

# うえるうえる

Well Well  
2011年春夏合併号

第33号

## 頑張ろう日本

このたび東日本大震災で被災された皆様に  
心からお見舞い申し上げます。

### 自分の身は自分で守る

坂井瑠実クリニック 理事長 坂井瑠実

3月11日午後2時46分、信じられない地震が、津波が、東北地方を襲った。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りし、多大な被災を受けられた皆様に心からお見舞い申し上げます。

テレビに映る悲惨な映像を見て、阪神大震災がフラッシュバックし、尋常でない精神状態の毎日である。16年前の1月17日、午前5時46分、たった20秒で、見慣れた街は瓦礫の山と化し、多くの命が亡くなり、負傷し、家を失った。患者さんは大丈夫か？とすぐさま車を飛ばした。病院は東灘区のご真ん中、死者1400人と最も被害の大きかった震度7の激震区、ロビーには罹災負傷者が横たわり、すでに死亡している人もいて、ごった返していた。時間とともに想像を絶する数の負傷者、死者が運び込まれて、透析はどうなるのでしょうか？と問う患者さんに、カリメートを渡し、待機するよう伝えるだけで、元氣そうに見える透析患者どころではなかった。午後になって受け入れ施設を探す作業に取りかかったが、300人の患者の透析確保は至難の業であった。罹災者で奪い合いの公衆電話で、透析を受けてくださいますか？と問う作業は並大抵でなく、大阪井上病院の井上院長が、1000人でも、200人でも窓口になって振り分けましょう！と言って下さった時にはほっとして涙が出た。一路大阪に向けて、落下した阪神高速の横、自衛隊のトラック5台での患者搬送は脳裏から離れない。患者、職員の多くも、家や家族も失った被災者であった。震災後に亡くなった透析患者が例年の2倍。被災地での透析は命を縮めると学習している。受け入れていただいた施設数92。自力で施設を探した人70人。

震災から2年半後の平成10年10月、どんな地震が来ても絶対大丈夫な施設をつくりたいと思って御影に坂井瑠実クリニックを開設した。しかしどの様に対策をしてもこのたびの津波や、原発のように想定外のことが起こるもので、施設が壊滅しても生き延びるといふ強い意志を持っていただきたいと思っ

ている。災害時であれ平時であれ自分の命は自分で守る、自分はどうのように生き、自分の透析はどのようにしたいかを考え行動する皆さんであってほしい。芦屋のクリニックは皆さんの自立支援のための施設であると考えている。



# 再確認！わが施設の防災対策

16年前、阪神大震災を被災地のご真ん中で経験して、災害に強い施設を目指して作ったのが御影の坂井瑠実クリニックである。震災対策を一杯織り込んだ施設と、災害への取り組みを改めてご紹介します。

## 命を守るために

### ① 潰れない建物

まず第一に地震に強い建物にこだわった。

構造は整形な平面形、鉄骨構造部材を厚くして、柱、梁の接合部や柱脚の強度を十分に確保、地震時に粘り強く抵抗する設計になっている。透析室に柱が目立つのも地震対策である。シンプルでわかりやすいレイアウトで各階とも非常時に避難しやすい設計とした。特に4Fは真ん中にエレベーターなどのコアを挟んでその両側に広い廊下を取り、端には大きな開口を設けて自然採光を取り入れ、停電時にも安全に避難できるようにしている。又バルコニーをルーフトラスに接続して災害時の安全性を更に高めた。



### ② 水の確保

テレビの取材に「水が欲しい！」と訴えたら、全国から大量にペットボトルの水が送られてきた。

御影の地を選んだのは、灘五郷の中心地で酒造メーカーの跡地に良質な地下水が湧いているためであった。井戸水を8・5トンの受水槽にくみ上げ、常時透析用水として使用している。勿論飲料水などの生活用水には市水を18・5トンの受水層に供給し使用している。

受水槽は屋外に設置し、1・0Gの水平震度に耐え得る構造となっている。



受水槽



井戸水



災害対策委員会(H23.3.31)  
災害対策マニュアルの再検討



### ③ 電気の確保

非常用発電機設備として、屋上に130KAVの屋外型の発電機を設置した。非常灯、スプリンクラーはもとより、給水ポンプ、透析機器、病室、手術室、薬局、検査室に医療用の電源を供給できるようにしている。また、災害本部となる事務所にも非常時電気が確保されるよう配線している。この前の震災では長く通信手段、情報収集の手段がなくなっパニックになってしまったので、電話も非常用電源に繋がるようにしてある。停電時約15秒で始動し、390ℓの軽油用タンクで12時間の発電が可能である。年1回全館停電で自家発電の検査を行っている。



自家発電



非常用電源

### ④ 転倒落下防止策

箆筒や家具の下敷きになって死亡した人も多かったので、できる限り転倒防止を心がけている。特に透析機械室内の大型装置は天井からの固定を行った。但し表面がスムーズな床に置いてあるキヤスター付のベッド、サイドモニター類は転倒していなかったため、固定しないほうが良いと思っている。



### ⑤ 必要機材、薬品、食料の備蓄、確保

ダイアライザ、血液回路、薬剤、非常食については最低3日分の備蓄をするようにしている。  
1月17日を防災の日として、備蓄した食料品を放出して震災を考える日としている。

## その後の命のために

■ 最も有効な災害対策は、  
災害は来るものとして日頃から備える

■ 被災地での透析は考えない

● ライフラインが途絶える規模の災害であればたとえ遠くであっても地震の影響を受けない施設で通常の透析を行う  
そのためにも日頃から遠方の透析を経験しておく

■ 自分の身は自分で守る

● 1日透析が出来なくてもよい余裕のある自己管理をする  
● 透析情報の常時携帯、有事の際は自身の判断で他施設へ移動するなど臨機応変な対応をする

**診察券**

No. 10  
S / / 才 女性  
兵庫県芦屋市

B(+)  
HBS-Ag(-) HBS-Ab(-)  
HCV-Ab(-) TPHA (-)  
禁忌  
緊急連絡先

---

透析日: 火木土 58時間0分  
DW: 45.3kg QB: 200ml/min  
ダイアライザ: FB-150J  
抗凝固法: ヘパリン  
初回1000U 持続500U  
カット時間 0分前止め  
右手前腕内シセント・DMC  
更新日: 2008/11/06

芦屋 坂井瑠実クリニック

毎回の透析条件が書き込まれる患者情報カード



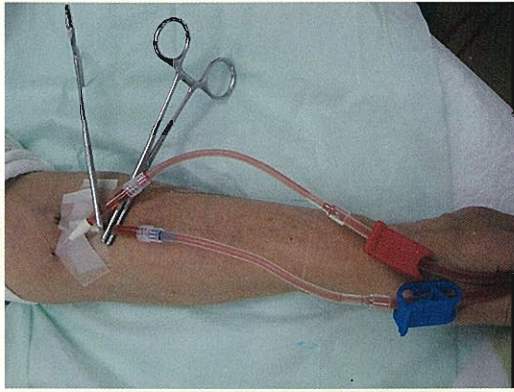
# 透析中の災害対策

## 1 地震

透析中の地震ではベッドから落ちないように柵などをつかみ、針が抜けないよう回路をしっかり持つ。落下物から身を守るため布団などを被る。揺れが落ち着いてから行動しましょう。

## 2 火災・津波等の緊急避難

### 緊急離脱の方法



1 まず停止ボタンを押し透析を中止する  
回路をクランプし留置針にコッヘルを掛ける



2 回路と留置針をはずす。



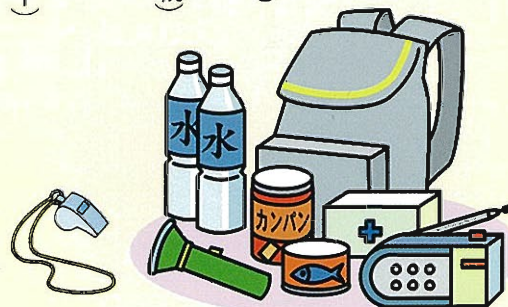
3 留置針に保護栓(キャップ)をし



4 シーツで覆い脱出する

### 緊急時の持ち出し

- 常用の薬、及び高カリウム予防薬  
(カリメート、ケイキサレート、  
アーガメイトゼリー等)
- 診察券(ロイコカード)等現在受けて  
いる治療の内容がわかるもの
- 健康保険証・特定疾病療受給証の写し
- 透析施設名簿  
(兵庫県では腎友会きぼう号等に掲載)
- 非常用食品・ペットボトルの水
- ホイツスル
- 携帯ラジオ・懐中電灯(予備バッテリー)
- 履物等



▶ 緊急時には伝言ダイヤル171の利用を ◀



# 第8回 第14回

## 日本在宅透析支援会議・総会 在宅血液透析研究会 共同開催

芦屋坂井瑠実クリニック

臨床工学技士 杉本 膳寿

自宅で好きな環境で、いつでも透析ができる、好きなだけ透析ができる。理想の治療法に聞こえる在宅血液透析（以下、在宅透析）が、なぜもと普及しないのか。そんな想いの中、私が在宅透析業務に携わるようになって、半年が過ぎました。

今は、様々な患者さんの導入訓練や日常管理を経験する中で、在宅透析の良さを改めて実感しています。

去る、2月26日、27日に埼玉県川口市で開催された在宅血液透析研究会に参加してきました。今回は、そこで発表した演題の内容を元に、在宅透析の良さについて考えてみたいと思います。

演題は、在宅透析患者さんにアンケートを行い、短時間頻回、オーバーナイトを含む長時間、その他の群に分け、それぞれの回答内容からQOL（生活の質）に違いがないか検討したものです。

まずは、各群の結果をご覧ください。

### 短時間頻回群（週6〜7回3時間前後）

厳しい飲食制限から解放された。頭がスッキリする。透析を生活に組み込むことができ、透析ありきの生活からの脱却。血圧低下などがなくなった。活動力が上がった。などの意見が聞かれました。

### 長時間群（6時間以上）

体感面は前述の短時間頻回群と同様の回答が多くありました。また、寝ている時間を使えるので、仕事がフルにできる。など、オーバーナイト特有のメリットも伺えました。

### その他の群（週4〜5回5時間前後）

やはり、他の2つの群に比べると、体調面での満足感は若干低いように感じます。疲れが残ったり、だるさやしんどさが出たりするのはこの群だけでした。

これらのことから本演題では、在宅透析は単純に施設の透析を自宅に持つていくというスタイルではなく、透析回数や時間をより多くし透析量を増やすことで、体調面・精神面共に高い満足を得ることができるという結論に至りました。

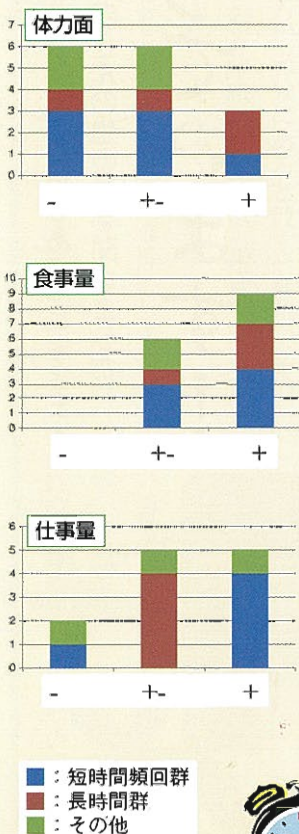
そして、今私を感じている在宅透析の良さも、まさにここに集約されると思います。施設では限界のある透析回数や時間ですが、在宅透析なら制限はありません。透析を自分のスタイルにして生活に組み込み、たくさん行うことで

これらことから本演題では、在宅透析は単純に施設の透析を自宅に持つていくというスタイルではなく、透析回数や時間をより多くし透析量を増やすことで、体調面・精神面共に高い満足を得ることができるという結論に至りました。

元気になる。これが、在宅透析のなよりのメリットなのです。

在宅透析は皆さんそれぞれのスタイルがあると書きました。それは、機械や自己穿刺に対しても同様です。これがひとつの普及のネックになっている感も否めません。当院の在宅透析では、得意不得意を見つけながら、スタッフと共にそれぞれに合った導入訓練を心がけています。当院から今後もたくさん在宅透析患者さんが生まれることを祈って、これからも頑張っていきたいと思えます。

### 体力・食事量・仕事量に対する自己評価





# 私たちは長時間透析をやっています！

このたびの東日本大震災では、かろうじて透析の出来る施設で24時間7シフト、2時間透析もあつたとききます。この時期、当たり前前の透析が出来ることに感謝しつつ、透析時間を長くした患者さんの声を聞きました。

## 原田 富夫



私は2001年7月より、当クリニックにお世話になっています。

2006年3月から始まった、クリニックの透析量アップのプログラムに乗せていただき、2007年9月からは6時

間透析をして頂いております。

透析量アップの成果はある筈だと思います。ながら、始めのうちは全く実感できませんでした。

ところが、1年くらい経過した頃からだんだんと痒みが軽減され、顔色の黒味が消えてくるという現象が現れてき、まさしく体内に残る悪さをするものがより良く除去されて、体調が良くなってきた、と感じられるようになりました。

こうした良好な体調を背景に、毎朝起床とともに始まる45分間のストレッチと筋トレ、友達から透析をしているのによくやるよ、と冷やかされる週3回×3時間のテニス、また2年に1回くらいの海外旅行（昨年は76歳にして、オーストラリアのエアーズロックに登って来ました。これは透析をお願いした、シドニーのクリニックの人達に随分感心されました。）が支障なく出来ております。

また昨年7月からは週4回の透析をして頂き、さらにかゆみが軽減されるとともに、血液検査に現れる数値も良くなりました。体調も更に良くなり、偶々かもしれません、大変珍しいことに昨年は一度も風邪をひきませんでした。坂井先生始め諸先生とスタッフの皆さんの、温かい心と患者の健康を第一に考えての大変なサービスのお陰で、他のクリニックでは珍しい長時間透析を行っているだけに、誠に有難く、感謝しております。本当に坂井クリニックにお世話になってよかったです！

これからもよろしくお願いします。

## 岡本 美知子

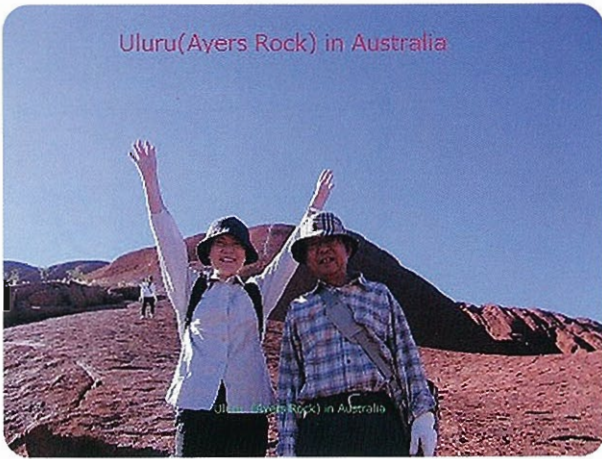


坂井瑠実クリニックとの出会いは、透析三年目のことです。

他の医院で透析をしていたのですが、リンの数値が高くなり、おとなりの小

林診療所で副甲状腺の手術をすることになり、その間、坂井クリニックに入院して透析することになりました。それが縁で、退院後しばらくして、こちらにお世話になることになりました。

入院しているときに、栄養士さんから食事療法などを聞き、今まで、リン





やカリウムと食事との関係も解らずにすぎりましたが、こちらに来てからは、幹事会や講習会で皆さんの話をお聞きしたりして、少しずつわかってきました。が、なかなか自己管理は難しいものです。

その後、仕事を早期退職し、母の介護も二年前に終えましたが、その間、十二指腸潰瘍で入院、ばね指の手術を二回、そして二年前、思いもよらぬ帯状疱疹にもなりましたが、なんと今年で透析暦十五年目になりました。

当院では、患者さんのために長時間透析が勧められており、周りの人も四時間半、五時間と延長する人が多いようです。私は背中やおなか痛いのでマッサージに行ったりして、四時間が限度で、肩身の狭い思いをしていました。

そんな時、昨年、週四回入られた人の話を聞き、私も悩みましたが、週四回（月、火、木、土）各四時間入れるように、無理をお願い致しました。二日あきがないので、あまり水分を気にせず、食べ物もよく食べられるようになりました。家での食事は気をつけませんが、外食はあまり気にせず美味しくいただくようにしています。

しかし、週四回入つてみると、身体に良いことは十分解っていますが、からだど

時間の拘束は、かなりの負担があり、毎日が忙しく過ぎてゆきます。

そんななか、ある講演で言われた言葉で、「体に栄養はもちろん、心に栄養を」といわれていたということ聞き、目の前が明るくなりました。

最近、趣味の書道や友達と万歩計を片手にウォーキングとランチを楽しみたまには、「泊旅行にも行っています。（おさぼりしてすみません）

そして、心と体にいっぱい栄養を入れて、明日も頑張ろうと思います。

## 岡田 京子

私は、現在6時間透析をしています。



透析を導入したのは、12年前です。早期に導入をしたお陰で特に体調が悪くなったり、データーが悪くなったりと言ったことは、ありませんでしたので、4時間の透析でした。その頃は、まだ6時間透析の方は、あまりいませんでした。

5時間ぐらいが最長だったと思います。友達から5時間しなさいとよく言われましたが「しんどいから嫌！」と断っていました。負けず嫌いの性格（変ですね？）が功を奏したのか、自分も時間延長をやってみようと30分ずつですが増やしていききました。

5時間透析の頃、眠りにつくと、足がむずむずして気持ちが悪くすぐに目が覚めてしまい、一度足が攣ると激しくとても辛かったです。御影本院から芦屋に転院をしたのもそんなときでした。転院して数ヶ月後、2008年11月坂井瑠実クリニック主催 長時間透析研究会に傍聴参加させてもらい、翌日にスタッフに30分でも変化があるかと聞いたところ、充分にあると教えて貰い、その日から5時間半に延長、30分の延長も苦ではなかったもので、1年後もう少し延長してみようと6時間透析にしました。しつかり食べて増加があつても1時間の除水量も少なくすむので、とても楽

に透析が出来ました。足の攣りも特になく、むずむずした足もいつのまにかなくなっていました。スタッフからも顔色が白くなったと言われました。とても嬉しかったです。

私は、以前から元気でしたが、最近、益々食欲もあり週2回の水泳やジムがよいボランテアも頑張っています。

透析後の倦怠感などは、殆どありませんし、翌日もすこぶる元気です。

6時間は、長いなあと思うられると思いますが、私のように少しずつ少ずつ時間延長をしてみたいかがでしよう？ 自分の体を大切に上げてください。折角の長時間透析ができるチャンスです。一緒にがんばりましょう！

## 迫田 ゆき



長時間透析が体に良いと幾度と無く話聞いていました。が、中々思

い切る事が出来なかつた私、昨年に渡り透析をされている方が、今年に渡り透析をされていて『今迄で一番



元気かも』とお話をされたのを聞いて少し心が動きました。

私は食べる事が大好きで、増えも多く、家族に相談し、理解・協力してもらい、週3回・6時間に思い切りました。全国には4時間透析の施設がある中、長時間透析をして頂ける施設に通える私は幸せ者だとつくづく思いました。

一生付き合っていく透析、少しでも元気に過ごして行きたいと思っています。

## 日野 千賀子



昨年のスプリングセミナーで、長時間透析が良いこと、どれだけしたら長時間透析になるのかをBNPという計算方法など紹介され自分にも当てはめてみました。私はそれまで週3回5時間透析でしたが、それでも足りないことが



解り考えてしまいました。理事長先生

や院長先生が最新の様々な透析方法や考え方を紹介してくださり、私も徐々に意識改革していたのですが、セミナーの後、私もチャレンジしていいのかしらと思いつつ申し出ました。院長先生が快諾してくださり、早速昨年6月から週4回4時間半にして頂きました。毎日とても忙しいですが体調は快調です。

私は今年で透析28年になります。自分でも信じられないくらい年を重ねて、幸い今までは元気に過ごしてきましたが、将来のことも合併症のこともだんだん心配に思っていたので、少しでも良い透析が出来ると今このうちががんばって受けてみたいと思いました。体調が悪ければ透析もしんどくなるので、出来るうちががんばろうと思っています。

週4回になって2日空きの日がないので、しんどい日がなくなりました。体重の増減も少なくなり透析も楽です。なにより楽なのは食事です。ストレスが減って食欲が出てきました。日曜日に友達と食事に出かけるのも気楽です。と言つてあまりはめをはずしてもいけません。おかげで28年間減るばかりだった体重も少し増えてきました。今までは同居している母が家事を何でもしてく

れて、私は自分のことばかりしていたらよかったです。母もだんだん老いて

最近では、私が家事を全部引き受け母の介護もしないといけない状況になりました。最近では、私が家事を全部引き受け母の介護もしないといけない状況になりました。最近では、私が家事を全部引き受け母の介護もしないといけない状況になりました。最近では、私が家事を全部引き受け母の介護もしないといけない状況になりました。

長時間透析を続けてどれだけ元気になるか、これからも楽しみです。

## 木村 裕次



私は、透析を導入して15年になります。最初は、住吉川病院で週3回4時間



透析を行っていましたが、苜屋に坂井先生が開業するとの話を聞き住吉川病院にいらつしやる時から私たち患者の立場になって考えて下さり、心強い先生だと思つておりました。この機会に是非変わりたいと思い開業と同時に当クリニックに転院して参りました。

最初のころは、前と同じ週3回4時間透析を行っていましたが、ある日先生の診察を受けていた時に「2日あきの翌日が1番死亡率が高いデータが出ていますので、なるべくなら2日あきは作らない方がいいですよ」と言われ、それならばと思いつき1日おきの隔日に行うことにしました。すると、1番気になっていた体重の増えも気にせず飲食ができ、それからは、ストレスが溜まらなくなりました。それと4時間で透析を終え帰宅しても、少し休まないですぐに活動出来ないことを、先生に相談したところ「透析時間を少しでものばすことによつて解消できますよ」と言われましたので、4時間半の隔日透析を行うことにしました。

それから約4年になりますが、今は、体のだるさ・しんどさ・体重の増えの心配も無くなりデータも良くなり愛犬と一緒に散歩する時間も多くとれるよう



にもなりました。こんなにも体調が良くなるものなんだと思えました。今は、4時間半ですが近い将来長時間透析も考えています。隔日透析と長時間透析によって少しでも長い人生を家族と共におくることが出来れば良いと思います。

## 匿名希望



私は、平成元年にI g A腎症を発症し約7年の療養の後、平成7年12月に東灘区の病院に於いて週3回4時間の準夜透析を導入し、約10年間その病院で透析生活を送っていましたが、平成18年の5月に準夜透析の廃止に伴い、その年の6月より芦屋坂井瑠実クリニックにお世話になることとなり、この春で透析16年目を迎えました。

透析に入つて5年位は尿もよく出ており、体重増加も少なく楽な透析生活を送っていましたが、6年を過ぎた頃から尿が減少し除水量も多くなり、時間当たりの除水量が1000mlを超えらるようになり、透析前には体のだるさやむくみといった症状が現れ、透析中は血圧の上昇、筋肉のこむらがえり、頭痛などの症状に悩み、透析後は喉の渇きを感じ水分を摂取する為、体重が増え

るといった悪循環を繰り返していました。

芦屋坂井瑠実クリニックに転院してからも前の病院と同じような透析生活を送っていた頃、日曜日にも透析を行うことを知り、隔日透析をお願いし透析時間も4時間から5時間に延長することにしました。暫く5時間透析を続けていた頃、坂井先生から、1時間当たりの除水量を600ml以下になるよう体重増加を抑えなさい、と言われました。その後も体重増加を抑えられない私に看護師さんが、もう30分でも1時間でも時間の許す限り延長したらといわれ6時間透析に移行し現在に至っています。透析量を増やして良かったと思うことは、急な体重増加によるむくみ、息苦しい、寝ていると苦しく座っているほうが呼吸が楽と云った水だまり症状の解消、動悸息切れ、高血圧、肺水腫などの合併症が無くなったこと、服用する薬が少なくなったことなどいくつかありますが、一番良かったと思うことは、無理な透析で弱っていた心の臓が少しずつ回復し、寿命が確実に伸びたということが実感として思えることです。



これからも今の透析量を維持し、充実した透析生活を送りたいと思います。

## 近藤 義之



三十年前から冬場は、風邪か花粉症か必ず発症しまして薬を飲んでも症状をある程度押さえるだけで、完治することはなく、当然のように周辺に売薬を常備しておりました。二〇〇四年八月から透析を始めてからも当然のように、薬を処方して頂きました。一昨年の五月から坂井先生のもとで透析をして頂けるようになってから、花粉症の季節になつてからも、全く予兆もなく、発症することは有りませんでした。生活面での変化は、(以前の通院では徒歩か、妹に車で送迎して貰うかしており、現在、一時間近い電車通院で他人からうつされる危険性が多くなっている筈ですが)坂井先生にお世話になるようになってから長時間透析を始めて頂くようになったことしか有りません。更に、食事面では実父も透析をしていた関係で、呼んでくれた妹が用意してくれておりまして現在のコンビニ弁当ばかり(透析日だけ院内の食事を頂いておりますが)、むしろ条件は悪くなっているのですが、

長時間透析をして頂けるようになってから腕のかゆみも足の引きつりも無くなつて大変快適に好きな勉強をしております。外出時の帽子とマスクは花粉よけで、建物に入る前には帽子を使って叩いて入るのは以前からの習慣ですので、この点は変化は有りません。全国的には短時間で切り上げるのがサービスのような現実もあるように聞きますが、インターネットの普及した昨今、情報過多により、正しい情報に接する機会が相対的に減つてしまっています。残念なことに、自身身や家族の健康に関する裏付けのある情報にたどり着くのが大変難しくなっているのに関わらず早く見えた情報や多くの人がアップしている情報を信用してしまう風潮があります。情報の出所をよく吟味しなければいけません。写真については、「私の腎臓を二個あげるから、私の家に引越しておいで」と、再三再四誘ってくれた可愛い可愛い妹真理子のものです。





## 編集後記

編集委員長 城井 慶子

今年の春は、東日本大震災から心が離れず、桜を眺めることもなく日々が過ぎていくように思います。胸が潰れるような思いから立ち直るには時間が必要ですが、神戸の大震災を体験したからこそ、被災された方々を悼むとともに復興への希望を持ち、皆様それぞれが「私達にできること」に取り組んでおられることと思われまます。

先日、当院春の恒例行事「スプリングセミナー」において、災害対策と在宅血液透析の講演が開催されました。災害へ備えることは「私達にできること」でもあり、透析療法を行う上で必ず知っておかなければならないことでもあります。セミナーに欠席された方も次号を参照し、皆様それぞれが災害への備えを再確認しておきましょう。



### 発行所

医療法人社団

坂井瑠実クリニック

電話〇七八一八二二一八一

〒六五八一〇〇四六

神戸市東灘区御影本町二丁目二一〇

発行責任者 坂井瑠実

顧問 三上珠実

編集責任者 城井慶子

発行日 平成二十三年五月十日

印刷 田中印刷出版株式会社

〒六五七一〇八四五

神戸市灘区岩屋中町三一―一四



坂井瑠実クリニックホームページ  
<http://www.sakairumiclinic.jp>