



～みずのだより～
春

2014年4月発行

医療法人豊水会 第2号

目次

- * 1 ページ 本院 看護部「あしは道づれ」
- * 2 ページ 水広分院 看護部「シャント肢の手洗い」
- * 3 ページ 水広分院 看護部「シャント肢の手洗い 続き」
- * 4 ページ 臨床工学技士「 β 2-ミクログロブリンって何？」
- * 5 ページ 臨床工学技士「手根管症候群」
- * 6 ページ 臨床工学技士「予防と治療」
- * 7 ページ 診療放射線科「マルチスライスCTのご紹介」
- * 8 ページ 栄養管理部「栄養管理部だより」
- * 9 ページ 栄養管理部「季節の食材レシピ」
- * 10 ページ 理学療法士「ウキウキ広場」
- * 11 ページ MA「MAの紹介」



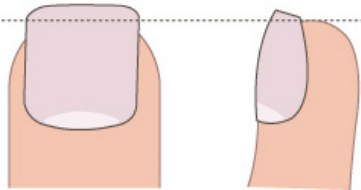


あしは道づれ

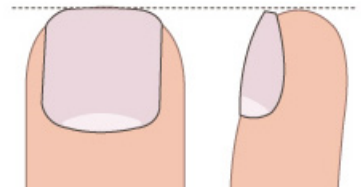


私たちがみなさまの足を見るようになって1年が過ぎました。
足を見せることに対する患者さまの意識も
随分変わっているように感じます。
また、足に関する相談や質問なども多くなり、
私たちも嬉しい気持ちでいっぱいです。
自分の足を見ることはとても重要です。
傷はないですか？カサカサではないですか？

爪きり紹介



横にまっすぐ切る



角は引っかからないよう
少し切る
爪の先端と指の先端は同
じ高さにする

× 誤った切り方



Maruho「患者様指導用」参考

巻き爪や爪が厚くなっている場合、自宅で爪切りが
できない場合は無理をせずスタッフに相談しましょう。

☆水広分院看護部からのお知らせ☆

透析前にシャント肢の手洗いしていますか？

みなさまは週に3回、血液透析を行うために針を刺しています。透析をしている中で、感染症を起こす原因で最も多いのが**シャント肢からの感染**です。

シャントは十分な血流を確保するために、動脈と静脈を繋いでいます。

そのため、いったんシャント肢から感染すると菌が血流に乗って全身に広がり、命の危機に及ぶこともあるのです。

針を刺す前に消毒をしているのだから大丈夫でしょ？と思われる方も多いと思います。

実は、消毒薬は皮膚に皮脂や汚れが付いていると十分な効果が得られないのです。

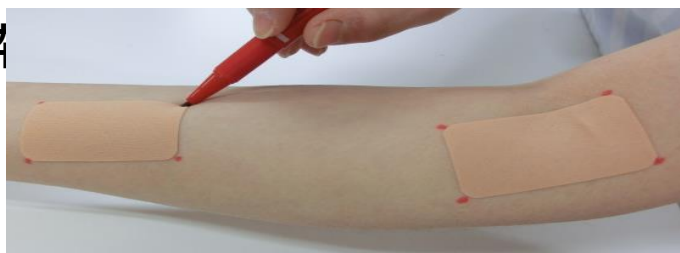
そのため、透析前のシャント肢の手洗いが非常に大切です！！手洗いの前には、麻酔テープを剥がしましょう！

剥がしてから手洗いをして、麻酔の効果は落ちないと言われていただきますので安心してください。

心配な方は、針を刺す順番が近づいたら手洗いをするという方法もいいと思います。

手洗いの効果的な方法を次のページでお伝えします！！

- ①まず、麻酔テープを貼ります。マークをします。



- ②麻酔テープを剥がしたら、流水でシャント肢を洗います。テープは強引に剥がさず、**皮膚に沿うようにゆっくり剥がしましょう。**



- ③石鹸を十分に泡立てて、**その泡で撫でるように優しく洗います。**ゴシゴシ擦らないように注意！



- ④流水で石鹸の泡を十分洗い流したらきれいなペーパーで**優しく水分を拭き取りましょう。**



※一人で洗う場合は、看護師やメディカルアテンダントに声をかけてください。サポートいたします。

臨床工学技士のページ

β 2-MG(ベータツーミクログロブリン)と 透析アミロイドーシスについての説明

β 2-MGって何？

- ・ β 2-MGとは尿と共に体外に排泄される物ですが、透析患者様の場合は血液中に貯まってしまいます。
- ・ 血液中の β 2-MGは骨や関節に沈着しアミロイドと呼ばれるものに変化します。

透析アミロイドーシスとは？

- ・ アミロイドが沈着することで関節や骨に痛みや運動障害、変形を引き起こします。このような状態を透析アミロイドーシスと言います。
- ・ アミロイドは時間の経過と共に蓄積するため、症状が悪化することはあっても自然に軽減することはありません。
次のページで代表的な症状の一例を紹介します。

手根管症候群

透析アミロイドーシスによる症状には手根管症候群があります。
これは手首の靱帯にアミロイドが沈着したことで神経が圧迫され、
指のしびれ、手の痛みなどの症状が発生します。



[Medick] medical photo stock引用

透析アミロイドの治療

本院では血液中の β 2-MGを吸着し取り除くためリクセル(写真右)を用いています。ただしリクセルを使用するにあたって下記の制限があります。



(株式会社カネカメディック引用)

- 手術又は生検により β 2-MGによるアミロイド沈着が確認された。
- 透析歴が10年以上であり、以前に手根管解放術を受けている。
- 画像診断により骨嚢胞像が認められる。

アミロイドが沈着し手根管症候が悪化すると写真のように手術を行う必要があります。



(森田シャントアミロイド治療クリニック引用)

アミロイドは、手首以外にも指や肩の関節にも沈着し痛みや運動障害を引き起こします。

※そのような症状がある方は遠慮なくスタッフまでお伝えください。

マルチスライスCTのご紹介



参照：東芝メディカルシステムズ

本院では、最新鋭のコンピュータ断層撮影装置(CT)を導入し、2013年8月から運用を開始しています。

従来よりも短時間で高精細な画像を得られるようになり、息止め時間の短い検査を受けられます。また、大幅な被ばく低減が可能となり、患者さまに優しい検査をすることができます。



当院では、新規導入した新型CT装置を用い、患者様に安心・安全のCT検査をご提供するとともに、さらなる高精度な画像診断の追及に継続して努めてまいります。

栄養管理部だより

だんだんと暖かくなってきましたね♪
行楽やピクニックに行くことが多くなる季節です。
お弁当によく出てくる料理で注意したいものを紹介していきます。

お弁当で気をつけたい料理



100g(2切れ)

【ハムサンド】
カリウム:185mg
リン :177mg
塩分 :1.0g



【タマゴサンド】
カリウム:107mg
リン :132mg
塩分 :0.8g

1日制限量

カリウム:1800mg以下
リン :800mg以下
食塩 :6g未満

ハムサンドをタマゴサンドにすることで
カリウム・リンをダウン！



40g

【枝豆】
カリウム:98mg
リン :34mg
塩分 :0.1g

枝豆はつつい食べ過ぎてしまいがち。
食べ過ぎないようにひとつかみまでと
決めておきましょう。



120g

【ポテトサラダ】
カリウム:378mg
リン :81mg
塩分 :0.9

ポテトサラダはカリウムの多い
じゃが芋や生野菜で作られています。
60g(小鉢1杯)に調節するとGood！

季節の食材レシピ

～春の旬：鰻を使ったレシピをご紹介します～

鰻の南蛮ソースがけ

材料（1人分）

- ・鰻 ...60g(1切)
- ・酒 ...小さじ1
- ・こしょう ...少々
- ・片栗粉 ...小さじ2
- ・揚げ油 ...適量
- ・玉葱 ...20g
- ・人参 ...10g
- ・ピーマン ...5g

【A】

- ・だし汁 ...30cc
- ・米酢 ...小さじ2
- ・三温糖 ...小さじ1
- ・減塩醤油 ...小さじ1
- ・片栗粉 ...小さじ1

～付け合せ～

- ・春雨 ...10g
- ・人参 ...5g
- ・ニラ ...5g

【B】

- ・だし汁 ...10cc
- ・減塩醤油 ...小さじ1
- ・砂糖 ...小さじ1
- ・ごま油 ...小さじ1



エネルギー	: 250kcal
たんぱく質	: 13.9g
カリウム	: 367mg
リン	: 181mg
塩分	: 1.1g

作り方

- ① 鰻に酒、こしょうをまぶし片栗粉をつけて油で揚げる
- ② 玉葱、人参、ピーマンを細切りにして茹でこぼす
- ③ 鍋に②の野菜と【A】を入れ加熱し、鰻にかける
- ④ 付け合せの人参、ニラを細切りにして茹でこぼし茹でた春雨と合わせ【B】で調味し、添えて完成
お好みでしし唐などを添えてもいいですね♪

調理ポイント

- ❁ しっかり計量しましょう
- ❁ お酢の酸味と減塩醤油 → 塩分をカット！！
- ❁ 揚げ物にしてカロリーアップ
- ❁ 茹でこぼしをして カリウム20～30%ダウン

リハビリテーション ウキウキ広場

みなさん、こんにちは。
今日は本院にあるげんき
ホールのご紹介をさせて
いただきます。
本院2Fにある、げんきホー
ルを御存知ですか？



朝の透析前の時間を利用
して、体操や自転車エルゴ
メーターで運動したり、
毎月(木金)各2回ウキウキ
体操教室を実施しています。

ウキウキ体操では音楽に
合わせて楽しくストレッチや
運動などを行っています。

少しずつ暖かくなり、
身体を動かしやすい
季節になってきました。
まずは気軽に始めてみま
せんか？



ウキウキ体操教室開催日

4月より
毎月第1, 第3木曜日と金曜日
5月実施日 5/1(木) 2(金)
15(木) 16(金)
11:00～

MAそら豆通信簿

患者様の中には『MAって何??』と疑問に思っている方も多いのではないのでしょうか?

今回はMAについて簡単にご説明致します。

MAとは**M**edical **A**ttendant(メディカル アテンダント)の略語で、患者さまに寄り添ったお仕事をさせていただきます。



左右の制服を着ている
スタッフがMAです



具体的に当院では、この様な仕事をしています。

➡ 本院2F透析室、水広分院

- ・体重測定 ・患者さまの移動を介助 ・環境整備 ・配膳
- ・透析室の準備や片付け ・運動療法のお手伝い

➡ 3F病棟

- ・入院患者さまのモーニングケア ・食事のお手伝い
- ・入浴の介助 ・入院患者さまとお散歩 ・レクリエーション

など簡単に例を挙げさせていただきました。

◎次回は本院3F病棟で働くMAの業務を詳しくご紹介したいと思います。



発行 みすのクリニック冊子委員
会