

いきいき通信

東尾張本部発行
第17号
8月号

1面 災害時のための非常食調理
2面 成瀬友彦医師による医療講演会
(春日井市民病院副院長)

災害時のための非常食調理

東尾張本部第2支部主催で

延期後開催

二月に開催される予定で、インフルエンザ流行のため延期されていた「災害時に役立つ非常食の調理実習」が、六月五日(日)長久

子供さんだけのグループ



手文化の家にて盛大に行われました。約四十人、6つの調理台が定員以上で埋まり和気あいあい、いざという時の非常食の調理を楽しく体験しました。

会員・家族の参加は予定通りでしたが、友だち同士誘い合って参加してくれた子供たちのグループもあり、華やいだ雰囲気を感じられました。

この日のメニューは、「ごはん」と「豚汁」でした。

愛腎協事務局の女性部鈴木さんのレシピの説明を聞き終わるや否や、待ちきれないという感じでそれぞれのグループは早速取りかかっていました。

作り方は、いたって簡易で「ごはん」は無洗米と水を適量ビニール袋、「豚汁」も材料・水・味噌をすべてビニール袋に入れて、沸



高木副本部長悪戦苦闘中

騰したお湯で湯煎する方法です。出来上がったグループから試食しました。低カリウムレタスのサラダまでついて、ちょっとした定食でした。

調理体験後の感想です。

実際の災害時、無洗米がビニール袋にいて保管・備蓄されていれば「ごはん」は調理できるでしょう。しかし、混乱の中で「豚汁」を用意することは、かなり困難な気がします。材料の調達、準備どれも大変です。

「豚汁」の代用として、レトルト食品を活用してもよいし、フリーズドライフーズを利用してもよいかもしれません。低リン無洗米をビニール袋に入れて常備しておく。大規模災害が発生して3日間自力で生き延びれるよう個人が備蓄しておく必要が言われます。

われわれ透析患者は、透析可能な施設を探すのに右往左往することが予想されます。食事面の心配だけでも最小限に抑えることは、今からでもできます。透析だけに専念することができるようになることはやっておきましょう。

今回は、第2支部主催でしたが十月には第1支部でも計画されています。多数の会員の参加を期待しています。

愛腎協事務局女性部の皆さん、準備段階からありがとうございました。

熊本地震義援金

皆さんにご協力いただいた熊本地震義援金6月末現在の集計が outcome しました。

百二十二万五千二百三十八円になりました。

その内、十万円を日本赤十字社愛知県支部へ、残りの百十二万五千二百三十八円は、全腎協を通じて熊腎協へ送金いたしました。



(愛腎協合計分)

医療講演会 第1支部主催

グリーンパレス春日井にて

七月三十一日(日)に、春日井市民病院副院長の成瀬友彦先生の医療講演会が行われました。

テーマは、「合併症による心筋梗塞および石灰化による動脈硬化」で、リンを中心にお話しいただきました

開演前からすでに満員



成瀬先生の講演は、回を重ねているので参加者は楽しみにされている方も多く、会場は、開演前か

愛腎協小野田会長のあいさつ



ら満員で盛況でした。

リンの管理が何よりも優先

(講演要旨)

一九四五年にオランダで世界で初めて透析の生存者が報告されてから六十年、この間透析医療は医学的に進化した、特に日本の透析医療は、世界でも有数の発展を遂げました。

透析医療が進んだといっても、合併症の問題が解消されているわけではなく、患者のみなさんもその点を留意しなくてははいけません。

慢性腎不全になると、尿として650ml排出されていたものが出にくくなり、血中のリン濃度が上昇し高リン血症になる。また、腎臓で作られていたビタミンDが作られなくなり、腸管からのカルシウムの吸収が悪くなる、リン・カルシウムの代謝異常が生命予後に直結しているということです。透析患者独特の動脈硬化、心臓弁などに起こる異所性石灰化、石灰化動脈等々我々が注意しなくてははいけない合併症は多く存在します。

日常生活で何よりも優先されるのが、リン濃度の管理です。日本透析医学会の診療ガイドラインで

も、リン濃度<カルシウム濃度>PTH濃度の順に優先して管理することが明記されました。

最近、特に注目されてきているホルモンにFGF23というものがあります。リンが正常でもFGF23が高いと生命予後が非常に悪い。しかし、残念ながら測定は、まだ試験段階で確立されていません。

◇ FGF23とは ◇

リンを徹底的に体の外に出そうとするホルモン

なぜか骨から出される。

FGF23が高いと生命予後に関わることが分かってきた。

リン摂取が多いほど、腎機能が悪いほど高くなる。

腎性貧血についての話です。ヘモグロビンが高いと脳卒中が有意に多いという結果が出ています。日本透析医学会腎性貧血治療ガイドラインでは10g/dL~12g/dL未満が管理目標となっています。12g/dL以上でも貧血の注射をしていない場合は、あまり問題はあ

りません。しかし、日本腎臓学会のガイドラインでは、すべての透析患者で13g/dL以上は避けるとなっています。

◇夏真っ盛りビールの季節◇

営業妨害ではありませんが・・・

各種ビールのリン含有量

- ★プレミアムモルツ 262mg/350ml
- ★一番しほり 63mg/350ml
- ★アサヒスーパードライ 45mg/350ml

ちなみに、ビールではありませんが

- ★キリンのどご生 4.9mg/350ml

講演後、質疑応答がありました。講演内容に関連した質問以外にシヤントに関するものがいくつか出され、成瀬先生は次回の講演ではシヤント関連も必要かなとおっしゃっていました。

質問にも丁寧に



