

冬号：2023年1月発行

発行：寿泉堂クリニックイベント企画委員会

<http://www.jusendo.or.jp/cln>

tel：024-939-4616



年頭挨拶

今年の漢字一文字は『**穩**』を!!

新年あけましておめでとうございます。

昨年の漢字一文字は「戦」（セン、いくさ、たたかう）が選ばれました。2月のロシアのウクライナ侵攻、コロナ流行の波、円安、物価高、12月にはサッカーワールドカップ、暮れのクリスマス寒波と様々な厳しい戦いを反映したと思います。

当院でも12月に入りコロナ陽性者の増加により、患者さんはじめ家族の方々に多くの心配とご迷惑をお掛けしました。ここに深くお詫び申し上げます。

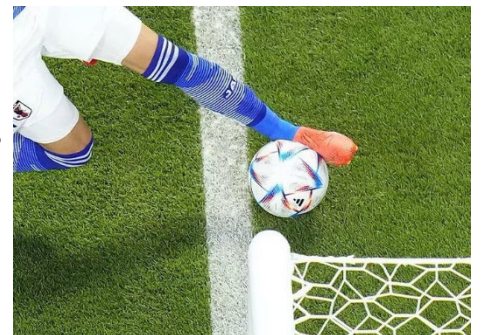


院長
熊川健二郎

さて漢字一文字はその年の世相を表す字として日本漢字能力検定協会が1995年より発表しています。この年は「震」（阪神淡路大震災、オウム真理教）、2001年には同じ「戦」（米国の同時多発テロなど）が選ばれています。ちなみに「金」（キン、コン、かね、かな、こがね）は2000年、2012年、2021年と3回選ばれています。今年選んでほしい文字は「穩」（おだやか）です。コロナ終息、ロシア・ウクライナ戦争の停戦、所得上昇を切望しています。

皆様の今年一年の平穩無事を祈って、スタッフ一同「心」を込めて向き合ってまいります。

今年もよろしく申し上げます。





名誉院長
白岩 康夫

新春随想



明けましてお目出とうございます。

今年も良い年となりますよう願っています。

いま世の中を暗くしているのは新型コロナウイルス（COVID-19）の流行（パンデミック）ではないでしょうか。

一刻でも早く退散してもらいたいものです。中国武漢市に発生した COVID-19 が日本に入ってきたのは 2020 年 1 月でした。すでに 3 年経っています。何時になったら収まるのでしょうか。

近年日本は三つのインフルエンザパンデミックに襲われています。スペインかぜ（1918年～1919年）、アジアインフルエンザ（1957年～1958年）、香港インフルエンザ（1968年～1969年）です。これらはいずれもおよそ 2 年で収束を見ているようです。

また 2002 年 11 月、新型コロナウイルス感染症として中国南部の広東省から広がった SARS（重症急性呼吸器症候群）は北半球インド以東のアジアやカナダに拡大しましたが日本での流行はありませんでした。そして 2003 年 7 月に収束しています。この間 8 か月です。とすれば発生以来 3 年を経過した COVID-19 も、今年を限りとして収束に向かっても不思議ではありません。それを期待するところ大なりです。

今年は卯（うさぎ）の年、卯は跳ねるので株式市場では縁起の良い年とされています。来る年が賑々しく、晴れ晴れとした年となるよう期待しています。

（令和 5 年元旦）



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。

寿泉堂クリニックでも、ようやく腎臓リハビリに関連した透析体操が開始となりました。さらに、栄養士さんと一緒に透析患者の栄養評価も定期的に評価することとしました。透析リハビリで思い出されることは、十数年前の研究が思い出されます。運動によりクレアチニンなどの尿毒症物質を筋肉から血中に移動させ、血液透析による尿毒素の除去量を増やせないかといったものでしたが、残念ながらリハビリや運動により尿毒症物質が筋肉から血中へは移動することはないという結果でした。しかし、透析患者における運動療法の効果としては、運動耐容能改善、PEW（protein energy wasting: 体蛋白やエネルギー源の貯蔵量が減少して引き起こされる低栄養状態）の改善、蛋白質異化抑制、QOL の改善などがあげられております。血液透析を終えて帰宅した患者さんは疲れておられて、自宅でのリハビリはなかなか困難かもしれません。そこで透析室でラジオ体操感覚で持続していただけたらと思います。

「いっち、に、さん、し、ご、・・・」と看護師さんの掛け声のもと、リハビリに取り組んでいる患者さんの姿はまぶしく感じられます。今年もよろしく願い申し上げます。

温熱療法

寿泉堂クリニック院長 熊川健二郎

みなさん、温熱療法を知っていますか？

当院ではシャント肢にはフィラピー、下肢または肩、腰などにはセラピアによる温熱療法を行っております。

効果

- ・ 特殊な赤外線で非可視の遠赤外線をシャント肢や下肢に当てることで血流増加、血管の発達、開存率の維持、血管内膜肥厚の減少、抗炎症作用がある。
- ・ 外傷・糖尿病および末梢動脈疾患などに起因する皮膚の虚血性病変や壊死に対して血流改善を有する。



原理

赤外線を発する熱源を有し、電気エネルギーを温熱に感じる波長に変換することで電熱を生じさせる事ができ、患部に対してその電熱の照射を制御しながら、熱刺激を与える。



方法

週3回の血液透析施行中に皮膚から30cm以上離して20～30分間を照射する。

実績

当院でシャント狭窄によるカテーテル治療を行っている透析患者25名対象に調査を行いました。温熱療法を照射する前と温熱療法を照射した後でのシャント狭窄によるカテーテル治療までの間隔を比較しました。

その結果、温熱療法導入後で50%～60%以上でシャント狭窄によるカテーテル治療を行う間隔が延びており、トラブルが減少していました。

◇フットケア◇

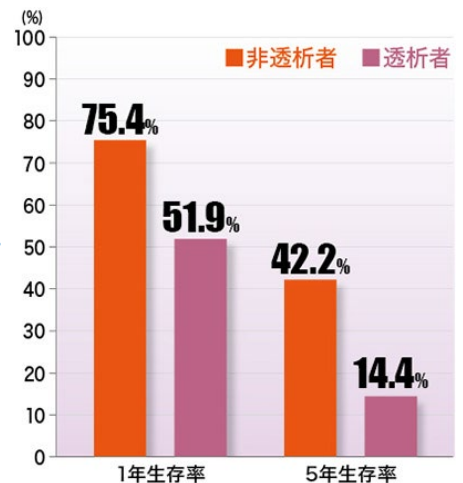
当院では、足の異常の早期発見、ADLの維持、対処方法などをアドバイスし、またご自身が足への関心を持ち、足疾患の早期治療に結びつける目的で行っております。

足病変

維持透析や糖尿病による神経障害や動脈硬化による血流障害などの合併症が起こることによって、足の潰瘍（かいよう）や壊疽（えそ）になってしまうこと。現在、足病変の重症化で、足切断となる人は年間1万人以上とされています。

中でも糖尿病による神経障害や足壊疽により切断する人は毎年増加しています。

また足切断により、ADLが低下することで透析患者では1年生存率52%、5年になると約80%以上が死亡するというデータがあります。透析を受けていない人でも5年で約6割が死亡するとなっております。これは、消化器系の癌による5年生存率よりも低くなっており、より足が生活する上で重要なことだと示されています。



フットケア

- ・洗淨⇒日々生じる垢や汚れ、菌を洗い流すことで健康的な足を維持し、足病変の予防に繋がります。洗淨の際は、シャワーで足全体の汚れを洗い流した後、よく泡立てた洗剤で洗います。また洗淨の際に、足の観察をすることで病変の兆候を早期に発見することもできます。
- ・足浴⇒足の清潔を保つためだけにとどまらず、保湿や血流促進の効果もあります。爪や角質のケアの前に足浴を行うと、乾燥・硬化した爪や皮膚を軟化させることができるため、その後のケアを安全に、短時間で行うことにも繋がります。
- ・爪のケア(肥厚爪、巻き爪、陥入爪、爪白癬)

⇒爪のケアが適切に行われないと、伸びた爪が周囲皮膚に刺さり炎症を起こしたり、肥厚によってケアがしづらくなる悪循環に陥ります。また、深爪が痛みや巻き爪につながり、歩行困難となる場合もあります。



• 胼胝・鶏目、角質肥厚・亀裂へのケア

⇒肥厚した爪は脆くなっていたり、靴下の着脱の際に引っかかったりして、剥がれや痛みの原因になることがあります。グラインダーで表面を少しずつ削り、整えます。胼胝・鶏目のケアは、肥厚した角質や芯を削り、踵などの角質が肥厚している場合、レデューサーで表面を削り、整えます。肥厚が強い場合にはグラインダーの使用も検討するとよいでしょう。

• 足のスキンケア

⇒足のスキンケアにおいては保湿がとても重要です。皮膚が乾燥すると角質水分量が減少し、亀裂の原因ともなります。また、肌のバリア機能が低下し、容易に感染しやすくなってしまいます。洗浄や足浴の後は、水分をしっかりと拭き取ったら、時間をあけずに保湿剤を塗布しましょう。



• 足のマッサージ

⇒足のマッサージは筋緊張の緩和や血行促進、リラクゼーション効果があり、大切なフットケアの一つです。足浴の後やフットケアの最後に取り入れるとよいでしょう。足趾、足背、足底などをていねいにマッサージします。足の冷えやむくみが強い場合は、ふくらはぎまで含めマッサージを行うとよいでしょう。

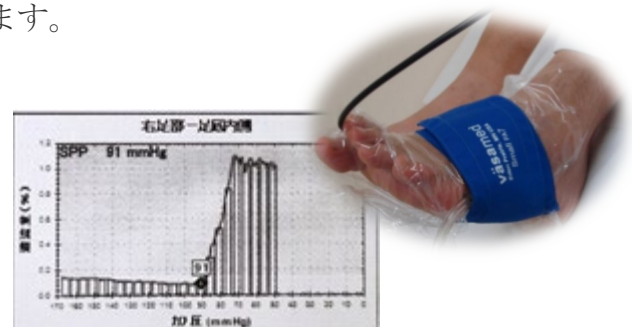
* 皮膚組織灌漑圧検査(SPP)*

当院では年3回、皮膚組織灌漑圧検査を実施しています。検査では皮膚の表面の小さな血管の中の血流の流れを見る検査です。動脈硬化により血管が狭くなると数値は低く表示されます。

もしも足先に傷ができていても血管が狭ければ血流が行き届きにくくなるため、傷の治りが悪くなります。 そうなると潰瘍や壊疽になってしまいます。それを予防、早期発見するために検査を行っています。

◇結果の見方◇

- 30mmHg 以下 重症虚血
- 40mmHg 以下 末梢動脈疾患を疑い
(傷の完治するのが困難)
- 60mmHg 以上 正常



みなさんも足に関心を持ち、大切にしましょう！