

鷹揚郷からの岩木山 2019年3月18日撮影  
今日は彼岸の入り、暑さ寒さも彼岸まで？と  
思いきや、このあとまた雪が降りました。



# 鷹揚郷新聞

2019年4月発行  
第13号 春はすぐそこ号

## 腎懇話会開催

鷹揚郷主催の 第2回腎懇話会(腎臓に関する弘前大学を中心とした研究会)が開催されました。  
日時:平成31年(2019年)3月15日(金) 18:00~ 場所:鷹揚郷・腎研究所・弘前病院講堂  
講師 弘前大学大学院医学研究科 循環器腎臓内科学講座教授 富田泰史 先生  
『DOACと心・腎臓器保護作用～実験的検討と臨床エビデンス～』



富田泰史先生



## 夜間想定消防訓練

夜間想定消防訓練が3/20に行われました。午前2時、自動火災報知設備が作動しました。当直者が1病棟のリネン室であることを確認し、夜勤の看護師に電話連絡、看護師が駆け付けると、殺菌灯による火災が発生しており、消火器で初期消火を行いました。その後1病棟の入院患者さんを、夜勤看護師5名と医師、当直者、計7名で安全区画(リハビリ室前)まで、避難誘導を行いました。参加者全員が訓練に真剣に取り組みましたが、総評の中で、もっと本番さながらの大きな声で患者さんやスタッフに声がけをしなければいけないという指摘がありました。訓練お疲れ様でした。



## 患者友の会より

- 1 毎年恒例の青い鳥ハガキの申請書を配布いたします。お近くの郵便局へ障害者手帳と一緒に持参して頂き、交付されたハガキの内、余った分を患者会に寄付くだされば幸いです。よろしくお願いいたします。
2. 患者会と弘前地区腎友会の平成31年度総会は4月14日(日)10:00より、宮川交流センターで開催いたします。今年は役員改選の年ですので、患者会の運営に関心のある方は、ぜひご参加ください。
3. 患者会及び家族の有志の方々と お花見 を開催いたします。4月28日(日)11:00弘前公園の亀の甲門下に集合してください。弁当手配のため、会費は1人500円(当日)です。申し込みは女性部長 菊池ユキ子さん、☎090-9638-6699 又は火・木・土の午前 第2透析室 まで連絡をお願いします。



青い鳥郵便はがき。

鷹揚郷弘前病院 患者友の会 会長 蒔苗 和雄

### 防災対策 その3

今回は、**災害が起こった場合の食事の注意点**についてお話しします。あらかじめ知識を蓄えておくと、いざという時に役に立ちます。

被災生活においては、透析が通常通りできないことも想定され、いつも以上に食事の管理が必要になります。非常食や配給食は透析患者さん向きではない可能性がありますので特に注意してください。

#### <避けたい食品>

**カリウムの多いもの**・・・ 果物、野菜ジュース、お茶、コーヒー、牛乳、黒砂糖菓子、ポテトチップス

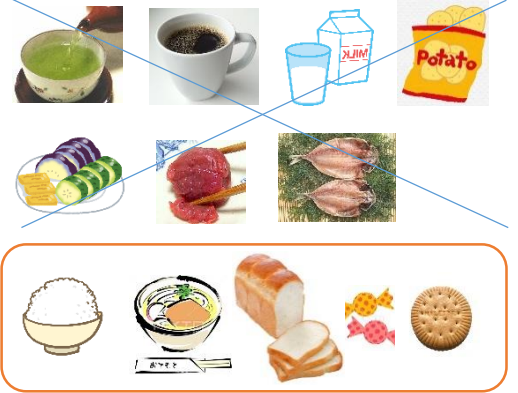
**塩分の多い食品**・・・ 漬物、弁当の梅干し、干物

ただし、あまり気をつけすぎて食事量が不足しても、体内の細胞が壊れ、かえって尿毒素が高くなることもあります。カロリー不足にならないように食べましょう。

#### <食べるとよい食品>

**カロリーが確保できるもの**・・・ 白米、おかゆ、麺類、パン、乾パン、飴玉、ビスケット

(ただし、麺類・パンは塩分に注意)



万が一透析ができないことも考え、水分は普段の2/3程度に減らしましょう。しかし、水分が少なすぎると、血栓症やエコノミークラス症候群になる可能性もあるので適度に摂る必要もあります。なかなか難しいですね。

災害時に必要な持ち出し品・災害時の心得など、透析患者さん用のパンフレットがありますので、参考にしてください。ご希望の方は、透析室の看護師にお尋ねください。

~~~~~

### リレー寄稿

皆さん、こんにちは。ケースワーカーの栗田です。この土地の食材やのどかな風土がとても気に入り、**去年の4月に神奈川県から移住し**、一年が経ちました。最初はほとんどわからなかった**津軽弁**でしたが、今ではかなり聞き取れるようになりました。私の標準語に合わせてもらっているのかもしれませんが・・・(笑)



さて、4月と言えば「桜祭り」の季節ですね。皆さんも桜は好きでしょうか？今年も弘前公園の桜祭りへ行く予定なのですが、そんな桜にまつわるあまり知られていないお話をさせていただこうと思います。

桜の葉は「クマリン」という毒を生成し、雨水により地面に落ちることで、毒をまき散らすそうです。この毒には『**植物の生育を阻害する成分**』と『**葉を守るための抗菌成分**』があるため、桜の木の下には雑草があまり育たないそうです。(雑草の種類によっては普通に育っているものもあります)

因みに、桜餅などで香る桜の匂いはこの「クマリン」の香りだそうです。葉の中にあるクマリン自体には香りは無いのですが、塩漬けにすることで、香りを発するようになるそうです。**毒だなんて危険だな～**と思うかもしれませんが、継続的に大量摂取しない限り、身体への強い影響はないそうです。桜餅程度の少量であれば問題は無いそうです。

また、桜の花粉には「**エフェドリン**」という物質が含まれており、この物質には交感神経を刺激して興奮させる効果があることが研究により判明しています。だから花見の席は盛り上がるのかもしれないですね。身近にあるものでも知らないことがたくさんあります。皆さんにも新しい発見と出会いがあることを心から願っております。

今回は、日々多忙を極める中、寄稿を引き受けてくださった、医師の村澤先生にバトンをお渡ししたいと思います。

【編集後記】春は出会いの季節。4月ほど「新しい」という言葉がぴったりの月はありません。元号も**令和**に決まりました。どんな元年になるでしょうか？次号は新人特集です。

発行：鷹揚郷 広報部

### ワンポイントアドバイス ～第2透析室より～

最近、**サルコペニア・フレイル**という言葉を目にします。サルコペニアとはギリシア語の**サルコ＝筋肉**と、**ペニア＝減少**を組み合わせた造語で、文字通り**筋肉量が減少する状態**です。これは、加齢によっておこる場合と、それ以外に慢性の疾患や栄養障害、安静などによる**筋肉量減少**でもおこります。フレイルは、英語の**フレイルティ＝弱さ、はかなさ**という意味です。加齢や慢性疾患に伴い、**臓器機能の変化**や**予備能力の低下**が起こり、回復力が遅くなる状態のことをいい、**支援や介護が必要になる前段階**とも言えます。サルコペニアはフレイルの要因の一つとなりえます。このことから、**透析を受けている患者さんはサルコペニアやフレイルを併発しやすい**ことがわかります。尿毒症による筋萎縮や活動性の低下、栄養障害、透析中のベッド上安静、透析後の疲労感のために動けない、食べられない、といったことが大きく影響します。転倒や骨折、寝たきりになり、認知機能の低下にもつながるのです。

サルコペニア・フレイルの改善・予防には、**ウォーキング**や**自転車エルゴメータ**を用いたペダル運動のような**有酸素運動**と、椅子からの立ち座りや、つま先立ちのような**筋力トレーニング**を併用することが効果的です。透析日は疲れてできないと思われるので、非透析日だけでも良いです。ゆっくり、**1日4000歩を目指して散歩**しましょう。椅子からの立ち座りやつま先立ちをする際は、転倒しないように、何かにつかまって行うとよいでしょう。もちろん筋肉をつけるためには**栄養摂取も必要**です。主食や主菜、副菜などの整った**栄養バランス**に配慮した食事が基本です。適度な運動と、適正な食事により健康的な長期透析が可能になります。

サルコペニア・フレイルを改善・予防して元気で安定した透析生活を送ってほしいと思います。



**自転車エルゴメータ** ベッドの上で、透析時間帯の前半でトレーニングできます。