

あ い わ

2020 春
Vol.58

ドクターリレーエッセイ
～Doctors Voice～

「春によせて」 岩佐 悠子 先生

管理栄養士のお手軽レシピ「もうイッピン」 &
スピンオフ企画「はばたけ！未来の栄養士」を掲載

薬剤師のお薬豆知識コラム「おくすりアレ・コレ」

臨床工学技士によるリレー連載第3弾「CEレポート！！」

凝った頭をほぐす「アタマのストレッチ」など

一首奏上

「 息せるや 菜の花明り 片頬に 」

西東 三鬼



春によせて

南千住病院
岩佐 悠子

春は新人の季節ということで、私が新人だった頃の話とこの季節に起きやすい自然災害についてお話をしたいと思います。

不安だった新人時代

腎臓内科医としてスタートした時、出勤時に頭の中を最も占めていたのは「今日はシャントの穿刺がうまくいくか」でした。

幸いベテランの技師さんが多くフォローしていただき成功体験を積むことができました。

シャントは患者さんによって形が様々であり、患者さんから適した場所や深さを教えていただくことも度々でした。

またテシオカテーテルが広まってきた頃でもありましたので、そのための知識も必要でした。

他、動脈表在化や皮静脈の穿刺も行っているうちに私は皮静脈の確保を得意とするようになってきました。

今では、針にクランプが付いていたり麻酔のテープの種類が増えて便利になりました。

これからも透析患者さんのバスキュラーアクセスを大切に、内科医として貢献できることは何か考えていきたいです。

春の雪崩にはご注意ください

さて、春に多い自然災害といえば雪崩ですね。年間0～5名の死者、行方不明者が

出ています。被害に遭わない工夫と被害時の対処について確認しましょう。

気温が上昇した春先に水に浸された雪が流下すると「スラッシュ雪崩」という規模の大きい雪崩が起きます。

沢状、または漏斗状の30～45度の斜面に起こりやすく、その下の斜度が緩くなった堆積区（たいせきく）と呼ばれる区間で停止します。

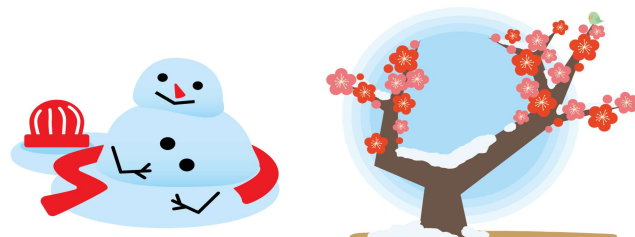
木が生えているかや風と日射の影響も注意しましょう。

雪に入る時は、雪崩に遭うかもしれないと想定し、小さなショベルやゾンデ棒を携帯しましょう。

もし雪に埋もれたら、顔面周囲の空間（エアポケット）を作り、深呼吸を続けることが空間確保の助けになります。

負傷者を発見した時は、濡れた衣類は脱がせたうえで心肺蘇生を行うことがポイントです。

東京に住んでいると雪崩の危険はほとんどないと言えますが、雪かきや屋根の雪降ろしの時は同様に気を付けたいですね。



2 おまけ

◆ 令和2年に開業する新駅2つ
（右端：虎ノ門ヒルズ駅、
左端：高輪ゲートウェイ駅）
ができるところを一枚の写真
に収めました。

晴海埠頭より ◆

2



【もしもご家族の中に新型コロナウイルス感染者が出たら】

1. 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける

窓があるなど、換気の良い個室とする。

部屋を分けることができない場合でも、感染者から少なくとも2m以上の距離を保つことや仕切りやカーテンなどを設置し、ウイルスが飛沫して感染する可能性を少しでも減らしましょう。

2. 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方（一人が望ましい）にする

世話する家族に、感染する可能性があるため、可能な限り一人に決めておいた方がよいです（心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、乳幼児、妊婦等の方はなるべく避けて下さい）

3. できるだけ全員がマスクを使用する

使用したマスクは、他の部屋に持ち出さずに部屋の入口に置くか、すぐ捨てるようにしましょう。

マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れずに廃棄します。

マスクが手に入らないときやマスクの使用が耐えられない人は、ティッシュ等で咳やくしゃみをするときに口と鼻を覆います。

4. 小まめにうがい・手洗いをする

家族はこまめに石鹸を用いた手洗いもしくはアルコール消毒をしましょう。

5. 日中はできるだけ換気をする。

感染者のいる部屋は、定期的に換気をしましょう。他の家族がいる部屋も換気をしたほうがよいでしょう。

6. 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する

タオルや食器、箸、スプーンなどを共用しないことも大事です。トイレやお風呂は、水拭きするか、家庭用の掃除用洗剤でもウイルス量を減らすことができます。

7. 汚れたリネン、衣服を洗濯する

新型コロナウイルス感染症は下痢がみられることがあり、糞便から検出されることがあります。

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う場合は、手袋、マスクを使用し、一般的な家庭用洗剤を使用した洗濯機を使用して、洗濯し完全に乾かします。

8. ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュなどにもウイルスがついています。同居者が触ると感染する可能性があるため、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。その後は直ちに4.にある手洗いを行ってください。

ご家族、同居されている方は、既に感染している可能性もあります。感染者の症状が軽快してから14日間経過するまでは、健康状態を監視することをお勧めします。職場や学校に行く時など外出する際はマスクを着用し、こまめに手を洗ってください。

出典：厚生労働省より一部抜粋

【南千住病院での新型コロナ感染対策のご協力に関して】

南千住病院では2月初旬より面会制限を開始し、同月下旬には面会をお断りさせていただいており、入院患者様の衣類に関しましても業者依頼とさせていただいております。

ご家族様の入院患者様への対応は、受付にて現場スタッフとのやり取りとさせていただいております。

誠に急な対応ではございましたが、感染拡大防止のためにご協力いただきましてありがとうございます。

また、外来の患者様に関しましても、来院時のアルコール消毒での手指衛生、マスクの着用、着席時の間隔確保等、ご協力いただきましてありがとうございます。

新型コロナ感染の状況が変わり次第、対応も随時変えていくことになると思います。

引き続き、ご協力の程宜しくお願い致します。



いつものおかずに
もうイッピン

ニンジンだけどオレンジみたいな味♪

甘さ控えめ 春ニンジンゼリー



食感は
水ようかん♪



【栄養成分】1人分

エネルギー	50kcal
たんぱく質	2.4g
カリウム	76mg
リン	5.6mg
水分	66g
塩分相当量	0g

春ニンジンゼリー

【作り方】

- 1 ゼラチンは水60ccを入れ軽く混ぜふやかしておく。
- 2 ニンジンは1cm位の輪切りにし、分量以外の水で軟らかくなるまで茹で、ゆで汁は捨てる。
- 3 温かいうちに人参を滑らかになるまでミキサーにかける。（裏ごしでもよい）
- 4 水250ccを火にかけ沸騰する前に火を止め、**1**のゼラチンを加えよく溶かし、砂糖、ニンジンペースト、オレンジキュラソー、レモン汁を加えよく混ぜ合わせる。
- 5 粗熱を取り、水にぬらした容器にゼリー液を流し込み、冷蔵庫で冷やして（約2時間）出来上がり。

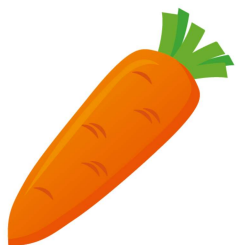
【材料】8人分

ニンジン・・・・・・・・170g
砂糖・・・・・・・・60g
水・・・・・・・・250cc
レモン汁・・・・・・・・10cc
オレンジキュラソー・・大さじ1

〔ゼラチン・・・・・・・・20g
水（ゼラチンをふやかす水）
・・・・・・・・60cc〕

オレンジキュラソーとは
アルコールにオレンジの果皮を漬けて熟成
させた甘い混成酒でリキュールの一種。

ニンジンといえばβ-カロテン 春ニンジンとニンジンって何が違うの？



ニンジン

<栄養素>

豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くし、ガン、心臓病、動脈硬化などに効果があるといわれています。カリウム、カルシウムも豊富で、ビタミンCも含まれています。

<春ニンジンの特徴>

一般的なニンジンの旬は11月～12月の冬の時期ですが、春ニンジンは春のはじめに収穫されるニンジンで、寒い冬を越えて育っており、普通のニンジンよりも柔らかく甘みもありみずみずしいのが特徴です。

生でおいしく食べられますが、やさしい甘さを活かしてデザートにすると、鮮やかなオレンジ色が春らしさを感じさせてくれます。

Check!

一般的なニンジンは冷蔵庫で1週間程保存可能ですが、それに比べ春ニンジンは水分量が多いため、あまり日持ちがしないので注意しましょう。



はばたけ！
未来の栄養士

実習記録

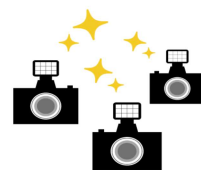
スピンオフ
企画

今年も栄養科では大学から実習生の受け入れをしました。

3週間という短い期間で経験した生の現場の感想や病院の印象等、ちょっとしたインタビューをしてきました！



永井 桜さん / 川元 拓郎さん



Q1. 3週間の実習を終えてみた感想は？

川元：病棟訪問で患者さんや現場スタッフと直で触れ合え、コミュニケーションが取りやすい現場だなと思いました。

永井：3週間でどんな仕事をしているか近い距離で勉強できました。

他の現場だと調理・献立作成は別スタッフがすることが多い中、献立作成、現場を両方見るのは大変な作業だなと思いました。

Q 2. 南千住病院の印象は？

川元：違う職種のスタッフ同士でも気軽にコミュニケーションをとっていて、働きやすいようなアットホームな職場だなと思いました。

永井：患者や職員とのコミュニケーションの距離が近いので、管理栄養士としての知識だけじゃない知識も得られました。

Q 3. 大変だなって感じたところは？

川元：当たり前かもしれませんが、厨房で朝昼夜と3食分患者さんの食事を、それぞれに合わせて作らないといけないのが大変そうだなと思いました。

永井：休憩中も（14～15時）、病棟から電話がかかってきて対応している姿を見て、常に入院患者さんのことにも気を配ってないとおいけないところです。



Q 4. なぜ管理栄養士になりたいと思ったの？

川元：姉が通ってる学校が管理栄養士も目指せる学部があるところだったんです。
そこでなぜだかふと、管理栄養士ってどんなことするんだろう？と興味本位で調べてみたら面白そうだったので目指し始めたのがきっかけです。

永井：もともと食に興味があり調理師も良いなと思ったんですが、管理栄養士は国家資格なので、どうせ目指すなら！と思い、そちらを目指すことにしました。



Q 5. 今後の目標は？

川元：まずは国試に受かって、ここにいる管理栄養士の方々のようになりたいです。

実習を通して病院で働きたいと思いました。

永井：病院で働く管理栄養士になりたいです。

姉がST（言語聴覚士）で身近に医療スタッフがいるのと諸先輩方を見て強くそう思いました。



ハイチーズ！



マイブームは？

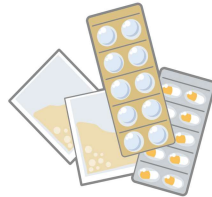
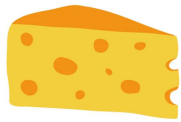
川元：硬式テニスです。今もスクールに通って行っています。

永井：ゲーム（PCゲーム→中でもデッドバイデライト）

※青木さん推しのゲーム→ソリティア・とびだせ どうぶつの森

おくすり「アし・コレ」

「チーズと薬」 に関する豆知識



南千住病院
薬剤師 月永 祥文

薬と食品の相互作用を聞いたことがありますか？

グレープフルーツジュースや納豆が有名で、よく患者さんに説明します。

その他にも注意が必要な食品があり、なんとチーズに注意が必要な薬があります。

今回はチーズと薬に関する豆知識をお届けします。

【チラミンとは？】

チーズに多く含まれる成分に「チラミン」という物質があります。

生体内ではアミノ酸のチロシンが代謝されて作られる物質であり、ドーパミンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質に構造がよく似ています。

チラミンは神経においてノルアドレナリンの分泌を促す作用があり、その結果、血圧の上昇などを起こします。

俗にチーズ効果と呼ばれるそうです。

通常、摂取したチラミンは腸管、肝臓でモノアミンオキシダーゼ（MAO）と呼ばれる酵素で代謝され不活化されます。

そのため中毒を起こすことはありません。

モノアミンオキシダーゼの阻害薬（MAO阻害薬）を服用している患者さんは、チーズを食べることで代謝されるはずのチラミンが吸収されチラミン中毒を起こすことがあります。

チラミン中毒では、血圧上昇、顔面紅潮、心拍数上昇など症状が現れます。

【モノアミンオキシダーゼ阻害薬】

モノアミンオキシダーゼを阻害する作用のある薬は、表1のような薬剤が挙げられます。

服用している患者さんは多くないかと思いますが、長期間服用する薬があります。

ついうっかり食べて発汗、動悸、頭痛を起こすことがあるかもしれません。

分類	代表的な薬物名（一般名）
抗結核薬	イスコチン （イソニアジド）
抗生物質	ザイボックス （リネゾリド）
パーキンソン病治療薬	エフピー （セレギリン）

表1 代表的なMAO阻害薬

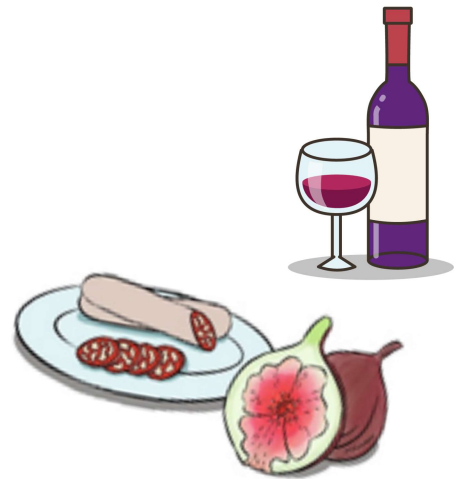
【チラミンを含む食品】

チラミンを多く含む食品はチーズですが、その中でも長期間熟成させているチーズには特に多くのチラミンを含有しています。

チーズ以外の食品では赤ワインに多く含まれ、チーズを食べながらワインを飲むのは多量に摂取することになります。

その他、発酵した肉や魚、果物ではイチジクなどの食品に多いようです。

これらの食品は禁止ではないですが、積極的に食べる事は避けた方が良いでしょう。

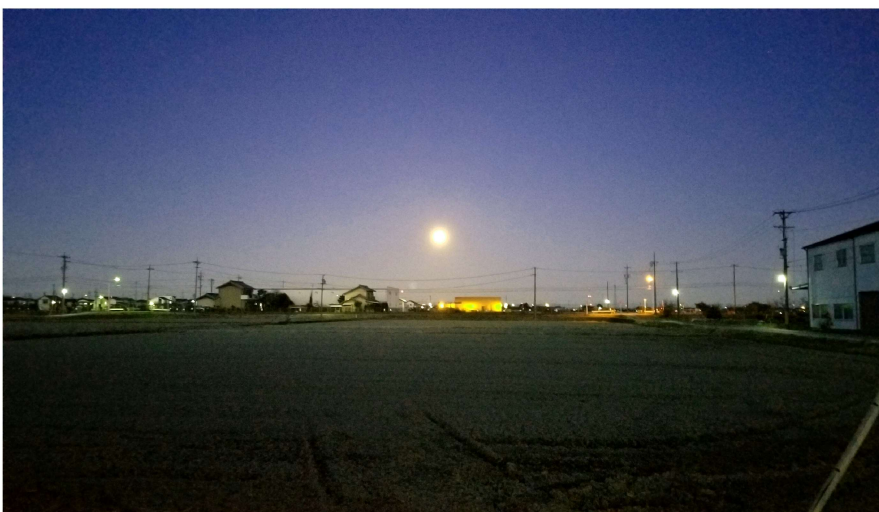


参考文献

食品・嗜好品との相互作用

(Vol. 50 No. 7 2014 ファルマシア 683)

愛和写真倶楽部



年明け過ぎた頃、愛知県の弥富市というところに用あって行ってきました。

金魚で有名なところで、三重に近い田舎町ですが、知ってる方はあまりいないと思います。

町には何もなくて、田んぼや畑ポツポツと家が建っているだけで街灯もほとんどありません。

写真は夕方17時半頃。

人もほぼ通らなく寂しさもありますが、田舎者の私には懐かしく感じました。

タイトルは大好きな曲のタイトルから拝借しました。

「 月夜の散歩 」

RO水で作成される透析液と オンラインHDF

南千住病院 透析センター
臨床工学技士長 近藤 光洋

透析液について

血液透析療法では、拡散の原理を応用し、尿毒素の除去、電解質および酸塩基平衡の是正を行っています。

その対応液として透析液が使用されます。透析液は、酢酸ナトリウム透析液と重炭酸ナトリウム透析液との2種類（アルカリ化剤の組成が酢酸もしくは重炭酸の違い）があるが、現在大部分の施設が重炭酸ナトリウム透析液を使用しています。

血液透析に使用する透析液は、粉末の透析液をRO水で溶解し、自動供給装置で35倍に希釈して使用しています。

通常、1人の患者さんに1回の透析で使用される透析液は120～150Lを必要とします。

透析液の成分

このようにして作成された透析液は正常な

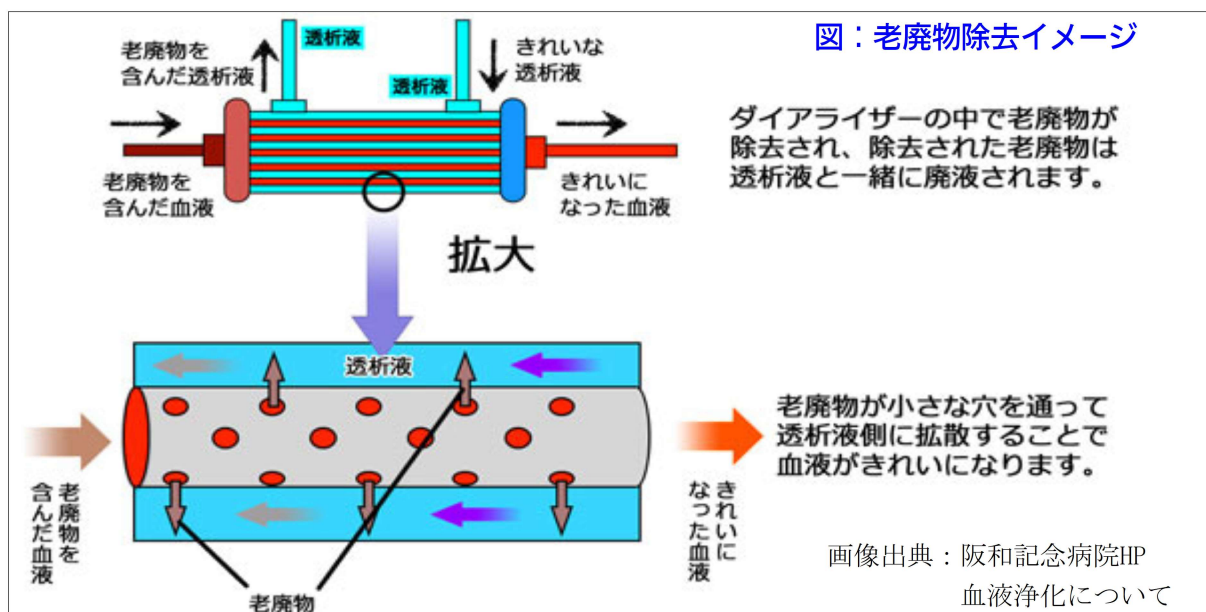
血液に近い濃度の電解質を含んでおり、主に次の成分からなります。

[ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、クロール、炭酸水素（重炭酸）、ブドウ糖]

慢性腎臓病では、血液中のカリウム、マグネシウム、リン濃度が高くなり、カルシウム、重炭酸濃度が低くなってきます。

通常、透析液では血液よりカリウム、マグネシウム濃度を低くし、リンを含まなくすることでこれらを血液から除去し、カルシウム、重炭酸濃度を高くすることで血液に補給しています。

（カルシウム濃度については、服用薬剤により血液で異常高値になる場合があります。その時は、カルシウム濃度の低い透析液を使用することがあります。）



血液透析ろ過 (HDF)

血液透析は小分子溶質の除去には比較的良好ですが、中・大分子溶質の除去には限界があります。

血液透析ろ過 (HDF) は、通常の血液透析 (HD) では除去が難しい低分子量蛋白領域の物質を積極的に除去することを目的とした治療法です。

しかし、滅菌した置換補充液を使用することから、その適応には制限があり、このことがHDFの普及を阻む最大の要因であると考えられておりました。

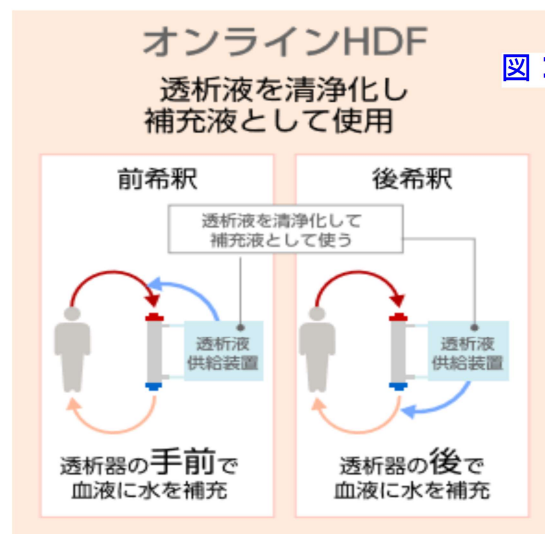
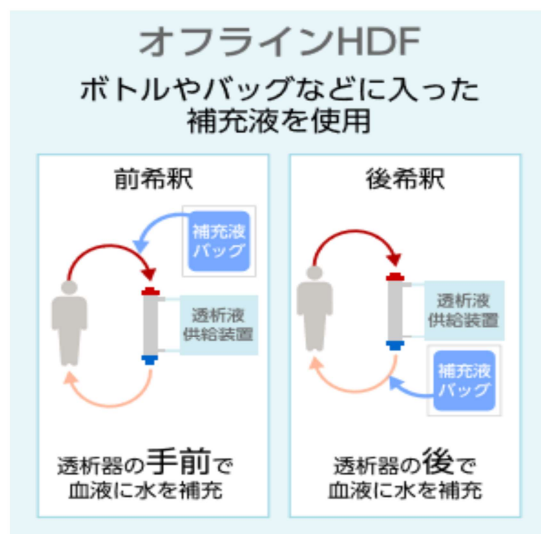
昨今の透析液清浄化技術の進歩により、未滅菌の清浄化された透析液の一部を置換補充液として使用するオンラインHDFが以前より注目されていました。

オンラインHDFについて

オンラインHDFとは、透析装置から送られた透析液の一部を補充液として抜き取り血液回路へ注入し、残りの透析液をヘモダイアルタへ送るHDFです。

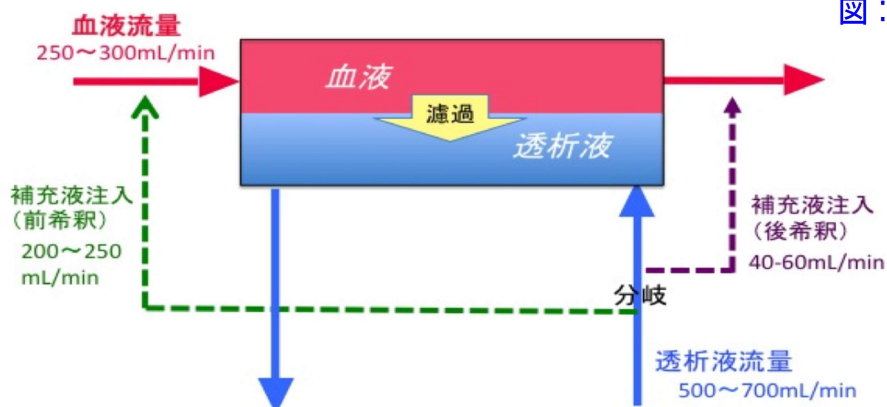
HDに比べフィルタへ流入する透析液流量が若干少なくなりますが、置換液を大量に使用できることからその効果がオフラインHDFと比して良好であることが知られております。

また、オンラインHDFは専用装置が開発されたことから保険収載されるに至り、たくさんの患者さんに施行されておりますが、一概にオンラインHDFといっても、HD同様さまざまな病態に適した治療条件があり一様ではありません。



図：HDFの種類

オンラインHDFの仕組み



図：オンラインHDFの仕組み

画像出典：じんラボ 201910.9
池袋久野クリニックHP
オンラインHDFについて

治療効果の期待について

オンラインHDFの希釈方法には、フィルタの前で希釈する前希釈と、後で希釈する後希釈があります。

多くの患者さんが前希釈オンラインHDFで治療されており、期待される治療効果として、関節痛、皮膚掻痒感（かゆみ）、不眠、イラ

イラ感、レストレスレッグ症候群（RLS）等があげられます。

これらの愁訴でお困りの患者さんがおりましたら一度スタッフにご相談されては如何でしょうか？

透析に関連する、不快な症状

1. 皮膚のかゆみ乾燥
2. 不眠、イライラ感
3. 食欲不振
4. restless legs症候群

全身状態

5. 透析アミロイドーシスの進行の抑制
6. 透析時の循環動態の安定化
7. 貧血、栄養状態の改善

図：改善が期待される愁訴

これらの改善が期待されます。

画像出典：杉山クリニックHP online-HDFについて

Break Time [ちょっと一息]

アタマのストレッチ

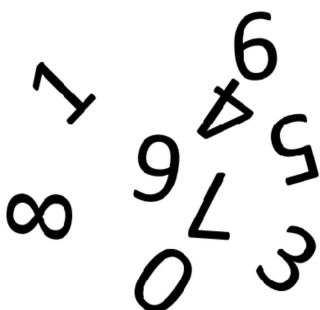
簡単なクイズにチャレンジして、固まったアタマのストレッチをしましょう！



<参考>

脳トレ.com

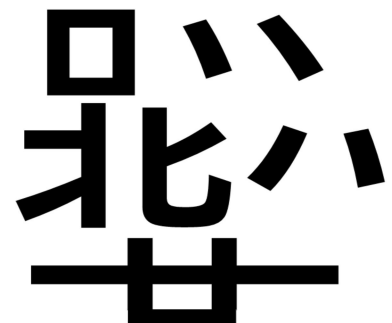
<https://nou-tore.com/>



第1問「足りない数字」
0～9の10個の数字のうち足りない数字はどれ？



第2問「反転クロスワード」
反転された単語の○の中には同じ文字が入ります。
その文字は何？



第3問「漢字一文字」
バラバラにされる前の漢字は？

キレイな花の咲くところに



2020年のスタートは、全世界に被害が及んでいる新型コロナウイルスのニュースで幕を開けました。

いまだ終息してない未知のウイルスに心が折れそうになります。

そんな中、南千住病院の玄関に咲く「ハナモモ」がひとときキレイに咲いていたのでご紹介させていただきます。

ハナモモは、花を観賞する為に改良された園芸品種で、桜が咲く時期とほぼ同時期に咲き始め見頃を迎えます。

南千住病院の玄関にハナモモを植え始めたのは約10年前の事。

元々ヒメシヤラという木が植えてあったのですが、枯れやすく見栄え



もパツとしないので、当時いた園芸が趣味のスタッフが現在のハナモモを接ぎ木してくれたそうです。

その当時から変わらず、春の季節にキレイに咲いてくれます。

それと、この時期にもう一つキレイに咲く花が敷地内に実はあるんです。

それが、この白い花を咲かせたサクランボの木です。

元々、院長婦人が屋上で育てていたサクランボの木を裏庭に植えかえたものです。



毎年キレイに花を咲かせてくれる、この花々を見る度に春がやってきののだと思います。

来年もまたキレイな花の咲くところに。

編集後記

今春は暗い話題が多く少しでも明るい気分になりたいので、音楽を聴くことが多かったです。

中でも「四月の風-エレファントカシマシ-」は、よく聞いていました。

元々彼等の曲が好きというのもあるのですが、中でもこの曲は春らしいナンバーで辛くても前向きになれるパワーをもらえる曲です！（もっと話したいけど枠がない！）

他にも好きなミュージシャン・曲が沢山いるのでどこかで紹介できればと思っています。

趣味に走ってしまい、申し訳ないです。



エレカシといえば赤羽。私も隣駅の十条に昔住んでいて良く行きました。とても馴染み深い駅です。

あいわ vol. 58 春号

発行日 2020/4/20

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/>

