

ひまわり

～年頭挨拶～



院長
熊川 健二郎

新年あけましておめでとうございます。

昨年の忘年懇親会では、サルコペニア・フレイル対策としての運動療法の大切さをお話しました。(次ページをご覧ください) 更に透析歴20年以上の方、17名表彰させて頂きました。体力低下が透析寿命を決めるといっても過言ではありません。よく食べ、よく歩くことから始めましょう。尚、リンが多く含まれている食事には注意して下さい。「筋肉は裏切らない」と流行語大賞の候補を信じて、亥年にちなんで頑張りましょう。スタッフ全員が、心と体を支えていますので何でも相談して下さい。今年一年も宜しくお願い致します。



名誉院長
白岩 康夫

明けましておめでとうございます。

皆様それぞれに良い年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

平成31年、今年は節目の年です。昭和、平成と生きてきた私にとって3回目の新しい時代が始まるものと期待しています。

今年から改正入国管理法が施行されます。国際化が一層進みます。昨年6月と10月、ベトナムの介護福祉士養成機関視察のためハノイに行く〇氏の透析を、交流を続けている友好病院に依頼しました。透析料が1回79米ドルでした。〇氏は現地で透析を受けながら無事仕事を終えることが出来、感謝されました。医療の国際化も進むと思われれます。



センター長
百瀬 昭志

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。

2016年末の透析患者の平均年齢は68.15歳と年々高くなっております。このため慢性腎臓病や透析合併症に加えて、加齢に伴う全身の疾患を考えなくてはなりません。

幸い、寿泉堂クリニックは寿泉堂総合病院と連携しているため、他科と連携しながら透析患者さんを診察・治療していただけるようになっております。さらに、寿泉堂香久山病院にも透析室を開設し、通院困難な患者さんも入院しながら透析を受けられるようになっております。今後も3施設で密に連携しながら、患者さんのための透析をしていきたいと考えております。

クリニック透析忘年懇話会 特別講演

寿泉堂クリニック 院長

熊川健二郎

昨年 11 月 27 日にクリニック透析忘年懇話会で行った講演の内容を抜粋してお届けします。今回は、わが国の慢性透析療法の現状、フレイル・サイコペニア、運動療法について講演して頂きました。

わが国の慢性透析療法の要約 2016. 12. 31

透析患者総数	4,320名	(15施設増 0.4%増)
透析施設数	4,320施設	(15施設増 0.3%増)
設備	126,211機	(1,872機増 1.3%増)
能力	132,500人	(1.8%増)
最大定員能力	444,192人	(5.8%増)
慢性透析患者	329,609人	(4.6%増)
透析患者が占める割合は、透析施設数、設備台数の割合であり、両方の割合を合計した割合を示し、高い。		
人口1000対比	2,596.7人	(26%)

385.1人に1人が透析患者

治療方法	透析	入院
血液透析 (HD)	215,959人 (72.1%)	25,827人 (8%)
血液透析併用 (HDF)	72,959人 (24.4%)	3,877人 (1%)
血液透析 (HF)	18人 (0.0%)	7人 (0%)
血液透析併用 (HDF)	1,260人 (0.5%)	46人 (0%)
在宅血液透析 (HHD)	633人 (0.2%)	2人 (0.0%)
腹膜透析 (PD)	6,722人 (2.2%)	468人 (1.5%)
連1回のHD (F) 等との併用	1,521人 (0.5%)	99人 (0.1%)
連2回のHD (F) 等との併用	165人 (0.1%)	4人 (0.0%)
連3回のHD (F) 等との併用	33人 (0.0%)	5人 (0.0%)
1年以上の併用	81人 (0.0%)	3人 (0.0%)
合計	8,502人 (2.8%)	5,181人 (1.7%)
2016年透析患者総数	329,609人 (100.0%)	329,609人 (100.0%)

2016年透析患者のうち、併用透析患者数 32,431人 (9.9%)

2016年 HD (F) 等で併用に透析導入した患者数 37,398人

2016年 PDで併用に透析導入した患者数 1,946人

2016年 新規導入患者数 39,344人 (118人増 0.3%増)

2016年 透析患者数に占める割合 31,790人 (722人増 2.3%増)

わが国の慢性透析療法の要約

	2015.12.31	2016.12.31	昨年との違い
患者数	324,986	329,609	4,623増
導入平均年齢	69.20	69.40	0.2増
1/国民	387.5	385.1	2.4増
最長透析歴	47歳6カ月	48歳4カ月	
導入数	39,462	39,344	118減
死亡数	31,068	31,790	722増

(参考)
2006年 66.4歳
導入平均年齢

福島県の現況

●血液透析	2015.12.31	2016.12.31
	4,714名	4,799名
●腹膜透析	171	134
CAPD	115	94
HD併用	56	40
計	4,885名	4,933名

- * 2016年の統計*
- ・国民 385.1 人に対して 1 人の割合で透析患者となり、年々増加傾向にある。
- ・高齢化が進んだ影響で、導入平均年齢が 69.40 歳と上昇している。(10 年前の 2006 年では 66.4 歳)
- ・仕事をしながら透析を行っている患者数も増えているため、仕事終わりに行える夜間透析患者数も増加している。
- * 福島県の現況*
- ・全国統計同様に、福島県でも年間 85 人以上増えている。

フレイル

- 加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能）が低下し複数の慢性疾患の併存などの影響もあり生活機能が障害され心身の脆弱性が出現した状態

サルコペニア

- 筋肉量の低下
- 歩行運動、握力で判断

フレイル・サルコペニアというなかなか聞きなれない言葉ではありませんか？

フレイルとは、身体、社会、心身

運動能力や記憶能力、思考力などが低下することで生活機能が障害される。そのことで脆弱性が出現する状態。

基準：体重減少、疲れやすい、活動量低下、握力低下、歩行速度低下のうち3つ以上あてはまる場合

サルコペニアとは、筋肉量、筋力、身体機能

加齢により、疾患、栄養、運動活動などの低下による骨格筋量、身体機能低下

寝たきりにならないために 透析患者と運動

東北大学 上月正博先生
じんぜんきょう パンフより



CKD透析患者における運動療法の効果

1. 最大酸素摂取量の増加
2. 左心室収縮能の亢進（安静時・運動時）
3. 心臓副交感神経系の活性化
4. 心臓交感神経過緊張の改善
5. タンパク質エネルギー障害の改善
6. 貧血の改善
7. 睡眠の質の改善
8. 不安・うつ・QOLの改善
9. ADLの改善
10. 前腕静脈サイズの増加（特に等張性運動による）
11. 透析効率の改善
12. 死亡率の低下

怪我や風邪などで寝たきりになると筋力の低下が著しいため、寝たきりになるまでの予防が大切です。

転倒・骨折による寝たきりにならないためにも、毎日、運動を心がけましょう！

また、運動することで左図 12 項目の効果が期待できます。冬になると、外で運動する機会が減りますが、日頃生活の中で、歩行やストレッチ、筋力トレーニングなどを継続していくと効果的です。

運動療法の実際

- ◆ 柔軟体操
- ◆ 有酸素運動
エルゴメータ、ウォーキング
- ◆ レジスタンス(筋力増強)運動



柔軟体操

参考：上月正博 編著『腎臓リハビリテーション』（医歯薬出版）

図1 上月の腎臓体操

<p>かかとの上げ下ろし</p> <p>①両足を揃えて立つ ②ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと下ろす（アキレス腱を伸ばす効果もあり）</p>	<p>足上げ</p> <p>①いすや手すりなどにつかまり、片足で立つ ②もう片方の足を前、上、後ろの順で動かす（上に動かす際は、ひざを折って太ももを上げる） ③反対の足も同じように行う</p>
<p>中腰までのスクワット</p> <p>①腰に両手をあて、足を少し開いて立つ ②ひざを軽く曲げて腰をおとし、姿勢を元に戻す</p>	<p>ばんざい</p> <p>①足を少し開いて立つ ②目に向顔がつくよう上げて元に戻す</p>

◆ 柔軟体操 ◆

睡眠時の前や筋トレ前、仕事中など様々な状況で柔軟体操をすることができます。
柔軟体操することにより、基礎代謝が上がります。
また怪我予防、疲労回復、腰痛・肩こりの改善などが期待できます。

有酸素運動

参考：上月正博 著『「安静」が危ない！1日で2歳も老化する！』（さくら舎）

図2 ウォーキング

<p>あごは引いて視線は遠くに</p> <p>胸をはる</p> <p>足を伸ばす</p> <p>着地はかかとから</p>		<p>肩の力は抜く</p> <p>背筋は伸ばす</p> <p>腕を前後に大きく振る</p> <p>できるだけ広い歩幅で</p>
--	--	---

◆ 有酸素運動 ◆

*ウォーキング 週3回、30～60分程度
ゆっくり、会話ができるスピードで歩行する。
心肺機能、骨粗鬆症の予防、高血圧、動脈硬化の予防に繋がる。

*エルゴメータ

ベッドや布団の上で、ペダリング運動する

レジスタンス (筋力増強) 運動

図3 ダイナミックフラミンゴ (開眼片足立ち)

右足立ちで1分間と左足立ちで1分間を朝・昼・晩の1日3回行う。1分間片足で立つと、両足で立ったときの2.75倍の力が大腿骨頭にかかり、大腿骨頭に加わる力で見ると、53分間歩いて得られる総負荷量(力)と同程度の効果がある



左右の足で1分間ずつ、朝・昼・晩で1日3回

参考: 上月正博 著「そうだったんだ! リハビリテーション」(文光堂)

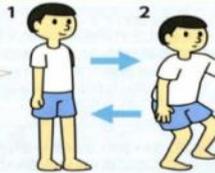
◆ダイナミックフラミンゴ◆

椅子、壁、机など手がつける環境で朝・昼・晩 左右の足で1分間交互行う。
片足立ちで床から足を 5cm 程度上げると良い
両足立ちよりも4倍の負荷がかかる
大腿骨頸部(太もも付近)の骨折予防、股関節周囲の筋力強化、バランス能力向上に繋がる。

図4 スクワット

1回あたり10~12秒かけて、5~15回を1日2~3セット行います。

①両足を肩幅より少し広げ、30度ほどつま先が外側に向くように立ち、腰を後ろに引くようにしながらひざを曲げる



参考: 上月正博 著「そうだったんだ! リハビリテーション」(文光堂)

②ひざがつま先よりも前に出ないように気をつける。前傾姿勢になってバランスをとる(このとき手が前に出てもよい)

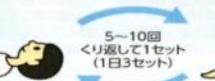
図5 おしりを鍛えるヒップリフト

参考: 上月正博 著「安静」が危ない! 1日で2歳も老化する!!(さくら舎)

①あおむけの状態、両足を揃えてひざを立てる

②息を吐きながら、3~5秒かけておしりを持ち上げる

③そのまま5~10秒静止する



5~10回くり返して1セット(1日3セット)

④息を吸いながら、3~5秒かけておしりを戻す

⑤5~10回くり返す。これが1セット

⑥可能であれば1日3セット行う

◆スクワット◆

1回あたり10~12秒かけて、1日5~15回、2~3セット行う。
両足を肩幅まで広げ、30度ほどつま先が外側に向くよう立ち、腰を後ろに引くように膝を曲げる。

◆ヒップリフト◆

1セット5~10回(1日3セット)
あおむけの状態、おしりをあげて、ゆっくりと呼吸しながら行うと良い

図6 腹筋を鍛えるレッグレイズ

参考: 上月正博 著「安静」が危ない! 1日で2歳も老化する!!(さくら舎)

①あおむけの状態、両足を揃えて床につける

②息を吐きながら、3~5秒かけてゆっくり両ひざを胸に引きつける。ひざはおしりが少し浮く程度まで引きつける



5~10回くり返して1セット(1日3セット)

③そのまま1秒静止する

④息を吸いながら、3~5秒かけて両ひざをゆっくり伸ばす

⑤5~10回くり返す。これが1セット

⑥可能であれば1日3セット行う

◆レッグレイズ◆

1セット5~10回(1日3セット)
あおむけの状態、おしりが少し浮く程度まで両膝を胸に引き付ける。
その時ゆっくりと呼吸しながら行うと良い

毎日続けることが大事

イベントレポート

★☆☆寿泉堂クリニック忘年懇話会☆☆☆

平成30年11月27日に、恒例の第10回寿泉堂クリニック忘年懇話会が姑娘飯店で開催されました。今年で第10回と節目の開催となり多くの患者様に参加頂きありがとうございました。

今年は、熊川先生のご講演の中で、運動療法があり患者様にちょっとしたストレッチや筋トレなどを一緒にやって頂きました。今回参加できなかった患者様にも伝達してもらいたと思います。また、それが各階の透析室や6階待合室で患者様同士が運動をやっている姿が見ることができたら、嬉しいです。

そして、今年も透析歴永年表彰を行いました。参加して頂いた患者様の中に透析歴30年が1名、透析歴20年以上を迎えられた患者様が3名いらっしゃいました。熊川先生より賞状と記念品を贈呈させて頂きました。表彰式には、マスコミの方も来られ、新聞にも記載されました。

今後も、透析患者様が10年・20年と透析が続けられるように僕らもサポートさせて頂きたいと思います。患者様同士、患者スタッフ間での交流を大切にしていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

表彰式の様子



長期透析患者17人たたえる



外来透析専門の寿泉堂クリニック透析センター（郡山市駅前）は11月27日、同市の姑娘飯店で長期透析患者の表彰式を行い、治療を続けて30年と20年以上の患者計17人をたたえた。透析患者や医師、看護師ら約40人が出席。同クリニックの熊川健二郎院長が、透析患者に賞状を手渡した。写真

外来透析専門の寿泉堂クリニック透析センター（郡山市駅前）は11月27日、同市の姑娘飯店で長期透析患者の表彰式を行い、治療を続けて30年と20年以上の患者計17人をたたえた。透析患者や医師、看護師ら約40人が出席。同クリニックの熊川健二郎院長が、透析患者に賞状を手渡した。写真



TOWN
タウン情報
【郡山】▷寿泉堂クリニックの透析忘年懇話会 11月27日、市内の姑娘飯店で開いた。患者や医師、看護師ら約40人が参加した。熊川健二郎院長が「透析における運動療法について」と題して講演した。透析治療を20年と30年続けている患者を表彰した一写真。食事やお酒を楽しみながら懇話を深めた。

懇話会の様子



★☆☆透析歴永年表彰☆☆★



透析歴30年



戸澤伴江さん



五十嵐幸助さん



透析歴20年以上

阿部みき子さん、宇佐美宣弘さん、乙山峰子さん、遠藤勝徳さん、
 太田忠雄さん、片吉一夫さん、熊田哲さん、鈴木新次さん、
 添田美浩さん、滝田弘利さん、安田まつよさん、柳田仁さん、
 渡辺文男さん、他3名



| 患者さんへ 突撃インタビュー!!! | 第1弾

戸澤 伴江 × 佐藤 礼子

佐藤

先日の透析永年表彰おめでとうございます。今回は透析歴30年を迎えたということで、戸澤さんの透析ヒストリーについて、いくつか聞いていきたいと思います。まず透析導入当時はどうだったのでしょうか。

戸澤

私は、20歳で透析導入となり、当時は仕事をしていたので夜間透析(月・金)の週2回でスタートでした。夜間透析は働きながらの患者さんが多く、女性も少なく、話せる人もいなかった。

佐藤

透析はどうでした。

戸澤

導入時に食事・水分制限の指導はあったが、理解ができなかった。また当時は聞ける人もいなかった。

佐藤

日常生活への変化はありましたか。

戸澤

通院するのが精一杯でした。また透析開始前より貧血があった。しかし当時、いい貧血薬がなく時々輸血していた。その影響もあり、仕事を1年で退職することになった。その直後に新薬が発売になり輸血が減った。

佐藤

食事はどう工夫していますか。

戸澤

昔は透析中に病院食や出前を取っている患者さんもいたけど、私は、倦怠感強く、食欲もなく透析後にコンビニで買って食べていた。そのためカリンが上昇してしまった。

佐藤

食事面で辛かったことはありません。

戸澤

金曜日の夜間透析後、すぐお腹が減るため、過剰に食べ物を摂取してしまう。そのため次の透析まで体重を気にしないといけないこともあった。あとは週末の家族での外食です。量の少ないものをチョイスして食べないといけなく辛かった。(泣)

佐藤

水分量は気をつけていますか。

戸澤

まわりの患者さんで、体重増加が多く、辛い透析を見ていて、自分も水分管理を気おつけようと思った。あとは年ともに食が細くなった。(笑)

佐藤

毎回針を刺されるのは痛いですね。

戸澤

昔は、ペンレスはなかったから、ゴム手袋に水を入れて針刺すところを冷やして痛みを和らげてから針を刺していた。しかし針を刺される痛みは変わらないため、ペンレスを貼ったことはありません。

佐藤

最後に透析歴30年を迎えて

戸澤

あつという間の30年だと今は思います。20歳で始まり、無我夢中でした。20年目を迎える頃には心のゆとりも出てきた。透析をしながら、自分の趣味を生かしたライフワークの形を考えられるようになり、そのおかげで友人との交流も広がり、今は充実しています。

インタビューに答えて頂いた戸澤さん、ありがとうございました！

今後もいろいろな患者さんに突撃インタビューしていきたいと思っておりますので、御協力をお願いします。