってしまうので、大切な情報を送るときはしっかりと確認する）

おくすり「アレ・コレ」

皆さん、はじめまして！

南千住病院薬剤師のYUEです。今号から新コーナー『おくすり「アレ・コレ」』にて、薬の基本的なことからマニアックなこと、いろんな薬のプチ情報をお届けすることになりました。よろしくお祈りします！(^^)！ 記念すべき第一回目のお話しは・・・。

～「食間」はいつ薬を飲めばいいの？～

薬にはいろんな飲み方があるのはご存知ですか？食前、食後、食間、他にもたくさん。ややこしいですね。「食間」でたまに間違えている方がいるのでご説明します。

食間 とは「食事と食事の間」という意味で食後の約2時間後に飲んでください。「食事の最中」に飲むと思っている方がいませんか？それは間違いです。

お腹に何も無い時に飲むのが一番吸収が良い、または効果がある薬、飲み合わせが悪い薬などが食間となります。

ちなみに・・・

薬袋に「食後2時間」と記載されていたりもしますが、同じ意味です。南千住病院の薬袋は「食後2時間」となっています。



※仕事や家庭の都合で食間では飲めない方もいると思います。その際は医師または薬剤師にご相談ください。

南千住病院・院内サービス検討委員会より

～患者様アンケートにご協力ありがとうございます～



9月12日から9月16日にかけて、南千住病院におきまして、外来を受診された患者様、透析患者様、入院患者様を対象に「患者様アンケート」を実施させていただきました。

大変多くの患者様、ご家族様にご協力をいただきましたこと、御礼を申し上げます。

今回は初めての取り組みとして、客観的な視点で皆さまからのご意見・ご要望につい

て分析できるように、外部委託の形式をとることと致しました。

集計および分析結果が届きましたら、院内サービス委員会にて検証し、南千住病院から、皆さまへお返事させていただきます。

皆さまからのお声一つ一つが、職員の業務の励みにもつながっておりますので、今後ともお気づきの点がございま

したら、アンケートに限らず院内に設置の「ご意見箱」に随時、お声を頂ければ幸いです。

職員一同、今後も継続して皆さまへよりよい医療、快適なサービスが提供できるように努力して参りますので、何卒よろしくお願い致します。

うごまのつぼ

新連載 その③
リハビリ室から

年末に向け、大掃除など重いものを持つ機会が増えてきます。そこで注意しなければいけないのが腰痛です。普段持ち慣れていない重い物を持ち上げた際に腰を痛めた方も多いかと思います。今回は物を持ち上げる際、腰を痛めないようにする方法をお伝えしたいと思います。

年末年始は「腰」注意！ 荷物を動かす「つぼ」

ポイントは持ち上げる荷物をなるべく体に近付ける事、体の重心に近付ける事です。体の重心はへその近くです。加えて背中**は曲げずにまっすぐにし**、腹に力を入れ股関節と膝関節を使って持ち上げる事です。重量挙げの選手が行っているようにするのがコツです。写真を見ながら確認してみましょう。



自分の荷物の持ち上げ方はどうなっていますか？もし可能なら、鏡の前で自分の動きを確認してみるのもいいかもしれません。



これらの動きは人を介助するときも同じなので、参考にしていただければと思います。

きれいな動きで
きれいな新年を迎えましょう！

いつものおかずにもうイッピン

秋の食材といえばキノコ！

「うまみ」と「香り」をイイとこどり



舞茸と小松菜のゆず風味

だしで煮ることで、舞茸の菌ごたえとうまみを引き出します。
青ゆずから黄ゆずへと季節の移り変わりを感じさせる味と香りが引き立ちます。
豚肉とあわせて疲労回復のお手伝いに。



【材 料 2人分】

舞 茸 60g
小松菜 60g
豚バラスライス（お酒をふる）40g
昆布だし（もしくは粉末だし）
柚子 1/2 個
（皮はすりおろしと飾り用）
A<しょう油、酢各小1と1/2、砂糖適量、ゆず汁適量>
※コチュジャン

【栄養成分】（1人分）

エネルギー 97kcal
タンパク質 4.5 g
カリウム 289 mg
リ ン 64 mg
食塩相当量 0.6 g
水 分 73.3 g



作り方

- ①舞茸は食べやすい大きさにほぐし、小松菜と豚バラスライスは3 cmに切る。
- ②鍋にだしを入れ火にかけて沸騰したら、豚肉、小松菜、舞茸の順に入れ2分程煮る。
- ③器に豚肉・小松菜・舞茸を盛り付けAのたれをかけ、ゆずを散らして出来上がり。
お好みでコチュジャンを添えて。

一口メモ

カリウムが高めの方は、さっと舞茸と小松菜を茹でこぼして下さい。もしくは、煮汁を残しましょう。



舞茸

「見つけると舞うほどうれしい」というのが名の由来といわれています。

おいしい時期は10月～11月。

主に旨味成分のグアニル酸とグルタミン酸が加熱調理する事で生成されます。

旨味成分は、他の旨味成分と合わせることでさらに旨味が強くなります。例えば、グルタミン酸を含む昆布だし、イノシン酸を含むカツオだし、また肉や魚と合わせて使うとおいしく仕上がります。



ゆず

中国原産で日本では、飛鳥・奈良時代ころから栽培されていたとされるゆず。

酸味が強いので生食は出来ませんが、果汁を絞ったり皮を薄く切ったりして、香りと風味を楽しみます。夏に出回る「青ゆず」は未熟果をさします。

黄ゆずのおいしい時期は、11月から。果肉と比べ果皮にはより多くの抗酸化作用があるので、調理法を工夫して積極的に取り入れたいものです。

防災動画を撮影

10月7日、愛和クリニックにて愛和ミーティングへむけた透析患者様用の啓発動画の撮影が行われました。

これまでも患者様用の離脱動画はあったのですが、愛和ミーティング等の勉強会で患者様に分かりやすくお伝えできるように、また愛和会の3施設全てで使えるような物へとするため、再度撮影することとなりました。

当日は総監督の臨床工学技士Mさん、演出担当のOさんの黒澤&蜷川ばりの熱血指導があり、緊迫したムードに・・・。

はなってますが、実際の地震時と同様に緊張感をもっ

て撮影に臨むため、皆さんそれぞれ自分の動きを何度も確認し、実際に近づけるためにコンソールには食用色素で作った赤い液体を疑似血液としてながし、撮影を行いました。



実際の撮影風景

午後の透析前のわずかな時間で一発で撮影するため、当日撮影を担当させていただきました不肖T、大変緊張致しました。

地震の揺れを表現するためにベッドを揺らす、カメラを揺らすなど、子どもの運動会ではやらない動きがあったりで、緊張のあまりズームがうまくいかないなど失敗もありましたが、何とか撮影を終え編集担当の看護助手Kくんに託すことになりました。

愛和ミーティングにご参加予定の患者様、その時の備えの一助になればと思い、職員一同、一生懸命、動画を作らせていただきました。

今年も一味違った、愛和ミーティングをどうぞお楽しみに！

編集後記

広報担当になり、2年が過ぎようとしています。季節に、色合いに、デザインに敏感になりました。駅のフリーペーパーもいままです。手に取ったことなどありませんでしたが、レイアウトの参考になるので読ませてもらっています。

3か月ほど前から犬を飼い始め、散歩に出かけるたびに違う道を歩くことにしています。近くにあっても知らなかった道、風景が本当に多くて驚きと発見の連続です。車と自転車、自転車と歩きでは見える世界が違い、広報もいろんな見え方がするものにできたらと思っています。 T



キツネのようですが、柴犬です。いつも新しい発見をありがとう。

あいわ vol44 秋号

発行日 2016・11・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/>

