

# 仁誠会通信 心ひとつ\*



仁誠会通信



やさしく  
やわらかく  
あたたかく



第21号  
2017.7



目次 2-3 「いきいきカルテ」の楽しい効果!

リハビリに特化した短時間デイケアのご利用

4-5 透析患者さんのための夏に大事な水分管理

～がん(悪性腫瘍)予防～早期発見ってどういうこと?

6-7 ·大津技士部 学会発表を終えて

·「仁誠会勉強会」を開催しました

·「赤とんぼオレンジカフェ」開催場所の変更

·春の仁誠会ゴルフコンペで優勝!

·春の患者レクレーション

8 第15回 赤とんぼ杯ダーツ大会

ボランティアさんの紹介

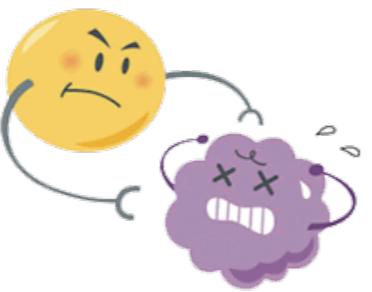
平成29年  
4月1日入職の  
社会人1年生の皆さん

4月1日に入職し、  
3ヶ月たった6月末、  
新人フォローアップ研修を行いました。



# ～がん（悪性腫瘍）予防～ 早期発見って どういうこと？

仁誠会クリニック光の森 技士科長 藤井千壽美



現在、日本人の死因第1位は“がん（悪性腫瘍）”です。これは、ここ十数年不動となっています。では、透析患者さんではどうなっているでしょう？

平成27年の日本透析医学会統計調査によると、図1に示されるように第1位心不全、第2位感染症に続き、第3位がん（悪性腫瘍）となっており、がんは年々増える傾向にあります。

仁誠会クリニックの5施設の死因調査では、図2に示すようにがん（悪性腫瘍）が28%と大きく占める結果となりました。

このほとんどはがんが直接の死亡原因ではなく、がんの合併症によるものが大きく占めているようです。

でも、やっぱり“がん（悪性腫瘍）”は怖い病気だと思ってしまいます。

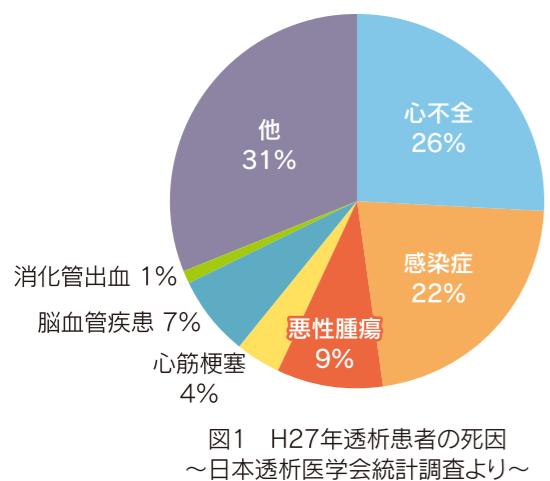


図1 H27年透析患者の死因  
～日本透析医学会統計調査より～

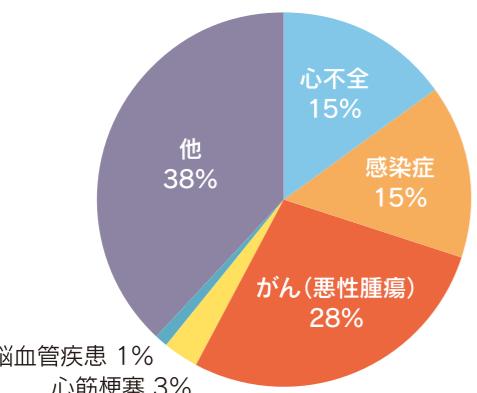


図2 H28仁誠会クリニック  
～黒髪・大津・ながみね・新屋敷・光の森～

## 『がんの予防』って？

実は、がん自体が身体の痛みや他、苦痛症状を引き起こすことはありません。がんはがん細胞が異常増殖をして、本来の正常細胞の場所を横取り、働きの邪魔をして、働くを止めるため痛みなどの苦痛が伴うのです。また、体液の循環によりがん細胞も移動し転移という形をとります。転移するとさらに治療が難しくなります。

このがん細胞が小さい塊の時に見つけ、その悪い芽を摘んでやるとがんを治すことになります。これが“早期発見＝がん検診”“早期治療＝がんの除去”ということです。

## 『毎月血液検査を受けているから大丈夫』…！？

「自分は、この病院で月2回血液検査をして診てもらっているから大丈夫」と思っていないですか？ 残念ながら透析の血液検査では、がんかどうかはほとんどわかりません。やはり、専門医または検診センターの受診をお勧めします。

また、透析治療における短時間での毒素の除去・除水は、細胞1個1個にとっては大きな負担になっているのではないかでしょうか？ このことは細胞の免疫力を下げる可能性があります。さらに、データ悪化・過大な体重増加でダメージを与え続けると、1個のがん細胞にも立ち向かえなくなるほど全身の免疫力が下がってしまいます。

このように、やはり日々の自己管理が重要になります。

## 早期発見のためのポイントは、

- ① がん検診を行いましょう
  - ② 何か症状を感じたら専門医を受診しましょう
- 透析生活を楽しむために自分の細胞1個から労りましょう。

# ～自分の身体を大切にするために～ 透析患者さんのための 夏に大事な水分管理

仁誠会クリニック新屋敷 看護科長 斎藤 薫



日に日に日差しが強くなってきて、汗をかく季節となりました。気温が上昇すれば、体温を調節しようと汗をかきます。すると、体内の水分が蒸発するため、喉の渇きを覚えます。ゴクゴク……冷たい水が美味しい感じられますが、汗をかくため、決められた目標値を守るのが難しくなります。冬から同じ水分摂取量で設定している方は汗をかく分、水分量を増やしていくといいでいいでしょう。

## 「私は、汗はかかないから大丈夫」……って思っていませんか？

不感蒸泄という言葉はご存知でしょうか？ 呼吸から出る水分や皮膚から出る水分のことです。平熱で室温が28度の時、不感蒸泄は約15ml/kg/日、体温が1度上がるごとに15%増え、また、気温が30度から1度上がるごとに15~20%増えます。（年齢により少し変動はあります）

体重増加の目安として、中1日で3%、中2日で6%未満です（日本透析医学会推奨）。体重増加の目標が守れる範囲内で水分摂取量を増やすよう目標値を設定しなおしてみてください。

\*ついつい飲みすぎを防ぐためには、外に出かける際には水筒を持っていくようにして、中には摂取目標分だけを入れておきます。

\*家ではなるべく涼しい環境を作り、水分は熱いお茶を少し含むなどして量を減らして、外で摂取できる水分量を増やすと、水分制限が少し楽になります。

\*予定外に汗を多くかいた場合は追加で水分補給をして、熱中症にはならないように予防しましょう。

\*庭の草むしり、家庭菜園などをされる方は特に注意しましょう。熱中症にならないよう水分管理だけでなくエアコンをうまく活用して、上手に夏を乗り切ってください。

## 塩分制限も水分制限に効果的です。

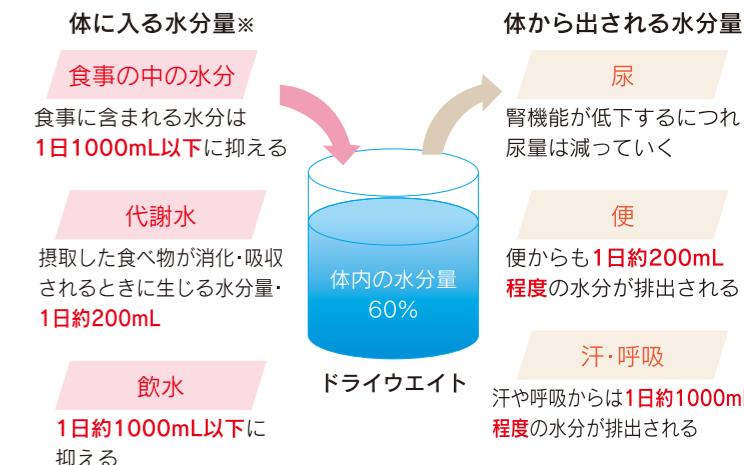
塩分量が多く味の濃いものを食べるとどうしても水分を取りたくなります。しかし、水分や塩分の取り方次第では血圧の変動があり、心臓への負荷が大きくなることもあります。特に透析患者さんは高血圧や動脈硬化の人が多く、心臓への負担から心不全に移行することもありますので、この時期に必要な水分と塩分の管理には注意しましょう。

先日、国立研究開発法人から、日本人の食塩摂取源となっている食品のトップ3が発表されました。

- 1位 カップ麺（塩分5.5g）
- 2位 即席袋麺（塩分5.4g）
- 3位 梅干（塩分1.8g）
- 4位・5位 漬物（高菜・きゅうり）

透析患者さんの塩分制限は1日6g以下となっています。尿がほとんど出ない人が8gの塩分を摂取した場合、約1Lの水分を飲まないと血清ナトリウムは維持できないそうです。逆に体重が1kg増加したら8gの塩分を摂ったような計算になるのです。

出汁や香辛料、酢やレモン汁をうまく活用して、薄味でもいたくないようにしましょう。



## 高血圧はサイレントキラーと言われます。

ちょっとしたことが、血圧の変動を少なくしたり、心臓を守ってくれたりします。体重が増えたり減ったりと、見える変化はないかもしれません、毎日が心臓を守る行動に繋がることを覚えていただければと思います。

# 学会発表を終えて

仁誠会クリニック大津 技士部 富田麻記子

テーマ「終活」：自分らしく生きるために…

仁誠会 看護部長 吉本涼子

4月15・16日で開催された熊本臨床工学会にて、「過酢酸洗浄におけるリバウンド現象の検討」と題して演題発表をさせて頂きました。今回 法人内の仁誠会発表会にて講演したものを、更に検証し追求しました。

「学会に演題出してみてはどうか」とお話を頂いたのが昨年12月頃で、現在に至るまでの半年間は勤務終了後の空いた時間で実験を繰り返し、またスライドの作成や文献検索など情報収集を行つてきました。この間に辛くて泣いてしまうこともしばしばあり、周りの方にはご迷惑をおかけしてしまったと思います。他クリニックからも情報を提供して下さったことでとても助かりました。竹盛副部長をはじめ、先輩方のご指導とご協力の下ひとつ目のプレゼンを作成し、熊本県内の臨床工学技士の方々にも共有して頂けたことだと思います。

先日5月20・21日に青森で開催された日本臨床工学会では内容を更新し、ポスター発表を行いました。学会では、全国の臨床工学技士の方々の取り組みも学ばせて頂き、良い経験となりました。この経験を糧として、今後も新たな取り組みを行っていきたいと思います。

## 春のゴルフコンペで 優勝！ 春のレクレーション

河内弘行さん

(仁誠会クリニック大津)

久しぶりの参加で優勝してしまいました。

調子が悪く、大たたきてしまいましたが、綺麗に隠しホールにはまつていきました。最終ホールで誤球しての2打罰まで隠しホールに当たりました。1年分のツキを使い果たしたような気分です。しかし、今回は大津の2連覇が掛かっており、優勝できてよかったです。

天気も良く、楽しい1日を過ごせましたし、そのうえ優勝までついてきて最高に幸せな気分です。また、賞品のおかげで、孫から「くそジジイ」から「良いジジイ」に出世できました。次回は大津の3連覇が掛かりますので、更に頑張ります。

私たちスタッフも患者さんとゆっくりお話しでき、より親睦を深めることが出来て、とても楽しかったです。



仁誠会クリニック大津



仁誠会クリニック光の森



仁誠会クリニック黒髪



仁誠会クリニックながみね



仁誠会クリニック新屋敷



「赤とんぼ オレンジカフェ」は毎月第3日曜日 午前9時30分～11時30分までオープンしています。一度足を運んでみて下さい。



お問い合わせ先：  
ケアセンター赤とんぼ  
地域支援：磯崎  
TEL:096-331-3737



地域の「オレンジカフェ」として気軽に立ち寄って頂ける地域交流の場です。認知症の方やその家族はもちろん、地域の方々、専門職の方など、どなたでも参加できます。お散歩の途中でも気軽に立ち寄り下さい。いつしょに珈琲や紅茶などを飲みながら、お互いに色々なお話しをしませんか？

皆様の地域の交流の場としてお越しください。お待ちしております。「オレンジカフェ」は場所を赤とんぼ長嶺に変更しました。



# 「第15回 赤とんぼ杯ダーツ大会」 大会史上最高の参加数でした！

6月18日(日)に開催したダーツ大会は、帯山4町内福寿会より2チーム、山ノ内1町内若竹会より1チームの初参加を含めて、近隣の8校区老人会より49チームの参加で、これまで最高の参加数となりました。15ダーツ・ハーフィット・15ダーツの競技内容で試合は進み、途中経過の成績発表のたびに自分のチームの点数に一喜一憂されていました。

真ん中賞の鐘があちこちから鳴り響き、「エイエイオー！」の掛け声も上がり、優勝への意気込みは最高潮！皆さんのパワーに圧倒！

結果、長嶺校区1町内の長成会Aチームが、10年ぶり2回目の優勝を飾りました。



優勝：長嶺校区長成会Aチーム様

▲お元気！最高齢者賞

**赤とんぼ趣味の講座  
「折り紙教室」**

**深井 朝美さん**



ます。これからもよろしくお願ひ致し頂いて良かつたと思います。赤とんぼさんの職員さん達も、とても優しくお手伝いをしていただき感謝しています。



## ボランティアさんの紹介

私は昨年の熊本地震の後、家の中に閉じこもりがちになりました。このままではいけないと、自分なりに生きがいを考えてみました。折り紙をやってみようかと思い、赤とんぼさんにお話をさせて頂きました。

指先を動かすことにより脳の活性化にもなります。赤とんぼさんは実際にやってみて、利用者さん達の楽しそうな笑顔が見られ、嬉しくなります。「子供の頃にかえつたみたいね」「きれいいかね」とかの会話を聞くと、良かつたと思います。赤とんぼでの「折り紙」の時間はあつという間に過ぎ、もうすこし時間が欲しいと思います。

## 医療法人社団仁誠会 相談窓口（透析・介護のことなら何でもお気軽にご相談下さい）

### ■仁誠会クリニック黒髪

〒860-0862 熊本市中央区黒髪6-29-37  
TEL:096-345-6533 FAX:096-346-3388

### ■仁誠会クリニック大津

〒869-1102 熊本県菊池郡菊陽町原水2973  
TEL:096-232-9595 FAX:096-232-9888

### ■仁誠会クリニック新屋敷

〒862-0975 熊本市中央区新屋敷1-14-2  
TEL:096-211-5151 FAX:096-211-5057

### ■仁誠会クリニックながみね

〒861-8043 熊本市東区戸島西2-3-10  
TEL:096-331-2211 FAX:096-360-4841

### ■仁誠会クリニック光の森

〒869-1108 熊本県菊池郡菊陽町光の森3-1-1  
TEL:096-285-3466 FAX:096-285-3488

### ■介護老人保健施設 ケアセンター赤とんぼ

〒861-8043 熊本市東区戸島西2-3-10  
TEL:096-331-3737 FAX:096-360-7103

### ■赤とんぼ 居宅介護支援事業所

TEL:096-331-3811 FAX:096-360-7103

### ■赤とんぼ 訪問介護事業所

TEL:096-331-8879 FAX:096-360-7103

### ■通所リハビリテーション 赤とんぼ黒髪

〒860-0862 熊本市中央区黒髪6-29-37  
TEL:096-346-3535 FAX:096-346-3537

### ■有料老人ホーム 赤とんぼ黒髪

TEL:096-346-3939 FAX:096-346-3538

### ■有料老人ホーム 赤とんぼ長嶺

〒861-8039 熊本市東区長嶺南6丁目25-97  
TEL:096-368-8800 FAX:096-368-1188

### ■小規模多機能ホーム 赤とんぼ長嶺

TEL:096-368-8885 FAX:096-368-1155

### ●個人情報保護について ●

仁誠会では、当施設が保有している患者さん、その他関係者の個人情報を関して、関連法令・他法令を遵守し、個人情報の保護に取り組んでいます。

個人情報は、当法人からの医療や介護サービスに関わる情報のご案内以外、他の目的には使用いたしません。

仁誠会窓口メールアドレス  
[jinseikai-madoguchi@jinseikai.or.jp](mailto:jinseikai-madoguchi@jinseikai.or.jp)

ホームページ [仁誠会](#)