

こ・ろ・ん

こんにちは！透析室です。



2013年6月1日より、月・水・金曜日のみ午前・午後の2部透析を行っていましたが、月～土曜日まで毎日2部透析を行うこととなり、今までよりも多くの患者さまを受け入れることが可能になりました。

2011年10月にスタッフ4名で開設した透析室は現在6名に増えました。

また、同法人である富丘腎クリニックより、毎週火・木・土曜日に4名のスタッフが応援に来て、当院のスタッフと共に外来・入院透析の治療にあたっています。

スタッフ一同、患者さまが安心して、安全に治療を受けられるよう、日々努力しております。

透析治療についてのお問い合わせは、受付窓口をお願いいたします。

担当：医療相談員 新田

電話：011-872-5811



《 目 次 》

1. 部署紹介～透析室～
2. 有馬理事長の「生活習慣病」プチ講座その⑥
3. 風疹はどんな病気？～風疹の基礎知識～
4. 栄養一口メモ『簡単～にらのスタミナ和え～』
5. 気をつけて！薬の飲み合わせ

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下3条4丁目2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>





PAD『末梢動脈疾患』をご存じですか？

皆さんは3大生活習慣病である「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」を予防する目的が動脈硬化の進行を抑える事にあるのは既によくご存じの事と思います。動脈硬化で引き起こされる病気としては、心筋梗塞や狭心症などの「心血管疾患」と脳出血、脳梗塞などの「脳血管疾患」がよく知られておりますが、最近になって「末梢動脈疾患（PAD）」とよばれる疾患が非常に注目を浴びてきております。今回は PAD についてお話ししたいと思います。

全身の動脈の中でも、手足に血液を届ける動脈を「末梢動脈」と言います。この『末梢動脈に動脈硬化が生じ、血流が悪くなった病態』を「末梢動脈疾患（PAD）」と呼びます。症状としては大部分が下肢に発生します。長く歩くと足がだるくなったり、痛くなったりし、休むとまた楽になり歩ける、このような症状は間欠性跛行^{かんせつせいはいこう}と言い、PAD の代表的な症状です。病状が進行すると安静時にも痛みが出たり更には足先の色が悪くなったり、壊死にまで至る恐ろしい病気です。

ABI を測りましょう！！特に糖尿病の方や透析を受けている方は PAD になりやすいので、1年に1回はABIを測定することをお勧めします。

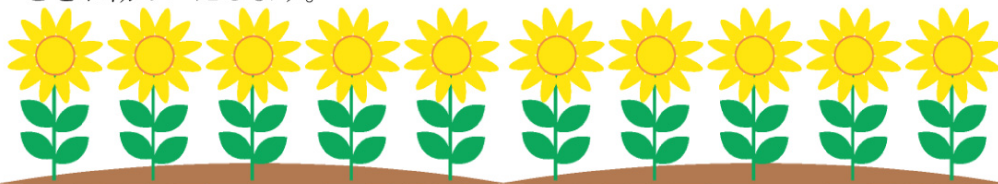
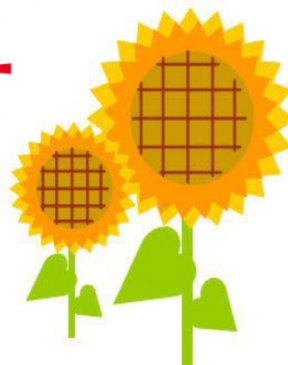
PAD であっても症状の出ない人が相当の割合でいることが分かってきました。無症状の PAD の診断は、足と上腕との血圧の比を測定することでわかります。この比率を ABI と言い、ABI 値が 0.9 以下では PAD になっていると診断されます。当院でも PAD を早期発見するための機械をこの4月に導入しました。この機械では ABI 値を簡単に測定することができます。

症状は無くても PAD と診断された方では、6割以上の高率で数年以内に心血管疾患や脳血管疾患を合併することが分かってきました。ですから ABI が 0.9 以下になる前に血圧や血糖値あるいはコレステロール値等を十分に下げる事が大切です。



ABI が 0.9 以下になっている方で、無症状の場合は、まず禁煙が絶対的に必要です。LDL コレステロールは 100mg/dl 以下、血圧は 140/90mmHg 以下、ヘモグロビン A1c は 7.0%以下に厳密にコントロールすることも必要です。また、適度な運動と肥満解消も病状の進行を抑える為には有効です。薬としては4月からクロピドグレルという抗血小板薬の投与が可能となりその効果が期待されております。症状がある場合には、血管造影や超音波検査で動脈閉塞の部位や状態を検査し薬物療法や高圧酸素療法を施行し、場合によっては血行再建術が行われます。

ABI の検査の希望があれば診察時に医師・看護師にご相談ください。検査はいつでも可能で、しかも、まったく痛くない検査ですので、皆さんも1年に1回は測定しておくことをお勧めいたします。



風疹はどんな病気？

～風疹の基礎知識～

風疹は「はしか」の症状に似ていて「3日はしか」と呼ばれることもあります。しかし、「はしか」と「風疹」は全く別の病気です。ここで**風疹**の基礎知識をしっかりと身に付けましょう。

風疹の症状は？ 発熱と赤い細かな発疹が全身にでるのが主な特徴です。発疹は3～5日間で消失します。その他に首と後頭部のリンパ節が腫れる事や眼球結膜が充血する事があります。

風疹の原因は？ 風疹にかかっている人の唾液や痰などが、“咳”や“くしゃみ”で飛び散ることによる飛沫感染が原因です。感染してから発症するまでの潜伏期間は14～21日です。

風疹の免疫は？ 一度風疹にかかった人は、多くの場合、生涯風疹にかかることはないと言われていますが、子どもの頃風疹にかかった記憶があるという方の中には、実際には「はしか」や「リンゴ病」など別の病気だったのを本人や親が勘違いしているケースもあります。「昔1回かかったから、接種を受けたから大丈夫」という「思い込み」にはご注意ください。

風疹の合併症は？ もっとも問題になるのは妊婦への感染です。妊娠8～12週に母体が風疹に感染すると約20%の割合で胎児にも感染し白内障・網膜症・難聴・心臓の奇形・小頭症などの先天性風疹症候群となる事がわかっています。その他に成人女性に多いのが関節炎です。また、ごくまれに脳炎や血小板減少性紫斑病・溶血性貧血などが起こることがあります。

風疹の治療法は？ 風疹に対する特効薬はありません。熱で苦しいようなら解熱剤を医師から処方してもらい、安静にして自然に治癒するのを待ちましょう。

風疹の予防法は？ 風疹を予防するには確実な予防接種を受けることです。風疹のワクチンには、風疹だけを予防する「単独ワクチン」・風疹と麻疹（はしか）の2つを予防する「混合ワクチン（MRワクチン）」の2種類があります。「単独」の方が「混合」より費用は安いものの生産量が少ないため、接種する人が増えると不足するおそれがあります。「混合」は、「単独」よりも費用が高いものの、今のところ在庫は十分とされています。成人には麻疹の抗体が少ない人も多いので、専門家は混合（MR）ワクチンの接種を勧めています。接種を受ければすぐに大丈夫、というわけではありません。接種から抗体ができるまでには2～3週間かかるとされていますのでご注意ください。



栄養一口メモ



簡単～にらのスタミナ和え～

分量(4人分)

にら 1束
もやし 1パック
えのき茸 1パック
白いりごま 適量
糸唐辛子 適量

A { 醤油 大2と1/2
砂糖 大2と1/2
おろしにんにく 適量
だし粉末 少々
ごま油 少々

作り方

- 1、えのき茸は根元を切り落とし、半分に切る。にらは4cmくらいの長さに切る。
- 2、食材をすべてゆでる。
- 3、食材の水気をよく切り、Aの調味料と合わせれば完成♪
お好みでいりゴマや唐辛子と和えて召し上がってください☆



管理栄養士 佐藤より

これからの暑い季節、夏バテにならぬようにスタミナのつく料理を取り入れましょう！
にらやにんにくには疲労回復や滋養強壮に効果がある成分が含まれています！

夏は食欲が低下し麺類などで簡単にすませがちですが、食欲がわく工夫をして食事をきちんと取り、バランスのよい食事をするよう心がけましょう！



気をつけて！薬の飲み合わせ



注意したい飲み合わせ

薬は一部の水無しで飲める物を除いて水で飲む事が原則です。

しかし、外出先などで仕方なく水以外の物で飲んでしまう事もあると思います。普通の緑茶やウーロン茶であれば問題はありますが、いざという時に避けたい飲み合わせをご紹介します。

①納豆・緑黄色野菜（青汁、クロレラなど）

抗凝固薬（ワルファリン）と①と一緒に摂取した場合 ⇒ ワルファリンの効き目を弱めてしまいます

ワルファリンは血管内の血液を固まりにくくするためビタミン K を抑える作用がありますが、納豆や青汁などには止血作用のあるビタミン K が多く含まれています。

②牛乳

抗生物質や骨粗鬆症の治療薬と②と一緒に摂取した場合 ⇒ 薬の効き目を弱めてしまいます

牛乳に多く含まれるカルシウムと反応して、薬の吸収率が低下します。

③柑橘系のジュース（特にグレープフルーツジュース）

高血圧の薬や胃腸薬、不整脈の薬と③と一緒に摂取した場合 ⇒ 薬の効き目を強めてしまいます

柑橘類に含まれるフラノクマリンが薬の代謝分解に関わる酵素の働きを妨げ、血中濃度が必要以上に高くなります。

このような飲み合わせには、個人差もありますので上記の飲み合わせを絶対にしてはいけなと一概には言えない部分もあります。薬を飲む際は医師の注意を良く聞き、わからない事や不安な事がございましたら気軽に質問して下さい。



関 連 病 院

医療法人菊郷会 札幌センチュリ-病院

診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科
循環器科・泌尿器科（人工透析）

〒003-0825

札幌市白石区菊水元町 5 条 3 丁目 5 番 10 号

TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047

<http://www.s-century.jp/>



医療法人菊郷会 富丘腎クリニック人工透析センター

診療科目 人工透析（外来のみ）

〒006-0011

札幌市手稲区富丘 1 条 4 丁目 5 番 33 号

マックスビル 3 階（JR 稲積公園駅向い）

TEL(011)686-5005 FAX(011)686-5006

<http://tomijin.com/>

