tricolore［トリコロール］

tricolore

池田バスキュラーアクセス　透析・内科クリニック「第５回学習会」より

vol. 3

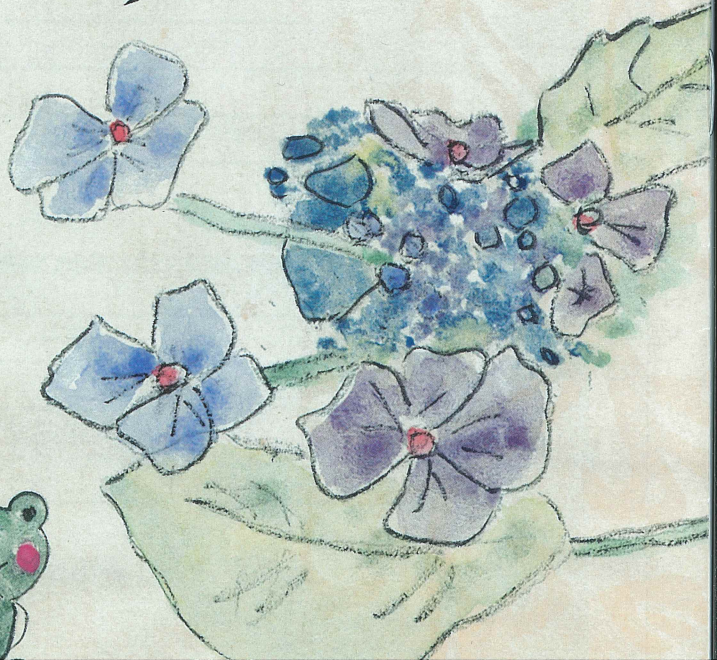
癌について
カルニチンと食事について
当院の防災対策
学習会アンケート
結果のご報告
透析患者さんの入浴
夏らしく涼と
贅とカルニチンを！
―料理レシピ付

心と信

こころある

信頼される

医療



キリトリ

calendar 2013

8

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

表紙イラスト：看護師　H．M．

第５回学習会の序文に替えて：「脱水と熱中症の話」

まるで、亜熱帯のような気候になってしまった九州の夏です。皆さん夏対策をしましょう。

汗をかくため水分管理が楽になった方も多いようですが、透析直後 DW（ドライウエイト）の状態で、暑い日差しの中、帰宅することになります。わずかな時間であっても出る汗も場合によっては、200 ー 300ml になってしまいます。よって血圧の低下などが起こる可能性があります。帰宅時に 15 分以上外を歩く場合は水筒を持参するようにしましょう。

自宅での冷房も必要です。この５月に私の父親が自宅で脱水になり３日間点滴しました。

冷房の使い方：温度設定は下げずに強風にして天井に風を向けるだけで、室内の空気をかき混ぜると冷えすぎず体に良い使い方になります。扇風機を天井に向けて併用するのもいい方法です。冷房を使わないなら、タオルを濡らして体を拭くだけでも気化熱を利用した体の冷えを感じることができます。

水分は、一口ずつ 30 分おきに取り、寝る前にコップ１杯取りましょう。

以上は、一般の方向けの注意です。透析患者さんはあまり汗をかかないし、夏場でも冷えを感じるため透析室の温度設定が 28 度を超えています。冬と夏の体重増加を個人でよく把握し、汗をかく事で脱水となりアクセスの閉塞などの影響がないように過ごしましょう。

７月吉日

院長　池田　潔

＊次回の学習会は 12 月１日（日）共創館（旧電気ビル）、
A 大会議室にて、ドライウエイトの設定の考え方、
また栄養に関しては実際の献立を見ていただく予定です。

癌（がん）について

昭和56年以降、日本人の死因の1位は癌によるものです。年間30万人以上の方が癌によって亡くなっています。いまや癌は国民病とまで言われる時代なのです。

副院長　安田　透

日本人のトップ3の癌は肺癌、胃癌、大腸癌

日本で昨年1年間に新しく癌が見つかった方は、なんと70万人と言われています。また、男性の2人に1人、女性の3人に1人が癌患者になるといった統計もあるほどです。

さて、そんな癌の種類について簡単に説明したいと思います。まずは食べ物が通過する場所に悪性のしこりができる食道癌、胃癌、大腸癌というものがあります。また、空気の通り道である肺にできるのが肺癌です。女性の場合は乳房にできる乳癌、子宮にできる子宮癌があります。いわば癌は体中のどこにでもできるのが特徴です。（図－2、3、4）

図-1

日本人に多い　がん

	男性	女性
1位	肺がん	大腸がん
2位	胃がん	肺がん
3位	大腸がん	胃がん

図-2

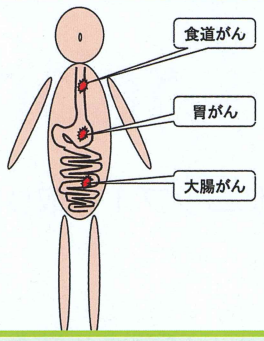


図-3

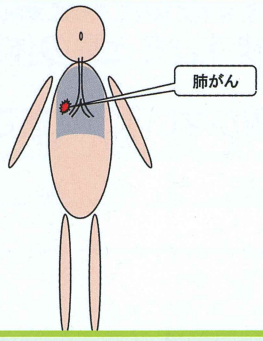
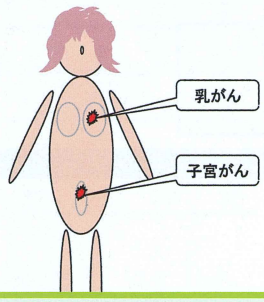


図-4



肺癌

日本人の癌のトップ3を男女別に見てみると（図－1）男性の1位は肺癌、2位は胃癌、3位が大腸癌。女性の1位は大腸癌、2位は肺癌、そして3位が胃癌となります。

男女ともに上位にくる肺癌は、8割の患者さんで喫煙との因果関係があると考

えられています。数ミリ程度の初期には症状はありません。大きくなれば、咳、血痰などが見られます。肺癌の検査には3つの方法があります。まずはレントゲンによる検査です。次に、胸のCT検査です。3つめは気管支鏡を使って、空気の通り道に細い管を入れて、細胞を採取して顕微鏡で調べるといった精密検査を行います。肺癌が発見されると、肺癌の摘出手術、放射線治療、また抗がん剤治療などを組み合わせて行うことになります。

胃癌

胃癌は、喫煙、高塩分食、食事のお焦げなどが発癌物質と考えられています。お隣の韓国では、刺激の強いキムチやお焦げのできやすい焼肉を好んで食べるため、胃癌がもっとも多い国であるのも頷けるところです。

胃癌の初期症状は肺癌と同じくありませんが、大きくなると出血して便が黒くなり、その結果貧血を起こします。検査は便検査、胃カメラ検査、細胞を採取しての顕微鏡検査があります。

治療は粘膜切除（図－5）、胃切除、抗がん剤になります。粘膜切除は、胃カメラの先端に投げ縄のようなワイヤーがあり、ここに引っ掛けて切除するというものです。また、胃切除ですが、最近では傷の小さい腹腔鏡（図－6）による手術も多く行われるようになってきました。ソフトバンクの王さんもこの手術を行ったことが一時話題になりました。

大腸癌

大腸癌は食事の欧米化、特に肉類を多く食べることが原因と考えられています。ちなみに、透析患者さんの大腸癌にいたるケースは通常の方の20倍とも言われています。大腸癌の初期症状はほとんどありませんが、進行すると便に血が混じり、貧血を起こします。検査は便検査、大腸カメラ（図－7）になります。大腸カメラは肛門からカメラを大腸内部に送り込んで行うのですが、最初に2リットルもの下剤を飲むことになり、ちょっと身体への負担が掛かります。治療は胃癌同様に、粘膜切除、腹腔鏡による大腸切除、そして抗がん剤によるものです。

早期発見のために

癌は初期症状がほとんどないのが特徴です。そのためにも定期的な検査が必要です。当院では、誕生日月に定期検診を実施しています。早期発見のためにも、胃カメラ、大腸カメラ等は症状がなくても定期的におすすめします。

図-5

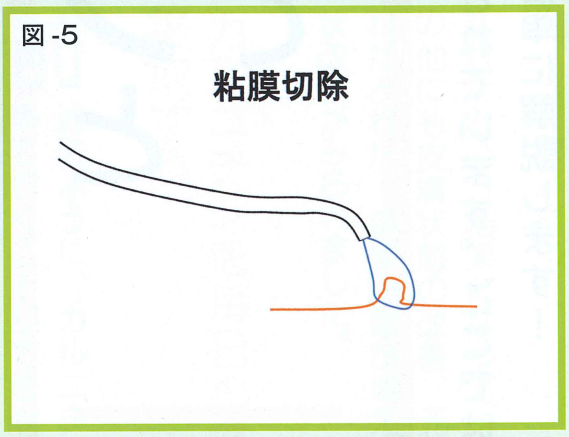


図-6

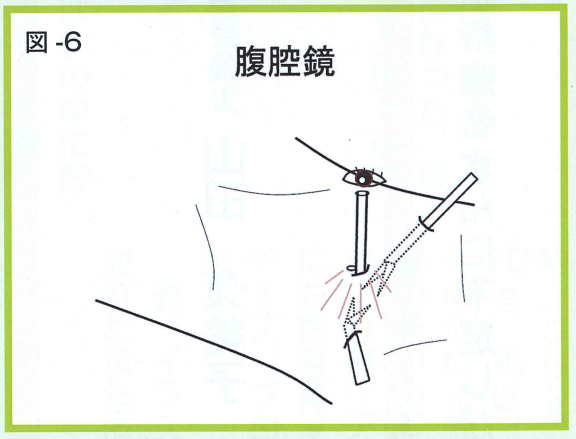
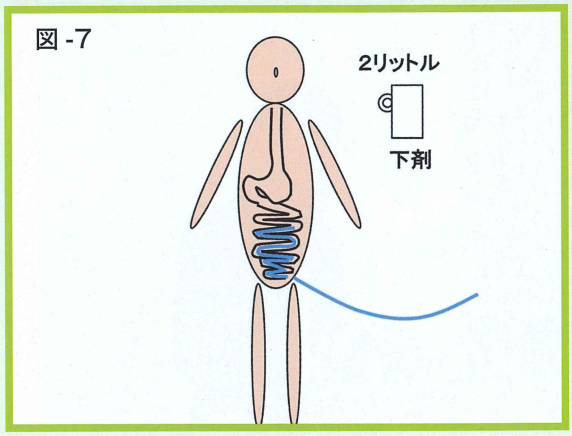


図-7



カルニチンと食事について

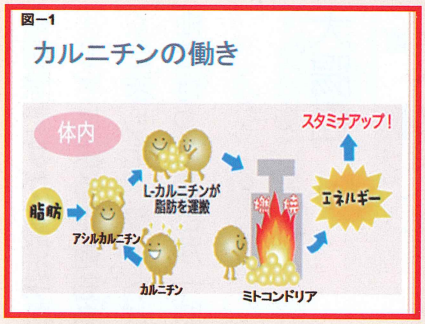
カルニチンの重要な役割が最近注目されています。ここでは透析患者さんに不足しがちなカルニチンの二つの摂取方法を簡単に解説します！

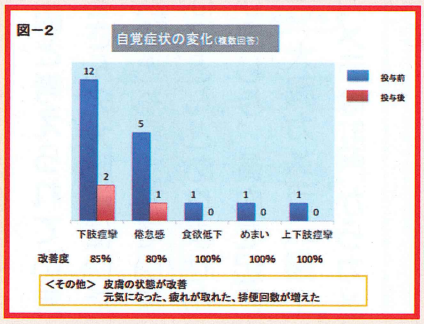
管理栄養士　山田　久美子

アミノ酸とは、一言で言うと、タンパク質を作っている成分のひとつですが、体の中で合成できるアミノ酸（非必須アミノ酸）と体の中で合成できない（必須アミノ酸）の２つに分類されます。となると、体の中で合成できない必須アミノ酸を摂るにはどうすればいいかといった疑問が湧くところですが、いつも通りの偏りのない食事をするだけで自然と体の中に入ってきます。

このこととカルニチンが何の関係があるかというと、、、

リジンとメチオニンから合成されるアミノ酸の一種は、筋肉に脂質を運び、代謝を促進せることによって中性脂肪や脂肪酸を燃焼させ、コレステロールの増加を抑制し、体脂肪を抑える働きがある。と言われています。





そこで重要な役割を担うのがカルニチンです。脂肪酸を燃焼させる場所であるミトコンドリア内部に運搬する際に、カルニチンと結合することでミトコンドリアの膜を初めて通過できるのです。（図−1）

そんな重要な役割を担うカルニチンの1日必要量は２００ｍｇ（厚生労働省が定める）とされ、主に肉・魚・貝類に多く含まれています。1日の食事から摂取できるカルニチンの量は約１００～３００ｍｇと言われているため、普段通り食事をしていれば不足することはないですが、年齢とともに食事摂取量は減少していくため、自動的に食事から摂取されるカルニチンの量も減り、結果的に不足してくるという状態になります。だからといって大量に摂っても体内に貯めておくことがで

きず、摂り過ぎたカルニチンは、尿として排泄される仕組みになっています。

透析患者とカルニチン

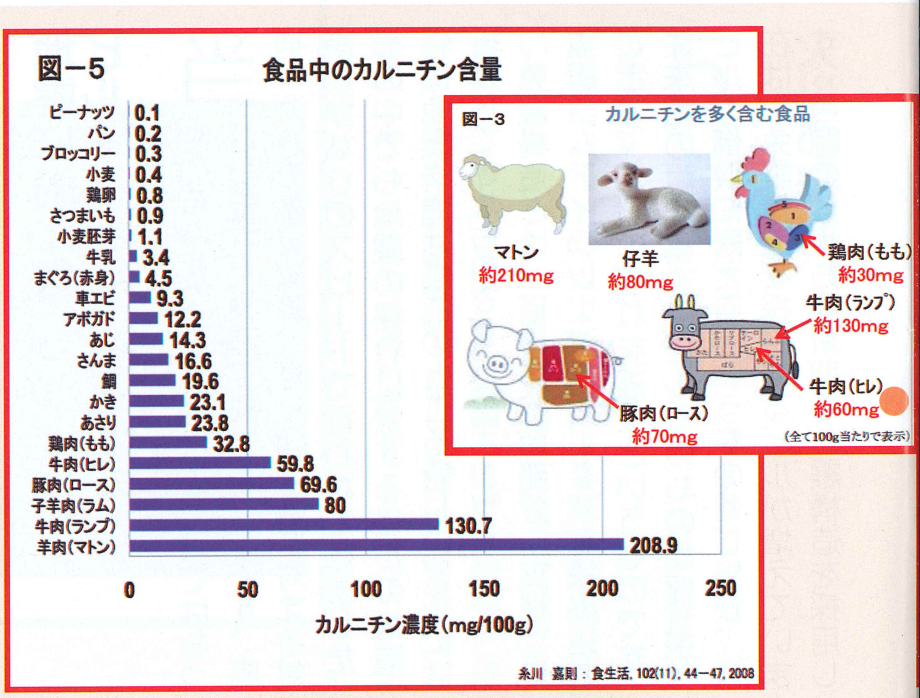
透析を受けている患者さんの場合では、腎臓におけるカルニチンの合成が低下し、1回の透析でカルニチンの約70～80％除去されてしまいます。更に、食事制限や食欲不振などでカルニチンそのものやその原料であるリジン、メチオニンの摂取不足によってカルニチンが不足する。ということが起こってきます。

では、カルニチンが不足すると…

①太りやすくなる。
②疲れやすくなる。
③心機能の低下・貧血・下肢痙攣。

このような欠乏症状が出てくると、食事だけで調節するのは難しく、年をとると、体内でのカルニチン合成能力も低下してくるので、リジンやメチオニンを多く含む食品を摂っても十分に合成できなかったりするため、「カルニチン」という形（サプリメント）で摂ったり、「エルカルチン」という薬を投与・内服していくことを薦めています。（図－A）

（図－2）実際に、カルニチンを処方した患者さんの自覚症状の変化を見てみると、まず、下肢痙攣と倦怠感については80％以上の確率で改善がみられました。その他、食欲低下、めまい、上下肢痙攣に関しては100％改善されたという結果になっています。また、その他にも皮膚状態の改善、元気になった、疲れがとれた、排便回数が増えたなど様々な症状改善がみられました。



カルニチンを毎日の食生活で摂取する

前述のように、カルニチンは体の中に貯めておくことができないので、大量に摂り過ぎても意味がありません。また、カルニチン不足を予防するためには、日頃の偏りのないバランスの良い食事が大切になってきます。そんなカルニチンを多く含む食品を表にしたものですが（図－5）、肉や魚、貝類等の動物性食品に多く、特にマトンやラムなどの羊の肉に多く含まれています。一方で、パンや小麦、さつまいもなどの植物性食品には、（体内で合成できない）必須アミノ酸（リジン・メチオニンなど）があまり含まれていないため、カルニチンの量も少ない。ということになります。

カルニチンを多く含む食品をイラストで表したものですが（図－3、4）、日頃食べないマトンで210mg。仔羊で80mg。その他、牛肉、豚肉、鶏肉にも多く含まれています。ただし、牛・豚・鶏に関しては、多く含まれる部位が決まっていて、牛は、ランプで約130g。ヒレで約60g。豚はロースで約70g、鶏は、ももで約30g含まれています。その他に比較的食べる機会の多い食材で含有量の多いものとして、ツナ缶、さんま、アジ、あさり貝、アボカドなどがあります。この他にも含有量は少ないですが、さつまいも、卵、チーズ、ブロッコリー、米などいろいろあります。

表、イラストを参考に是非ともバランスの取れた食生活を心がけましょう！

当院の防災対策

当院で地震が！火災が！はたまた停電が！
大丈夫です。当院は安全・安心の対策を日頃から行っています！

臨床工学技士　川原田貴士

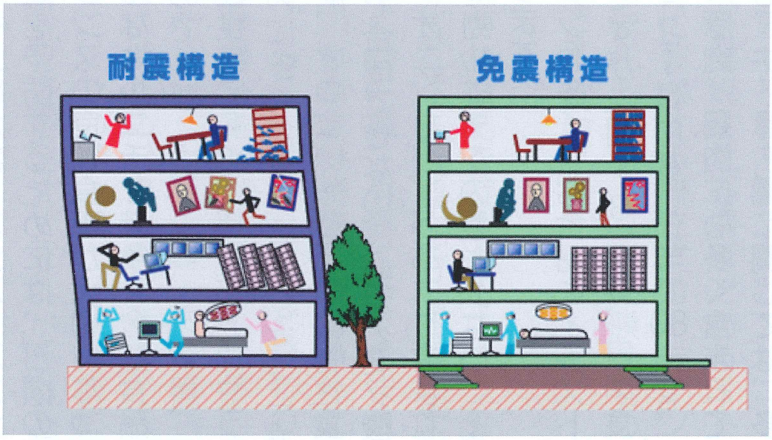
紙与薬院ビル

地震に備えたビル

当院の紙与薬院ビルは、この界隈ではもっとも優れた構造を持ったビルです。阪神・淡路の震災以降、ビルの地震に対する対策がかなりのスピードで行われてきました。その中でも地震の揺れに対するビルの構造、特に免震構造はここのところ新しいビルには普及してきたものです。（図－1）

免震構造とは、ビルの土台部分（支柱）に積層ゴムアイソレータ（図－2）を挟み込むことで、地震の揺れを逃すというものです。従来型の耐震構造はビルそのものが揺れて、ビルの倒壊に耐えるというものでしたが、現在は、免震構造を採用するビルが増えています。当院のビルも最新型の免震構造を採用し

図－1
紙与薬院ビルは、免震構造



ていますので、大地震のときにも安心です。
また、万一の停電時にも万全の対策が取られていて、南区と中央区の2系統から電源を確保しています。（図－3）どちらかの電源供給がストップしても、20～30秒で切り替わるシステムになっています。透析中の停電ということに対して、透析機械には30分作動するバッテリーが元々備わっていますが、この停電時の供給体制によってより安心感が増すというものです。

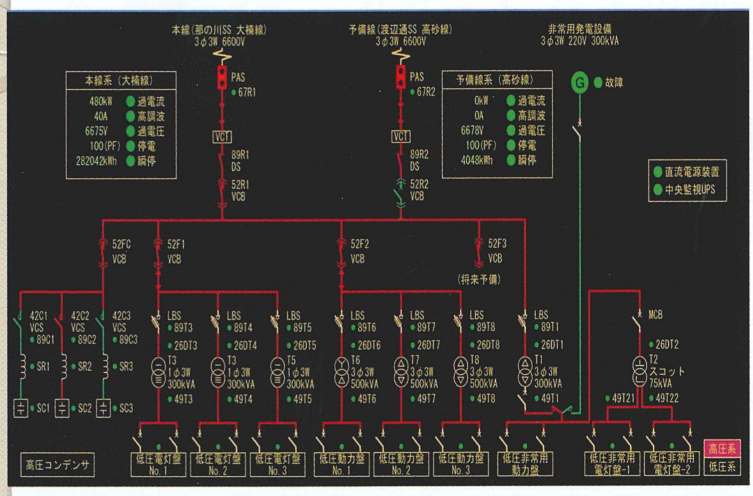
図－2

紙与薬院ビルは、免震構造

“積層ゴムアイソレータ”

図－3

停電時



火災の時は

5月には当院のスタッフ全員で避難訓練を実施しました。9月、10月にも実施予定です。

また、万一の火災時における緊急離脱についてもスタッフ全員で確認も行っています。透析時にトイレに立たれた方はご存知かと思いますが、回路離脱、もしくは抜針を行い、返血は行いません。あわてず、スタッフの指示に従っていただければ安心です。

緊急時に備えて

日頃からハンカチ、ハンドタオル等は透析時に常備してください。また、できるだけ手荷物は最小限を心掛けてください。

患者カードにNTT災害伝言ダイヤルを記載しました！

患者カード

NTT災害伝言ダイヤル利用方法

1 7 1 にかける

▽

2 を押す

▽

透析室電話番号

092-526-4813

▽

1 # を押す

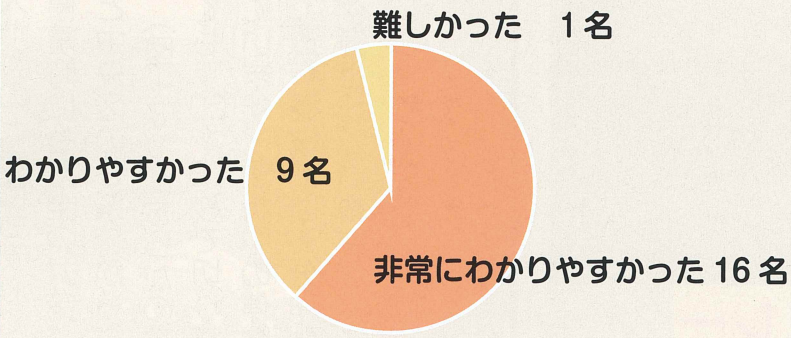
▽

伝言を聞いたら、電話を切る

池田バスキュラーアクセス・透析・内科クリニック
〒810-0012 福岡市中央区白金1-20-3 紙与薬院ビル1・2F
透析室電話番号：092-526-4813 代表番号：092-526-4810

第５回学習会アンケート結果のご報告

●がんのお話について



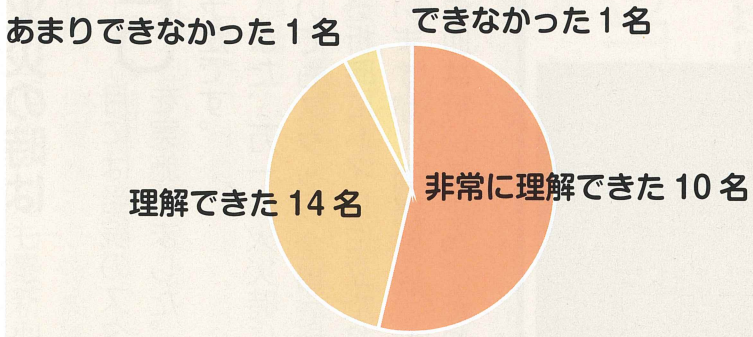
◎毎回、安田先生のお話はわかりやすくて、為になります！
◎がんの早期発見の重要性を伺って、大変参考になりました！

○ 20 年間の喫煙に、焦げたものを食することなど、タバコをやめるまでの葛藤や意志の弱さを感じたことを思い出します。

□肺、大腸、胃以外の検査は、腫瘍マーカー等でされているのか？どのくらいの頻度で行うべきか？
□塩味が強いものが好みで困ってます。

△一度がんマーカーという検査をしたが、どれくらいわかるのかわからなかった。

●カルニチンと食事について

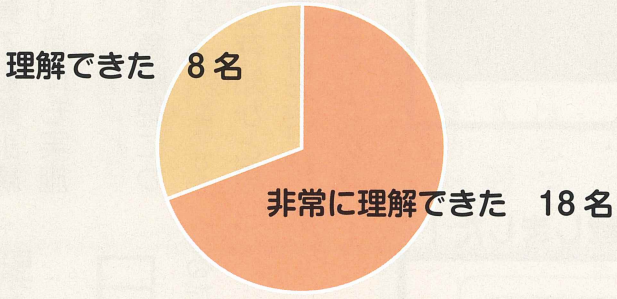


◎食事の大切さを知りました！
◎投薬を受けているので非常に興味があった。薬を飲み始めて２～３日で足が軽くなりました！
◎食事にあまり気をつけていなかったので助かりました！

□透析とカルニチンについて、今後の動向や新しい見解があればまた聞いてみたい。

△もう少し掘り下げた内容に！
△カルニチンは透析、排尿で減るってことは、薬等の服用はいつ？
△糖尿、腎臓などの病気がある場合、何を食べていいのか複雑でわからない。

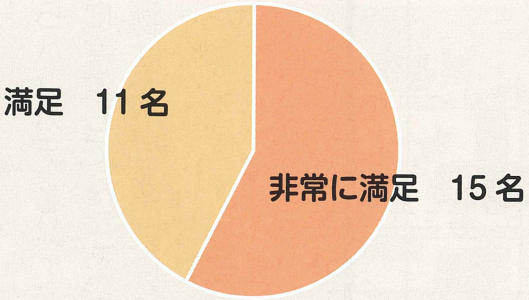
●当院の防災について



◎頼りにしてます！
◎対策を常日頃考えていただき、感謝！
◎安心して透析を受けることができますね。
◎免震構造が具体的にわかって安心です。

□いざというときのためにレクチャーして欲しい！

●第５回学習会は満足できましたか？



◎新しい会場の開催でしたが、ビルの内外でご案内していただき、スムーズに利用できた。
◎会場が新しくて綺麗で快適でしたよ！
◎患者を思いやる優秀な病院であり、スタッフもいい人ばかりで有難い！
◎患者カードも災害伝言ダイヤルの利用方法が付加されて、迷わず活用ができそうです。

●今後、学習会で取り上げて欲しいことがありますか？

○日常生活に関する運動、食事、記号の読み方や意味が知りたい。
○胃炎（透析）関係のあることをいろいろと教えて欲しい。
○二次性副甲状腺機能亢進症と治療について知りたい
○リン吸着剤の種類と特徴について知りたい
○質疑応答の時間を設けてください。
○池田院長の知識を話す時間がもう少し長くてもいい！