



湘南わかばグループ健康ニュース No.202 2015年3・4月号

わかば

特定医療法人 湘南中央病院・湘南わかば苑・わかば訪問看護ステーション
社団若林会 若林会居宅介護支援事業所・藤沢市明治いきいきサポートセンター
(地域包括支援センター)

発行者/今井重信 編集責任者/村上克子
〒251-0056 藤沢市羽鳥1-3-43 Tel0466(36)8151 Fax0466(35)2886
URL <http://www.swg.or.jp> E-mail wakaba@swg.or.jp

【理 念】

地域の人々とともに歩み
健康を守り良質な医療と介護を
提供します。

【基本方針】

いつでも受けられる医療と介護
地域に出る医療と介護
包括的な医療と介護
納めずくの医療と介護



地蔵菩薩

新制作協会
会員 田澤茂

主な記事

医学 透析センターと血液透析	内科部長 永 淵 成 夫 (2)
田澤茂画伯のご逝去を悼む	湘南わかばグループ理事長 今 井 重 信 (4)
ワンポイント・クリニック 花粉症対策は万全ですか?	薬局 宮 澤 正 幸 (5)
エッセイ ひな人形	葉 山 淳 子 (6)
地域 「地域に生きて、自宅で旅立つ」	在宅診療部 風 間 都代子 (7)
こえ 投書箱から	事務部長 伊 藤 稔 (7)



透析センターと血液透析

内科部長 永瀨 成夫

はじめに

平成18年2月に湘南中央病院が現在の地に新築移転しました。透析施設も旧病院から移転し、35床の新しい透析センターがオープンしました。

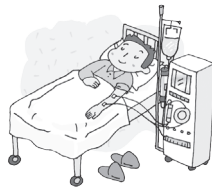
血液透析だけではなく、血漿交換、吸着療法など体液の是正、原因物質の除去を目的とする体外循環治療も行っているという意味で、血液浄化センターと名付けた歴史があります。しかし、血液浄化センターが少々硬く感じるので、職員も透析センターと呼ぶことが多いようです。当院の透析センター及び血液透析について紹介したいと思います。

透析センター

湘南中央病院で血液透析を始めたのは昭和63年、13床からのスタートだったと聞いています。最初は藤沢市内でも数少ない維持透析のできる施設でしたが、現在は、日本透析医学会施設会員名簿に登録されている施設が藤沢市だけで14施設あります。

その中には、藤沢市民病院、湘南藤沢徳洲会病院のような高度急性期を担っている総合病院から、維持透析を中心におこなっているクリニックまで含まれています。

当院は、高度な急性期医療をおこなっているわけではありませんが、一般急性期病棟以外に地域包括ケア病棟や医療療養病棟を併設しており、入院しながら維持透析が可能です。



日本では、2013年度末で約31万4千人の患者さんが血液透析を行っています。患者さんは毎年増えています。しかし、次第に増加率が減少し、2017年頃に32万人程度のピークを迎え、その後、次第に減少し始めると予想されています。

健康診断による早期発見、慢性腎臓病の治療の進歩により新規の血液透析導入が頭打ち

ちになつていくことが原因と考えられています。高齢の患者さんが増えたために透析期間が短くなつていることも寄与しています。

最近の透析患者さんの特徴は、透析に至る原因疾患として糖尿病が1番多くなつたと、高齢の患者さんが増えたことです。

糖尿病の患者さんの場合、網膜症、心臓疾患、末梢動脈疾患、脳血管障害など多くの合併症があります。高齢の患者さんは、通院が困難になったり、自宅での介護が困難になったりすることがあります。入院して合併症の治療、その後の療養、リハビリを行いながら血液透析を続ける必要のある患者さんは増えています。当院の透析センターは、地域の患者さんの外来維持透析だけでなく、入院して治療やリハビリを行いながら維持透析を続けることが可能です。

慢性腎臓病

血液透析が必要な末期の腎不全を減らすために、診断、

治療の標準化が行われています。慢性腎臓病の定義は、たんぱく尿などの腎臓の障害、もしくは糸球体濾過量が60ml/分未満の腎機能低下が3か月以上持続するもの、となっております。

治療のエッセンス

- ① 生活習慣の改善
(禁煙、減塩、肥満の改善)
- ② 血圧のコントロール
- ③ 糖尿病のコントロール
(HbA1c 6.9%未満)
- ④ 貧血のコントロール
- ⑤ カルシウム、リン、カリウム、代謝性アシドーシスの管理

それぞれについて解説するのは紙面の都合上できないのですが、この中でも大事なことは、禁煙をはじめとする生活習慣の改善と血圧のコントロールだと考えています。このような治療を続けることにより、透析が必要となる患者さんが減少し、少なくとも透析に至るまでの期間が延びることは間違いありません。

腎代替療法

日常生活に必要な腎臓の機能を100%とすると、正常な腎臓は50%の機能があるとされています。腎臓は2個あるもので、片方の腎臓を摘出してても25%の機能が残ることになります。そのため、生体腎移植の際に片方の腎臓を提供することが可能です。

糖尿病、慢性糸球体腎炎、高血圧などの基礎疾患のため腎臓の機能が低下すると、老廃物や不要な水分の排泄ができなくなり、ナトリウム、カリウム、カルシウムやリンといった電解質の調節ができなくなります。

また、腎臓で作られるエリスロポエチンというホルモンが減少し、貧血になります。しだいに、浮腫（むくみ）や全身倦怠感、食欲不振などの症状が出現します。腎臓の機能が10%以下になると、腎臓の機能を助ける腎代替療法が必要になります。

腎代替療法には、血液透析以外に腹膜透析、腎臓移植があります。日本では、97%

の患者さんが血液透析を選択し、3%が腹膜透析を行い、

腎臓移植を行う患者さんは年間1600人程度と少数です。血液透析が圧倒的に多い原因は、血液透析のハードが整っており、医師も慣れているためです。

腹膜透析は生活の質を考えた場合考慮すべき治療です。血圧の変動が少なく、体にやさしい治療法です。月1〜2日の通院で済むというメリットもあります。

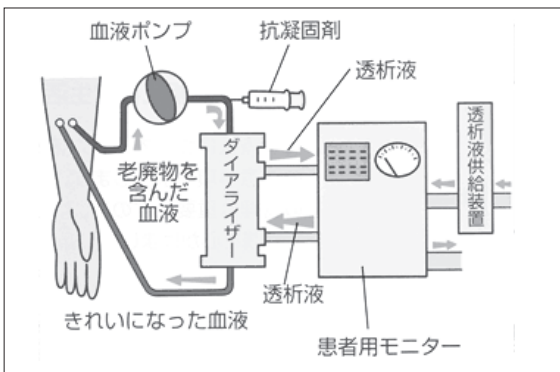
しかし、腹膜透析に慣れている医師が少ないことや、腹膜炎や腹膜の劣化のため長期的な継続が難しいといった問題があります。腹膜透析で開始して、足りなくなった分を血液透析で補うといった併用を勧める施設もあります。

腎臓移植が可能なら生活の質、医療経済的に一番すぐれていると考えられています。しかし、腎臓を提供するドナーが必要なことが最大のネックです。残念ながら当院は、腎臓移植、腹膜透析に対応することはできません。

血液透析

血液透析を選択すると、まずシャントを作る必要があります。シャントとは、静脈と動脈をつないで、静脈に血液が流れるようにすることをいいます。しばらくすると、静脈が発達し、血液を1分間に200ml程度大量に取り出せるようになります。その血液をコンソールと呼ばれる機械にセットされたダイアライザーを通して、余分な水分や老廃物を除き、電解質やpHを補正してシャント血管に戻します。

(左記図参照)



この治療を標準的には週3回4時間行います。それでも必要な腎臓の機能の10%にしかなりません。血液透析だけでは足りない分を補うために、食事の注意や内服薬が必要になります。

週3日4時間拘束され、通院の時間や準備を考えると透析の日はほとんど1日がかりです。毎回針を刺し、血液を取り出して、長時間にわたり機械で処理します。その拘束感は想像がつかないほどです。

しかし、ぎりぎりまで頑張るより、早めに透析を始めたほうがそのあと楽なことがわかってきます。「こんなに楽になるんだったら早く始めればよかった。」という感想の患者さんもいらっしゃいました。倦怠感、食欲不振、むくみといった症状がなくなったためです。決して楽な治療ではありませんが、必要になったら恐れる必要はありません。

医療費に関してはほとんど公費で補助されています。透析療法に関しては医療費を心配する必要がないことを付け加えておきます。

最後に

昨年度、当院で維持透析を行っている患者さんの「ひまわりの会」と透析センターの職員と合同で「江の島初もうで」や「鎌倉文学めぐり」を行いました。鎌倉の大仏様の境内に春夏秋冬を詠んだ歌碑が立てられていることを、患者さんの案内で初めて知りました。大仏様を訪れる機会があつたらぜひ探してみてください。鎌倉文学館も聞いたことがあつたのですが、訪れたのは初めてです。きれいなバラ園や鎌倉にゆかりのある文学者の直筆に興味のある方はいかがでしょうか。



鎌倉文学館にて

田澤茂画伯のご逝去を悼む

湘南わかばグループ 理事長 今井 重信

長年にわたりこの「健康ニュースわかば」の表紙を彩っていたいただいた田澤茂さんが、昨年11月24日亡くなられました。89歳でした。

田澤さんは、青森県のご出身で、戦後上京され新制作協会の猪熊弦一郎氏に師事し、1953年新制作協会展に初入選されました。以後、民話を主題に、津軽の風土に根差した油彩画を描いてこられました。

当時「健康ニュースわかば」の表紙画をお願いしたのは、田澤さんがお近くの辻堂にご在住であること、以前からお会いした時のあの豪快で、また温かい笑顔に魅せられていたからです。師事されたのが私の生まれ故郷、讃岐出身の猪熊弦一郎氏であったことも影響したかもしれません。表紙画を担当していたのは、2007年9・10月号から今回の2015年3・4月号までの、実に46回に及びます。

本当に亡くなる間際まで描いていたできましたこと、心から感謝いたします。

田澤さんのキャンバスには色彩があふれています。冬將軍が荒れすさぶ山間にも、冬枯れした村々にさえ、寒さよりもぬくもりを感じるのです。お地藏さまはみんな笑っていて、なまめかしささえ漂わせています。

私は鎌倉の山歩きが好きで天園ハイキングコースなどによく行きますが、衣張山の頂上付近に小さくてかわいい「めおと地藏」があり、会うたびに「田澤さんのお地藏さん、こんにちは」と声をかけるのです。

田澤さん、あなたの46枚の表紙画は私たちの「だから」です。時々お会いして笑顔を交わしあいましう。



『わかば』表紙より (田澤 茂画伯)



ふるさとの思い出

私のふるさととは青森県の津軽地方にあります。夏休みには母と弟達とふるさとに行くのが夢のように楽しかった。炬燵を中心に祖母の昔話やりんごの味。特に祖母はやさしかった。帰るときにへそくりをこっそり握らせてくれた。

(わかば No.158 表紙より 2007年 11・12月)



風神雷神と富士山と地藏

風神雷神は若い頃から描いている私の永遠のテーマである。箱根駅伝のポスターもこのテーマのご指命で描いた。昔から宗達や光琳の絵は有名であるが、田澤流の風神雷神で思っている。下のほうにはこけしのような地藏さんたちを描いてあります。

(わかば No.156 表紙より 2007年 7・8月)

いよいよ花粉症のシーズン到来です。この地域では昨年よりも多くスギ花粉が飛ぶそうです。また、スギ花粉が苦しめられている方は増加傾向にあり、4人に1人はスギ花粉症と言われています。



その花粉症ですが、みなさんほどのような対策をされていますか？正しい知識で、花粉症シーズンを乗り越えましょう。

花粉症は、花粉の防御が第一で、帽子・メガネ・マスクなどで防御します。そのうちマスクは必須です。最近ではいろいろなマスクが店頭に並び価格も様々です。マスクのポイントには花粉をしっかりと防いで、長時間マスクをして息苦しくならないもののがよいのですが、花粉をしっかりと



り防御するためにはマスクの目が細かくなるので息苦しくなってしまう相反します。

最近のマスクは、帯電処理がされているなど高性能なものもあり、薄く使いやすいマスクもあります。花粉症用と記載されているマスクならば効果は十分ですが、マスクと顔がしっかりとフィットしていないと隙間から花粉が入ってしまうため、正しくマスクをすることが重要です。実際使ってみて、気に入ったマスクを正しく使い花粉をしっかりと防御しましょう。

ワンポイント・クリニック

花粉症対策は万全ですか？

薬局 薬剤師 宮澤 正幸

① 薬物療法

薬物療法では、内服薬、点鼻薬、点眼薬などがあります。種類としては、抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬、抗ロイコキサンA2薬、ステロイド薬などがよく使われます。最も使用されている抗ヒスタミン薬は、効果も早く、鼻水・くしゃみに効果を発揮しますが、眠気や口渇などの副作用もあります。特に眠気は、車の運転など危険を伴う作業をする場合は注意が必要です。眠気の副作用が少ない薬もある為、医師とよく相談して薬を選んでみましょう。

に噴霧する点鼻薬がよく使用されます。点鼻薬は鼻の局所に作用する為、副作用が少ないのも特徴です。また、最近ではドラッグストアなどでも花粉症の薬が市販されています。医療用の薬と成分が同じで効果が低いものもあり、購入時は薬剤師に相談してください。

② 免疫療法

免疫療法には減感作療法などがあります。新たな治療法として、舌下減感作療法が可能となりました。

これは、アレルギーの原因となるスギ花粉を舌の下に垂らし、アレルゲンに対する過敏性を減少させる治療法で、効果があれば長期間、花粉症の症状を抑えられます。夢のような薬のように聞こえますが問題点もあります。治療には長期間(約2〜3年間)かかり、治療を終了しても効果が無い方もいます。現在はスギ花粉のみの為、その他のア

レルゲンの対策にはなりません。お薬でするので副作用もあり、研修を受けた医師しか処方することができないなど問題の点もあり、万人向けではなさそうです。

③ 民間療法など

あるアンケートでは、アレルギー性鼻炎の方の20%で民間療法を行ったことがあると回答し、その内容は、甜茶、ヨーグルト、スギ花粉飴、シソ、ミントガムが上位を占めました。また、その効果の評価では36%が『少しでも効果があった』と回答しており、民間療法も多少の効果はあるようですが、劇的に改善された報告は十分ではなく、費用の割には効果が期待できないようです。

花粉症の症状はともつらく、憂鬱になります。花粉症は症状がひどくなつてからだと鼻粘膜の反応性が亢進して、薬が十分に効きにくくなります。症状が出る前に、早めに対応することが重要です。

薬剤による花粉症対策としては、以下のようなものがあります。



抗ロイコトリエン薬や抗ロイコキサンA2薬は、鼻づまりにも効果がありますが、効果が出るまで数週間かかるものもあります。ステロイド薬は、鼻





ひな人形

■ 葉山 淳子



何年ぶりにひな人形を出したのだろう。それは古いふるーいひな人形。そう、私が生まれたのが太平洋戦争末期の昭和19年3月、従ってひな人形は昭和20年3月に用意されたと聞いた。だからお雛様も70歳。

父親の妹が京都に嫁いでいた関係で京都から送ってもらったのだという。今はもう処分してしまった写真だけれど、初節句の時にひな人形の前でなぜか丸坊主にされたまま写っていた。

着物を着て。昔は生まれた子どもの髪の毛が薄いと何回か剃髪したものらしい。濃い丈夫な毛が生えると。でもそれは迷信かも…ウン十年たったいま、毛が細くて柔らかくて、ということに変わりはない。小さいころは「赤髪シュロの毛」とからかわれていたのだった。

その雛飾りに足して日本人形、いづめ人形が飾られていた。今の若い人たちは知らないと思うが、ワタシも良くわからないのでインターネットなるもので調べてみた。「藁やいぐさなどで編んだ籠（いづめ、いじこ）に綺麗な布切れを着せた童人形を入れたもので、寒い地方で幼児を藁製の籠に入れて育てた習慣を模った鶴岡の郷土玩具です。地域的

な特色を持つ民芸品として、誕生祝などの贈り物として喜ばれています。」とあった。

本来は寒い季節にご飯を保温する道具として使われていたのだという。そのいづめ人形の顔にいたずら書きをし髪の毛を半分ほど引き抜いて遊んだらしい。そのお仕置きというかなんとか嫁に来るまで堂々と雛飾りに仲間入りしていた。

まだ実家にいるころ、毎年（時々サボるけれど）お雛様を飾ると「お前のいたずら書き」と言われ続けた。もう一つ（もうひとり?!）が日本人形。これまたきれいではあるけれど何となく怖い気がする。まるで岸田劉生の「麗子像」のようだ。近寄りがたくて（というより触らせてもらえなかったという方が正しい）独特の純日本人形だ。きれいなベベを着ていつも一番前の

席?!に立っていた。お内裏様も古いだけあって総刺繍のちょっぴり色あせはしているが立派なベベを着ている。穏やかな顔がとても癒される。4年前に古い家を壊し隣に越した時にお内裏様と日本人形だけ持ってきた。七段飾りは飾れないから…

今年は早々と節分が終わったすぐあとに出してみた。古い葉山の家にあった欄間二つを玄関の天井からつるしインテリアとして使っている。その前にお内裏様を置きちょっと後ろにこわ〜い日本人形を置いた。トンチンカンな写真ができた。如何なものでしょうか？でも、ものにこだわりのない私らしいかも……ネッ！

そうそう、「雛飾り」でインターネットを調べたら、並べ方にいろいろあって亭主関白かカカー天下かわかるとかなんとか書いてありましたヨ。興味のある方は調べられたら如何でしょうか。





みなさんは最期のときをどこで迎えるか考えたことはありますか？

昔は(といっても昭和20年代頃までのことですが)自宅で亡くなる方がほとんどで、医療機関で亡くなる方は2割ほどでした。しかし昭和51年にこの割合は逆転し、いまでは医療機関が8割という状況になっています。

また、今後さらに高齢化社会が進むなか、国が進める在宅支援体制もまだ不十分で、どこで最期を迎えるかは重要な課題になってきます。

今回、私たち湘南中央病院では、一昨年より立ち上げて活動している「藤沢市における在宅医療を考える会」において、平成27年1月17日土曜日の午後、藤沢商工会議所ミナパークで「地域に生きて、自宅で旅立つ」在宅での看取りを考える」と題し、市民公開講座を開催しました。

まず、はじめのご遺族からのお話では、在宅療養を決めたきっかけ、介護中に感じたこと、大変だったことなどをお聞きし、在宅療養中のお写真を見せていただきました。涙ながらに一生懸命介護の様子を語ってくださる姿や、あたたかい感動的な内容に、会場からはすすり泣く声が聞こえてきました。

今回、私たち湘南中央病院にあたってのアドバイスなどがありました。制度は重要ですが難しいことも多くあり、もう一度聞きたいというお声をいただきました。

続いて、わかば訪問看護ステーション岡田所長からは訪問看護の概要、訪問の様子を写真で紹介しました。渡部薬剤師より、まだあまり知られていない訪問薬剤師について紹介がありました。薬の管理が難しい方や、薬の効果、飲み方などの疑問にアドバイスしてくれそうです。ぜひ活用したいと思われる方も多かったでしょう。

最後の奥野滋子医師からは応援団(訪問医師、看護師など)をたくさん作って、「最期は家に帰ろう!」と心強い呼びかけがありました。

これからもみなさんと在宅医療を知り、学ぶ機会をたくさん作りたいと思います。ご期待ください。



奥野医師

◆市民公開講座◆

『地域に生きて、自宅で旅立つ』

～在宅での看取りを考える～

講演

- 看取り経験:「母と歩んだ日々」T.A氏 (齊田良恵)
- 看取り経験:「祖母を看取って」横田知美氏 (栢沼 絃)
- 在宅療養を始めるにあたって
(若林会居宅介護支援事業所主任 萩原ゆみ/医療ソーシャルワーカー 松本万紀子)
- その人らしさを支える訪問看護
(わかば訪問看護ステーション 所長 岡田美智子)
- 訪問薬剤師を知っていますか?
(湘南中央病院 薬剤師 渡部 雄紀)
- 家で過ごしたいあなたに
(湘南中央病院 在宅診療部長 奥野 滋子)

日時 2015年1月17日(土)
14:00～16:30
開場 13:30 閉場 16:40

場所 藤沢市商工会議所ミナパーク
(6階多目的ホール)

参加費 無料(予約不要)

主催 「藤沢市における在宅医療を考える会」
公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団の助成を受けています

お問い合わせ先: 湘南中央病院 在宅診療部 奥野 滋子
☎0466-35-2800 (直通) ※平日9:00～16:00まで

講演のチラシ

投書箱から

今後ご利用者さんの利便性と安全・安心を最優先に考え運行してまいりますので何とぞご理解いただけますようお願いいたします。

ご意見ありがとうございました。

事務部長 伊藤 稔

辻堂駅北口のシャトルバスの停車場ほか他施設の送迎車両等不特定多数の方が利用される公共性の高い場所となっております。病院名を表記した案内板の設置や、専用スペースを確保して欲しいというご意見もいただきますが、実現は難しい状況です。

極力、利用者さんが分かり易いようにと、バス側面と後ろ面には大きく湘南中央病院と表示しておりますので確認してご利用いただけますようお願いいたします。

告知

市民公開講座開催のお知らせ

講演テーマ : 『漱石とこころ』
 講演者 : 姜尚中先生 (カン・サンジュン)
 日時 : 2015年6月27日(土)
 14:00 ~ 16:00 (開場 13:00 ~)
 場所 : 藤沢市民会館大ホール
 入場無料 (要事前申込)

※申込み方法は決定次第、当院 HP・院内などでご案内いたします。(4月頃予定)

主催: 湘南中央病院

湘南中央病院
 今月のギャラリー (2015年3~4月)

ボタニカルアートサークル
 「Blume (ブルーメ) 長久保」作品展



「ガーベラ」(高橋節子)

ボタニカルアートサークル「Blume (ブルーメ) 長久保」は長久保公園で講習を終えた卒業生が立ち上げ現在9年目51名の構成です。勉強の成果として年2回の作品展(長久保公園内・藤沢市民ギャラリー)を開催しています。

連絡先「Blume (ブルーメ) 長久保」小野
 TEL/FAX 0466-34-0915

行事好きな我が家は、1月の正月は「たこあげ」、2月の節分は「豆まき(鬼は外は豆まき、福は内はアメまき!)」、そして3月の「ひな祭」。小学生の娘2人は、まだ一緒に楽しませてくれます。(笑)

雛人形飾りは、力仕事ということでお父さんの役目、子供達は小道具でのお遊び(怒)、2セツトのお雛様を飾るのに半日以上かかる重労働。毎年苦勞して出したお雛様もなかなか片付けられない理由です。まあ、娘が嫁に行き遅れてもかえって良いかなって今は思っています。(笑)

葉山さんのエッセイの最後で、お雛様とお内裏様の並べ方って「うちはどうだったかな?今年はずっと気にしています。」

そしてこの時期もうひとつの行事は、花粉症との闘いです。暖かくなるのは嬉しいですが……。

今回「おすすしめし」は紙面の都合でお休みしました。すみません。次号で春らしいしめしをお届けいたします。(鈴木研)

編/集/後/記

4月より外来診療担当表が変更となります

◆3月の外来診療担当表◆

一般外来

2015.3.1現在

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内科	午前	村川 一般	岡田 一般 循環器	岡田 一般 循環器	岡 一般	村川 一般	新城 第1・3・5 岡 第2・4
		渡戸 一般	渡戸 一般	新城 一般	永淵 一般	永淵 一般	永淵 第1・3・5 岡田 第2・4
					相澤 (予約)	相澤 (予約)	相澤 第2 (予約)
	午後	岡田 一般 循環器	永淵 一般		新城 一般	奥脇(裕) 一般 肝臓	
		岡 一般				相澤 (予約)	
消化器科	午前	田中(耕) (予約)		辻	田中(耕) (予約)		
外科	午前	呉	池田(清)	呉	長田	松崎	松崎
	午後	松崎	長田		呉	池田(清)	
整形外科	午前	池田(全) (代診)	今井	田中(真)	今井	田中(真)	池田(全) (代診)
		木下	田中(真)	池田(全) (代診)	芹ヶ野	木下	芹ヶ野
	午後	芹ヶ野	木下			今井	
泌尿器科	午前	多田	多田	多田	多田	多田	多田 (逢坂)
	午後		多田				

※休診日: 日曜、祭日、水曜午後、土曜午後
 ※池田(全) 医師は3月末まで休診です。(代診あり)

専門外来

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内分泌 (糖尿科)	午前 午後		酒井(午前) 予約		酒井(午後) 予約		酒井(午前) 予約 (第3.4)
ペインクリニック	午後	奥野 予約					
胸部 化学療法 外来	午前		長田 予約				
胸部外科	午後					長田 予約	
乳腺甲狀	午前			○			
皮膚科	午前			露木			
心療内科	午前		菌部 予約		三吉 予約		
神経内科	午前 午後					松川 予約	
リウマチ科	午前						永淵(泰) 予約
禁煙外来	午後	小川 予約	小川 予約		小川 予約	小川 予約	小川 予約 (応相談)
緩和 ケア科	午後		片町 予約	片町 予約	片町 予約		

(専門外来は予約が必要です。詳しくは総合受付でお尋ね下さい。)