

ほほえみ

秋

【特集】おしっこの悩み

ひとりで抱えていませんか



東葛クリニック病院・泌尿器科スタッフ（関連ページ：2-5ページ）

透析患者さんインタビュー「小さな幸せを感じて」

【季節のレシピ】

「秋ナスと豚バラの赤だし」

【イベント・講演会のご案内】

東葛みらい健康カレッジのご案内

透析勉強会のご案内

慢性腎臓病勉強会のご案内

秋のふれあい健康まつり

第3回松園会写真コンテスト開催

【東葛フットケアナースです】

予防的スキンケアで皮膚を健康に！

【ふれあい通信】

シャトルバスの運行について

外来会計でのカード利用について

総合災害訓練を行いました

【ようこそ東葛クリニック病院へ】

小学生の職場体験

おしっこ の悩み 抱えていませんか？

高齢化と排尿の悩み



現在、4人に1人が65才以上の高齢者と言われています。日本の高齢化が取りざたされて久しいですが、皆さんは将来どのくらい高齢化が進むかご存知でしょうか？日本の高齢化は海外と比較してもダントツに進んでいて、2030年には3人に1人、2045年には2.5人に1人が65歳以上になると試算されています。

以前、高齢者といえば、ご主人は自宅の軒先で新聞片手に囲碁や将棋、奥様はこたつやちゃぶ台で裁縫、という（「サザエさん」的な）イメージがありました。最近ハイキングや登山、スポーツや旅行など、積極的に外出もして人生を楽しもうとされる方が増えているように思われます。

「元気に長生きしたい」というのは皆さん願うこと。しかし年齢による衰えはどうしても避けられません。

その衰えの中におしっこの悩みも入ってきてしまいます。しかも活動的に外出しようとするほど、この悩みは大きくなる可能性を秘めている、という少し厄介な面もあるのです。

また、腎不全の治療をされている方、透析導入・治療されている方も、一時期尿の量が多くなったりした経験はありませんか？そんな時にこそ、安心した排尿ができる状態を確保しておく必要があるのです。



ほかの人のおしっこはどんなの？
どこからが異常？

おしっこの悩みがあっても泌尿器科に受診される率が低いという報告があります（症状をお持ちの方の1割程度しか受診していないという報告さえあります）。

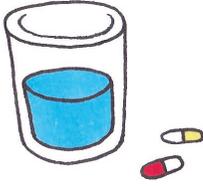
おしっこは「シモ」のことですので、ご本人でしか分からない部分があり、ほかの人と比べてどうなのかな？こんなものなのかな？恥ずかしいしな、と思ってしまうのが遠のいてしまうのも、一因のように思われます。

男性の場合は、小用トイレで何人にも抜かされてしまうという事で自覚される方もいらつしやいますが、女性の場合そうもいきません。ではどこからが異常なのでしょう？

大まかにお話しすると、「尿の回数が1日8回以上」「次のトイレまで2時間もたない」「寝ている間に2回以上尿に起きてしまう」「急におしっこが我慢できなくなる」「漏れてしまう」、これらの症状のうち一つでも心当たりがあれば、早めの泌尿器科受診をお勧めします。ガンの診療でよく言われる「早期発見・早期治療」は、おしっこの悩みにも当てはまるからです。

男性特有の前立腺肥大症

前立腺は膀胱のすぐ下の尿道を取り巻くように位置しています。年齢を重ねて前立腺が大きくなると、取り巻いている尿道を狭くしたり、つぶしたりしてしまい、尿の出が悪くなったり残尿感が出たりする「前立腺肥大症」の症状が出てきます。原因はまたはつきりしていませんが、前立腺の血流が落ちることで肥大するスイッチが入ってしまうのではないかと、とも言われています。この10数年で肥大症の治療薬は目覚ましい進歩を遂げていて、内服薬のおかげで前立腺内視鏡手術の件数が激減したとの報告もあります。ただ、相当に肥大してしまった前立腺の治療は内服だけでは厳しいのも現状です。前立腺肥大症の間診票の1〜7の質問の合計が8点以上の方は、一度泌尿器科にご相談下さい。



前立腺肥大症の間診票

この1カ月の間に、どのくらいの割合で次のような症状がありましたか

1. 尿をした後にまだ尿が残っている感じがありましたか
2. 尿をしてから2時間以内にもう一度しなくてはならないことがありましたか
3. 尿をしている間に尿が何度も途切れることがありましたか
4. 尿を我慢するのが難しいことがありましたか
5. 尿の勢いが弱いことがありましたか
6. 尿をし始めるためにお腹に力を入れることがありましたか
7. この1カ月の間に夜寝てから朝起きるまでに、ふつう何回尿をするために起きましたか

- | | |
|-----------------|----|
| □ 全くない | 0点 |
| □ 5回に1回の割合より少ない | 1点 |
| □ 2回に1回の割合より少ない | 2点 |
| □ 2回に1回の割合くらい | 3点 |
| □ 2回に1回の割合より多い | 4点 |
| □ ほとんどいつも | 5点 |
- 0回 0点, 1回 1点, 2回 2点, 3回 3点, 4回 4点, 5回以上 5点

女性も悩む過活動膀胱

40歳以上の8人に1人は症状を持っているともいわれる、とても多い疾患です。

雑多な表現になりますが「膀胱の知覚過敏」のような症状が出てきます。年齢を重ねていくと血管の微細な損傷が起こり、血流が悪くなることで神経が過敏になるのではないかと、とも言われています。例えて言うならば、長時間正座をした後に脚を伸ばすと、いつもは気にしていない脚がビリビリして、しばらく気になつて仕方ない、あの感覚です。CM・テレビ等では女性に多い症状と思われがちですが、前述した疾患のメカニズムからも、男性に起きてもおかしくない症状です。

ただ、男性の場合は前立腺肥大症の症状と重なることも多いため目立たないのかもしれない。



ひどくなってしまうと、駅ごとにトイレを覚えておかなくてはならなかったり、バス旅行は無理、外出自体が不安で億劫になってしまいます。治療法は、内服薬も多数ありますが、医師指導下での「膀胱訓練」もよく効く場合があります。また、症状が落ち着いて来たら、症状の強い季節のみや、外出時に限定して内服するという工夫もできます。

ここからは私個人の意見にはなっていますが、8人に1人が経験することを「病気」とするよりは、気軽に相談していただく「症状」としてとらえる方がよいのでは、と最近思っています。見違えるほど症状がよくなり、内服薬も安心のためやお守り代わりに持つておく程度で済んでおられる方もいらっしゃいます。

過活動膀胱の問診票で、質問3が2点以上、かつ合計が3点以上の場合、泌尿器科を受診することをお勧めします。また、少しでも気になる方や、過活動膀胱の問診票の質問3が1点以上の方は泌尿器科に気軽に相談してみてください。



過活動膀胱の問診票

<p>1. 朝起きた時から寝る時まで、何回くらい尿をしましたか</p> <p>7回以下 0点、8〜14回 1点、15回以上 2点</p>	<p>2. 夜寝てから朝起きるまでに何回くらい尿をするために起きましたか</p> <p>0回 0点、1回 1点、2回 2点、3回以上 3点</p>	<p>3. 尿が急にしたくなり、我慢が難しいことがありましたか</p> <p>なし 0点 週に1回より少ない 1点 週に1回以上 2点 1日1回くらい 3点 1日2〜4回 4点 1日5回以上 5点</p>	<p>4. 尿が急にしたくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか</p> <p>なし 0点 週に1回より少ない 1点 週に1回以上 2点 1日1回くらい 3点 1日2〜4回 4点 1日5回以上 5点</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

自己判断ではコワイ頻尿

「頻尿はあるけれど、あまり外出しないし、家のトイレは近くだからいいや」と、かなり症状が強くなつてから泌尿器科を受診される方がいます。「前立腺肥大だろう」「過活動膀胱だろう」と思っていたら、「膀胱内に結石が見つかった」とか、「膀胱がんや前立腺がんの症状だった」ということもあります。前述の「膀胱訓練」も、あくまで医師指導の下で行わないと、おしっこが詰まったり（尿閉）、尿路感染症（膀胱炎や腎盂腎炎、前立腺炎、精巢上体炎）の原因になります。一度医師にチェックしてもらってから始めるのが無難でしょう。「まずは専門家に相談」です。

元気な高齢者になる（でいる）ために

高血圧、糖尿病、脂質異常、骨粗鬆症、感染症、がんなど、様々な病気において、年を重ねていくこと、それ自身がリスクになります。排尿関係の症状もまた、加齢



の影響を多分に受けています。

高血圧や糖尿病、脂質異常のため、症状がなくても医療機関に通院し、検査を受け、お薬を飲んでいられる方も多いと思います。でもなぜそんなことをしているのでしょうか？それは血管を保護し、将来起こるかもしれない脳梗塞や心筋梗塞、腎機能低下等の危険を回避するためでもあるのです。

一方、おしっこの場合はどうでしょう。症状は感じているのに検査しないのは、なんだかもつたいない気がしませんか？長い間の透析治療で尿が全くでなくなる（無尿）状態は特別として、基本死ぬまでおしっこはあなたについて回ります。数年前、数十年先を見据え、おしっこを安心してできるように、泌尿器科に相談してみてください。泌尿器のお薬の中には、排尿の症状全般によいだけではなく、全身の血管にもよいのでは？と期待されているものもあります。

安心しておしっこができるれば、おしっこを気にせず、活動的に外出したりと、人生をもっとずっと楽しむことができるのではないのでしょうか？



最近話題のLOH(ロー)症候群

「男性版の更年期障害」といえるような症状のことです。男性ホルモン(テストステロン)が減ることで筋肉が落ち、精力が落ち、さらには気分までも落ちてしまいます。そのために代謝(体を燃やすこと)が落ちて肥満や脂質異常、高血圧や糖尿病にも影響するのでは、とまで言われ始めています。

LOH症候群
(late onset hypogonadism syndrome)

＜精神症状＞	＜身体症状＞
・健康感の減少	・筋力低下・筋肉痛
・不安	・疲労感
・いらいら	・ほてり、発汗
・うつ	・頭痛、めまい、耳鳴り
・不眠	・性功能低下
・集中力の低下	・頻尿
・記憶力の低下	・起床時の勃起の消失
・性欲の減少	

早い方で40代から男性ホルモンは落ち始めます。男性ホルモンが落ちると排尿にも影響することがありますので、LOH症候群の症状が複数当てはまる方は、採血等で男性ホルモンをチェックすることもできますのでご相談下さい。

日常生活では、ニンニク等、アリシンを含むもの・軽い筋トレを1日3セット・亜鉛の多い食べ物(牡蠣など)がよいとされていますのでご自身でも工夫できる部分があるかもしれません。

以上駆け足になりましたが、将来の安心しておしっこを確保して、楽しく長生きしましょう！

(東葛クリニック病院)

泌尿器科医長・富田晋太郎)



富田医師(中央)と
泌尿器科担当看護師

季節のレシピ

<1人分の栄養成分・概算>

エネルギー	269 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	22.6 g
食塩相当量	1.5 g
カリウム	343 mg
リン	123 mg



秋といつて思い浮かべる言葉は何でしょうか。「スポーツ」「芸術」「読書」、そして「食欲」も欠かせません。
秋は美味しい旬の食材がたくさんありますが、今回は、秋ナスを使った料理のご紹介です。

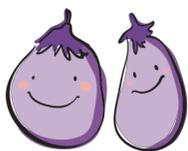
秋ナスと 豚バラの赤だし

〈作り方〉

- ① ナスとニンジンをマッチ状に切る。
- ② 熱した鍋にごま油をひき、ナスを入れ、焦げ目が軽く付くくらい炒める。
- ③ その後ニンジンと豚肉を入れ、豚肉の色が変わるまで炒めたら、だし汁を入れ、そのまま5分ほど煮る。
- ④ ニンジンに火が通ったら、赤だしを入れ、最後に青ネギを乗せれば完成。

Point!

先にナスとごま油・豚肉を炒めて、ナスに旨みを吸わせるのがポイントです。



(栄養部
管理栄養士・小川晴久)

〈材料〉 1人分

豚バラスライス	40 g
ナス	50 g
ニンジン	15 g
赤みそ	10 g
だし汁	160 g
(かつおベースがおすすすめです)	
ごま油	8 g
青ネギ	3 g



ナスの紫色は、アントシアニン色素でポリフェノールの一種です。
アントシアニンは、他にもブルーベリーや紫芋にも含まれており、抗酸化作用や動脈硬化を防ぐ効果があるとの報告があります。

ようこそ東葛クリニック病院へ ー小学生の職場体験ー

東葛クリニック病院では近隣の小・中学校からの依頼により、毎年職場見学を受け入れています。今年6月には、松戸市立中部小学校、流山市立東小の生徒さんが来院しました。

生徒さん達は看護師のユニフォームに着替えた後、院内の見学や体験に向かいます。手洗いの練習、車イスの乗り方、検査室では顕微鏡で血液を見たりと、様々な体験をしていただきました。

11月には、松戸市内3校の中学生も職場体験にいらっしやいます。(医療福祉連携支援部・水村宏之)



インフルエンザワクチン 接種していますか？

インフルエンザは12月～3月が流行期間で、インフルエンザワクチンを接種することで、感染または重症化を予防することができます。

ワクチンを接種してから効果が発揮されるまでには約2週間かかりますので、11月中旬頃までに接種をしないとより効果的です。ワクチンの効果は5か月程度持続するといわれています。

東葛クリニック病院と東葛クリニックみらいで予防接種を行っていますので、ご希望の方は電話にてご予約のうえ、お越しく下さい。

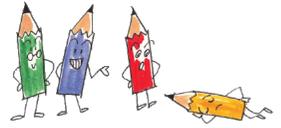
〈東葛クリニック病院〉 ☎ 0120(113)751

〈東葛クリニックみらい〉 ☎ 047(366)6150

インフルエンザワクチン 価格 3,530円

※東葛クリニック病院、東葛クリニックみらいでインフルエンザワクチンを接種される際は、松戸市および近隣の市町村(千葉県内)にお住まいの方は、自治体による助成が適用されます。松戸市外にお住まいで、接種を希望される方は、各自自治体の予診表をご用意ください。

※卵アレルギーのある方などは、接種できない場合もありますので、医師にご相談下さい。



東葛みらい健康カレッジ

【受付】13時30分～

【講演】14時00分～15時30分

【会場】東葛クリニックみらい
6階ホール

【日程およびテーマ・講師】

10月8日(土)

「腎臓と糖尿病のおはなし」

小野崎 彰

(東葛クリニック病院・

腎臓内科部長)

10月22日(土)

「万病の元ータバコをやめる秘訣」

小田清一

(東葛クリニックグループ・

理事長)

11月5日(土)

「健康寿命を延ばす医学(ガン対策と老化予防の医学)」

川越康博

(東葛クリニックみらい・院長)

11月12日(土)

「COPDってどんな病気」

亀山伸吉(東葛クリニック病院・

呼吸器内科部長)

【申込先】

☎ 047-365-9048

(東葛クリニック病院・

医療福祉連携支援部)

※無料でご参加いただけます。

※当日参加も受け付けておりますが、事前の受講申し込みを

お願いいたします。

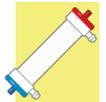
※駐車場はございませんので、

公共交通機関、または最寄りの

コインパーキングをご利用の上、

ご来場ください。

詳細につきましては、ホームページ、院内掲示等でお知らせいたします。



透析勉強会

【受付】9時00分～

【講演】9時30分～11時00分

【テーマ】

元気でより良い透析生活を送るために

【日程・会場および内容・講師】

10月23日(日)

〈会場〉東葛クリニック八柱

口腔ケア・口腔疾患と全身疾患との

関わり (歯科医師)

元気に食べていますか?ーいつまでも

元気でいるための食事についてー

(管理栄養士)

転倒予防ストレッチ体操(実演あり)

(臨床工学技士)

11月6日(日)

〈会場〉東葛クリニック柏

知っておきたい透析患者さんの合併

症について (看護師)

透析中に避難する時ー緊急離脱に

ついてー(実演あり) (臨床工学技

士)

元気に食べてますか?ー防ごう!

サルコペニアー(管理栄養士)



11月20日(日)

〈会場〉 東葛クリニックみらい

- ・お薬手帳の上手な使い方 (薬剤師)
- ・介護保険の利用方法・制度のしくみに
ついて (介護支援専門員)
- ・ミトコンドリアを元気に! —カルニチ
ン、糖質制限そしてケトン体— (腎臓
内科医師・中澤了二)

慢性腎臓病勉強会



【受付】 14時00分〜

【講演】 14時30分〜16時10分

【会場】

東葛クリニックみらい 6階ホール

【日程および内容】

10月15日(土)

- ・慢性腎臓病に伴う合併症について
(打田医師)
- ・慢性腎臓病の治療に使われる薬を知
ろう (薬剤師)
- ・どう抑える? カリウムと塩分
(管理栄養士)

12月3日(土)

慢性腎臓病の治療法とその選択
(東医師)

・外食・惣菜・弁当の時はどうする?
上手な食べ方のススメ (管理栄養士)

※透析勉強会、慢性腎臓病教室はどな
たでも、無料でご参加いただけます。

※事前のお申し込みは不要です。

※詳細につきましては、ホームページ、院
内掲示でお知らせいたします。

【問い合わせ】

☎ 047-365-9048

(東葛クリニック病院・

医療福祉連携支援部)



2016

秋のふれあい健康まつり

〔日時〕 10月2日(日)

10時〜15時

〔会場〕 東葛クリニックみらい

〔問合せ先〕

東葛クリニック病院・

医療福祉連携支援部

☎ 047-365-9048

※詳細はポスター、ホームページでお
知らせしています

東葛クリニックグループ

診療実績

(平成28年6月〜平成28年8月)

〈外来患者数〉 9,976人

〈新入院患者数〉 309人

〈退院患者数〉 311人

〈平均在院日数〉 18.6日(8月)

〈透析実施回数〉 41,391回



予防的スキンケアで皮膚を健康に！

こんにちは、東葛クリニックフットケアナースです。暑い夏が過ぎ、お肌の乾燥が気になる季節になりました。とくに、足の傷は、乾燥によるひび割れなどから発生し、悪化すると重篤な足潰瘍になることもあります。そこで、皮膚を守るための予防的スキンケアについて一緒に学んでいきたいと思えます。

予防的スキンケアとは、洗浄・保湿・保護の3つの工程を実施することで皮膚の健康を保つことを言います。

石鹼の選び方と洗い方

予防的スキンケアの工程の始めは洗浄です。石鹼には弱酸性と弱アルカリ性のものがあり、一般的に皮膚のPHと同じ弱酸性のものがよいと言われています。アルカリ度が高くなると洗浄効果は高くなりますが、皮膚への刺激も強くなります。

弱酸性石鹼



Low

洗浄効果

弱アルカリ性石鹼



High



一般的に、赤ちゃん用の石鹼が一番肌にやさしいと言われますが、新生児用と乳幼児用の石鹼があるのをご存知ですか？新生児用は、胎脂を除去するために脱脂効果が強く乾燥を助長します。一方、乳幼児用は皮膚にやさしく保湿効果が高いです。赤ちゃん用の石鹼を使う時は、乳幼児用の商品を選びましょう。

次に洗い方のポイントです。ゴシゴシ擦らず、石鹼をよく泡立てて押さえるように洗いましょ。きめの細かい泡は、汚れに吸着し浮き上がらせる効果があります。その後、石鹼成分が残らないように十分に流し、タオルで押さえるように水分を拭き取ります。拭き残しは乾いていく間に皮膚の水分が失われ、乾燥を助長してしまうため、しっかりと拭くことが大切です。

保湿剤の選び方と保湿方法

保湿とは、皮膚の水分をコントロールしている成分を補う働きを言います。保湿剤は、その効果によって主に2つに分かれます。ひとつめの効果は角質に水分を補給するモイスタライザー効果です。保湿効果が高く、肌馴染みの良い商品が

水分補給

【モイスタライザー効果】

尿素配合



水分を閉じ込める

【エモリエント効果】



多いのが特徴です。その中でも尿素を配合した保湿剤は、新陳代謝を促し、余分な角質が除去されツルツルにする作用も合わせ持ちます。しかし、ひび割れや傷がある部位に塗ると、灼熱感や痛みを感じる必要があるので注意が必要です。

もうひとつの保湿効果は、皮膚内の水分が蒸発しないように油の膜で水分を閉じ込めるエモリエント効果です。ワセリンやベビーオイルなど、べたつきがありますがモイスタライザー効果のある保湿剤よりも保湿持続時間が長いのが特徴です。毎日継続して使用できるような、好みや症状に応じて選択してください。

保湿剤の使用量は、塗ったあとかろうじて光り、ティッシュペーパーが付着する程度が良いとされています。人差し指の第一関節で取る量が0.5g程度とされ、それを手のひら2枚分の範囲に塗るのが適量とされています。

塗るタイミングは、6時間ごとがベストと言われています。難しいようであれば朝と夜の2回塗るようにしましょう。また、入浴後10分以内に塗ると効果的で、皮膚のしわに沿って塗るとより皮膚馴染みが良いです。

いつまでも皮膚を健康に



最後に、皮膚の保護についてお話しします。糖尿病などで、足裏の感覚が鈍くなると、物にぶつかると、何かを踏んでしまうなどして、いつのまにか傷を作ってしまうことがあります。また、年齢を重ねていくと視力や筋力が低下します。そのため、足が上がりにくくなるなどして、同じように物にぶつかったり、何かを踏んだりしてしまうことがあります。そのようなことから足を保護するために、靴下を履くことをおすすめします。

そして、足の傷を放置することがないよう、洗うときや軟膏を塗る時に「乾燥はしていないか?」「傷はできていないか?」見て、触って確かめましょう。

いつまでも自分の足で歩けるように、予防的スキンケアで、傷が出来にくい健康な皮膚を保ちましょう。

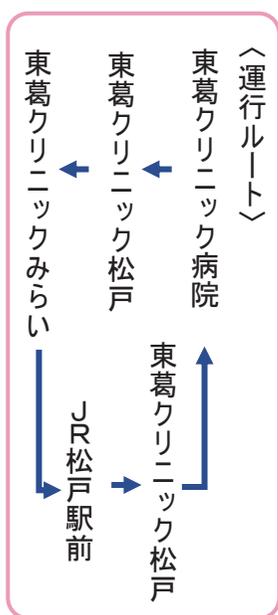
(文責・看護部 東 盟子)

ふれあい♥通信

当法人では、「ふれあい箱」(ご意見箱)の設置やアンケートの実施により、患者さんからのご意見・ご要望を伺っています。お褒めの言葉から厳しいお叱りまで、いただいたご意見はすべて職員に周知し、改善するよう努めております。皆さまからいただいたご意見を検討し、以下の点を改善いたしましたのでご報告いたします。

「シャトルバスの運行」

東葛クリニック病院通院の利便性を向上するため、シャトルバスを運行することになりました。



シャトルバスは10月中旬以降に運行する予定です。運行ダイヤなど、詳細につきましては後日、掲示にてお知らせいたします。

「外来会計でのカードの利用」

東葛クリニック病院では、平成28年度7月より、外来診療の支払いにクレジットカードをご利用いただくことができるようになりました。

総合災害訓練を実施しました

9月4日、東葛クリニック病院・総合災害訓練を実施し、東葛クリニックグループ職員77名が訓練に参加しました。

今年度は、「災害対策本部設営訓練」「外来トリアージ訓練」「透析離脱訓練」「病棟患者避難訓練」の4つの訓練を行いました。

当院では、「防災の日」にちなみ、毎年9月の日曜日に災害訓練を行っています。



多くの職員が参加しました



トリアージ訓練



透析離脱訓練



病棟患者避難訓練



第3回 松圓会 写真コンテスト開催

松圓会の患者さんと職員のコミュニケーションの向上を目的として、第3回松圓会写真コンテストを開催します。ふるつてご応募ください。

応募の詳細につきましては、「平成28年度松圓会写真コンテスト 作品募集要項」をご覧ください。東葛クリニックグループ各施設の受付にごさいます。なお、優秀作品は広報誌「ほほえみ」で発表いたします。

【作品テーマ】

「大好き！」

大好きな場所、大好きな人、好きなものなど、「大好き」を写した作品を募集します。

【応募資格】

松圓会の透析患者さん及び職員



第2回松圓会
写真コンテスト
受賞作品
テーマ「エナジー」

【応募方法】

① プリントでの提出

プリントした作品を応募票とともに所属施設の事務受付へ提出ください。

② データでの提出

JPEG形式の作品データと応募票データを専用アドレス(photocontest@hotmail.com)にメール添付でご提出いただくか、CD-ROMに保存し、所属施設の事務受付へ提出ください。

【応募期間】

平成28年10月1日〜

平成28年11月28日17時まで

(作品は平成27年12月から応募期間末日までに撮影したものに限りです)

【副賞】

理事長賞(1作品)

賞状・賞品(20,000円相当)

優秀賞(3作品)

賞状・賞品(10,000円相当)

【受賞作品発表】

平成28年12月中旬(予定)

患者さんと一緒に

松戸花火大会を鑑賞

平成28年8月6日、松戸花火大会が行われました。今年も、東葛クリニック病院、東葛クリニック松戸では入院患者さんと職員と一緒に花火を楽しみました。色鮮やかな花火が打ち上がるたびに、大きな拍手と歓声が起こりました。



東葛クリニック病院の屋上から撮影

『小さな幸せを感じて』



このコーナーでは東葛クリニックグループで透析治療を受けていらっしゃる方のお話をご紹介します。今回は諏訪明子さんにお話をお聞きしました。



東葛クリニック 柏
すわあきこ
諏訪明子さん (47歳)
透析歴 26年



Q. 姉妹で一緒に透析に通われていたと伺いました。当院に来ることになったいきさつを教えてください。

A. 姉とは双子の姉妹です。

小学4年生で姉が尿毒症になった時、救急車で佐倉の病院に運ばれましたが、自宅方面にあった東葛クリニック病院を勧められ、こちらで姉が透析導入となりました。私は血管が出ている姉の姿をみて、可哀想で大泣きしてしまいました。私自身は中学一年生の時に、東葛クリニック病院で透析導入となりました。ずっと入院を繰り返す中、「透析に入つたらまずい病院食から解放され、美味しいものが食べられる」と聞いていましたし、姉の様子を見ていたこともあって、透析に入る覚悟もできていたので大きな不安はありませんでした。

姉は10年前に夫から腎臓提供を受け、現在透析はしていません。

Q. 諏訪さんご自身も腎移植を経験されていると聞いていますが、その経験についてお聞かせください。

A. 16歳の時に移植し21歳まで、5年間透析から離れていました。

この時期には友達と青春18きっぷで、大阪のライブハウスに行ったりして、青春のよい思い出を作ることができました。今振り返ると若くていい時期に、透析治療から離れることができたと思います。でも移植5年目には貧血になり、話しながら歩くことができないほどになりました。次第に尿も出づらくなり、むくみや疲れ、難聴まで出てきたりと、不安な状態が続きました。移植した東京女子医科大学で治療していたのですが、ふと主治医だった(東葛クリニック)柏の小林先生に会いに行こうと思いつき、ふらりと立ち寄ると、先生が「それじゃ辛いでしょ？ちよつと透析やつてく？」なんとこれが2回目の透析の始まりでした。小林先生が患者の状態を優先に考え、不安を払拭するような軽い言い方で透析再開に導いてくださったことにとっても感謝しています。またこの頃にいらした技師さんや看護師さんが面白くて、透析に来るのが楽しく、恵まれていた一言です。



Q. 「ご自身の体調管理などは何に気を付けていらっしやいますか？」

A. 小さい頃は先生やスタッフの方に体重の増え方など注意をされていました。水分摂取やリンなど、注意はしているのですが、今でも管理は難しいですね。

Q. 趣味は何かありますか？

A. 写真と短歌を詠むことが好きです。宇宙が好きで、宇宙を題材にした短歌をたくさん詠んでいます。以前JAXAで「宇宙連詩」の公募があり、最終選考まで残ったことがあります。

写真は20歳の時に一眼レフから入りましたが、今は普段の生活で見える風景を、スマートフォンでどこまで上手く撮れるかを研究しています。

景を、スマートフォンでどこまで上手く撮れるかを研究しています。

Q. 短歌ですが、選ばれる直前まで行くのはすごいですね。

A. たぶん透析室で中学から本をたくさん読んでいたお蔭かもしれません。

Q. 好きな作家はいますか？

A. 最近好きなのは石田衣良、熊谷達也、浅田次郎などです。重松清も好きで、透析室で読んだ時には大泣きしてしまいました(笑)

Q. 腎移植されたお姉さんは、東京マラソンに参加されたと伺いました。

A. 移植して3年後の大会に身障者の移植患者部門で、腎臓提供した姉の夫と一緒に参加し10キロを完走しました。姉はジムで鍛えたり、パラグライダーをしたり、私よりいろんな経験をしてるんですよ。

Q. 諏訪さんも何かに挑戦したいというお気持ちがありますか？

A. 挑戦というより、今あるものを受け入れ、楽しもうという気持ちです。私は

短歌

宇宙連詩の最終選考作品

(諏訪さんの作品のご紹介)

難聴で補聴器をつけていますが、「耳が悪いことは仕方がない、聞こえるうちは補聴器をつけてコンサートを楽しむ」と、いい意味であきらめているところがあります。私はできないことも多いですが、毎日のご飯が美味しいとか、透析して今日は調子がいいから嬉しいとか、面白いドラマが始まったら毎週見られてワクワクするとか、そんなことに日々の楽しみを感じます。最近では、違う障がいをもった友人たちと遊びに出かけることがとても楽しいです。

愛を交わしたふたつの影は深い湖に落ちる
湖は静かに規則的に時を刻み
やがてはひとつの小さな物体を形成していく
それは湖の中で揺らめきながら脈動し闇の中で光を放つ
ひとつの完璧な宇宙がそっと目をひらく

悩みをも 淋しささえも しあわせに置き換えてみるそれが真の幸さち



(諏訪さんの作品)



東葛クリニック病院 外来診療のご案内

[受付時間] 午前 8:30~12:00 午後 13:30~16:30
 [診療時間] 午前 9:00~ 午後 14:00~

外來診療予約電話 TEL 0120-113-751 (受付時間8:30~17:00)
 ※ 当院は予約制となっております。診察券をお持ちの方はお手元にご用意の上、お電話下さい。
 ※ 但し、急患、新患の方はこの限りではありません。

※ 日曜・祝日は休診です。諸事情により担当医が変更になる場合があります。

	月	火	水	木	金	土	日	備考
内科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	○	
外科	午前	○	○	○	○	○	○	午前診のみ
	午後	○	○	○	○	○	○	土曜・午後 第2、第4のみ
腎臓内科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	○	
呼吸器内科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	○	
循環器内科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	○	木曜・午前 診療9:30~
消化器外科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	○	
泌尿器科	午前	○	○	○	○	○	○	月曜・午前 第1、第3、第5のみ 土曜・午後 第1、第3、第5のみ
	午後	○	○	○	○	○	○	
整形外科	午前	○	○	○	○	○	○	午後 第1、第3水曜診察なし 木曜・午後 第1のみ
	午後	○	○	○	○	○	○	
呼吸器外科	午前	○	○	○	○	○	○	診療時間 14:30~16:00
	午後	○	○	○	○	○	○	

	月	火	水	木	金	土	日	備考
血管外科(循環器外科)	午後			○	○			
糖尿病外来	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	○	
アセス外来	午前	○	○	○	○	○	○	午前診のみ
腎炎外来	午後	○	○	○	○	○	○	午後診 第1、第3のみ
乳腺外来	午前	○	○	○	○	○	○	午前診のみ
ペインクリニック	午後	○	○	○	○	○	○	午後診のみ
ストーマ外来	午後	○	○	○	○	○	○	午後診のみ 木曜日 第2、第4のみ
腎不全外来	午前	○	○	○	○	○	○	
創傷ケア	午後	○	○	○	○	○	○	午後診のみ 診療時間 13:30~
フットケア外来	午前	○	○	○	○	○	○	9:00~11:00 14:00~16:00 第2土曜日、第4木曜日のみ
	午後	○	○	○	○	○	○	
褥瘡外来	午後	○	○	○	○	○	○	午後診のみ
胃内視鏡	午前	○	○	○	○	○	○	診療時間 15:30~16:30 土曜日 第3のみ
大腸内視鏡	午後	○	○	○	○	○	○	土曜日 第1、第3のみ



東葛クリニックみらい

[受付時間] 午前 8:30~11:30 午後 14:00~16:30
 [診療時間] 午前 9:00~12:00 午後 14:30~17:00

外来診療のご案内

東葛クリニックみらい電話 TEL 047-366-6150
 ※1 心療内科は完全予約制です。 ※ お薬は院外処方となっております。

	月	火	水	木	金	土	日	備考
内科・循環器内科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	○	
内科・呼吸器内科	午前			○				水曜日 第2・4週のみ 木曜日 第1・3・5週のみ
	午後			○				
腎臓内科	午前			○				
	午後			○				

	月	火	水	木	金	土	日	備考
糖尿病外来	午前			○				午後 診療時間 14:00~ (受付時間 13:30~)
	午後			○				
心療内科※1	午前					○		午後 診療時間 13:30~ (受付時間 13:00~)
	午後					○		
禁煙外来	午前					○		