

# うえるうえる

Well Well

創刊



神戸市立森林植物園

撮影：松本正典さん

## 夏のご挨拶



坂井瑠実クリニック院長

喜田智幸

今年もまた暑い夏がやってきました。皆様どのようにお過ごしでしょうか。今回のうえるうえるには、今年のスプリングセミナーの特集が組まれています。スプリングセミナーに参加された方も参加できなかった方も読んでいただき、御自分の体調管理に役立てて下さい。特に講師にお招きした米山さんの話はこれからの透析を考える上で非常に参考になると思います。ぜひ一読をお願いします。

ところで、ご存知のとおり医療をとりまく環境が激変してきています。医療自体の進歩と長寿の方が増えてきていることは歓迎されるべきことなのですが、それを支える経済基盤が危うくなってきており、誰でも適正な医療を受けられるかどうか危惧されています。透析患者さんも大変ですが、その他にも療養病床が廃止されることにより介護の必要な方の行き場が無くなること、リハビリテーションが期間限定でしか受けられないこと、またお産のできる産婦人科施設も激減していることなど、他にも色々ありますが本当に大変な方がこれからはますます増えてくると考えられます。政府は財務状況の改善のため医療・介護関連で支出を減らそうと考えています。また予防医療で支出が減らせるとも考えているようです。確かに無いお金は出せないのでしようし、予防医療が大切なことも理解出来ます。しかし病气などによりハンディキャップをせおった方に対する優しさが、もう少しあっても良いのではないのでしょうか。財政は国の基盤ですのでこれを破綻させないようにするのは当然ですが、もう少しいろいろな意味で優しい社会にするために皆で考え、地方自治体、政府に働きかける必要があるのではないかと最近考えています。もちろん政府や他人に頼ってばかりではいけないと思います。自分でできることはなるべく自分で行うことが大切です。アンチエイジング（抗加齢）のためには自分でできることは自分でする事が重要なのです。その事が、認知症の予防になり、運動機能の低下を防ぐことになるのです。皆がそれぞれ自分の役割、できることを自覚しつつ、他人に対する思いやりを持つ社会になればよいと考えています。私も坂井瑠実クリニックを中心に、そのお手伝いができればと思っています。皆さん、こうすればよいとか悪いとか、色々お気づきの点があればお知らせ下さい。この夏も暑さに負けずがんばりましょう。

# 坂井瑠実クリニック スプリングセミナー2006

— 透析量を再検証しよう —

平成18年4月30日(日)東灘区民センターにおいて恒例のスプリングセミナーが開催されました。1000人収容のホールは患者さんご家族で埋め尽くされ、スタッフは立っただけの2時間といった盛況ぶりでした。

坂井理事長の挨拶の後、「透析量で何が変わる？」とのテーマで臨床工学科の小西技士長がデータを示しながら長時間透析の臨床効果を訴えました。

今年の特別講演は「走る透析患者さん」と関東地区で著名な米山昌幸氏にお願いしました。大学で経済学を教えながら、実家の農業も手伝い、フルマラソンに挑戦しつづける米山先生の驚異的なパワーはいったいどこから来るのでしょうか。月に

200時間を越える自宅での透析、長時間透析の最たるものである在宅血液透析を實行しておられる米山昌幸氏の熱い講演に出席者全員が感銘を受けました。当日会場に来られなかった皆さんに、後日届けていただいた講演の要約をご紹介します。

## 自分にあつた透析療法を求めて

— 在宅での長時間頻回透析の試み —



米山 昌幸(さいたま市在住)

私は1991年2月、26歳のときに住吉川病院で主治医・坂井瑠実院長(当時)のもとで血液透析(以下、HD)を導入しました。当時は透析の導入を拒んでしぶんと先生を困らせました。93年3月に現在勤務している大学に着任するため、埼玉県に転居して転院しました。現在、私は42歳になり、HD歴15年、うち在宅HD暦5年になりました。HD導入後9年を過ぎた頃から長期透析の合併症(副甲状腺機能亢進症と透析アミロイドシス)への不安が高まったため、週3回4時間の施設HDに見切りをつけて2001年3月に在宅HDに移行したのです。

## 透析してたつて、健康者に負けなくらい元気になる!

在宅HDをはじめてからは、夜中にHDをしている以外は健康者とまったく変わらない生活を送っています。何よりも、好きなときに好きなだけ透析ができるようになったので、透析に関するストレスがなくなりました。食事制限も必要なくなり、日中は健康者と変わらない生活ができるようになったので、透析していることに引け目を感じなくな

りました。

最近の血液検査データは、Ht48%をはじめ、BU N、Cr、IPなど基準値に入っています。先月にはフルマラソン(荒川市民マラソン)を走って3時間46分17分(ネット)で完走することができました。



折り返しまで3時間半を狙えるペースだったので、後半は強風のためペースダウンしてしまつて残念でした。もつと食べて十分な栄養を摂つて、後半ペースの落ちないような筋力をつけることが課題です。

## 透析スタイルに自分をあわせるのではなく、自分のスタイルに透析をあわせる

現在はほぼ連日で長時間透析(8時間を中心とした終夜透析)を行っています。このところ月間の透析回数は25〜30回で、透析時間は200時間を超えています。私の指導管理施設の東海大学病院の場合、自己責任のもとで透析時間、開始時間、透析頻度など、かなり自由にやらせてもらっています。自由にできるならほとんど自分でいい治療を行おうというようになります。自宅のリビングで、また自分の布団に寝ながら透析を行うことで、透

析が快適になるのです。快適だからこそ長時間透析・終夜透析を続けることができ、QOLが著しく向上するのです。

「4時間でも辛い透析をさらに長くするなんてー!」と思われたならそれは大きな誤解です。週3回4時間の透析スタイルに何とかして自分の体を合わせようとするから辛いのです。自己管理のできる患者さんは厳しい食事制限を守ってやっています。それが、それはQOLの高い透析人生とは違います。十分な栄養を摂って十分透析することがQOLを上げるのです。まずは透析治療に対する意識改革が必要です。講演を通して「週3回4時間透析を10年以上、続けるべきではない」「透析時間は長ければ長いほどよい」ことが皆さんにお伝えできればと思います。

### 好きなときに好きなだけ透析させてもらえることの幸せ

坂井先生は透析医療を取り巻く環境が厳しくなる中でもなお、質の高い透析治療を提供することだけを考えています。「30分でも長く透析してください」「一回多く透析に入ってください」なんて言ってくださる先生にめったにお目にかかるものはありません。皆さんはそんな「全国屈指の変わり者」の先生のもっとも恵まれた透析治療を受けることができる環境にあるのです。それが当たり前になってるのでそのことに気付



いていないのです。透析時間を長くしたり透析回数を多くすれば、もっと元気になれるのです。もし時間のやりくりがたいへんであれば、そのときには在宅HDだってできるのです。

私には長時間透析をするためには在宅HDしかなかったのですが、近くに長時間透析をやってもらえるような施設がなかったことがかえってよかったのかもしれない。在宅HDにたどり着き、自宅で快適な透析ができたわけですから。

透析導入に必死に抵抗した半年間とHD導入後の2年間を坂井先生のもとで治療を受けたことが、私が在宅HDをすることにつながったのだと思います。先生の透析医療に対する高い理念が、私の求める透析医療を形作ったのではないのでしょうか。坂井先生はこれからもずっと、生涯

の主治医だと(勝手に)思っています。先生と出会えた幸運を感謝するとともに、こんなに素晴らしい透析治療へ私を導いてくださった先生に、これからは恩返しができればと思っています。

## 第51回 日本透析医学会、横浜で開催される

透析従事者1万5千人余の集う日本透析医学会学術集会・総会が今年にはパシフィコ横浜で3日間開かれ、当院からも理事長をはじめ先生方、スタッフ10人余りが参加しました。演題と演者は以下の通りです。

看護部	城井慶子	「二次性副甲状腺機能亢進症に対する副甲状腺摘出術 (PTX) 看護のクリティカルパスによる業務改善 (第2報)」 全国的にも有数のPTX手術件数を誇る当院での業務改善を報告
技士部	小西秩英子	「深夜透析の安全性の向上を目指して」 芦屋坂井瑠実クリニックで現在行っている深夜透析の実施状況と就寝に影響を与えることなく透析の安全が確保される方法を発表
	岡留哲也	過酢酸洗浄剤MINNCAREの使用経験
	黄 実樹	東レメディカル社製血液回路(バイパス付自動返血回路)の使用経験

坂井理事長は教育講演の「透析患者の掻痒症の病態と治療」で司会をつとめました。来年、再来年は関西で行われる予定です。



## 昔の事ぞ

古い記憶の煤払いが呆け予防になるとかで幼児記憶が話題になっていきます。私も古い事を思い出してみているのですが、4才頃遠浅の海の沖にキラキラ輝く飛行艇を見た覚えがあります。昭和2年川西、後の川崎重工が独逸のドルニエ・クルール飛行艇を輸入、瀬戸内観光飛行をしていたとの記録があり、恐らく須磨海岸で見たのだと思います。とにかく飛行機が好きで、竹ひご・ゴム動力の模型飛行機から中学4・5年はグライダーに熱中していました。10数人でゴムロープを引張り反動で飛ぶブライマリーでしたが、学校が垂水の高台にあり、5mも上昇すると明石海峡が眼下に淡路島まで飛べそうでしたが、機体の傾き、頬に当たる風の強さなど油断なく気を配らないとすぐ失速する厄介者、技量の差がはつきり出るので熱心に練習したものでした。何時か飛行機の夢は果たせず、敗戦後長い空白の後、県に在職中、欧州出張の空いた一

新光 毅



日ロンドン近郊の空軍博物館を訪ねたことがありました。充実した内容に目を

奪われる中にフライトシミュレーターがありました。料金払ってコックピットシートに座り、ラダーに足を、操縦桿に手をつけた途端タイムスリップした様にあのグライダーの感覚、次々と課題をクリアしている間は中学生に戻ってしまいました。身体が覚える「手続き記憶」だからこの様な特性があるのかと思っていました。最近では一般的な体験記憶にも同じ時間週及効果のある事が明らかにされています。無理に思い出しても只の白黒写真みたいなものですが、何かキッカケ(索引)があると、日常的繰返し型時間とは別の直線的体験的時間の一点が一瞬平面化し、ドラマの一シーンを見る様な生々しい感動(喜びだけでなく悲痛もある)が伝わり明日を迎える力となってゆく様に思えます。六十歳以上の方々には古い記憶、特に幼児記憶の発掘をお勧めします。きつと元気の出る体験になると思います。こんな老人の独白に関係ない若い人達には挑戦を、情熱を傾け全力を注ぐ対象を持つ事をお勧めします。それが遠い未来、少し気落ちしているかも知れない貴方への強力な応援歌となって届くことを知っているからです。

お知らせ!!

今年も、来る**8月31日(木)**に阪神タイガース応援ツアーを予定しております。詳細は7月末日掲示予定のポスターにて！みなさん、どんどん参加してくださいね！



# フランス紀行

渡邊 由布子



5月の中旬、7泊9日のフランス旅行に大學生の三男の息子と2人で行ってきました。1年前の4月より四男がフランスにある甲南学園トゥレーヌ校で学んでいます。一度、息子の生活するフランスの地・学校・寮等を見てみたいという思いを持ち続けていました。是非5月に行われる学園祭に行こうと決心して、日程を立て始めましたが、個人旅行をするにあたって、「透析」が大問題でした。透析施設の予約には、旅行代理店や透析コンタクトに依頼すると、透析費用の他に依頼料や、一施設毎別に費用がかかり、かなりの額が発生することが分かりました。それと、外国での透析がうまくできるだろうかという不安感です。

これら問題も、坂井先生にお願ひすることで一挙に解決しました。透析施設の依頼は、フレゼニウスを通して先生がすべて手配して下さり、又、透析への心細さは「逆に、私が外国人を受け入れたとしたら、患者さんの為に何なりとしますよ。大丈夫。」という先生のお言葉で、一気に後押しされ、何

も心配要らないという気持ちが出来ました。この間1ヶ月、肝炎・HIVの検査、透析施設の手配にとかかりましたが、トゥールで2回パリで1回の透析が決まり、こうして、フランスに安心して旅立つ事ができました。

パリからTGVで1時間、ロワール川の畔のトゥールに4泊しました。映画「ハウルの動く城」の舞台となった城です。この町での透析は日本とほぼ同じ段取りでした。日本から渡された針は、「ノン」の一言で使ってもらえず、太い針先での穿刺でした。透析が始まるとシャンパン・イチゴのいっぱい乗ったパイ・たつぷりのカフェオレが出され、うれしい驚きでした。4時間の透析が終わると私の手にゴム手袋がはかされ、自分で止血です。透析中何度も声を掛けてくれ、一つ覚えの「サバ」(大丈夫、元気の意)という、大きく手を広げて、「オー トレピアー



次にパリに戻りました。パリは初日に一泊、帰りに二泊です。パリでの透析はホテルからタクシーで30分程の郊外で、マンションの一角にある透析だけの施設でした。ここにはドクターは居ません。フランスでは、施設の設定・ドクターの有無等で、透析費用が異なります。トゥールはかなり大きな病院でドクターも居ま

のジエスチャール」の2回目は午前中の透析で、余裕もでき「ボンジュール」も板についてきました。2回共、血流量300mlでしたが、無事終了。帰りに、ドクターが「次はEメールで又待っています」との事。このトゥールでは、目的の学校訪問、学園祭にも参加、そしてダヴィンチゆかりの古城巡りもできました。

したので1回390ユーロ(約57,000円)でした。パリも、透析内容は変わりませんが、ブライミングや穿刺、そして終わってからの片付けやイスの消毒などまで患者自身が行っていました。こちらは300ユーロ(約44,000円)でした。(ただし、私はすべてスタッフ任せでしたが)ここでもサンドウィッチやカフェオレを飲みながらの透析でした。パリからノルマンディー地方のジヴェルニーにある「モネの家」の半日観光に出かけたり、ルーブル美術館・オルセー美術館に行ったり、オペラ通りを何往復も歩き回ったりしました。合計3回の透析を受けましたが、大変元気に時間も有効に使い、楽しい旅ができました。坂井先生やスタッフの皆様のおかげで、諦めていた海外旅行もでき、これからは夢が持てました。本当に有難うございました。