



医療法人社団  
厚済会 広報誌

Anniversary  
Kousaikai  
40th

# こうさい

2020

春号

## 特集

透析治療中の患者さん向け  
**花粉の季節の過ごし方**  
お薬の飲み方や日常生活での注意点

横浜じんせい病院 副院長  
佐藤 陽 先生

Interview

医療法人社団 厚済会 理事長  
横浜じんせい病院 院長  
山口 聡 先生

患者会 NEWS

金沢クリニック 患者会

来るべき災害に備える  
厚済会春のおすすめレシピ



厚済会マスコットキャラクター  
じんゾウくん



## Interview

医療法人社団 厚済会 理事長  
横浜じんせい病院 院長

### 山口 聡 先生

1964 年生まれ。神奈川県横浜市出身。横浜市立大学卒業。地元で何代も続く医院の長男として生まれ、幼いころより医師を目指す。大学時代はラグビー部に所属。フッカーという地味なポジションであったが、一瞬の隙を突きトライを決めることが上手く、周囲をよく驚かせていた。

趣味は読書で、ミステリーや刑事小説を好む。推理力が磨かれ、日頃の診療に少しは役立っているようである。



### 横浜じんせい病院 設立の経緯

日本の人口の構造的変化と呼応するように、透析患者さんの高齢化が加速度的に進行しています。日本透析医学会による最新の統計調査（2018年末）によれば、透析患者さん全体の68%が65歳以上であり、その半数以上が75歳以上の方です。平均年齢も10年前は65歳であったのが、今は69歳となっています。

高齢になると身体機能や認知機能が衰えるため、自宅での介護ができず

入院が必要なケースが増えます。また加齢により悪性腫瘍や重症の内臓疾患を合併し、高齢が故に手術や薬物治療ができず、入院での緩和治療を必要とするケースも増えます。ただしその受け皿となる病院は極端に少なく、大きな社会的問題となっています。

当法人に通われている患者さんも次第に高齢化が進んできており、無策のままでは将来的には行き場を失ってしまうかも知れません。早急にその対策を立て、皆さんの一助になることが私たちの社会的使命と考え、

医療療養型病院として当院を設立しました。構想から約5年の準備期間を経て、平成27年2月に開院しました。

開院にあたっては、近隣の大学病院や地域中核病院などの高度医療機関、他の療養型病院や診療所、福祉施設、在宅看護ステーションとの診療ネットワークを重点的に作り上げました。顔の見える連携を行うことで、急激な病状変化に応じた素早い対応や、合併症、偶発症などの重症化予防に大きな効果を上げています。



## 仕事へのこだわり

高齢者の方に対する透析医療だけではなく、厚生労働省が推奨している「地域で高齢者を見守っていく」いわゆる「地域包括ケアシステム」という制度の中で、厚済会がどうやって存在感を示していけるかということを念頭に置いていきたいと考えています。

横浜じんせい病院は「医療療養病院としての存在感」を、上大岡仁正クリニックは「透析患者さんだけではなく、生活習慣病などの一般の患者さんも診察する、地域に愛されるクリニックとしての存在感」を、というように、それぞれの施設の特性をしっかりと打ち出していければと思っています。

私は、横浜じんせい病院が設立される前から、老年医学会に所属し、透析医学以外に老年医学も勉強していました。高齢者の方の健康管理を行っていく中で、透析医療の立ち位置を示していくことが厚済会の使命であると思っています。現在はまだ行っていませんが、将来的には、通院が困難な高齢者の方への訪問診療も考えています。

## 患者さんからのよくある質問

特に、横浜じんせい病院は高齢の患者さんが多いので、まだ自分で動けるうちはいいのですが、「一人で動けなくなったらどうしよう」という不安を抱えてらっしゃる方が多いように思います。「内臓に疾患がなければ、リハビリをすれば改善するのではないか」と、感じている方が多い反面、「腎臓に疾患のある方はリハビリをやって改善しないのではないか」という恐怖感もあるようです。

けれども、リハビリをすれば、腎臓疾患の方でも改善が認められることが実証されていますので、早期にしっかりとした対策を行い、継続していくことが重要です。また、適切な食事療法をしながら、きちんと透析治療を受けることで「健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）」は伸ばすことが可能です。腎臓疾患は、精神的にも肉体的にも負荷がかかりますが、私たちがその重荷を少しでも軽くするお手伝いをするので、「診てもらって良かった」と思っ



ただけるように、努力していきたいと思っています。

## 厚済会広報誌について

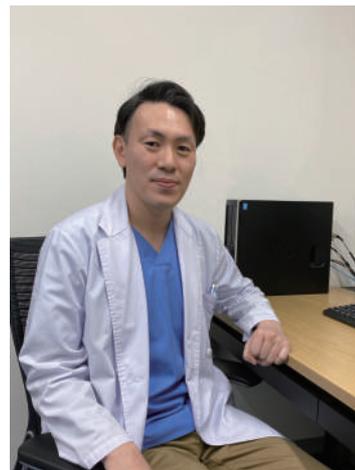
厚済会広報誌ができたことはとても良いことだと思えます。今まで、患者さんが看護師さんや受付の人と仲良くなることはあっても、医師と患者さんとはコミュニケーションが取りづらい面があったかと思えます。会話のきっかけとして、この広報誌を共通の話題として、気軽に話しかけていただけたら嬉しく思います。



## 透析治療中の患者さん向け 花粉の季節の過ごし方 お薬の飲み方や日常生活での注意点

医療法人社団 厚済会  
横浜じんせい病院 副院長

佐藤 陽 先生



花粉症はスギなどの花粉が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。

特にスギ花粉症は冬の終わりから春にかけて、毎年、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状を起こし、多くの患者さんを悩ませています。日本では、スギのほかにもヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど、約 50 種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。透析治療中の患者さんが気を付けるべき花粉症の注意点などをお聞きしました。

### 年々増えている花粉症

日本の花粉症患者さんは推定 2 千万人にのぼると言われています。花粉症患者さんが増えた理由に、スギ花粉の増加があります。

スギは植林後 40 年ほどで成木になり、花粉を飛ばしはじめます。戦後、成長が早く利用しやすいという理由で、スギが大量に植林され、そのスギの大半が樹齢 40 年〜60 年となり、活発に花粉が飛散する時期を迎えています。

### どんな人が発症しやすく、どんな症状になるか？

遺伝の影響が最も大きく、両親ともに花粉症の人は半数以上で発症するといわれています。また、アトピーや喘息などのアレルギー疾患のある方は発症しやすい傾向にあります。

たとえば話になります。各々の体内に花粉が溜まるコップがあるとします。前述のリスクを持つ人のコップほど花粉が溜まりやすく、コップが満杯に

なつてあふれ出した時に、突然発症します。つまり、現在発症していない人でも、決して油断はできないのです。

### いざ、発症してしまったら、どうしたらいいか？

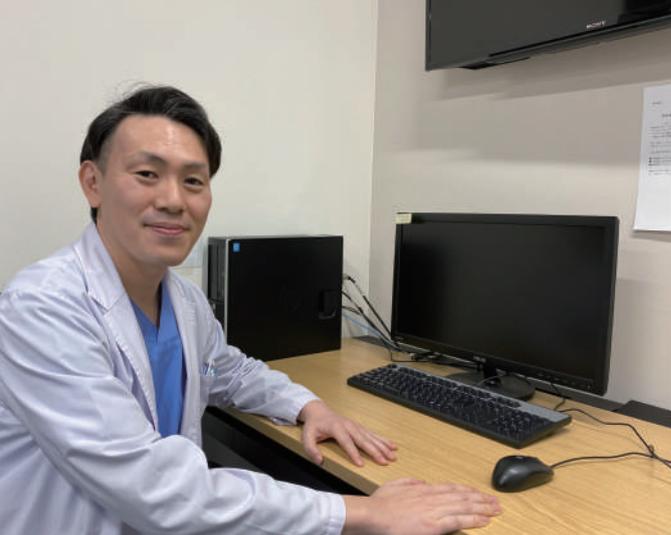
ご自分でできるセルフケアとしては外出時にマスク、メガネをして原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにする努力が必要です。花粉症用のマスク・メガネをするだけで花粉を約 6 分の 1〜4 分の 1 程度に減少できることが分かっています。また花粉情報に注意し、飛散が多いときには無駄な外出を避けるようにしてください。外出から戻った際には、すぐに顔を洗い、うがいをするようにしてください。家にいる場合でも、花粉飛散が多いときは、できるだけ窓は開けないようにしましょう。

セルフケア対策をしても症状がひどく、生活に支障が出るようであれば、病院やクリニックの先生に相談しましょう。

## 透析治療中の患者さんの 花粉症の治療薬について

花粉症治療のファーストステップは薬などで症状を抑える対症療法です。薬は内服薬による全身療法と、点眼や点鼻薬による局所療法があり、本人の症状に応じて全身療法と局所療法を使い分けたり、併用したりしています。

内服薬として抗ヒスタミン薬が多く使われますが、抗ヒスタミン薬は腎臓で代謝される薬が多いため、透析治療中の患者さんでは、投与量を腎機能が正常の患者さんと比較し、適切に減量する必要があります。



また、減量の必要がない肝臓で代謝されるタイプの薬であっても、透析で除去されることがあるので、薬を飲むタイミングには注意が必要です。

抗ヒスタミン薬には、有名な副作用として眠気があります。服用時の運転が禁止されている薬もあるため、運転をする方は医師や薬剤師にご相談ください。

## 透析治療中の患者さんは、 市販のアレルギー薬を気軽に に使わないように。

最近になり、これまで処方薬だった抗ヒスタミン薬の一部が、ドラッグストアなどで簡単に購入できるようになりました。

花粉症の処方薬を、病院でもらっているにも関わらず、効果がないからといって、市販薬と一緒に内服したり、同時に複数の市販薬を使用した場合、透析治療中の患者さんでは、成分を過剰に吸収する可能性が高いため、服用前に必ず医師またはスタッフに、相談するようにしてください。

## アレルギー薬の服用開始 時期がカギ

花粉症の症状が出てから、薬の内服を開始される方が多いと思われるのですが、症状が出たときにはすでに、鼻や喉の粘膜に炎症が起こっています。薬を服用するタイミングとしては、実は花粉が飛散する前に飲み始めると、より効果的と言われています。

スギ花粉症で、症状がひどい方の場合、2月初旬頃から服用を開始することをお勧めします。是非来年から試してみてください。

## 2020年 春の花粉飛散予測

花粉の飛散量は、前年夏の気象条件が大きく影響します。2020年は昨年夏の悪天候（日照時間が少なく、雨が多い）もあり、九州から関東甲信までは、例年より少ない見込みのようです。花粉症の患者さんにとっては朗報ですね。

## 最後に

花粉症は症状を悪化させないために、治療と併行して自分にできる花粉症対策も大切です。自分に最適な方法をみつけて、より快適な生活を送りましょう。

## じんそうくんからのまとめ



- 1 両親ともに花粉症の人、アトピーやぜんそくなどのアレルギー疾患のある方は発症しやすいと言われています。
- 2 花粉症用のマスク・メガネを着用するだけでも花粉を1/6～1/4程度に減少させることが分かっています。
- 3 透析治療中の患者さんは、花粉症の処方薬と市販薬を同時に使用する場合、使用前にスタッフに必ず相談をしてください。
- 4 薬の服用は、花粉の飛散前から行うと、より効果的です。
- 5 2020年の花粉の飛散量は、例年よりも少なめの予測です。

健康保険指定医療機関  
医療法人社団 厚済会

# 金沢クリニック

指定保険医療機関

— 人工透析センター —

診療科目：人工透析内科

診療時間：午前8時30分～午後10時30分

患者会  
NEWS

金沢クリニック腎友会 船津さん



## 金沢クリニック腎友会 創設の経緯

私たち金沢クリニック腎友会は、金沢クリニックに透析通院する患者の会です。会の成り立ちは、平成24年1月頃、横浜市腎友会の役員の方から、「個人会員の方が多数在籍されているので金沢クリニック内で会を立ち上げては」との話を頂き、また、当時の看護師長の応援を得て、平成24年2月28日に「金沢クリニック腎友会」とし、正式には4月1日から活動を開始しました。発足当時は16名から始まりました。腎友会活動を進めていながら徐々に会員も増え、令和元年12月現在32名で活動中です。



# 金沢クリニック腎友会 活動内容

## 1. 料理教室

年数回開催される料理教室を通じて**食生活の改善**、会員同士お互いに、**勉強し、気楽に話し合う。**

## 2. 情報・通信

県、市の腎友会活動を新聞・冊子や交流を通じて**情報を集め、参考にする。**

## 3. 散歩・食事

バス旅行の会、昼食会を計画・実施し、**会員相互のコミュニケーションを図る。**

## 4. 医療講演会

腎友会、金沢クリニック、厚済会共催の医療講演会（勉強会）を通じて

**「体調を整える事」と「親密な交流」と「患者の理解」を行う。**

## 5. 会員の勧誘

一人でも多くの仲間を増やして、**楽しい透析生活を送りましょう。**



以上が金沢クリニック腎友会の趣旨です。私たちは一人では生きていきません。周りの協力が不可欠です。

私たちは日々不安を抱えながらの透析生活に対して、少しでもサポートできればと思います。その一環としてスマイル新聞を開設しました。新聞を通じて会員の皆様の生活向上になればと思います。

また、個人の透析生活の柱としては、毎日の体重測定と、クリニックからの血液検査結果のリン、カリウム、アルブミン、血色素の数値をグラフ化して、正常値に入っているかを記録しています。

おかげ様で何とか透析生活を続けることができいております。感謝しております。



# 来るべき災害に備える。

あなたは慌てず対応できますか？

金沢クリニック指定避難所は  
横浜市立大学グラウンドです。



このコーナーでは、「透析治療中の患者さんのための災害対策」をシリーズで連載しています。いづれどんな状況においても、災害は起こりうる可能性があります。透析治療中の患者さんは、特に普段からの備えや心構えが重要になりますので、いざという時に慌てないように、しっかりと対策を行っておきましょう。



金沢クリニックの災害時の指定避難所は、横浜市立大学グラウンドです。徒歩約2分の距離で、平坦な道になっていますので、透析治療中の患者さんでも比較的移動しやすいかと思えます。

この避難所は、あくまでも患者さんが「金沢クリニックで透析中の場合」の避難所になります。ご自宅にいらっしゃる場合は、避難所が異なる場合がありますので、ご自宅の隣の災害時指定避難所を、この機会にお調べになり、覚えておくようにしましょう。

## 緊急透析カードは常に携帯しておくこと

避難所に到着したら、まず避難所の方に自分が透析治療中であることを伝えましょう。医療機関や行政などから配布される「緊急透析カード」を見せてください。このカードは、ほかの透析医療機関や避難所などで透析を受ける場合に、非常に重要となるため、**財布などに入れて常に携帯しましょう。**

## 避難時の持ち物について

### 緊急透析カード以外に重要な持ち物

以下のものは常に持ち歩いていると安心です。

- ・保険証
- ・身体障害者手帳のコピー
- ・特定疾病療養証のコピー
- ・お薬手帳のコピー
- ・3日分程度の処方箋

|                       |                    |   |                |
|-----------------------|--------------------|---|----------------|
| 緊急透析カード 発行日: 令和 年 月 日 |                    | 私は神奈川県 <small>【</small> 1 <small>】</small> で血液透析治療を受けています。事故、災害などの緊急時には、御連絡の上、最善の処置をお願いします。 |                |
| フリガナ<br>氏名            | ( 年 月 日生 )         | 血液型   | 型 Rh ( )       |
| 糖尿病<br>有・無            | 糖尿病<br>治療薬         | インスリン<br>使用中・未使用  | 心筋梗塞<br>既往 有・無 |
| 住所                    | TEL                | FAX   |                |
| 緊急連絡先<br>氏名           | TEL                | FAX   |                |
| 施設名                   | 住所                 | TEL   | FAX            |
| 【透析条件】                | 膜面積 m <sup>2</sup> | 透析時間  | 時間 ( 回/週 )     |
| 透析液                   | 目標体重 (DW) kg       | バスキュラーアクセス  | 血流量 ml/min     |
| 抗凝固薬                  | 種類 ( )             | 使用量 (開始量 U 維持量 U/hr)  |                |
| 禁 忌 (薬・食)             |                    |   |                |



▶ NEXT  
 次回は文庫じんクリニックです。

### 食品の成分表示を確認しよう。

透析治療中の患者さんは、塩分・カリウム・リンの摂取量が制限されています。塩分は一日 5g 以下、カリウムは一日 2,000mg 以下、リンはたんぱく質 x 15mg 以下という制限になっています。避難所で作られる食品はインスタント食品が多く、これらには塩分・カリウム・リンが多く含まれています。食品の成分表示をよく見て、一日の摂取量を計算しながら食品を選ぶようにしましょう。

また、カロリーをしっかりと確保することも大事です。患者さんは透析をすることで、健常者よりも多くのエネルギーを消費するため、高いカロリー摂取を必要とします。エネルギー不足になると、栄養状態が悪くなり、合併症を引き起こしかねません。十分に注意しましょう。

**1日の摂取量**

塩分 = 5g 以下  
 カリウム = 2,000mg 以下  
 リン = たんぱく質 x 15mg 以下

**1日の摂取カロリー目安**

ドライウエイト x 30-35kcal

# 医療法人社団 厚済会グループ 交歓会が開催されました 令和元年 12月8日

令和元年 12月8日 医療法人厚済会グループ 職員交歓会が開催されました。

このイベントは、年末に職員の労をねぎらい、来年へ向けて全員の士気を高めるため、厚済会グループ恒例の行事となっています。各施設の院長からのあいさつ、令和2年に向けての抱負、永年勤続職員の表彰、職員の余興やプレゼント企画など、盛りだくさんの内容で大盛況のうちに幕を閉じました。今後も、患者さんのためにより良いサービスを提供してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

## STAFF INTERVIEW

金沢クリニック 看護師

### 田橋 美弥 さん



テキパキとした仕事ぶりの田橋さん  
患者さんの心身の苦痛を和らげることを一番に考えながら、透析治療に必要な自己管理ができるようにサポートをしている。

#### 患者さん・職員との コミュニケーションについて

患者さんに対しては、一番の苦痛である穿刺をスムーズに行うこと、警報やタイマーにできる限り早く対応することを心がけています。長く透析治療を受けている患者さんでも、自分の身体に針を刺されることは、心身ともに負担が大きいのと思います。そのため、苦痛を少しでも取り除けるよう、穿刺の時は素早く、正確な手技を常に考えて行っています。

また、患者さんにとっては、命をつなぐ治療であり、一生を託すことにもなる透析治療。ただ機械を操作するだけでなく、食事や体重の自己管理をできるようにサポートしたり、家族構成や生活状況

にあった看護を提供することを心がけて、患者さん一人ひとりを知り、心から向き合う看護を、スタッフ全員で共に取り組んでいます。

職員との接し方については、「ありがとう」「ごめんなさい」の感謝と謝罪の意を常に伝えられるように心がけています。こうしたコミュニケーションを積極的に行うことで、働きやすい職場環境になれば嬉しく思います。

また、物理的な環境も整えるようにしています。文具の整理整頓や、穿刺前のテーブルを綺麗にすることで、透析までの一連の流れを、次に使う人がスムーズに行えるように気を配り、業務に取り組んでいます。

#### 目標とする看護師像

私は小学生の頃、入退院を繰り返し続けた際、よく診てくれた「お母さんのような看護師」に憧れて、看護師を志すことを決意しました。

患者さんに思いやりを持ちながら、時には厳しく、個々にあったサポートができる看護師になりたいと思っています。



## STAFF INTERVIEW

上大岡仁正クリニック 看護師長

# 眞島 幸恵さん



笑顔が印象的な眞島さん  
家庭と仕事の両立をこなす、現役のママでもある。  
患者さんからはもちろん、子育て世代の多い看護師からの信頼も厚い。

### 患者さんとの接し方について

私が看護をしていく上で大切にしていることは、患者さんの気持ちに寄り添うことです。透析治療は、身体面だけでなく精神的負担も大きく、少しでも悩みや不安が軽減できるよう傾聴する姿勢を持ち、嬉しい体験も悲しい体験も共有しながら、患者さんとのコミュニケーションを大切にしています。患者さんの立場に立った時に、「どうして欲しいか」を常に念頭に置き、「この人であれば相談できる」、「親身になって聞いてくれる」と感じるような話しやすい雰囲気作りを心がけています。

患者さんと関わり、その方にプラスの影響を与えられた時、看護師をして良かったと感じます。

### 働きやすい職場環境づくり

スタッフ一人一人が自信をもって楽しく看護をすることは、職場全体の活気につながり、明るい職場になります。スタッフがやりがいをもって働くことが、結局は患者さんへの関わりに、大きな影響を及ぼすと考えています。スタッフが自身の成長を実感できるように、看護管理者として、各スタッフが目標に向かって前向きに行動できるように、支援していきたいと思っています。

### 師長として、今後の目標

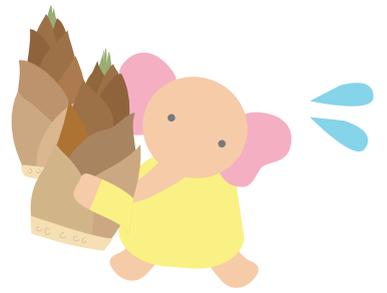
現在力を入れて取り組んでいるのは、患者さんに必要な看護について、話し合う場の強化です。話し合うことでスタッフ間の情報共有や、看護の方向性が統一化され、結果として患者さんへの、看護ケアの充実につながります。患者さんが安心して、安全な透析治療を受けられるような仕組み作りを目指します。

透析医療は、日々進歩しています。私自身が常に成長し続けるために自己研鑽に努め、自ら楽しく看護を実践し、スタッフの二本となるように行動していきたいと思っています。



厚済会 管理栄養士推薦

## 春のおすすめレシピ



筍の食感と彩りが春を感じる

## 筍と豚肉の卵とじ

上大岡仁正クリニック  
栄養課 川嶋 明美調味料は合わせておくと手早く  
できます。溶き卵を入れたらあ  
まり混ぜないようにしましょう。

## 材料

|         |             |      |            |
|---------|-------------|------|------------|
| ●豚肩ロース肉 | 60g         | ●みりん | 6g (小さじ1)  |
| ●筍水煮    | 40g         | ●だし汁 | 30g (大さじ2) |
| ●油      | 4g (小さじ1)   | ●卵   | 25g (1/2個) |
| ●さとう    | 1g (小さじ1/3) | ●絹さや | 10g        |
| ●減塩しょうゆ | 9g (大さじ1/2) |      |            |
| ●酒      | 5g (小さじ1)   |      |            |

## 栄養価

|        |         |
|--------|---------|
| ●エネルギー | 243kcal |
| ●蛋白質   | 13.8g   |
| ●カリウム  | 253mg   |
| ●リン    | 161mg   |
| ●塩分    | 0.9g    |
| ●水分    | 140cc   |

## Step1

豚肉は食べやすい大きさに切る。

## Step2

筍は薄切りにし、さっと湯通しする。

## Step3

絹さやは筋を取り除き、斜め半分に切りゆでこぼす。

## Step4

フライパンに油をひき、豚肉→筍の順で軽く炒める。

## Step5

Step4にだし汁、調味料を入れひと煮立ちする。

## Step6

溶いた卵を回し入れ、半熟になったら絹さやを散らし、火を止めてふたをする。

