

# いんたびゅう



**大林 茂樹さん**  
(月・水・金 午前)

○透析導入のきっかけ  
2019年5月の定期健診で、クレアチニン、尿たんぱくの数値がかなりの異常値となり、腎機能に問題があるとの事で、岡山日赤を紹介され、6月から診療を受ける事になりました。その時点での検査でもクレアチニンの数値は上昇していたので、先生に透析は必至だと言われましたが、少しでも遅らせられるよう頑張ろうと言われ、色々気をつける様にしましたが、結局半年程後にはシャントの手術をして、その一か月半程後には導入する事になりました。

○透析導入と聞いてどう思ったか  
尿たんぱくは2年ほど前から数値が良くはなく(+1~2)、また、検査のたびにクレアチニンの数値が上がっていたので、少しは覚悟をしていましたが、やはり、最初は自分がこのような事態になるとは…という思いでした。いろいろ知っていくうちに、たくさんの制限があり大変だな~と不安にはなりました。

○透析導入前と後での生活の変化について  
何をやるにも透析の日程が中心で、それに自分の生活を合わせている様な感じですが、透析前からしているボランティアは今も続けています。2004年に直島で大規模山林火災があり、その後「鳥の緑を守る会」が発足し、植林をしたり、植えた木が大きく育つ様に枝打をしたり、無理のない程度ですが、2007年からは会長としてできる事をさせて頂いています。

○透析を行って一番苦しかったこと・辛かったこと  
最初のうちは終了間際に足がつったり、透析の後は声が出にくかったりしているりと身体の変化がありました。今でも除水量が多い時は、足がつる事がありますが、透析導入時よりは随分回数は減りました。

○透析のない日の過ごし方  
朝は6時頃に目が覚めるので、車で海岸まで行き20分ほど裸足で浜辺を散歩をしています。足が弱ると脳に来る、脳が弱ると足に来ると言われるので、その後、日中も家の近くを30分程散歩をしています。

○今の楽しみは？  
透析前は春・秋と年に2回ほど旅行に行っており、今後、いろいろと落ち着いた頃には日帰りか一泊くらいで行きたいと思っています。他に、一番下の孫のサッカーや将棋の相手をする事も楽しみでしたが、サッカーはクラブに所属しており、今では対応が困難になってしまいました。

○趣味は？  
スポーツ観戦が好きで、野球は中日ドラゴンズ、相撲なら仕切りが立派な朝乃山を応援しています。東京六大学野球早慶戦を観に神宮球場に行ったり、バレーボールの岡山シーガルズも応援しています。他には旅行や将棋も好きです。将棋は日曜日のNHK杯戦は必ず観ています。旅行はツアーを利用した事もありますが、時刻表で調べるのが好きなので、基本的には自分で日程を組んで行っていました。

○クリニックへの一言  
透析で血圧が正常値に近づき、今は体のかゆみや、夜中に足がつる事もなくなりました。看護師さんやスタッフの皆さんが優しく親切で感謝しています。

聞き手 間野



**井上 正行さん**  
(火・土)

○透析導入のきっかけ  
労災病院で13年前に胃の3分の2と肝臓を少し切除した際に、岡山大学病院から来ていた市川先生の後輩に腎臓が悪くなっているのを見つけてもらい、再検査を受けたところ異常が見つかりました。しばらくは薬で治療をしていましたが、1年前から薬では手に負えなくなり労災病院から岡山大学病院に移り、シャント手術をし、透析導入となりました。

○透析導入と聞いてどう思ったか  
岡山大学病院の先生からいずれば透析をしないといけないと言われていましたが、来る時が来たか、と思いました。昔、自分の周りに透析をしている人がいたのでどういうものが大体は知っていましたが、まさか自分になるとは思っていませんでした。

○透析導入前と後での生活の変化について  
お酒が好きで、透析導入前は日本酒を多い日で2合ほど飲んでいましたが、今は焼酎に変え、量も減らしました。食事はいつも妻が作ってくれていて、メニューは導入前と変わりませんが、量が今では3分の1に減りました。果物は昔からそれほど食べていませんでしたが、最近ぶどうなどの種無し品種が増え、食べやすくなったのでたくさん食べたいのですが、食べる事ができません。

○透析を行って一番苦しかったこと・辛かったこと  
透析に定期的に来ないといけないうのも、透析時間が長いのも、針が太くて痛いのも仕方がないと思っていますが、透析後2~3日間頭痛が続くことは辛いです。

○透析のない日の過ごし方  
犬を飼っていて、自分はトイプードル、娘はヨークシャテリアを飼っているのですが、自分の散歩ついでに娘の犬を迎えに行き、一緒に散歩しています。後は、BSなどで時代劇や刑事もののテレビをみえています。

○今の楽しみは？  
女の子ばかり4人の孫がいて、一番下が中学2年生、次が大学生、上の二人は成人しています。近々女の子のひ孫が産まれる予定で、とても楽しみにしています。他には、胸上漁港で60年間漁師をしてきて魚が好きなので、魚をつまみに焼酎を飲むのが楽しみです。

○クリニックへの一言  
皆さんのために頑張ってください。

聞き手 浅野

## 透析・ワンポイント シャント狭窄について

狭窄とは、血管が細くなることを言います。  
狭窄によって血流量が減少すると、十分な透析が出来なくなります。

**狭窄はどうしてできるのか？**  
狭窄の原因として疑われているのは、動脈硬化など血管そのものの硬化や石灰化、血管内が傷付き起こる内膜肥厚、止血などのシャント圧迫、穿刺による血管損傷、透析中の血圧下降による血流低下など様々あります。

**シャント狭窄の症状、見つけ方**  
早期発見のため毎日シャントを「よく見て、触って、聴いて」確認する事が大切です。シャント狭窄があると、シャント音が弱くなったり、高い音がしたりします。完全に血流が途絶えてしまうと、シャント音がしなかったり、血管に赤みや痛みが出てくる場合があります。このような症状があった際はスタッフに相談してください。



### 今月の献立

### クリスマスチキン

#### ◆材料(4人分)

- 手羽元 8本
- 濃口醤油 大1.5
- 料理酒 大1.5
- はちみつ 小2
- ニンニク 1/2片

#### ◆栄養素

- 1人分(2本)
- ※付け合わせは含みません
- エネルギー 140kcal
- タンパク質 11.5g
- 食塩相当量 1.0g
- カリウム 166mg
- リン 101mg



#### ◆作り方

- ①手羽元は、骨に沿って切り込みを入れ、さらにフォークで数カ所穴をあける。
- ②すりおろしたニンニクと調味料を密閉袋にすべて入れ、蜂蜜が溶けるまでしっかり混ぜ合わせる。
- ③②に手羽元を入れたらまんべんなく揉みこみ、なるべく袋の空気を抜いて1時間~1晩漬けておく。
- ④オーブンを220度に予熱する。天板にクッキングシートを敷き、手羽元を皮目を上にして並べる。
- ⑤途中ひっくり返しながらオーブンで約25分焼いたら、出来上がり。  
※1オーブンの機種によって温度や時間が異なるので、焼きあがりを見ながら調節して下さい。  
※2魚焼きグリルでも作ることは可能ですが、焦げないように注意して下さい。焦げそうなときは、上にアルミホイルを被せて中まで火を通して下さい。

#### ◆ポイント

冷蔵庫に入れて長時間漬けた後は、焼く20~30分前に冷蔵庫から出して肉を室温に戻しておくとし焼きを防ぐことができます。骨付きの肉を使うことで、見た目のボリューム感も増し豪華に見えます。

#### ◆感想

しっかり漬けておくことで中まで味が染み込み、美味しく食べられました。付け合わせや盛り付けを工夫すると、より季節感を感じられるメニューになります。



(高下)