



あ い わ

2023 秋
Vol.72

～Doctors Voice～ 「北区と私」

熊の前腎クリニック 院長 栗 淳一

理学療法士監修のトレーニング 「体幹を呼吸で鍛える」

管理栄養士監修 いつものおかずに「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」
凝った頭をほぐす 「頭のストレッチ」 など

一首奏上

「 たわたわに 吹かれ乱るる コスモスは 風道の中に あるにやあらむ 」
宮 柊二

北区と私

熊の前腎クリニック
院長 雫 淳一

お陰さまで、私が熊の前腎クリニックで勤務を始めて10年が経ちました。

熊の前腎クリニックに通院されている患者さんの中には、北区出身だったり北区内から通院されている方もいらっしゃいます。

本誌の当欄 'Doctors Voice' に何度か書かせていただいたように、荒川区生まれで昭和40年代まで荒川区内に住んでいた私は、隣の北区内にもよく出かけていました。

その頃の私が出かけていたのは、国鉄（現在のJR東日本）の乗車駅として利用した田端駅のほか、尾久駅、都立旧古河庭園、名主の滝公園、飛鳥山などです。

当時町屋に住んでいた私の一家が国鉄に乗って出かける際には、バスで田端駅に行き、そこから山手線に乗りました。

都立旧古河庭園には大門小学校の遠足で出かけた記憶があります。

尾久駅、飛鳥山、名主の滝公園などには友達と自転車で出かけました。

今回、この広報誌に寄稿するよう依頼されたのを機に北区内を再訪してみました。

～田端駅～

最初は田端駅に行ってみました。

小学生の私が目にした田端駅は、ホーム下の線路の敷石の間におびただしい数のタバコの吸い殻が落ちていたタバコ臭い場所で、田端駅というよりは「タバコ駅」だと思っていました。

当時の他の駅がどうなっていたのかは記憶にありませんが、なぜか田端駅の吸い殻の光景だけは記憶に残っています。

そんな田端駅ですが、喫煙に対して厳しい目が向けられるようになった現在では、駅内で喫煙する人もおらず、線路には敷石がなくなっているだけでなく、吸い殻ひとつ落ちていない綺麗な駅になっていました。

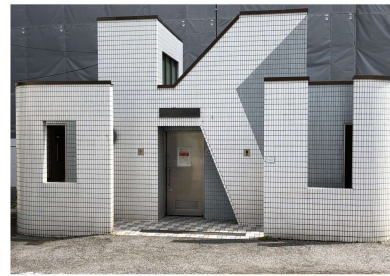
～尾久駅～

尾久（おく）駅にも行ってみました。

尾久（おぐ）は荒川区の地名ですが、尾久駅は北区昭和町にあり尾久（おく）と呼ばれています。

改札を出ると、右手に公衆トイレがあり、トイレの外観がアルファベットの「OKU」の形になっていました。

これが有名な「OKUトイレ」でした。



OKUトイレ

小学生の時になぜわざわざ尾久駅に出かけていたかについては、はっきり覚えていないのですが、おそらく尾久駅に行こうと言いだした友達が鉄道ファンだったのだと思います。

尾久駅に隣接している尾久車両センターは田端操車場や東京新幹線車両センターにも隣接しており、尾久駅周辺はJR東日本の広大な車両基地エリアとなっているそうです。

鉄道ファン垂涎のレアな車両が見られるところであり、電車を見に行きたかった友達に連れて行かれたのだと思います。

尾久駅改札右手の更に右の方には、車両基地を横断する地下トンネル入口があり、180メートルほどの地下トンネルを歩いて都立旧古河庭園まで移動してみました。

都立旧古河庭園は大正時代に古河財閥の邸宅だった庭園で、洋館、西洋庭園、日本庭園があり、東京のバラの名所だそうです。



旧古河庭園

訪れたのは9月前半の炎天下であったので、バラは全く咲いていませんでしたが、日本庭園の木陰は涼しく快適でした。

都立旧古河庭園を1時間ほどで一巡りしたの

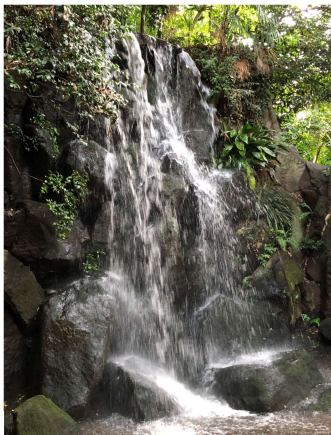
ち、上中里駅から電車に乗って王子駅に行き、そこから歩いて北区立名主の滝公園に行ってきました。

この公園は江戸時代末期に王子村の名主が自邸の庭として作ったのが始まりで、「名主の滝」という名称もここそのことに由来しているそうです。

小学生の私は友達から「滝を見に行こう」と誘われて、この公園に自転車で出かけたことを覚えています。

「滝」と聞いた小学生の私は、華厳の滝や那智の滝のような落差が100メートルくらいある滝を想像していたのですが、この公園の滝は落差 8メートルほどしかなく、行ってみてがっかりしたことを覚えています。

しかし、大人になってから再訪した私には、落差 8メートルもの滝を自宅の庭に作るなんてお金もかかって自分にはできそうもない並大抵のことではないと改めて感心しました。



名主の滝公園の滝

～王子駅～

王子駅前まで戻り、飛鳥山公園にも行ってみました。

飛鳥山と言えば、都内有数の桜の名所として有名ですが、小学生だった私にとっては桜よりも展望タワーの方が印象に残っています。

かつて飛鳥山の頂上には高さ24メートル、40分で1周する回転式展望タワー「スカイラウンジ（通称：飛鳥山タワー）」がありました。

飛鳥山へ行くたびに昇って高いところからの眺めを何回も楽しんだことを覚えています。

今回、飛鳥山タワーがあった飛鳥山の頂上に行ってみました。飛鳥山山頂の位置を表す公共基準点があるだけでした。

この飛鳥山タワーは1993年に廃止・解体されたそうです。

1990年に完成した地上17階の区営公共施設北とぴあ（高さ88.3メートル）最上階の展望ルー

ムがオープンして、役割を終えたというのがその理由だそうです。



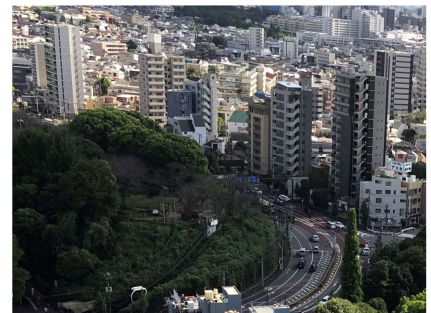
在りし日の飛鳥山タワー

画像提供元：「TOWER FANTASIA」

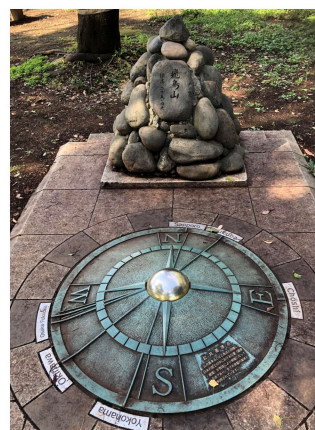
飛鳥山タワーの代わりに担っている北とぴあの展望ルームにも行ってみました。確かに飛鳥山山頂を見下ろす高さであって、遠く南千住や熊の前の辺りも見渡せました。

今回、北区内を自分なりに巡ってみて、昔と変わらないところもありましたが、変わってしまったところもあって、時代の移ろいを感じました。

北区とゆかりのある患者さんに寄り添って、私は地域の医療の一端を担うべくこの熊の前で精進していきますので、引き続きよろしく願い致します。



北とぴあ展望ルームから見た飛鳥山



飛鳥山頂上の公共基準点

※この文章の作成に際しては、麻生和茂著「ちび太の根っこ〜一北区自慢! 尾久・上中里・王子編（有限会社ing発行）」を参考にさせていただきました。

体幹を呼吸で鍛える

南千住病院
理学療法士 山口 徹

若いころに比べ、背が低くなったとか、背中が丸くなったとか感じている方も多いかと思いません。

姿勢が悪くなったことが一番の原因の場合が多いですが、なぜ姿勢が悪くなるのでしょうか？背骨というのは頭から腰までを貫く骨ではありますが、脚の骨のような一本の長い骨ではなく、複数の骨が重なって構成されています。

また背を曲げたり、反ったりと前後左右に曲げることもできます。

それだけ自在に動いてしまう骨を支えているのが体幹の筋肉なのです。

体幹筋が衰えると姿勢だけでなく、バランスなども低下し、転倒に至ってしまいます。

最も重要なもの

体幹筋を蘇らせるために何をすべきかをお話ししましょう。

筋トレは皆さんもご存じかと思しますので、ここでは違ったアプローチにしたいと思います。

それは「呼吸」です。

呼吸を意識することで体幹筋を活性化して姿勢などを変えていきましょう。

呼吸筋の種類を知ろう

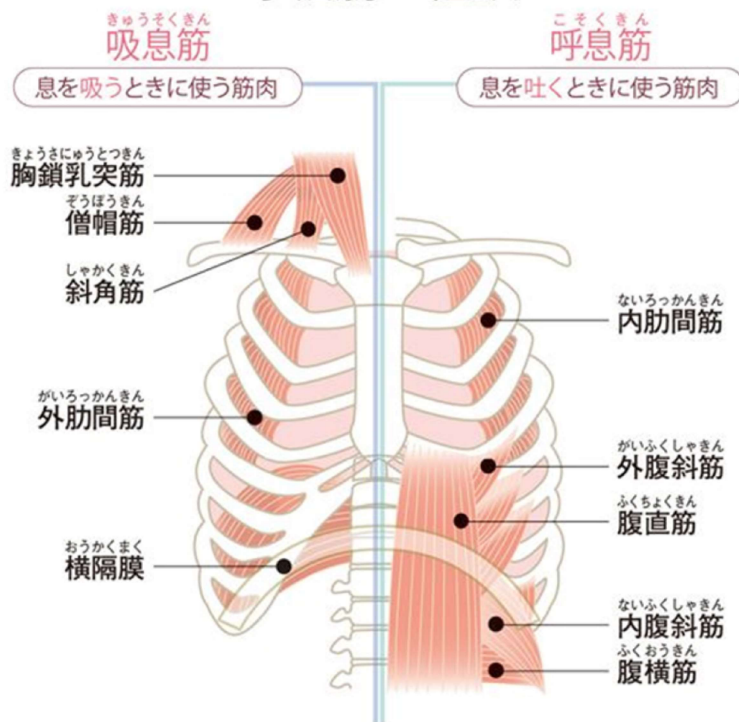
紹介する3つの呼吸法の前に、呼吸の仕組みを簡単に説明します。

呼吸の中心は肺ですが、その肺は風船のようなもので自ら膨らんだり、縮んだりできないので、呼吸筋により膨らみ、縮みます。

呼吸筋には主なもので横隔膜、肋間筋、腹横筋、多裂筋などあります。呼吸は無意識でも行っていますが、現代人はストレスや緊張にさらされているため、呼吸は浅くなる傾向があります。

意識的に呼吸を行うことで呼吸筋を使った深い呼吸を行きましょう。

呼吸筋の種類



3種類の呼吸法

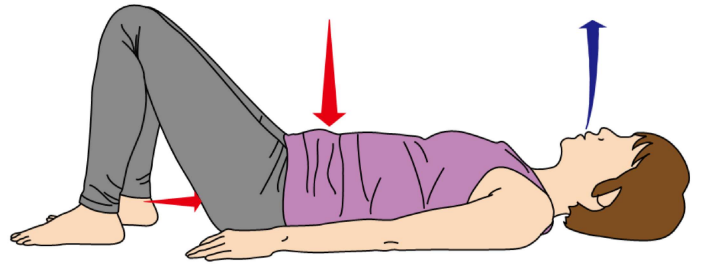
① フーッと長く吐く「ドローイン」

仰向けで両膝を腰幅に開いて曲げて立てます。

片手をへそに添えます。

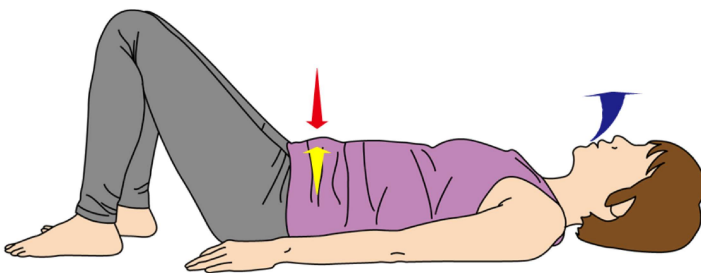
鼻から息を吸い、口から息を長く吐き、手が沈むまで腹を凹ませます。

体幹全体をコルセットの様に一周して覆うのが腹横筋と言う筋肉で、収縮すると腹が凹み、背骨が安定します。



② ハッと短く吐く「ブレーシング」

ドローインと同じ姿勢から腹を凹ませるのではなく、短く息を吐いたら、添えた指を腹で押し返すように呼吸して体幹を膨らませます。

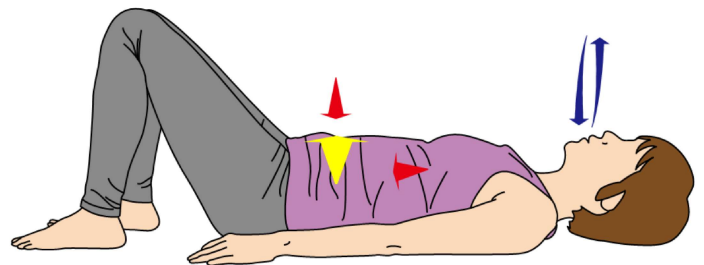


③ 吸う時も腹圧を保つ

「IAP呼吸法」

横腹に両手を当て、ブレーシングで肋骨を下げます。

肋骨が上がらないように意識して、みぞおちを下げるイメージで息を吸い、両手で押し返します。



【参考資料】

参考資料 Tarzan No. 857



いつものおかずにも
もうイッピン

おいも～♪おいもっ！

秋の甘味と旨味と



【栄養成分】 1人分

エネルギー	175kcal
たんぱく質	7.5g
カリウム	519mg
リン	109mg
水分	88.1g
塩分相当量	0.9g

さつまいもと豚肉の炒め

【作り方】

- ① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま5mm程度の拍子切りにし水にさらす。
ズッキーニは3~4cm長さの拍子切りにする。
- ② さつまいもとズッキーニは茹でこぼしをしてよく水気をきる。
(さつまいもは固めに茹でる)
- ③ フライパンに油を入れて熱し、豚肉・おろし生姜を入れて軽く炒めたら、さつまいも・ズッキーニを加えて炒めて、Aの調味料を入れ炒め合わせる。
少し蒸し焼きにして、さつまいもに火が通ったら出来上がり。

【材料】 2人分

さつまいも	140g						
ズッキーニ	40g						
豚小間	60g						
おろし生姜	少々						
サラダ油	小さじ1						
A	<table> <tr> <td>しょう油</td> <td>大さじ2/3</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>少々</td> </tr> </table>	しょう油	大さじ2/3	砂糖	小さじ1	酒	少々
しょう油	大さじ2/3						
砂糖	小さじ1						
酒	少々						

さつまいもについて知ろう！



<旬と栄養科>

旬は秋から初冬です。

主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質にかわり甘みが増します。

また、ビタミンCの含有量は、いも類の中で最も多く加熱に強いのが特徴です。

そして、ビタミンD、Kを除くほとんどのビタミンを含みカリウム、マグネシウム、銅などのミネラルも比較的多く含まれています。



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/>

巾

くろ じろ



第1問「バラバラ漢字」
バラバラに分けられた一文字の漢字は？

第2問「魚の名前」
2つの魚の名前が書かれている。それぞれ答えよ。

第3問「クロスワード」
●の中には同じ文字が入る。何の文字が入る？

おくすり「アシ・コレ」

「カリウムとカリウム吸着薬」の豆知識

南千住病院

薬剤師 月永 祥文

腎機能が低下すると、電解質の1つであるカリウムの排泄も減少し、「高カリウム血症」が認められます。

カリウムを下げるために食事制限を行ないますが、それでもカリウムが高くなってしまった場合にはカリウム吸着薬を使用してカリウム値を下げる必要があります。

～高カリウム血症とは～

血液中のカリウム濃度の正常範囲は 3.5～5.0mEq/Lですが、5mEq/L以上になると高カリウム血症と診断されます。

腎臓が上手く機能しないとカリウムの排泄ができなくなり高カリウム血症となります。

高カリウム血症になると手足の脱力感、しびれ、不整脈などが主な症状として現れます。

カリウム値が 7～8mEq/Lを超えるような重度な高カリウム血症では不整脈を起こして心停止する恐れがあります。

カリウム制限、カリウム吸着薬が必要になり、血清カリウム値 5.5mEq/L以下を目標に1日カリウム摂取量を腎機能に応じて1500～2000mg以下に食事制限します。

～高カリウム血症の治療～

① 食事療法

カリウムを多く含む食品は摂取量が多くならないように注意しましょう。

食事中にどのくらいカリウムが含まれるか写真を撮って計算できる「ハカリウム」というスマホアプリがありますので利用してみるといいでしょう。






芋類  <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋 410 mg さつまいも 380 mg さと芋 640 mg なが芋 430 mg やまと芋 590 mg 	豆類・種実類  <ul style="list-style-type: none"> ゆであずき 460 mg ゆで大豆 530 mg 納豆 660 mg ピーナッツ(落花生) 770 mg ゆであま豆 460 mg 	果物類  <ul style="list-style-type: none"> バナナ 360 mg メロン 350 mg キウイ 290 mg
野菜類  <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 690 mg 小松菜 500 mg セロリ 410 mg かぼちゃ 450 mg カリフラワー 410 mg ブロッコリー 360 mg ゆでたけのこ 410 mg 	魚・肉類  <ul style="list-style-type: none"> あじ 360 mg かつお 430 mg かれい 330 mg まだい 440 mg ぶり 380 mg 	<ul style="list-style-type: none"> 牛かた肉(皮下脂肪なし) 310 mg 牛モモ肉(皮下脂肪なし) 340 mg 豚ロース肉(皮下脂肪なし) 340 mg 豚ヒレ肉 430 mg 鶏ムネ肉(皮なし) 370 mg 鶏モモ肉(皮なし) 320 mg

図1 カリウムが多く含まれる食品（可食部100gあたりのカリウム量）

② カリウム吸着薬

カリウム吸着薬とは如何なるものか

陽イオン交換樹脂製剤が使用されます。

この薬は2種類あり、分子構造中にカルシウム (Ca) を持つ カリメート 又はナトリウム (Na) を持つ ケイキサレート があります。

大腸内でCaイオンまたはNaイオンを離してカリウムイオンを結合することによって、体外(糞便中)へカリウムを排出し、カリウムの血中への吸収を抑制する薬です。

成分の陽イオン交換樹脂は、水に溶けず、砂のように飲みにくいので、ゼリー状、液状、ドライシロップという、少量の水を加えるとペースト状になる薬があります。

腸管を通過するにしたがってカリウムとイオン交換をしますが、特に大腸下部においてカリウムイオン濃度が高いため主にこの大腸下部で働きます。



↑ :ポリスチレン ● :スルホン酸基 ● :ナトリウムイオン ● :カリウムイオン

図2 ケイキサレートの作用メカニズム

ケイキサレート散は肛門から投与する注腸投も可能です。

大腸下部で主に働くため食後すぐに服用する必要はありません。

ナトリウム型



カルシウム型



ナトリウム型とカルシウム型での違いは?

どちらも消化管内でカリウムと交換されますが、NaかCaのいずれかが消化管内に残り吸収されることになり違いは副作用に現れます。

Na型はNaが水分を引き寄せる働きがあるため浮腫みや血圧の変化を起こすことがあります。

逆に高カルシウム血症で血中Caを高くしたく無い場合には使いやすいです。

Ca型は便秘がNa型より頻度が若干多く、腎不全の患者様では薬や透析治療の影響から便秘を起こしやすく、気になるところです。

どちらも便秘や吐き気・嘔吐が出ることがあります。

また、カリウム以外の成分とイオン交換するので他のお薬と飲み合わせが問題になることがあります。

薬の飲み方は？ 粉を懸濁させるとは？

有効成分は全く水に溶けません。

最近では使用されませんがケイキサレート散はかたまりが出来ないように水に分散させて懸濁状態にして服用します。

かたまりができてダメになってしまうと効果が減弱する可能性があります。

また、直接粉薬のように口の中に入れて服

用すると水分と接触し熱感がでることがあります。

ケイキサレートドライシロップは同じように水に懸濁させて飲みますが、そのまま口に入れて服用する場合には口の中に残らないように水で流してください。

ロケルマ懸濁用散

(ジルコニウムシクロケイ酸ナトリウム)

カリウム吸着剤として近年処方することができるようになったロケルマというお薬は消化管内でカリウムを選択的に捕捉し便に排出します。

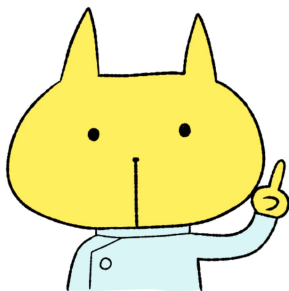
カルシウム、マグネシウムなど他の成分より優先的にカリウムを補足する点が従来の薬と異なり、そのためカリウム以外の電解質に影響がありません。

また、便秘を起こしにくいとされ、従来の薬よりその点において使いやすいお薬です。

飲み方は1袋を水 45mLと合わせて混ぜ合わせて飲みます。



・・・服用後は容器に残っていないか確認しすべて飲み切ってください。

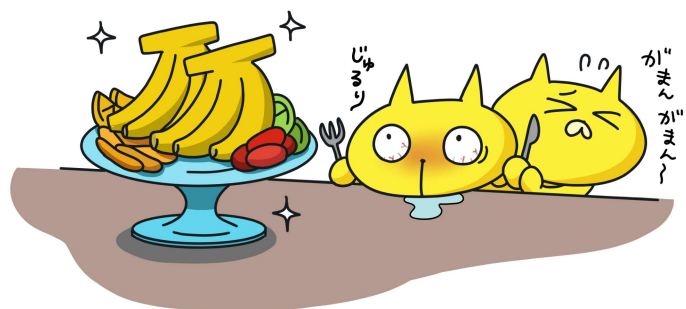


腎臓が悪いとカリウムの摂取には注意が必要ですが過剰なまでに制限しすぎると必要なエネルギーが取れません。

特にカリウムが多く含まれる、野菜ジュースやバナナやイモ類、ドライフルーツなどには注意していただき、必要な食事はしっかりとることが大切です。

それでもカリウムが高い場合にはお薬を正しく服用します。

お薬で便秘を悪化し継続が困難になる、又は効果不十分の場合はロケルマを使用します。



(参考資料)

鳥居薬品ケイキサレートQ&A
興和薬品「高カリウム血症の知識」
各医薬品添付文書

医薬品 副作用被害 救済制度

お薬を使うときに思い出ししてください。



いざという
時のために



暮らしに
欠かせない
お薬だから。

お薬は正しく使っても、副作用の起る可能性があります。万一、入院治療が必要になるほどの健康被害がおきたとき、医療費や年金などの給付をおこなう公的な制度があります。いざという時のために、暮らしに欠かせないお薬だからあなたもぜひ知っておいてください。



独立行政法人 医薬品医療機器総合機構



救済制度
相談窓口

◎救済制度についての詳細は、PMDAにご相談ください。

0120-149-931

電話番号をよくお確かめのうえ、おかけください。
受付時間：午前9：00～午後5：00/月～金（祝日・年末年始をのぞく）
Eメール：kyufu@pmda.go.jp

詳しくは または

で



あいわ掲示板

只今、工事中

愛和会で、現在工事中のものをご紹介します。

受水槽

～受水槽の新規移設～

まず、受水槽とは貯水槽の一種で、ビル・マンション・学校・病院などや一時に多量の水を使用する建物などで、水道局から水道管を通して送られてきた水をいったん貯めておく容器のこと。

ビル・マンションなどの建物は、水道局が供給する水を一度受水槽に受け、利用者に供給しています。



受水槽設置予定地

病院の書類や備品倉庫としてプレハブが数個置いてあったところを解体し、そこに受水槽を新規設置する計画です。

B1Fの受水槽の老朽化が進み、新規設置をすることにしました。

来年度完成予定です。

熊の前腎クリニックの昇降機

～昇降機の新機設置～

熊の前腎クリニック正面玄関階段横の昇降機が新しくなります。

元々、設置していた昇降機では歩行可能な患者様を運ぶことは出来るのですが、車椅子で来られる患者様を運ぶことはできませんでした。

しかし、今回設置する昇降機はそれを可能にするものとなります。

今年中に完成予定です。



昇降機設置個所
どうなっていくのか楽しみです

編集後記

木々の葉っぱは色が変わり、いつの間にかすっかり寒くなる季節、秋！そして、芸術の秋です！

筆者が勝手に毎年恒例としている、短編映画の制作に取り掛かっております。

今回は、そのロケハン時に訪れた田園風景を載せました。

毎年規模が膨れ上がっており、大変さも倍増するのですが、その分やりがいは増します。

協力してくれる方々には感謝するばかりです。

そして、情報を得るために話しかけた地元の人達も良い人達ばかりでした！ありがとう！



奥の方の雲の隙間から、天使の梯子が見えました。
良いことあるかも。

あいわ vol.72 秋号

発行日 2023/10/25

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

〒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/>

