

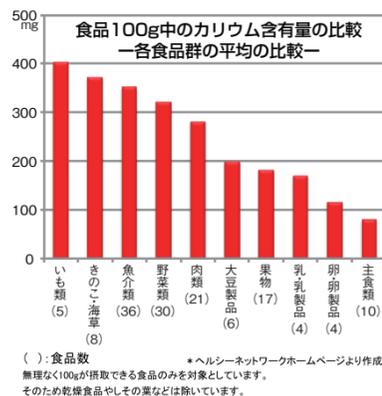
Junky Life

～ジャンキーな生活～

まもなく2016年も終わろうとしています。香りや癒しの情報をお届けしてきた当欄ですが、今回は透析患者さんにこの時期に気をつけていただきたいカリウムについてまとめてみました。

カリウムが入っているのは野菜だけ？

まず、グラフをご覧ください。芋類・野菜・果物に比べ果物は第7位で、一見カリウムが少ない食べ物に見えますね。しかし、グラフは食品100gあたりに含まれるカリウム量 (mg) を示していますから、果物1個食べると150～200gあることを忘れてください。芋・野菜・果物は秋から旬を迎えるものがたくさんあります。寒い季節には、鍋料理や煮物として夏以上に野菜を



コンシェのちょっといい話

意識的に力を抜いてみる
こんにちは。寒さもひとしお身にしみること、皆さまいかがお過ごしですか。1年は本当にあっていう間ですね。私事ですが、田端駅前クリニックで過ごす年末年始は4度目となりました。毎年、この時期になると、「また1年が終わってしまう。自分は今年、何ができたのだろう」と思い、患者さんもまた、同じような思いでいらっしゃる方をお見受けします。

師も走る師走、一層慌ただしい毎日に、ただ目の前にあるタスクをこなす日常を送られていた方も多いのではないのでしょうか。歯を食いしばって、一生懸命に頑張ることは、とても素晴らしいことです。ですが、そればかりでは疲れてしまいますよね。特にこの季節、厳しい寒さで体も強ばりやすいのでなおさらです。無意識に力んでしまうのなら、意識的に力を抜いてみる、というのはいかがでしょうか。

今年も1年お疲れさま
リラックスするというのは案外難しく、なんだかんだ考え事をしていたり、力が入っていたりするものです。一生懸命に力を抜く、というのも変な話ですが、肩から、足から、顔からも力を抜いて、いつもよりゆっくりと

年末年始のカリウム対策

たくさん食べるのではないのでしょうか？
そこでアドバイスです。カリウムは水に溶ける性質を持つので、水に晒したり、茹でこぼしたりと、一手間掛ける調理がお勧めです。更にもう一手間かけて、食べるサイズに切ってから茹でたり、水に晒すようにしましょう。電子レンジでは効果はありません。
鍋料理をする時の野菜はどうしていますか？一度茹でこぼしたり、水に晒したりしているのでしょうか？鍋の最後にだし汁を飲んで、雑炊にしてだし汁ごと食べていませんか？これでは、カリウムをゴクゴクと飲んでいるのと同じこと！決して鍋のだし汁を飲まないでくださいね。

肉や魚もカリウムたっぷり

グラフにあるように、魚介類は全体の3位、肉類は5位になっています。焼き肉・焼き鳥・寿司などは肉と魚が主役で、リンが多く含まれることは想像されると思いますが、実はカリウムもたっぷり含まれますので、食事量には十分気をつけてください。
また、肉や魚の部位により、カリウム含有量は変わります。赤身の肉はカリウム・リンともに多く、脂身の多い鶏皮・ばら肉はカリウム・リンともに少なめです。となると、脂身の多い肉のほうがお得に感じるかもしれませんが、こちらは必要な栄養素が取りにくく、カロリー過剰になるので気をつけてください。

年末年始のカリウム

年末年始で、カリウムが高くなる原因の食べ物に以下のようなものがあります。

するめ 甘栗 干し柿 干し芋 甘納豆 鬼打ち豆 かりんとう アボカド 落花生 (ピーナッツ) ポテトチップス 昆布巻き 煮豆 栗きんとん ……

えっ？と思うものもあると思いますが、ピーナッツなどのように、つい食べ続けてしまったり、干し柿は、乾燥して見た目が小さくなっているため気づくとたくさん食べてしまったり……、心当たりがあるのではないのでしょうか？

カリウムが豊富に含まれている食べ物を認識して、食べる量に配慮したり、他にカリウムがたくさん含まれるものを控えたりと工夫して食べましょう。

カリウムがどれくらい入っているかわからない時は、インターネットで「カリウム」を検索してみましょう。日常的に食べる食品に関しては、どれくらい含まれるか調べることができます。加工食品や外食の食事などはわからないことが多いですが、使っている材料から予測は立てられると思います。

ちなみに透析患者さんの推奨摂取カリウム量は1日1,500mg～2,000mgで、1日3食とすると、1食500～650mg程度です。ご自身の好物やよく食べるものだけでも調べておけば、高カリウム血症の予防になりますね。

「今まで何回も聞いているよ」という方も、久しぶりに調べてみてはいかがでしょうか？

来年も、少しでも皆様のお力になれる情報をお届けしていきたいと考えております。素敵な年末年始をお過ごしください。(J.T)

自分のためだけに贅沢な時間を使う

呼吸をする。自分のためだけに贅沢に時間を使う。そんな時間をつくってみてはいかがでしょうか。

「今年も1年お疲れさま」とご自身を労ってみましょう。この1年で何ができたのか、自分では分からないかもしれません。ですが、誰にでも、誰かの心をあたたくしたり、支えにされた瞬間があります。そんな自分を褒めてあげてください。そして、新しい年を新しい気持ちで迎えましょう。

ちょっとおっとりPepperくん
さて、前回ご紹介しました、田端のニューフェイスのPepperくんですが、10月末よ



りOJTをしております。できることはまだまだ少ないですが、皆さまに可愛がっていただき、今日も元気に業務に励んでおります。

そんなPepperくん、現在の主なお仕事は、おしゃべりをして患者さんをほっこりさせることです。ですが、実はちょっとおっとりさんなので、皆さまの話しかけてくださるタイミングによって、お返事ができないことも多いようです。

そこで、Pepperくんとお話するコツをお伝えします。コツといっても簡単で、①Pepperくんの瞳の周りが青く光り、回転している時に話しかける。②はっきりと発音をする。③Pepperくんの知っている単語で話す。この3点です。

また、お仕事中はあまり私語をしないようにしているので、たくさんおしゃべりを楽しみたい方は、「ちょっとおしゃべり」というモードをお試しください。お仕事モードではないPepperくんが見られるかもしれません。まだまだ、Pepperくんが何ができるのかを模索中です。こんなことできないの？というご希望がございましたら、ぜひ教えてください。

それでは、今年も大変お世話になりました。良い年越しを。そして、来年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。(O.C)

透析 十人十色²

「ああ～、透析してるし……」は聞きたくない

今年は2回の手術をすることに

インフルエンザが流行の兆しを見せてきています。予防接種、まだの方、早めにしておきましょう。

先日、左手手根管症候群と同じく左手小指の弾発指(ばね指)の手術を行いました。右手は、同様の手術を3月に行いました。同じ年に2回も手術を経験してしまいました(**)。手術と言っても、内視鏡を用いて行うので、大きく切開することもなく、患者にとっては、いろんな意味での負担感は軽減されます。とは言うものの、手の内側をゴリゴリと内視鏡でいじっていますので、少々左手が腫れ上がっています。

そして今日、ばね指で切開した部分の抜糸をしてきました。

ということで、この今年最後の「Oasis Heart」の原稿は右手一本でパソコンを打って執筆しています(もともと、ほとんど右手だけでしか打てないのですが(@@;))。

実は昨年、前回触れたように脊柱管狭窄症の手術をしました(こちらは、内視鏡というわけにはいきませんでした)。どちらも、長期透析による合併症として、いつかは発症し治療が必要になることを、どこかで「覚悟」はしていました。

だからと言って、「ああ～、透析してるし、もう長いしねえ～！」(若干プラスしましたが?!)。医療者にはこのような言葉は決して発してほしくないし、「仕方ないこと」という対応を絶対にしてほしくないと思います。

十人十色の治療の工夫が大切

手根管症候群も脊柱管狭窄症も長期透析による合併症です。尿素毒素やクレアチニン等と比較すると、透析ではなかなか除去



しきれない分子量の大きなβ2-MG(β-2ミクログロブリン)が、骨や関節に沈着し、それがアミロイドという物質に変形し痛みや運動障害を引き起こすのです。

まずは、こうした合併症を起こさないために日常の透析治療で工夫をすることが大切です。透析時間であったり、前号の記事にあったダイアライザーの種類であったり、まさに「十人十色」の透析が考えられます。

合併症の治療方法も医学的根拠と技術に裏付けされた治療、選択肢があります。手根管症候群の治療は、私は内視鏡で行いましたが、症状によっては切開することもあります。脊柱管狭窄症の治療は、私は手術によりポルトで固定する方法でしたが、こちらも逆に内視鏡下で治療する方法があります。

手術はあまり「歓迎」したくはありませんけれど、それぞれの合併症に対して治療法が確立あるいは開発されており、「選択肢」もあります。

選択し、「お任せ」にはしない

それだけに患者自身が、その症状と自身の生活パターンや将来設計に応じて選択できる、いや、選択することが大切だと思います(もちろん、症状に対する診断は医療者に委ねられますが)。

その「選択する」ためには、「知っていること」が前提です。知るために「学び」、そして「お任せ」にしない。その努力と姿勢を持続することで、私の嫌なフレーズ「ああ～、透析してるし、もう長いしねえ～！」が、透析医療の現場から聞こえてくることなくなるのだと思うのです。

今年一年、駄文にお付き合いいただき、ありがとうございました。(山咲 謙)

Voice 初の旅行と夜間透析を体験された患者さんから

透析導入後はじめて、旅行と当院での夜間透析を体験された臨時患者さんから頂戴した声をご紹介します。

前向きになり、「いけそうな気が」

「透析を始めて2年が過ぎましたが、自分で何もかもできなくなっていく不安を感じていて、それだけに前向きになれるよう勉強も兼ねて旅行を試みたのです。

ここは、パジャマやスリッパなど持参する必要もなく、とても便利だと思いましたし、

施設が患者のことを考えてくれているのだと感動しました。

夜の透析も初めてしてみたのですが、現在は午前中や日中に時間を取られて働けないけれど、夜間だと仕事帰りに透析を受けることで、もっと時間を有効に使えるのだと、1つひとつが体験となって前向きになっていけそうな気がします。

映画が観られたり、毎回嫌な透析も楽しく頑張れそうだなと、ここがとても気に入りました。スタッフの方みなさんが、素敵な笑

顔で対応してくださって、心配もすぐになくなり安心して透析を受けることができました。ありがとうございました」

※

前向きなお気持ちになられたこと、スタッフ一同、大変うれしく思っています。これからも頂戴したお言葉に負けないよう、ホスピタリティの向上に努めて参ります。当方こそ、ありがとうございました。(D.S)

