

*** 血液透析に想う ***



●市立芦別病院

医師 加藤 万之輔

昭和50年から本格的に血液透析に従事しました。血液透析はまだ世間にも知られていなく、尿毒症の患者さんが我々の病院に運び込まれる時はすでに意識のない状態や歯茎などから出血をしていることも多かったです。

気が付いたらチューブに繋がれていたと言っていた人もいました。呼吸困難、心不全、食欲不振なども1週間くらいで改善されました。一方うまくいかなくて消化管出血、脳出血、心不全でお亡くなりになった人もいました。

この当時は、上司の先生が肝臓の専門のため卒業後3年目の私は血液透析担当といえども肝疾患・肝硬変、急性肝炎、劇症肝炎までその他色々な患者さんを担当になり、診ました。おかげで、この2年半勤務

しましたが病院に行かなかった日は1日だけ。1週間で毎日家に帰った週は皆無で多くは透析室の隣の部屋のベッドで眠り込みました。

血液透析患者さんは食事、水分など制限が多く、また長期透析になると合併症の発生など、かなり大変なものでした。私はいかに制限がなく合併症の発生率を減らし、長生きしていただくか…何か良い透析方法はないか考えて患者さんを診ていました。

現在の透析学会の標準的な透析方法と異なり、昔から我々の方法で血液透析を行っています。我々の方法で血液透析をすると、ほとんど制限はなく、合併症の発生率も低く長生きができます。最近になって日本も世界も我々の方法に少しだけですが近づいてきてくれています。

【健康推進係からのお知らせ】

集団検診がはじまります!! がんの早期発見・早期治療を、定期的ながん検診から!!

現在、芦別市の死亡原因の第一位は「がん」で、全体の49.7%占めています(図1)。近年、診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見、早期治療が可能となりました。がん検診は、こうした医療技術に基づき、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることができる確実な方法です。

がん検診は、一見健康な人に対して、「がんがありそう(異常あり)」、「がんがなさそう(異常なし)」ということを判定し、「ありそう」とされる人を精密検査で診断し、救命できる「がん」を発見することを目的としており、「がんがある」、「がんがない」ということが判明するまでの全ての過程を指します。

図2に示すように、がん検診を受けて「異常がない」場合は、定期的に次回の健診を受診することになりますが、「精密検査が必要」と判断された場合には、精密検査を受診することが必要です。「精密検査」を受診して、「異常なし、または良性の病変」であったときは次回の検診へ、「がん」と判定された場合は治療へ進むことががん検診の流れです。途中で精密検査や治療を受けない場合は、がん検診の効果は無くなってしまいます。がん検診で「精密検査が必要」と診断された場合は、必ず速やかに医療機関で精密検査を受けましょう。

7月から集団検診がはじまります。定期的ながん検診を受けて、がんの早期発見・早期治療を心がけましょう。集団検診の申し込みは健康推進係までご連絡ください。

図1 平成27年度芦別市の死因別死亡数の割合

悪性新生物	49.7%
心臓病	33.5%
脳疾患	10.1%
糖尿病	3.9%
自殺	2.2%
腎不全	0.6%

図2 がん検診の流れ

```

    graph TD
      A[がん検診] --> B[異常あり]
      A --> C[異常なし]
      B --> D[精密検査]
      D --> E[がん]
      E --> F[治療]
      C --> G[異常なしは良性の病変]
      G --> H[次回の検診]
    
```

(参考：国立がん研究センターHP) (参考：国保データベースシステム)

今月の一品

のえ かつお節 和え
ベツ かつお 和え
ツ かつお 和え
のえ かつお 和え



提供：芦別慈恵園

1人分のカロリー【58 Kcal】

キャベツは、ビタミンU(キャベジン)が含まれており、胃に優しい食材です。揚げ物などの脂っこいものを食べる時に一緒に食べると胃もたれを軽減してくれます。

また、味付けにかつお節やすりごまを使用することで、しょうゆの使用量が減り、減塩になります。

▶材料 2人分………
・キャベツ100g・ピーマン20g・

ハム20g・かつお節1袋・すりごま小さじ2・しょうゆ小さじ1・ごま油小さじ1

▶作り方………

- ①キャベツは、千切りにし、塩ゆでして水で冷まし、水気を絞る。
- ②ピーマンは、種をとり、千切りにして塩もみし、しんなりしたら、水で洗う。
- ③ハムは千切りにする。
- ④ボウルに①～③の具材と、残りの具材と調味液を入れて、和える。

健康のひろば

すこやか子育て

健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他	場所
1歳6か月児健康診査	7月20日(木) 12:45~13:00	平成27年11月19日~平成28年1月20日 生まれの幼児	保健センター
3歳児健康診査	7月27日(木) 12:45~13:00	平成26年5月~6月 生まれの幼児	
フッ素塗布(虫歯予防)	8月3日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~ 小学校入学前の幼児	
育児相談室		身体計測、個別相談(予約制)	

●申し込み・詳細 健康推進係

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	8月3日(木)	保健センター (12:45~13:00)

- 対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児
- 標準接種期間 生後5か月以上8か月未満
- 申し込み・詳細 健康推進係

こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでいる、ギャンブルやアルコール、高次脳機能障害など精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話しができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

- 日時 7月13日(木)、8月10日(木)午後2時~4時30分
- 場所 滝川保健所
- 費用 無料
- その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください。
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

第15回芦別市高齢者健康コンクール ~85歳以上の健康な方を表彰します~

- 期日 ①第1次審査=7月20日(木)~28日(金)
(期間中に社会福祉協議会職員が自宅へ伺い、聞き取り調査を実施) ②第2次審査=8月9日(水) (市内の医療機関で健康診断) ※費用は主催者負担
- ③最終審査・表彰式=9月3日(日)午前10時30分~
(午前11時30分より、同日開催のふれあい広場特設ステージ上にて表彰式を行います)
- 対象 昭和7年9月15日以前に生まれた健康な方
- 申込期限 7月13日(木)
- 申し込み・詳細 社会福祉協議会 ☎22-2194

わんぱくデー

※月1回行います

のびのび身体を動かして、元気に遊びましょう。

日 時	7月6日(木)午前11時~11時40分
場 所	児童センター体育室
対 象	1歳~就学前のお子さんとその保護者
持 ち 物	飲み物

子育てサロン

7月は“夕涼み会”をします



親子一緒に盆踊りをしたり、たんざくを作って飾ったりして楽しみましょう。

日 時	7月28日(金)午後6時~7時
場 所	であえーる緑幸団地集会所大集会室
対 象	0歳~就学前のお子さんと保護者
費 用	無料
持 ち 物	飲み物
申込期限	7月21日(金)

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

ひきこもり家族交流会「虹の会」

ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。匿名での参加も可能で秘密は厳守します。

- 日時 7月14日(金)午後1時30分~3時30分 (毎月第2金曜日)
- 場所 滝川市まちづくりセンター「みんくる」
(滝川市栄町3丁目6番28号)
- その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください。
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

食育体験会

「ブルーベリー博士になろう！」を開催

食育を目的とした体験会を開催します。芦別は山と山に挟まれ斜面の多い地域です。農業の新たな取り組みとして「ブルーベリー」の栽培が行われています。そこで収穫体験や調理実習を通じて芦別の「ブルーベリー」について親子で勉強してみませんか。

日 時	7月22日(土)午前9時~午後1時 ※小雨決行予定
場 所	①収穫体験=芦別集落が管理しているほ場 (市役所に集合後、バスで移動します) ②調理実習=総合福祉センター3階調理実習室
対 象	市内の小学生とその保護者
定 員	10組程度 ※定員になり次第締め切ります
参 加 費	無料
申込期限	7月14日(金)
そ の 他	参加者には後日、服装や持ち物についてご案内をお送りします

●申し込み・詳細 健康推進係

健康づくり