

しっかり食べて、しっかり透析!

皆さんは透析について
どのように考えておられますか?

おそらく、つらい、長生きできない、自由がきかないなど、マイナスのイメージを持っておられるのではないのでしょうか。しかし、実はそんなことはないのです。

Oasis Heart 第2号「元気がでる透析医療のコツ」でお伝えしたように、透析時間が死亡のリスクを下げるのです。食事の制限も緩やかになり、またその方が健康にも良いのです。

そう、しっかり食べて、しっかり透析をすることが重要なのです。透析患者さんの死因では、心不全と感染症が多いのが特徴的で、栄養をとって体力をつけることが重要なことがわかります。

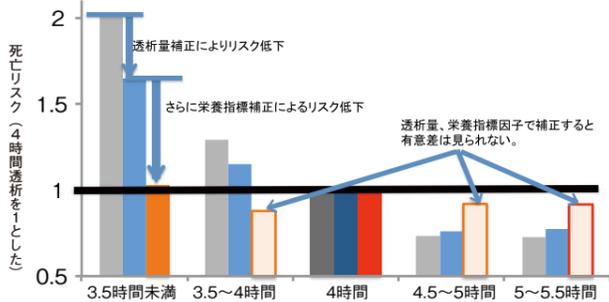
ここで「我が国の慢性透析療法の現況(日本透析医学会2009年12月)」のデータから見てみましょう。

まず、図1を見てください。グレーの棒グラフ(年齢、透析歴などの基礎的な要因の影響を取り除いたもの)を見ると、透析時間が長いほど死亡リスクが低減していることがわかります。さらに、透析量の違い(ブルーのグラフ)や、栄養指標の違い(オレンジのグラフ)による影響を取り除くと、透析時間が短い場合は、グレーのグラフに比べ死亡リスクが低減していますね。

言い換えれば、透析時間が短い患者さんでは、少ない透析量や不十分な栄養指標が死亡リスクを高くしていることとなります。

死亡リスクを低減するためには、透析量が多いことに加え、しっかり透析をすることで、しっかり食べることができ、しっかり食べて体力・抵抗力をつけることが大切であるということなのです。

図1 透析時間と死亡のリスク



標準的な透析では、透析が足りない! 週3回では8時間必要!

ここでもう一つの重要な指標であるHDP (HemoDialysis

Product) を紹介します。HDPは透析のスケジュールに着目した指標で、次の式で計算します。この値が大きければ大きいほど望ましい透析ができているということになり、統計的に72以上が適正と言われています。

「 $HDP = (1 \text{ 週間の透析回数})^2 \times 1 \text{ 回の透析時間}$ 」です。では、一般的な週3回、4時間の透析のHDPはいくつになるのでしょうか。「 $3^2 \times 4 = 36$ 」です。

適正值72の半分にしかなりませんね。42以上が必要で、36では透析が不十分で栄養失調になってしまうと言われてます。週3回の透析ではなんと「 $72 \div 9 = 8$ 」となり、1回8時間の透析が必要になってしまいます。これは大変ですね。

図2が示すように、透析回数を増やすことで1回の透析時間を効果的に短縮することが可能です。毎日透析をすると、1回約1.5時間の透析で十分なのです。

また、透析を実施する毎に体内の尿素素や体液量、血圧が変動しますが、回数が多いとその変動幅が小さく、身体に与えるストレスを抑えることができます。

しかし、これは、現在の医療保険制度では、在宅透析でしか実現できませんね。

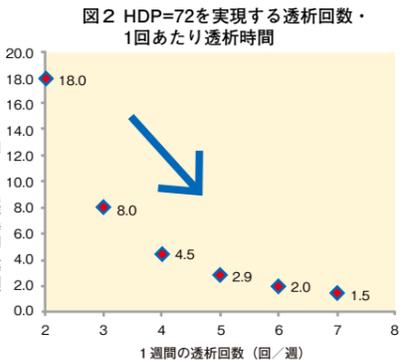
健康で長生きをしてもらいたい

そのため当院では、施設透析で可能な範囲で、以下のような透析を推奨しています。

- 4.5時間以上(できれば5時間以上)
- 血流量はできるだけ上げる
- Kt/vは1.4以上、目標1.6以上
- 体重増加は3～6%以内
- 血清アルブミン3.8g/dl以上を維持

もちろん、透析時間が長くなることは、患者さんにとって負担になりますが、まずは、一定期間試していただいて、体調が良くなることを実感してもらいたいと考えています。

十分な透析を行い、患者さんにはできる限り健康で長生きをしてもらいたいと願っています。



また、透析を実施する毎に体内の尿素素や体液量、血圧が変動しますが、回数が多いとその変動幅が小さく、身体に与えるストレスを抑えることができます。

(田端駅前クリニック院長 青木 竜弥)

Oasis Heart

オアシスから心をこめて...



第8号 2016.08

誰も知らない本当のこと

データから患者さんのニーズと行動選択が見える!!

より良い透析医療の提供のために

私たちは、日々患者さんに接触し、患者さんと共に共通のゴールに向かって努力を続けています。しかし、よく考えてみると実は患者さんの思いや患者さんのニーズといったことについて、わかっているつもりになっているだけかもしれません。私たちが良いと思っている医療サービスの提供は、あくまでも私たちの想像の域を超えていません。本当のところはどうなのか?

ということを実は恥ずかしながら検証したことはありません。そこで今回は、患者さんのニーズを探る努力をしていきたいと思えます。

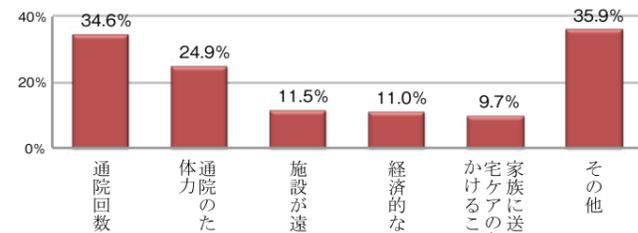
患者さんはどんな欲求を持っているのでしょうか? その欲求に対して、どこまで応えられるのでしょうか?

このような質問に対して、私たちが真摯に答えを見つけようと検討することこそが大事だと考えています。

では、どうすれば、患者さんのニーズを理解することができるのでしょうか? 一人一人の患者さんに話を聞きすれば一番良いことはわかっていますが、現実的ではありません。そこで、2012年に全国腎臓病協議会と医療経営戦略研究所が実施した公的調査データを参考材料として活用して、分析したいと思えます。この調査は患者さんのニーズと行動選択に関するわが国唯一の調査です。(有効回答数500)

患者さんをよく知る上で、現在の透析医療の課題について検証したいと思えますが、内容が多岐にわたっていますので、今回はその一部にとどめ、ご紹介したいと思います。

図1 透析治療で現在困っていることや負担になっていること n=382(複数回答)



患者さんが困っていること

図1の【透析治療で現在困っていることや負担になっていること】で最も多いのは「通院回数」の34.6%、次いで「通院のための体力」24.9%、「施設が遠い」11.5%と、「通院の負担、医療へのアクセスに関するもの」が多くあげられました。

また、【透析導入1年以内で治療法を変えたい】と回答した患者さんは全体の1割あり、その理由として、「1.通院回数が多い」「2.仕事ができない」「3.体力的に通院が大変」という結果でした。このデータから推察することは、やはり患者さんの通院負担は相当なものであるということです。透析の回数を減らしたり、透析時間を減らすことは、医師として健康管理の視点から進めることはできません(透析スコアによると現在の4時間透析でも不十分であると指摘されています)が、

労力という視点とともに精神的な負担が多いと推察されます。

視点をえると在宅での透析の潜在ニーズについても、その一端がうかがえます。【施設が遠い】との回答は、現実的には近い施設はあるものの、医師やスタッフに気兼ねして移る勇気がない場合と、他の施設の情報がないうえに、行動を起こすことができない場合があると思えます。【仕事ができない】という答えに関しても、夜遅くまで開業している透析施設を探す行動が重要です。2016年からスマホやPCで透析施設の情報を簡単に検索できる、透析検索.comというインターネットのサイトが開始され、より簡単に透析施設を探すことが可能になりました。何よりも、ご自身の健康を最優先で考え、行動を起こす必要があるでしょう。もちろん、主役は患者さんですから、あなたの主体的な意思が最優先です。

患者さんの心の声をきく勇氣

実はこの報告書はかなりショッキングでした。図2の【現在の施設を移ろうと思ったことがあるか?】という質問に対して22.4%の患者さんが【移ろうと思ったことがある】と回答しています。理由は、多い順に、1.医師に不満、2.看護師に不満、3.臨床工学科技師に不満、4.事務に不満と、すべて医療者に対しての問題提起でした(図3参照)。

この数字を多くと見るか、少ないと見るかは意見の分かれるところですが、この調査は、広域調査であることから、当院に対する指摘ではありませんが、この結果を前向きに捉える必要があると考えました。

ともすると問題を治療法や薬のことと考えがちですが、患者さんとのコミュニケーションだったり、緊張感のない態度や思いやりのない言動だったり、院内の医療システム上の問題やホスピタリティの問題だったり、と原因は多岐にわたります。

「患者さんの心の声」を聞くことは、なかなかできません。しかし、私たちはこの結果から創造力を働かせ、より良い質の透析医療サービスを提供していくために、思いを共有し「患者さんのQOLに貢献する」というOasis Medicalの理念に基づいた行動を継続しなければならぬと、内省した次第です。(田端駅前クリニック院長 青木 竜弥)

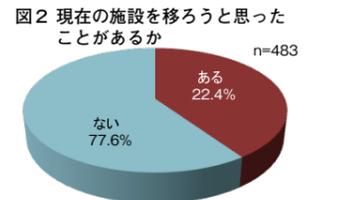
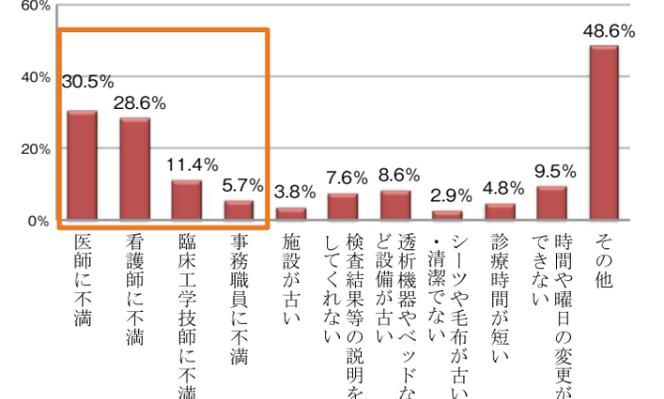


図3 現在の施設を移ろうと思った理由 n=105(複数回答)



今月の心を元気にするペットーク

あなたは、あなたのままでいいんだよ!

【解説】最近、日本人は欧米人と比較して「自己肯定感」の低いことが話題になります。「自分は価値ある存在だ」と思えない人の割合が、日本人は多いそうですが、あなたはいかがですか? 人間は、結果(過去)や行動していること(現在)を認められたいと潜在意識で思っています。そして何よりも、「存在」していること自体を認められると喜びを感じ、そこを否定されると絶望を感じるのです。仕事や勉強の場面で、行動や結果に対する他人からの評価が気になる人は多いと思いますが、ぜひ一生懸命に取り組んでいる自分、いわば「ありのままのあなた」を自分自身で認めてあげてください。日々のストレスがスーッと減るのを感じるはずですよ。

自己肯定感が低い人 他者の目を気にし過ぎてストレスが溜まる
自己肯定感が高い人 自分を大切にできる気持ちが良い効果を生む

提供: 一般財団法人日本ペットーク普及協会 理事 占部正尚 <http://www.peptalk.jp>
参考書籍: ビジネス・ペットーク (日刊工業新聞社)

編集部から

オリンピック、選手たちの素晴らしい技と身体能力、競技中の集中した表情だけでなく、勝利して雄叫びをあげる姿、喜び涙する顔、悔しがり落胆する表情なども人間的で感動してしまいますね。

さて、開催地のブラジルは地球儀でちょうど日本の反対側にあたりますが、透析患者さんを新しい旅へ誘う、患者さんのための検索サイト『透析検索.com』がオープンしました。ぜひ活用ください。(D.S)
[https:// 透析検索.com](https://透析検索.com)
*透析検索.comは、一般社団法人GATS(Global Alliance Toseki Support)が運営しています。

Oasis Heart 編集部 医療法人社団 Oasis Medical 内
〒114-0014 東京都北区田端 1-21-8NSKビル 4F
TEL03-3823-9060 FAX03-3823-9061
東京での夜間透析、臨時(旅行等)透析はアクセスのよい
東京新橋透析クリニック (03-6274-6320 www.toseki.tokyo)、
田端駅前クリニック (03-3823-9060 www.tbt-toseki.jp)

工夫で美味しく味噌汁を飲むことも

出汁がきいた料理は薄味でも美味しく食べられます。出汁の美味しさを「旨味」とも表現し、旨味は料理の素材を引き立てます。代表的な料理に煮物やすまし汁などが思い浮かびます。

和食の健康的な栄養バランスを担う一汁三菜。透析患者さまにとって「汁」は控えるべき食べ物となりますが、味噌汁などは心が落ち着く食べ物ではないでしょうか。

透析間の体重増加を抑えるためには、塩分や水分を控えた食事することが重要です。おいしい出汁をとって塩分を控え、半分の量にするなどの工夫で味噌汁を飲むことが可能になります。



出汁（だし）と香り、そして味覚

「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を「和食・日本人の伝統的な食文化」と題して、2013年12月ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」の4つの特徴
 (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
 (2) 健康的な食生活を支える栄養バランス
 (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
 (4) 正月などの年中行事との密接な関わり
農林水産省 HP より抜粋

代表的な旨味と相乗効果

旨味成分は「グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸」などがあり、これらを組み合わせると相乗効果により旨味が増します。

私たちが初めて「うま味」と出あうのは母乳のグルタミン酸といわれています。

「甘・塩・酸・苦・旨」を五味といい、「甘味」は生命体の活動に即つながるエネルギー源の目印。「塩味」は海の成分と似た身体の体液から汗や尿によって失われがちなミネラル、特にナトリウムを常に食べ物から摂取する必要から生じています。「酸味」は食べ物が未熟であったり腐敗していないかを見分けるため、「苦み」は毒性の高い食物であるかを見分けるためのものです。一方、「うま味」は身体にとって不可欠の栄養素であるたんぱく質摂取のシグナルとして備わっているそうです。

(参考文献: 山口静子監修同上書、弓野康三・鳥居邦夫「味の栄養学」小石秀夫・鈴木継美編「栄養生態学—世界の食と栄養」恒和出版、1984年他)

あご出汁を取る

この時期に旬を迎えるトビウオは塩焼き

や刺身として食べるものもちろんですが、出汁（あご出汁）としても最高です。最近ではスーパーなどで手軽に入るようになりました。旨味と香りがよく、煮物やうどんの出汁として素材を引き立てます。「あご」は鰹や煮干しと同じイノシン酸を含みます。

出汁をとる際、お湯が80℃以上になると臭みやえぐみが出てきます。かならず水から浸しておいて、弱火にかけ湯気が出て沸騰する前に火を止めて、しばらくそのまま置いてから「あご」を取り出してください。出汁を取ったほうが良いと思ってはいても時間的に難しい場合も多々あります。スーパーの出汁売場に数多くの顆粒出汁がありますが、食塩無添加の顆粒出汁の素を利用してみましょう。

暑さの残るこの季節、麺つゆをあご出汁で割って美味しいざるうどんもいいですね。

付け合わせにエビやイカの天ぷら、野菜のかき揚げを添えましょう。出汁にそっと浸しながらお召上がりください。麺だけの食事が続くと夏バテ回復を遅らせることにもなりますので、必ずおかずも一緒に食べて体力の回復を図りましょう。

(J.T)



透析人生 山あり谷あり ⑥

夏の透析

透析患者にとって、「夏」ってどうなのでしょう？

久しぶりに誌面をお借ります。あまり口にしたくないし、多くの方がもう聞きたくはないと思いますが・・・。

「暑いですね～!!」

あっ、これを読んでいるのは、もう9月でしょうか?! (原稿を書いている今は、8月まったただ中、今年の暑さは尋常ではないですね)

透析患者にとって、「夏」ってどうなのでしょう?皆さん、いかがですか?

これは、私の個人的な見解ですが、暑くなればなるほど喉の渇きもあって摂取する水分量も多くなると同時に発汗も多くなり、体重管理がしやくなります。特に今年の夏のような暑さは、じっとしていても汗をかいているので、予想に反して体重が思ったほど増えていないことが時々あります。透析前に体重計に乗って、「あ～、もう少し飲めたなあ!」なんて、そんな経験ありませんか?!

はじめはなかなか汗が出なくて苦労した

汗と言えば、今は少し動くだけで発汗して、前述の通り体重管理上、「ありがたい!」って思うのですが、透析を始めた頃は、なかなか汗が出ずに苦労しました。私は、9月で透析歴34年になるのですが(この原稿をちょうど読んでいただいている頃になりますね)、はじめの5年間くらいは、ほとんど汗が出ませんでした。「額を流れる一筋の汗」どころか、「しっとり汗ばむ」ということもありませんでした。透析することで、体質が変わってしまったのかなあ?とっていました。

時間を見つけてはサウナに行ってみたりもしましたが、100度近い「熱さ」を耐えて粘ってみても、肌がカサカサになるだけで、一滴の汗も出てきません。逆に暑さが身体に籠もったようで、気分が悪く

なったりしました。

透析導入間もなかったころで、徹底した水分管理に反抗するように、「飲みたい! 飲みたい!」の思いが増幅していくようで、苦労したことを思い出します。

「身体が透析に慣れた」という感覚

それが、ちょうど透析を始めて5年を過ぎた頃だったと思います。それまでに反して、よく汗をかくようになりました。少し動いただけで発汗してきます。額を汗が流れる感覚を思い出し、嬉しく思えるようになりました。

何が原因かなあ?と考えるに・・・、ちょうど、その頃から発汗だけでなく、全体的に体調が良くなってきたと感じていました。

変な表現ですが、「身体が透析に慣れた」という感覚、「やっと一人前に透析患者になれた」というような気持ちでした。そう



言えば、精神的にも透析を受け入れ、透析を生活の一部として日常をプランできるようになった頃だったと思います。身体的にも、精神的にも、前向きに、行動的に透析生活を過ごせるようになった時期とちょうど発汗が期を同じくしていたと思います。

医学的なことと言えば、皆さんもご存じの造血ホルモンであるエリスロポエチン製剤が開発され、透析導入当時から悩まされていた極度の貧血が改善されてきた時期とも一致していたように思います。参考までに、いつもヘマトクリット値が15、16でしたが、エポ製剤の投与で20を超え25へと、日々改善されていきました。

そろそろモードを変えて秋の準備を

暑い時期に、また暑い話をしてしまい失礼しました。飲むことだけでなく、暑い時期は食欲が衰えたりで、ドライウエイトの管理も適時行っていかなければいけませんね。皆さん、十分自己管理されているでしょうし、クリニックでもしっかり管理されていると思いますが、暑さを超えて、次の季節への力を蓄えていきましょう。これから、暑さも緩み、秋冷が漂ってくるので、体重管理のモードを切り替えていきましょう。

では、また次の機会に。

(山咲 謙)

コンシェのちょっといい話



ニューフェイスのご紹介♥

こんにちは。オリンピックは閉幕しましたが、まだ太陽のまぶしい日が続いています。この夏、当グループのクリニックでは、七夕の笹飾りを作り、皆さまの願いを書いた短冊を飾っていただきました。夏の風物詩として来年も続けて参りますので、今年タイミングを逃してしまった方も、来年はぜひご参加ください。願いも想いもさまざま、どうか皆さまの願いが叶いますように・・・。

さて、私たちコンシェルジュ部門では、6月より新メンバーを迎え、より一層、患者さまの快適のお手伝いができるよう体制を整えております。今回は、そんな新入社員たちをご紹介します。

◆生まれも育ちも千葉、生粋の千葉っ子です

6月より受付の仕事をさせていただいております。生まれも育ちも千葉で、学生時

代もずっと千葉なので、千葉にはとても愛着があります。学生時代は12年間、バスケットボール部に所属していたせいか、皆で何かを創りあげることが好きです。医療現場は初めてですので、まだまだ勉強の毎日ですが、患者さまとお話させていただき、毎日いろいろなことを感じます。私のほうが患者さまから元気をいただいたりもしております。自分に何ができるのか、何が患者さまの笑顔につながるのか、心に留めながら学んでいきたいです。よろしくお願ひいたします。(A.I)

●気持ちをくみとり、お繋ぎしたい

コンシェルジュとして入社し、2カ月余がたちました。患者さんの中には人に想いを伝えるのが得意な方もいれば、そうでない方もいて、実はコミュニケーションの上手な取り方を知りたいのではないかとと思うこと

があります。私たちコンシェルジュはその気持ちをおくみ取り、また人と人との想いをおつなぎしていくことが大切だと考えています。

患者さんが笑顔で過ごせるように、私が架け橋となり、気軽に話ができる環境づくりを心がけたいです。またより良いクリニックになるようにスタッフ全員で日々努力して参りますので今後ともよろしくお願ひします。(T.K)

※

得意なこと、苦手なこと等それぞれに違う、個性豊かなメンバーとなりました。既存スタッフ、新人スタッフを問わず、まだまだいたらない点も多々ありますが、皆さまの笑顔と快適さのため、日々精進して参ります。どうぞよろしくお願ひ致します。

まだまだ暑さ厳しい日が続いております。日々くれぐれもご自愛ください。(O.C)

血管トリートメント研究会からのお知らせ

9月24日(土) 汐留で第1回研究会を開催

血管トリートメント研究会 (PVT Peripheral Vessel Treatment Workshop) が発足し、第1回研究会が開催されますのでお知らせいたします。医療スタッフ、患者さんを問わず参加いただけます。ご参加につきましては、事務局担当までお問い合わせください。

設立の趣旨 (設立趣意書より一部抜粋)
 多くの透析患者さんが、命をつなぐ上で大切なシャントやシャントにかかる血管トラブルで苦しんでいます。また、糖尿病などにより多くの皆さんが末梢血管の血行障害に苦しんでいます。PVT (血管トリートメント) 研究会は、血管トラブルで苦しんでおられる患者さんのために、科学の果実を、技 (技術) と心で適切に患者さんに適用するというポリシーに則り、良好な血管トリートメントの手法を探索・確立・普及し、患者さんの「QOL」を向上することを目的として活動します。

「PVT 血管トリートメント研究会」第1回研究会
 テーマ 遠赤外線治療器の臨床適用を考える
 すでに、海外で広く普及し評価されている遠赤外線治療器について紹介し、さらに国内での臨床適用のケースについて報告します。

1.日 時 2016年9月24日(土) 14:00~16:00
 2.場 所 汐留コンファレンスセンター1F 会議室5
 Tel.03-3569-2341
 3.参加費 無料
 お問い合わせ 事務局 Tel.03-3823-9080 担当 志賀・佐藤