

令和 4年 10月 1日
クリニック通信 /
NO.130/ 秋号



発行
新小岩クリニック
〒124-0023
葛飾区東新小岩5-20-22
TEL 03-3694-5621
FAX 03-3694-5628

新小岩クリニック船堀
〒134-0091
江戸川区船堀4-4-24
TEL 03-3688-9901
FAX 03-3688-9973

健康寿命を延ばしましょう

新小岩クリニック船堀
武田 之彦

新型コロナ感染症が始まり約3年が経過しました。今年の夏は猛暑が続き、新型コロナ感染症の第7波と共に我々にとって非常に厳しい日々が続いています。皆さまも旅行や行事が中止になり、外出を控えたことで運動不足に陥っている方も多いかと思います。そのような中で、皆さまは“フレイル”という言葉をご存じですか。元々の意味は『か弱い』『こわれやすさ』という意味ですが、医学的には高齢者の身体的・精神的な衰えを意味します。身体的（筋力の低下、転倒骨折）、精神的（認知機能低下、うつ症状）、社会的（付き合いの減少、孤立）このようなことが急激に進行すると寝たきりとなり介護が必要な状況になってしまいます。

日本は長寿国と言われ、2021年の報告では男性の平均寿命は81.5年、女性の平均寿命は87.6年と世界一です。自立して介護の必要のない状態でいられる健康寿命との差は約10年（男8.8年、女12.2年）といわれており、介護が必要な状況にならないような手立てが必要です。健康と要介護の間の状態がフレイルであり、この時期に対策し健康寿命を延ばしていかなくてははいけません。そのためには何ができるのでしょうか。大きく分けて身体活動（運動）・食事（栄養）・社会参加や趣味等（精神的活動）3つの要素が挙げられています。運動は明日からジムに通う、スポーツを始めるなど強い意志が必要なものではありません。「歩くことは最良の薬」と古代ギリシャのヒポクラテスの言葉のように、一日の中でそれぞれのペースで意識的に歩く時間を作ることで良いのです。筋力の保持・代謝改善による糖尿病や高脂血症などの改善だけではなく、心臓や血管、脳への刺激も認知症予防となります。

食事に関して透析患者さまは、水分やカリウムの制限が必要ですが筋肉の基となるたんぱく質は積極的に摂取して良いと思います。そして3番目の社会参加は、趣味の仲間やボランティア活動など沢山のひとと会話をし、楽しむことが大切です。特にこれらがここ数年コロナ禍のため制限されてきました。新型コロナ感染症が収束し、以前の生活に戻り皆さまが人生を楽しめるよう願っております。

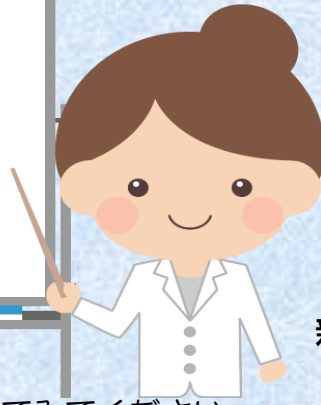
クリニックでは感染対策を講じながら、明るく健康に透析療法を行えるような環境づくりを進めていく所存です。引き続き、ご協力をお願い申し上げます。



食品添加物のリンに注意しましょう

食品添加物としてリンが含まれるもの

- ・ コンビニ弁当
- ・ ハム、ウインナー
- ・ ファストフード
- ・ インスタント食品
- ・ 清涼飲料水
- ・ 練り製品
- ・ 冷凍食品
- ・ 菓子類
- ・ 菓子パン
- など



ポイント!

食品添加物のリンは生鮮食品のリンよりもからだに吸収されやすく、リンの値が上昇しやすいので注意が必要です!

新小岩クリニック
管理栄養士

食品を選ぶときはぜひ裏面の原材料も確認してみてください。

【食品添加物のリンの表記例】

- ・ リン塩酸
- ・ pH調整剤
- ・ 膨張剤(リン酸カルシウム)
- ・ 乳化剤
- ・ 結着剤
- ・ かんすい(リン酸カルシウム,リン酸ナトリウム)

食べるときのひと工夫♪

食品添加物に含まれているリンはお湯に通すと溶け出し減らすことができます。以下の工夫を行っていただくとリン上昇の緩和が期待できます。

◇袋麺、中華麺◇

麺をゆで、一度ゆで汁を捨てて新しいお湯でスープを作りましょう。カップ麺もかやくと麺が別々のものを選んで同様に作ることをおすすめします。

◇魚肉、練り製品◇

ちくわ、かまぼこ等の練り製品は下茹でしてから使いましょう。

◇ハム、ソーセージ類◇

切れ目を入れる、カットするなどして表面積を大きくして茹でましょう。炒めてもリンは減らないため、さっと湯通ししてから炒めましょう。

◇お知らせ◇

新小岩クリニック・新小岩クリニック船堀では、これまでに感染対策として「新型コロナウイルスPCR測定装置」「手指消毒自動噴出器」「空間除菌の為の次亜塩素酸ナトリウム噴霧器」「透析室内隔離透析による飛沫防止カーテン」「隔離検査ブース」「適切な換気を行うための全館網戸」「送迎車内飛沫防止カーテン」の導入・設置をしてみました。

依然収束の兆しが見えないなか、患者様にはご不便をお掛けしますが、今後も感染対策に努め快適な治療を提供できるようにしてまいりますのでよろしくお願いいたします。

◇編集後記◇

気がつけばかれこれ2年以上、新型コロナウイルス感染症に振りまわされる日々が続いています。今年こそはとイベントや旅行などを計画されていた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、今の感染状況を鑑みて、中止や断念された方もいらっしゃると思います。我が家も楽しみにしていたイベントの多くが中止になってしまいました。収束の兆しがみえずに不安な気持ちになりますが、基本的な感染対策を心がけコロナ前の生活に戻ることを信じて頑張って乗り越えましょう。(W)

透析20周年

〇〇 〇〇 さん（新小岩クリニック船堀）

◆ご本人の談話

透析を始める事になった時は人生の終わりを考えたほどでした。しかし出来ないと思っていた体操教室に20年も通う事が出来ました。医学の進歩を感じると同時に助けをいただいた方々に感謝しています。

◆武田院長からのお祝いのことば

20周年おめでとうございます。これまで様々な困難があったと思いますが、その都度乗り越えてこられました。まだまだ通過点です。これからも明るくお元気で頑張りましょう。

透析20周年

〇〇 〇〇 さん（新小岩クリニック船堀）

◆ご本人の談話

透析を始めて20年。最初は満員電車で新宿のクリニックへ通っていました。その後新小岩クリニックへ転院し、潰瘍性大腸炎と多くの病気を患い、歩く事も難しい状態になりましたが、皆さんに助けられ過ごしています。

◆武田院長からのお祝いのことば

20周年おめでとうございます。治療を続けるためには、通院以外にも日々の生活において様々なご苦労があったと思います。まだまだ通過点ですので、これからも明るくお元気で通院してください。

透析20周年

〇〇 〇〇 さん（新小岩クリニック船堀）

◆ご本人の談話

20年間透析を続けてこられたのは、いつも支えてくれる家族のお陰です。今の楽しみは透析のない日に家族といろいろな場所へ出かけることです。これからも家族と思い出をたくさん作りたいです。

◆武田院長からのお祝いのことば

20周年おめでとうございます。今まで様々な合併症をご家族と共に乗り越えてきましたね。これからも笑顔で過ごせる日常生活を送っていきましょう。

透析30周年

〇〇 〇〇 さん（新小岩クリニック船堀）

◆ご本人の談話

あつという間に30年になりました。週3回の透析もすっかり生活の一部、これからも毎日を大切にがんばります。ありがとうございました。

◆武田院長からのお祝いのことば

30周年おめでとうございます。大きな合併症もなく今日を迎えられたのは、〇〇さんの自己管理の賜物ですね。本当に大変なご苦労があったと思います。これからも末永くよろしく願いいたします。



透析20周年

〇〇 〇〇 さん（新小岩クリニック）

◆ご本人の談話

この度は透析20年のお祝いを頂き、ありがとうございます。院長はじめ、スタッフの皆さんにご指導を頂き頑張ってくられました。透析中の血圧低下で大変面倒をおかけしておりますが、これからもよろしくお願い致します。

◆正木院長からのお祝いのことば

おめでとうございます。〇〇さんは当院外来で透析導入した患者さんです。自己管理も良く、合併症やシャントトラブルも非常に少なかったのもう20周年かと少し意外な感じですね。今後も長期透析を目指しましょう。

透析20周年

〇〇 〇〇 さん（新小岩クリニック）

◆ご本人の談話

透析を始めて20年を迎えることができました。透析開始当初は自己管理が難しく不安でいっぱいでしたが、今は安定しています。これも先生方、スタッフの皆様のおかげで感謝しかありません。これからも元気に通院できるよう頑張ります。

◆正木院長からのお祝いのことば

おめでとうございます。〇〇さんはお母様も当院で透析されており、もっと以前から通院されているような印象でした。一時合併症に苦しみました。最近では安定していますね。まだお若いので透析50年を目指しましょう。

透析20周年

〇〇 〇〇 さん（新小岩クリニック）

◆ご本人の談話

透析20年。色々なことがありました。何度もの入院、PTA。その度にクリニックの皆さんに助けられ、本当に感謝しています。これからも趣味の家庭菜園、マリンスポーツ、山菜採りなど体力維持のために続けていきたいと思えます。

◆正木院長からのお祝いのことば

20周年おめでとうございます。いろいろと合併症もありましたが、症状や治療についてご自身でもよく学ばれ、自己管理にも熱心な印象です。趣味も多いので、これからは有意義な透析ライフをお送りください。

フットケアの必要性について 新小岩クリニック 看護師

透析患者さんは高齢化や糖尿病、CKD-MBD（慢性腎不全に伴う骨・ミネラル代謝異常）、尿毒性物質の蓄積の影響により足病変のリスクが高いと言えます。また末梢神経障害や視力障害を有していることが多く、軽微な足病変では患者さん自身が気付かないこともあります。加えて悪化・重症化しやすいため小さな外傷でも感染すると最悪の場合、下肢切断に至ることがあります。足病変を悪化させない為に、定期的な観察をすることが大切です。

当クリニックでは、毎月1回足の動脈や皮膚の状態をチェックしています。乾燥・皮膚の肥厚、痛みや痺れについても確認しています。足を触られることが苦手な方もいるかと思いますが、皆様にご協力を頂き、今後も足病変の早期発見に繋がりたいと思えます。

