

コロンブス交換から新型コロナウイルスへ

1492年、コロンブスが新大陸を発見した。これによりスペインの南北アメリカへの入植と植民地化が始まった。トウモロコシやジャガイモがヨーロッパへもたらされ、アジアへと広まった。ジャガイモはヨーロッパの大飢饉を救った。旧大陸(ヨーロッパ、アジア)と新大陸との間には、人、物の動きばかりでなく感染症も新旧大陸間を動いた。

コレラ、結核、天然痘、ペストは旧大陸から新大陸へ、梅毒は新大陸から旧大陸へもたらされた。これをコロンブス交換といわれている。侵入してきた新しい病原菌は、免疫を持っていないそれぞれの地域の人々の生命を奪い、人口は大きく減少した。殊に新大陸の先住民は大きく減少した。細菌側からいえば、細菌による世界統一と表現されると歴史家は言う。2019年中国武漢から始まった新型コロナウイルス感染症は今や世界を席卷した。感染症と人類の戦いは続いている。

院長 小川 洋史

写真：京都にかかる虹（將軍塚 青蓮院から） （撮影：小川 洋史）



自宅でできる運動のすすめ



理学療法士 米持利枝

以前と比べ疲れやすくなった、力が入りにくくなった、足や腕が細くなった、転びそうになったといった体の変化を感じることはありませんか？

年齢とともに体力や筋力は低下します。さらに透析患者さんは透析関連の影響（長時間横になっている・透析後の倦怠感・栄養不足・心臓や関節など他の疾患があるなど）が加わることで体を動かす機会が少なく急速に身体機能が低下しやすと言われています。

透析患者さんにとっての運動は体力や筋力に不安の無い方は身体機能を維持する目的で、高齢や身体機能に不安のある方は転倒や筋力低下を防ぎ透析施設に通える体力を維持する目的で大変重要です。

しかし、運動の重要性は理解されても体調変化、気温や天候変化、方法が分からない、ケガの不安などで運動ができない方、もともと運動を好まない方もいるかと思えます。

そこで今回は自宅で安全に行える運動をご紹介します。

運動を始める前にご自身の体と相談をしましょう

体調は悪くないですか？

血圧はいつもと変わらないですか？

運動されるに際し不安のある方は主治医の先生に相談しましょう。

糖尿病のある方はお食事前よりお食事後に行いましょう。

「できそうだな。」と思ったら深呼吸をしてから始めましょう。



けんこう百花97号

新生会
情報誌

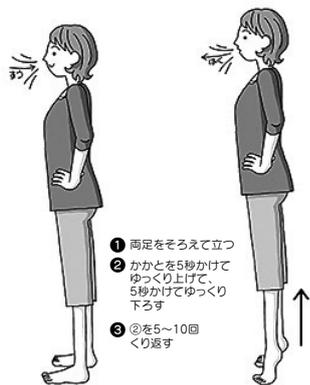
#IOSPY

#IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY

腎臓体操をやってみましょう

腎臓病は運動で良くなる! 東北大学が考案した最強の「腎臓リハビリ」
著: 上月正博・マキノ出版

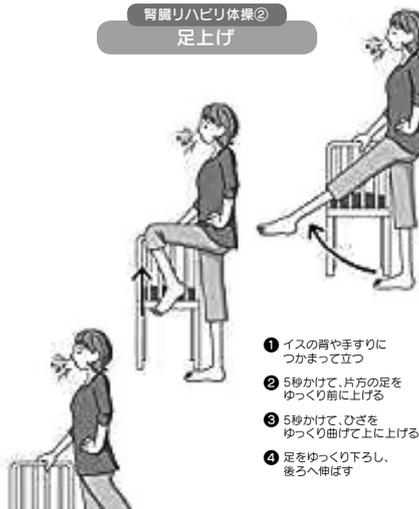
腎臓リハビリ体操① かかとの上げ下ろし



- ① 両足をそろえて立つ
- ② かかとを5秒かけてゆっくり上げて、5秒かけてゆっくり下ろす
- ③ ②を5~10回くり返す

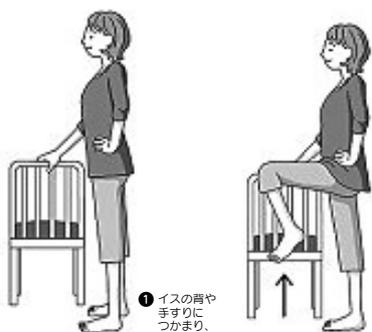
* 息を吐くときに、ツイーといながら行う
* ふらつきやすい人は、イスの背や手すりにつかまって行う

腎臓リハビリ体操② 足上げ



- ① イスの背や手すりにつかまって立つ
- ② 5秒かけて、片方の足をゆっくり前に上げる
- ③ 5秒かけて、ひざをゆっくり曲げて上に上げる
- ④ 足をゆっくり下ろし、後ろへ伸ばす

腎臓リハビリ筋トレ① 片足立ち



- ① イスの背や手すりにつかまり、胸を張って立つ
- ② 片方の足を太ももが床と平行になるくらい上げて、1分間キープする。反対の足も同様に行う

* 以上を1セットとして、1日3セット行う
* 呼吸は自然に続けながら行う

腎臓リハビリ筋トレ② スクワット



- ① 両より少し広く足を開き、両手を頭の後ろで組んで、背すじを伸ばす
- ② 息を吐きながら3~5秒かけて、ひざをゆっくり曲げて腰を落とす。ひざがつま先よりあまり前に出ないように注意する
- ③ 息を吸いながら3~5秒かけて、ひざを伸ばして元の姿勢に戻る
- ④ ②~③を5~10回くり返す

* 以上を1セットとして、1日3セット行う
* 腰を落とす際は、あまりきつくない範囲で行う
* ふらつきやすい人は、イスの背や手すりにつかまって行う

腎臓リハビリ筋トレ③ お尻上げ



- ① あおむけになり、両ひざをそろえて、ひざを立てる

- ② 息を吐きながら3~5秒かけて、お尻をゆっくり上げて5~10秒静止する
- ③ 息を吸いながら3~5秒かけて、お尻をゆっくり戻す
- ④ ②~③を5~10回くり返す

有酸素運動をやってみましょう

有酸素運動は散歩(ウォーキング)が最も適しています。転倒ないように踵のある靴を履き、杖を持つのも良いことです。屋外に出られない時はその場の足踏みや椅子に座った足踏み、横になって両足を立てた状態からの足踏みでも構いません。歩数の目標は4000歩ですが3~10分程度から始め、1~3分を2~3回に分けて行っても効果は同じです。まずは速さや歩幅は気にせずご自身の楽なペースから始めましょう。

【ポイント】

運動は他にもラジオ体操・テレビ体操(1日に2~4回放送されています)もお勧めします。掃除機をかけたり家事や買い物も運動のひとつと考え、できることから始めましょう。大事なことは座りっぱなしや寝っぱなしを避けることです。休憩しながらこまめに動きましょう。

運動は継続が重要で目標があると良いです。始めるきっかけとして運動機能評価入院で体力測定してみませんか？

* 詳細は看護師へご相談ください





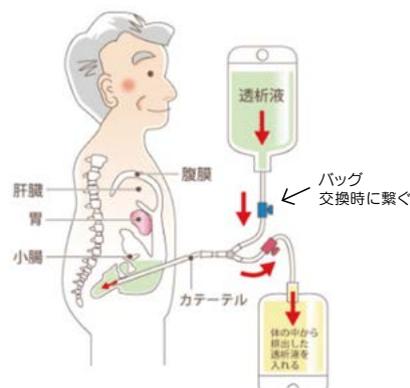
治療選択の一つ 腹膜透析について

Peritoneal Dialysis

文責：在宅透析教育センター 慢性腎臓病療養指導看護師 小熊 千賀

腹膜透析とは？

自分の体の腹膜を使う方法です。腹膜は胃や腸などの臓器を覆っている薄い膜です。この膜を透析膜として使用します。おなかの中に管(カテーテル)を通して透析液を入れておくと、血液中の老廃物や不要な尿毒素、電解質などが透析液の中に移動し、物質交換をさせて血液浄化を行う方法です。心血管系などへの負担が少なく、比較的長く残腎機能の維持も期待できます。



CAPDについて

Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis: 持続携帯式腹膜透析

CAPDの透析液のバッグ交換は6～8時間ごと、1日4回程度(朝、昼、夕方、寝る前)行います。交換の時にバッグとカテーテルをつなげます。まず、おなかの中に入っていた透析液をカテーテルから空の袋に排出します。その後、新しい透析液の入ったバッグからカテーテルを通して透析液1.5～2Lをおなかの中に入れます。

バッグ交換には30分くらいかかります。それ以外の時間はカテーテルを腹帯などにしまって、普通に生活を送ります。後述するPDラストでは、1日2回のバッグ交換が普通です。

APDについて

Automated Peritoneal Dialysis: 自動腹膜透析

1日1回、夜寝ている間に機械(自動腹膜透析装置)を使って自動的に腹膜透析を行います。昼間に透析液の出し入れをせず、夜間のみAPDを3～4回行う療法もあります。



PDファーストとは

PDファーストとは、透析治療をまず腹膜透析(PD)から始め、PDのメリットを十分に生かした後に血液透析(HD)へ移行するという治療選択です。腹膜透析の最大の特徴は、透析開始後も血液透析に比べて長期間尿が出ることです。PDファーストによってできるだけ尿量を保ち残存腎機能を保持することは、透析患者の生命予後に好影響をもたらすと言われていました。また、最近では前尿毒症期に低頻度、低容量でPDを開始することが、残存腎機能の長期保持と日常生活動作の低下の抑制に役立ち、長期的視点での快適な治療生活につながると期待されています。



PDラストとは

タンパク摂取量が少なく運動量の少ない高齢者では、尿毒素の産生量が少なくPD液が低用量で済むので、腹膜の劣化が生じにくいといわれています。即ちPD液交換回数は少なくてもよい訳です。高齢者においては、負担の少ないPDを終末期まで継続することも選択肢の一つとなります。この考え方をPDラストといいます。高齢者にとってPDは、心血管系への負担が少ないこと、即ち長く尿量が保てることが大きなメリットです。通院困難な要介護の高齢腎不全患者様にとって、満足度の高い治療になります。現在、在宅透析として注目されている治療方法です。新生会第一病院においても、PDラストの患者様も対応しています。

医師のご紹介

～新任の医師をご紹介します。よろしくお願い致します。～

金曜日の糖尿外来を担当させていただきます。よろしくお願い致します。



糖尿病・内分泌内科 金曜日
山上綾菜先生

シャントのことはお任せください。よろしくお願い致します。



シャント外科 木曜日
小川真司先生

患者さんの立場に立った透析管理を心がけ診療させていただきます。よろしくお願い致します。



内科医
高橋彩子先生

5月より非常勤にて赴任させて頂いています。透析業務に主に関わらせてもらっています。宜しくお願い致します。



内科医
松崎拓郎先生

新生会第一病院 外来診療体制表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
一般内科	午前	○	○	△	○	○	○
腎臓内科		○	○	△	△	○	○
整形外科・リウマチ科		○	○	△	○	△	○
糖尿病・内分泌内科	午後	○	○	△	○	○	△
シャント外科	予約制	○	○	○	○	○	○
リハビリテーション科	※	○	○	△	○	○	○

診療時間：

午前 9:00～12:00 (受付時間 8:30～11:30) /
午後 13:30～16:30 (受付時間 13:00～16:00)
(曜日、科により診療時間に変動あり)

◎糖尿病・内分泌内科の日に糖尿病栄養外来、
糖尿病看護外来を実施 ◎リウマチ相談窓口あり

※リハビリ実施時間：

午前 9:00～12:00 / 午後 13:00～16:00

人工透析内科：透析ベッド 100床、午前の部、午後の部あり

新生会第一病院

住所 〒468-0031 名古屋市天白区高宮町1302

電話 (052)808-2100 FAX (052)808-3232

ホームページ <http://www.hospny.or.jp/shinseikai/>

※当院外来では、予約制を実施しております。(初診や急変した場合は予約がなくても受付けますのでご来院ください。また、予約の変更がしたい場合等は、電話にてお問い合わせください。)

