

# ながじんまがじん



— 黒崎教会堂(くろさききょうかいどう) —

交通: 長崎駅前から長崎バス瀬戸板ノ浦行きで約1時間、黒崎教会前下車徒歩1分  
竣工: 大正9年(1920年)

ド・ロ神父が宣教と救済をおこなったキリシタン集落。小教区として独立してから信徒たちが資金を積立て、煉瓦造の教会堂を建てた。

## — 理 念 —

衆和会は、透析医療を中心とした24時間対応の腎疾患専門施設として、地域社会に貢献します。

## — 基本方針 —

1. 自己研鑽による透析技術の飽くなき追求
2. いかなる場合でも、緊急血液浄化に24時間対応
3. 世界最高レベルの維持透析医療の提供
4. 患者様中心の機能的なチーム医療
5. 患者様の権利を守る
6. 地域の医療・福祉との連携
7. 入院を必要とする患者様の受け皿

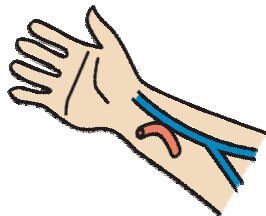
## お知らせ：内シャント手術再開！

- ☐ 透析患者さんの栄養管理について
- ☐ 日本透析医学会参加報告
- ☐ ザ・ながさきの祭「長崎帆船まつり」
- ☐ 読んで得する感染情報 手指消毒剤の使い方
- ☐ 安全対策チーム「院内の安全管理ラウンドについて」
- ☐ 運動のすすめVol.3
- ☐ 倫理委員会コラム
- ☐ ～第5回～検査の意味を理解しましょう
- ☐ 新人紹介

**TAKE FREE ご自由にお持ち帰りください**

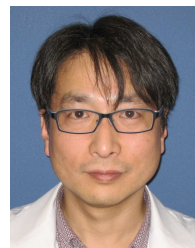
2013年4月より泌尿器科の澤瀬先生が常勤赴任されたことにより一時中止していた内シャント手術を再開しました。これにより他院への紹介にて対応していた手術も当院で対応可能となります。

今回バスキュラーアクセスについて澤瀬先生に伺いました。



## バスキュラーアクセスについて

泌尿器科医師 澤瀬健次



### ■よろしくお願いします

平成25年4月より泌尿器科医師として勤務しております。6年前にはダイヤモンドの桜町病院に1年間勤務しておりました。現在は、内シャントなどのバスキュラーアクセス関連の手術や、泌尿器科外来、3Fと4F透析室の担当となっております。外来は、火曜日、金曜日の午前中で、手術は、午後に行っております。

当院においては、5年ぶりの泌尿器科常勤で仕事の内容などまだまだ手探りの状態です。皆様に、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、今後ともよろしくお願いします。

### ■バスキュラーアクセスについて

血液透析を行うには、患者さんの血管から血液を導き出しダイアライザーを通過させて再び患者さんの血管に戻す仕組みが必要になります。このしくみがバスキュラーアクセスです。バスキュラー（vascular）とは血管のことで、アクセス（access）は、通路や入口といった意味があります。血液透析治療を行うに当たっての入り口となるのがバスキュラーアクセスです。

バスキュラーアクセスには、いくつかの種類があります。カテーテルを頸部や足の付け根に挿入する方法や、動脈に直接針を刺して行う方法などがありますが、一般的で合併症などが少ないのが内シャントです。

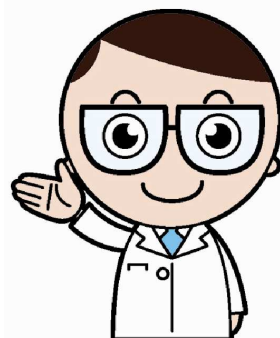
理想的なバスキュラーアクセスには、1) 針を刺しやすく、2) 所定の血流量が得られ、3) 閉塞や感染が少なく、4) 心臓に負担をかけない、といったことが求められます。内シャントがこれらすべての要項を完全に満たすわけではありませんが、ほかのバスキュラーアクセスに比べると現在のところ最も優れた方法といえます。

### ■内シャント造設術

通常初回の内シャントは、腎機能がかなり低下し近い将来に血液透析が必要になると予想されたときに行います。緊急にカテーテルで透析を開始されたあとに、内シャントを造設することもあります。残念ながら、内シャントは一度造設すれば終生使用できるというのではなく閉塞などにより再手術となることがあります。

手術は、局所麻酔で行います。通常、手首の親指側で動脈（脈をとる血管）と静脈（採血や点滴などをする血管）を細い糸でつなぎあわせます。手術は1～2時間で終わります。手術は外来でもできますが、経過をみるために1泊入院して頂くことが多いです。手術後約2週間すると透析に使用できるようになります。

内シャント造設後には、いくつか注意する点があります。1) むくみやすいので指輪などはしないようにしてください。2) 時計や、袖のきつい服で締め付けるのも良くありません。3) また清潔をこころがけて、感染を予防するようにしましょう。わからないことがあれば、透析室や外来のスタッフに相談して下さい。







# 透析患者さんの栄養管理について

栄養課 草刈祥子

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

今回は透析患者さんの栄養管理について、気をつけて欲しいポイントを簡単に説明したいと思います。

## 1. 水分制限について

腎臓が悪くなると、体に不要な水分を尿から出せなくなるため、体の中に水分がたまります。水分を取りすぎると、体重増加や呼吸困難、血圧上昇などをきたし、心不全につながります。服薬用の水も含めて、

**1日の飲水量は1日の尿量+300～500ml**を目安にしましょう。

また水分は食事にも含まれます。汁物や麺類などの水分が多い料理、アイスやゼリー、ところてんなども注意が必要です。

## 2. 塩分について

人間の体は、塩分をとりすぎると自然と水分が欲しくなるようになっていきます。塩分をとりすぎると体に水分がたまり、体重増加につながります。**塩分摂取量は1日5～6g**とし、塩分が多い梅干し・佃煮などは避け、調味料の使い過ぎに注意しましょう。

また**体重増加を気にしてご飯(白米)を減らす患者さんがいますが、ご飯を減らすとおかずの量が多くなり、塩分のとりすぎにつながります。ご飯とおかずを一緒に食べるようにしましょう。**

## 3. カリウムについて

腎臓が悪くなると、余分なカリウムを尿から体の外に出せなくなります。カリウムの摂りすぎは不整脈を起こし、死に至る場合もあるため注意が必要です。カリウムが多い食品には、芋類(根菜類)、野菜(特に緑色の葉野菜)、果物、海藻類、きのこ類、豆・ナッツ類などがあります。これらの食品は摂りすぎないように注意しましょう。

**カリウムは1日2,000mg**が目安量です。(例:みかん1個のカリウム200mg)

## 4. リンについて

血液中のリン値が上がると、関節や血管に石灰化が起こり、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。また二次性副甲状腺機能亢進症という病気を引き起こすことがあります。

カリウムのようにすぐに症状は出ませんが、リンのコントロールが悪いと先々の生活に支障をきたします。日頃から気をつけておきましょう。リンは主に乳製品やレバー・魚卵類、小魚、豆・ナッツ類、加工食品に多く含まれます。豆・ナッツ類は食べ始めると止まらなくなるため、とりすぎないように注意しましょう。

**リンは1日800mg**が目安量です。

## 5. エネルギー、タンパク質について

エネルギーやタンパク質は、生きる上で、どちらも大切な栄養分です。**ご飯(白米)をきちんと食べ、油を上手に調理に取り入れることで、エネルギーをとることができます。ご飯は毎食お茶碗一膳食べるよう心掛けましょう。**

タンパク質は主に肉・魚・卵・豆類に含まれますが、リンも多く含まれるため、とりすぎには注意しましょう。

## 6. その他

食欲がない時、食べないままにしておくと、栄養失調に陥ります。このような場合、栄養補助食品を利用することで、栄養を手軽に補うことができます。詳しくは主治医や栄養士へご相談ください。

また健康食品の中には、透析患者さんに向かない商品もたくさんあります。自己判断で使用せず、主治医や薬剤師、栄養士へご相談ください。

透析患者さんにはたくさんの食事制限があり、実践するのは難しいかもしれませんが、基本は、『一つの食品に偏らずバランスよく食べる』ことです。食事について不明な点やお悩みなどございましたら、お気軽に栄養士へご相談ください。



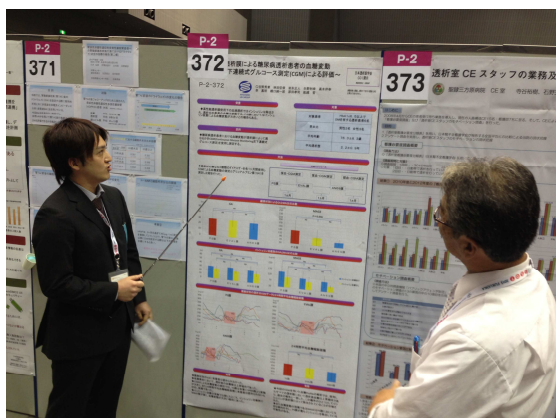
## 日本透析医学会参加報告

腎病院血液浄化センター  
看護師 崎山 成美

2013年6月21日(金)～22日(日)福岡県で開催された日本透析医学会に参加してきました。今学会へは、長崎腎病院・こくら庵合わせて30演題出しており(おそらく演題数はトップなのでは…?),多くのスタッフが発表に向けて準備を頑張ってきました。私も、初めての学会発表ということで、パソコンの使い方・発表の時の話し方など基本的なことから、先輩スタッフに教えてもらいながらこの日を迎えました。

学会当日は梅雨の時期ではありましたが、天気にも恵まれ小雨が少し降った程度でした。せっかく長崎から持って行った傘は大きな手荷物になってしまいました。会場は、マリンメッセ福岡・福岡国際会議場・国際センターと3会場に分かれており、発表を聞きに行くのに会場を3往復もする羽目に…。しかも、それぞれが300mほど離れており、慣れないヒールを履いていたのも重って、足が筋肉痛になってしまいました。発表の緊張だけでなく、いろんな意味で疲労困憊でした。

発表は無事に行うことができ、会場からの質問にも落ち着いて答えることができました。私自身は今回の発表よりも、事前に行われた院内発表会(学会を想定して、発表を行い質疑応答も本番さながらに行う。)の方が緊張していたような気がします。研究発表の内容を臨床現場でも活かせるようにしていきたいと思います。また、全国から透析医療の関係者が集めるため、他施設の看護への取り組みや、現在注目されている最新の治療法について知ることができ、とても有意義な時間となりました。



## ザ・ながさきの 祭

「長崎帆船まつり」は、2000年の日蘭交流400周年を記念して長崎港で毎年4月のゴールデンウィーク前に開催されるようになった長崎港の一大イベントです。

国内外の帆船が参加して、長崎港が鎖国時代に唯一貿易港であった頃の港の様子を再現し、観光の目玉として広く全国から観光客を誘致する目的で、出島ワープから常盤地区、松が枝埠頭にかけて、長崎の港が優雅な帆船で飾られる春の祭りです。今年の参加帆船は日本丸、コリアナ、ドントレッダー、観光丸で、どの船も一般公開されていてたくさんの方が見学されていました。白い帆を一斉に広げているところを見られず残念でしたが、船の大きさや船内の豪華さに感動しました。

来年は体験クルーズに挑戦してみたいと思っています。





## ■手指消毒剤の使い方

最近では病院だけでなく、学校、幼稚園、スーパーなどの大型店舗でも見かけるようになった手指消毒剤です。ご家庭で使用されてる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？これからの季節、食中毒などが気になる時期ですが正しい使用方法をマスターして夏を元気に乗り切りましょう！

### 使い方のポイント！

#### 1手が汚れているときは流水と石鹸による手洗いを！

⇒手が目で見て汚れているときには手指消毒剤を使用しても効果が得られません。流水と石鹸による手洗いで汚れを落としてください。

#### 2使用量はポンプを一番下まで押して出てきた量を！

⇒もったいないからと少量を手にとって使用していませんか？消毒効果を得るためには約3mLの液量が必要です。ポンプを一番下まで押して出てきた量を手指に乾くまで刷り込んでください。正しい量の場合、乾くまでには意外と時間がかかります。



## 安全対策チーム

### 院内の安全管理ラウンドについて

医療事故の増加が社会問題になっているのは皆さんも御存知のことと思いますが、血液透析もその性格上医療事故が起こりやすく、事故を起こしにくいシステム作りや職員の教育などが重要となります。

そこで、「人間はエラーを起こす」という前提に基づき、エラーを誘発しない環境や、起こったエラーを糧にして事故を未然に防ぐ事が出来るシステムを病院全体で功遂することが必要です。

今回は、医療安全管理チームの今年度の新たな取り組みとして行う安全管理ラウンドについてお話します。安全管理ラウンドの目的は、職員が院内における安全管理体制を理解し、医療を提供するにあたり安全配慮を第一に考えて行動しているか、定期的に現場を巡回して、確認、検証する。職員の安全意識を高める事を目的としています。その方法は、各部署担当の委員会メンバーがチェック項目にそって現場を点検して回ります。

ラウンドの結果、現場での危険行為や状況を指摘、改善を指示、指導することになります。まずは、病棟、浄化センターから開始していく予定ですが、事故防止に向けて改善に取り組みたいです。



# 運動のすすめ

Vol.3



理学療法士が自宅で簡単にできる運動をご紹介します

リハビリテーション課 林 涼子

ちょっとした段差でつまずいてしまう。軽くぶつかっただけでふらついてしまう。  
そんな経験はありませんか？そんな時はバランス機能が低下している可能性があります。  
今回は、簡単なバランス機能の評価方法と、バランス機能を向上させるための運動をご紹介しますと思います。

## 1. バランス機能の評価

### ① 開眼片足立ち

目を開いたまま片足立ちになります。

開眼片足立ちの年齢別平均値

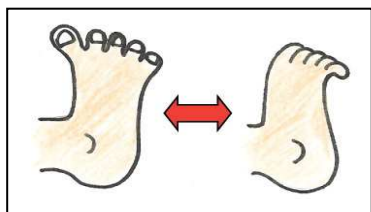
|        | 男性    | 女性    |
|--------|-------|-------|
| 65～69歳 | 76.4秒 | 73.3秒 |
| 70～74歳 | 61.5秒 | 55.2秒 |
| 75～79歳 | 49.6秒 | 39.3秒 |

### ② 閉眼片足立ち

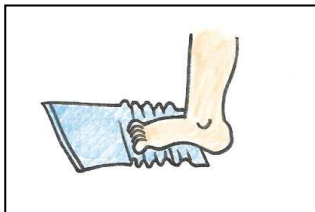
目を閉じて片足立ちになります。  
目を開いて行うより難しいので、転倒に注意しながら行ってください。20歳代では90秒以上、30歳代では60秒以上、40歳代では40秒以上、50歳代では30秒以上、60歳代以降では20秒以上を目指すといいいでしょう。

## 2. トレーニング

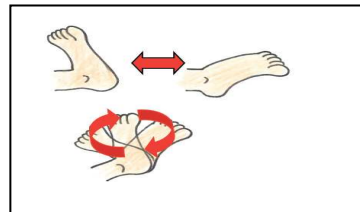
### ① 足の指でグー・パー



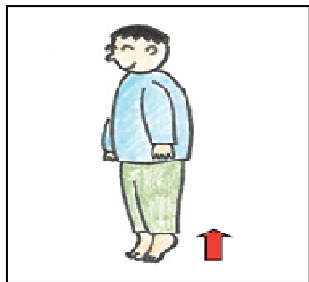
### ② タオルを足の指でたぐる



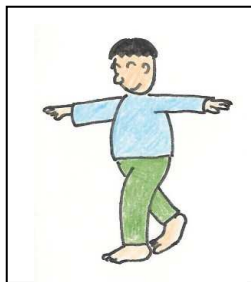
### ③ 足首を上下に動かす。ぐるぐる回す



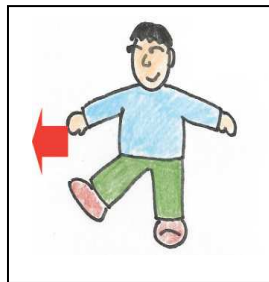
### ④ つま先立ち



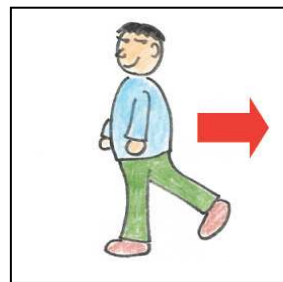
### ⑤ 継ぎ足歩行



### ⑥ 横歩き



### ⑦ 後ろ歩き



④～⑦は、トレーニングとして難しくなるので無理せず十分注意して行ってください

バランス能力が低下すると、歩行だけでなく、更衣や入浴等にも影響してきます。指先のトレーニングで踏ん張る力、様々な歩行トレーニングで下肢・体幹の筋力を鍛え、バランスの良い身体を作りましょう。

## 倫理委員会コラム

倫理委員会リーダー 江藤 りか

### 「願はくは花のもとにて春死なむ その如月の望月の頃」

(願わくば2月15日(釈迦の命日)ごろ、満開の桜の下で春逝きたい)

平安時代の歌人の西行法師(1118-1190)の歌です。亡くなる数十年前に読まれた遺言のような歌とされています。実際には、2月16日、釈迦の命日より1日遅れて旅立ったそうです。だんだん食が細くなり、衰弱して最後を迎えたと聞き知りました。それでも、自分の希望を叶えることができたというのは、本人の強い意志(自己決定)による尊厳死と言えるのではないかと思います。



～第5回～検査の意味を理解しましょう

# おしっこのお話

おしっこの検査は、小学校の健康診断でも実施される検査なので、みなさん受けたことがあると思います。今回は、おしっこの検査で何が分かるかについて、ご説明します。

長崎腎病院 検査課 田川 秀明

## はじめに

おしっこの検査は、注射器を使って血液を採ったりしなくていいので、身体に負担がかからず、楽に又手軽に検査をすることができます。

## 尿の検査は2400年前からあった！？

尿の検査は約2400年前、ヒポクラテスの時代から病気を知る手がかりとして、その色や臭い、量の異常が観察されてきました。現在でも尿の観察・分析の重要性は変わっていません。

## 何がわかるか？

では、尿検査では何を測定し何がわかるのでしょうか？ それは尿が作られるまでの過程を考えるとわかりやすいと思います。尿は腎臓で作られます。腎臓は血液を洗い、必要なものは吸収して体内に残します。

腎臓で作られた尿は、膀胱に集められ、ある程度の量が貯まると排泄されます。

本来なら、体内に不要な成分と水分が尿を通じて体外に排泄されますが、様々な疾病によって、尿中に本来は含まれてはいけないものが混じります。尿検査では、これらをチェックするわけです。

## 尿検査の実際

それでは、どのようなものが尿に混じってはいけないか説明します。

(1)蛋白：蛋白は体内に必要なものなので、本来は腎臓できれいに吸収されて、再び血液中にもどります。これが尿中から見つかるということは、吸収する編み目に問題があるということになります。もし、蛋白が認められた場合には、腎臓の病気(腎炎やネフローゼ症候群)などの可能性が疑われます。

(2)糖：尿に糖が混じっている状態です。血糖値がかなり高くなったため、尿にあふれ出てきてしまう場合と、体質的に腎臓での糖代謝がうまくいかず、血糖値は高くないのに尿に糖が混じってしまう場合があります。最近はメタボリックシンドロームで知られるように糖尿病患者さんが増えていることもあり、健康診断での尿糖チェックはほとんどのケースで行われています。

(3)血尿：血液中の赤血球という細胞が尿に混じっている状態です。

おしっこを見て血液が混じっているとわかる場合(肉眼的血尿)と、見ても解らないけれど顕微鏡で見ると赤血球が存在する場合(顕微鏡的血尿)があります。

血尿がでる場合、結石によるもの、膀胱炎など感染に伴うものをよくみますが、中には悪性腫瘍や腎臓病が原因のことがあるため、要注意です。ただし異常がない人でもテープでは陽性にでることがあります。これはテープの感度がよすぎるためで、テープで陽性と出たら次の検査として顕微鏡で赤血球がどれくらいの量含まれているのか検査することが必要です。

(4)白血球：いわゆる膿(うみ)が尿にまじることで、膀胱や腎盂(腎から尿を集めるところ)に感染がないかどうか調べることができます。膀胱炎や腎盂腎炎の検査に大切です。また治療がうまくいっているかどうかをみるのにもよい指標になります。

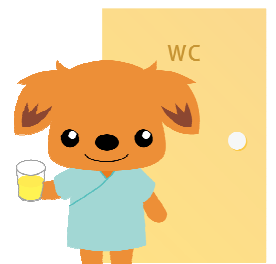
## 尿沈査について

試験紙による検尿だけでは、たとえ異常が発見されたとしても、**どこの病気か？原因は何か？**までは推定することは困難な場合が多いのです。試験紙で異常が認められた場合には、この尿の沈渣を調べます。沈渣とは尿をプラスチックの容器に入れて、遠心して底に沈んだ細胞などを顕微鏡で見るもので、赤血球、白血球、上皮細胞、細菌、そして、腎臓が悪くならないと出現しない円柱とよばれるものなどが観察され、**腎臓病の診断**や治療効果を見る上でも欠かせない大事な検査です。

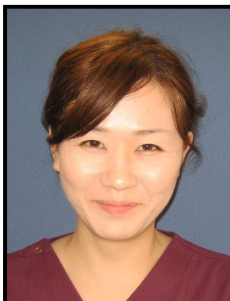
## 最後に

尿検査は簡便な検査である反面、過労や過度の運動などでも異常が見られる項目もあります。尿の異常を指摘されても、自覚症状がないことがほとんどで、また検尿異常の怖さをしらないために、放置されている方が多いと思われます。検尿異常を指摘されたら、忙しいからと自己判断はせずに、是非専門医を受診されることをお勧めします。

最後に、時々検尿コップに波々として入れて提出される方がおられ、検査をする時に溢れそうになる事があります。検査に必要な量は、尿コップに1/3程度の量があれば検査可能です。







病棟看護師

川口 唯

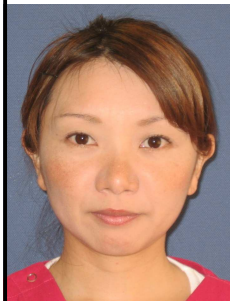
趣味: スポーツジムに通うこと

早く仕事に慣れるよう頑張ります。

経験を少しでも活かせるよう努めます  
のでよろしくお願いします。

# 新人紹介

~The New Face~



血液浄化センター 看護師

手島和代

趣味: ガーデニング

5月より入職しました、手島です。

これまでは外来と手術室で働いていました。透析室での勤務経験はなく、まだまだわからないことだらけで、日々が勉強です。

早く皆様と信頼関係を築けるようがんばりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



病棟 看護助手

出崎香菜

趣味: 映画鑑賞

6月から入社した出崎香菜です。医療関係の経験はありませんが一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

## 地域連携室からのご案内

診療科目 内科,腎臓内科,

泌尿器科(長崎腎病院のみ火・金の午前)

診療時間 AM9:00~12:00 PM15:00~18:00

|           |    | 月    | 火                      | 水    | 木            | 金                      |
|-----------|----|------|------------------------|------|--------------|------------------------|
| ■長崎腎病院    | AM | 宮崎医師 | 原田医師<br>澤瀬医師<br>(泌尿器科) | 李医師  | 船越医師<br>西野医師 | 原田医師<br>澤瀬医師<br>(泌尿器科) |
|           | PM | 原田医師 | 李医師                    | 宮崎医師 | 常勤医          | 船越医師                   |
| ■長崎腎クリニック | AM | 橋口医師 |                        |      |              |                        |
|           | PM |      |                        |      |              |                        |

 医療法人衆和会 **NAGASAKI JIN GROUP**

### 長崎腎病院

〒850-0032

長崎市興善町5番1号

☎095(824)1101



MAP



### 長崎腎クリニック

〒851-2105

西彼杵郡時津町浦郷272-14

☎095(813)2777

