

JIN

～みずのだより～

冬



2015年1月

発行

医療法人豊水会 第5号



目次



1～2ページ

看護部「透析患者さんと便秘」

3～6ページ

臨床工学技士「ダイアライザーについて」

7ページ

検査科「心臓超音波検査」

8ページ

理学療法士「ウキウキ広場」

9～10ページ

栄養管理部「栄養管理部だより」

11～12ページ

医事課「医事課よりお知らせ」

13ページ

レク委員会「みずのレクだより」

14ページ

そらまめの会「そらまめの会よりお知らせ」

透析患者さんと便秘

日本の透析患者さんの数は2015年現在でおよそ31万人を超えている状況ですが、その半数以上の方が便秘に悩まされているそうです。

では何故透析患者さんは便秘になり易いのでしょうか・・・？



便秘になる主な原因としては・・・

- ・水分制限がある
- ・カリウム制限がある(野菜や果物の制限)
- ・薬の副作用
- ・糖尿病
- ・大腸の病気
- ・強く気張れない(腹筋の衰え) など・・・

便秘の自覚症状としては・・・

- ・硬い
- ・コロコロ便
- ・量が少ない
- ・出るまでに時間が掛かる
- ・残便感がある
- ・色が濃い、臭いが強い など・・・



このような症状がある時には、回診時に下剤が処方されることもしばしばですが、ただし下剤は種類によって効き方が違います。



当院に置いてある下剤は

- ①大腸を刺激して排便を促すもの
(プルゼニド錠・ラキソベロン液・
大黃甘草湯・ダイオウ末)
- ②直腸を刺激して排便を促すもの
(新レシカルボン坐薬)
- ③硬くなった便そのものを軟らかくして排便を
促すもの
(D-ソルビトール・モニラックシロップ)

と以上の3種類に分かれます。

回診の先生とよく相談してお薬を出してもらいましょう！

また日常生活ではたとえ便意が無くても毎朝決まった時間にトイレに行き、排便を試みてみたり、その際に腹部のマッサージ(『の』の字を書くように時計回りに掌で1~2センチぐらい沈む程度の力加減で軽く押すように円を描く。ゆっくり10回程度)を行ってみるのも効果があります。



臨床工学技士のページ



前回では、ダイアライザーの仕組み、
どのように透析されていくかを説明
させていただきました。
今回はダイアライザーの機能分類と
ダイアライザーの膜について説明して
いきます。



ダイアライザーの機能分類とは？

ダイアライザーはⅠ～Ⅴ型に区別されており、
検査結果をみながら、各患者さんに適したダイアライ
ザーを選んでいきます。

ダイアライザーは、 β 2-MG(ベーター2ミクログロブリン)
のクリアランスで分けられています。

※クリアランス＝2ページ目で説明します。

<機能分類>

Ⅰ型 10 mL/min 未満

Ⅱ型 10 mL/min 以上 30 mL/min 未満

Ⅲ型 30 mL/min 以上 50 mL/min 未満

Ⅳ型 50 mL/min 以上 70 mL/min 未満

Ⅴ型 70 mL/min 以上

※当院では、(性能の高い)Ⅳ・Ⅴ型を主に使用しています。

臨床工学技士のページ

β 2-MG(ベーター2ミクログロブリン) のクリアランスについて

ダイアライザーに200ml/minの血液を流入させた時、ダイアライザーから出てくる血液の内、何mlの血液から対象物質(ここでは β 2-MG)の濃度が0になったかを表しています。

数値が大きい程対象物質を除去する能力が高い事になります。

※ 200ml/minの血流量はクリアランス測定条件に基づいた値です。



左の写真はダイアライザーの内部です。ストロー状の膜が約1万本入っており、そのストローの中に血液が流入します。

臨床工学技士のページ

膜面積について

膜面積は、透析にどのような影響を与えるのでしょうか？

膜面積を大きくすると、透析液と血液が接触する面積が大きくなり、体内の毒素（BUN、クレアチニン）の除去効率が向上します。

透析導入初期では、採血データがあまり高くない場合、膜面積が小さなダイアライザーを使用する事があります。これは治療時に起こり得る、不均衡症候群の発症を避ける為です。（頭痛、嘔気、嘔吐などが起こります。）
採血データが高い場合では透析導入初期より膜面積が大きなダイアライザーを使用する事もあります。



当院で使用している
ダイアライザーAPS15SA
です。（Ⅳ型）
15というのは膜面積
1.5m²という意味です。

臨床工学技士のページ

膜素材について

膜にはセルロース系と合成高分子系の2種類があり
当院で現在使用している膜素材は合成高分子系です。

合成高分子系の特徴:セルロース系の膜に比べて、
機械的強度が弱く膜厚となります。 β 2-MGなど
低分子量蛋白物質の除去に優れ、一過性の白血球
減少や補体活性化の程度も少なく生体適合性の面で
優れています。

セルロース系の特徴:機械的強度は合成高分子系より
高く、膜を薄く出来ます。一過性の白血球減少や
補体活性化の程度が合成高分子系の膜よりやや大きい
とされています。

今回もダイライザーの膜、機能分類について説明させて頂きました。多くのダイライザーが存在する中で、患者さんの透析に適切なダイライザーを選択し治療を行います。
何かご質問等ありましたら気軽にスタッフまでお尋ねください。

臨床検査科

検査あれこれ

～心臓超音波検査(心エコー)～

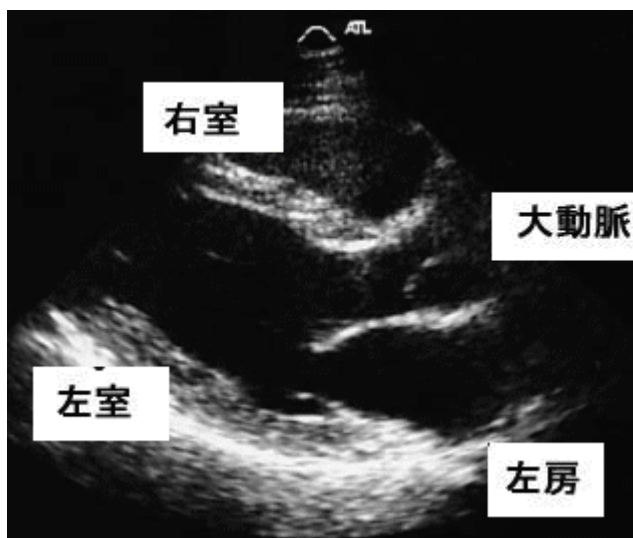
心エコー検査とは

人の耳には聞こえないほどの高周波数の超音波を心臓に発信して、返ってくるエコー(反射波)を受診し、心臓の様子を画像に映し出して診断する検査です。

苦痛や被曝の心配がない安全な検査です。



「+wellness」より



「和田クリニック」より

何がわかるの？

心臓の大きさ、壁の暑さや動きなどから、心肥大、心拡大、心筋梗塞とその範囲などが診断できます。弁の形や動きから、心臓弁膜症とその程度を判定します。

また、透析患者さんでは下大静脈の径を見ることで、ドライウエイトの評価の一つとして使われます。



リハビリテーション ウキウキ広場

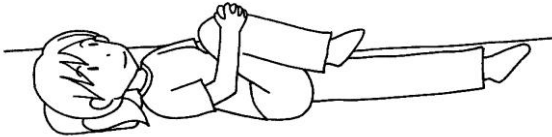


毎日寒い日々が続いています。
自宅の中で過ごすことが増えてくる時期ですね。
それに伴い、運動不足になりがちな季節です。
転倒予防や消費カロリーの調整を含め、
自宅でも簡単に行える運動をご紹介します。



脚・お腹周りのストレッチと筋力増強

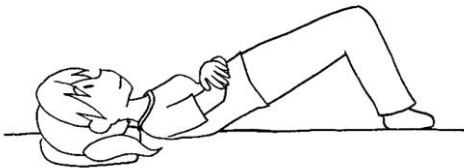
- ① 股関節を曲げて胸に近づけます。おしりの後ろを伸ばします。



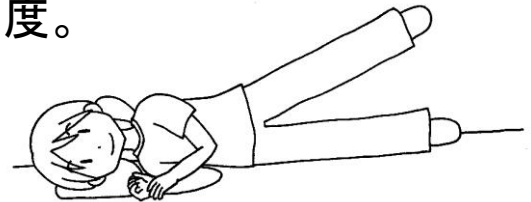
- ② うつ伏せになり、膝を曲げます。太ももの前が伸びます。



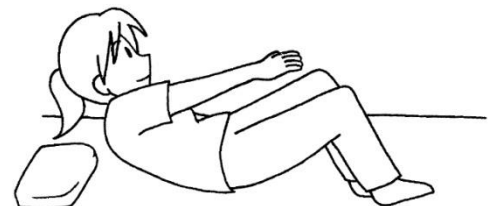
- ③ 仰向けになり、膝を曲げておしりを上げます。おしりの後ろを鍛えます。30回程度。



- ④ 横向きになり、膝を伸ばしたまま足を上げます。おしりの横の筋肉を鍛えます。左右10回～20回程度。



- ⑤ 腹筋は体を最後まで起こさずに、肩甲骨がベッドから離れる程度起こします。10回程度。



無理のない範囲で行いましょう！！

栄養管理部だより

鍋の季節になりました！ 鍋を食べるための工夫をご紹介します。

おだしの選び方



鰹だし

市販の顆粒もありますが、
塩分が高いので
かつお節からとるとGood！
カリウムは1カップで52mg。

昆布だし



実は、カリウムが高いんです！
海藻類はカリウムが
非常に高い食材です。
カリウムは1カップで280mg。

しめを食べる工夫



うどん

雑炊よりだしを吸う量が
少なく済みます。
麺を事前にレンジで温めておけば、
鍋で煮込む必要がないため、
汁を吸わなくて済みます！



雑炊

しめの定番！「雑炊」ですが、
かなりのだしを吸うため
水分が増えてしまいます。
同時に溶け出した
カリウムも吸ってしまいます。



減塩肉団子

〈材料〉

- ・豚ひき肉 50g
- ・蓮根の水煮 10g
- ・生姜 3g
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

エネルギー : 163cal
たんぱく質 : 9.3g
カリウム : 188mg
リン : 95mg
塩分 : 0.1g



※写真はイメージ図です

〈作り方〉

1. れんこんの水煮は細かく刻み、茹でこぼしておく。
2. ひき肉に、水気をよく切った1.と調味料を入れる。
3. よく練って団子を作る。ゆるければ片栗粉を足す。
4. 鍋に入れて火が通ればできあがり。

ココがポイント！

醤油、塩は使用しないため塩分ゼロ！！

生姜とごま油で風味を出し、味を引き立てましょう。



医事課の取り組みについて

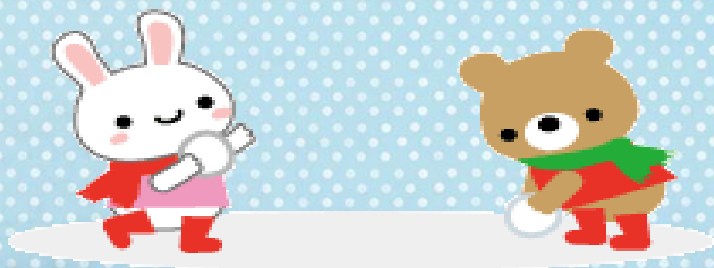


私たち医事課は、患者さまに対する思いやり・温かみ・
優しさ・いたわる心・愛情をもった応対を目指すため「接遇」の
向上に努めております。

挨拶、身だしなみ、言葉遣いの向上により気持ちをカタチにし、
患者さまに「満足」と「安心」を感じていただければ幸いです。
何かお気づきの点などございましたら、お気軽にお声かけ
くださいますようお願いいたします。

医事課からのお願い

保険証・医療証の変更やお住まいの住所・電話番号の
変更等ございましたら、医事課へお声かけいただきますよう
お願いいたします。



物品価格表

いつもみなさまがお使いの物品の価格です。ご購入の際は、
スタッフへお声かけください。

(税込み)



止血バンド (長)	1本	368 円
止血バンド (中)	1本	335 円
止血バンド (短)	1本	303 円



インジェクションパッド	1箱	519 円
-------------	----	-------



ASケア	1回 / 1個	135 円
------	---------	-------



ASケアタブレット	1箱	2,700 円
-----------	----	---------

※ 平成27年1月現在 税率8%

❀ 麻酔テープについては、薬価に準じます。

みずめ^{*}レクだよ

2014年12月14日、毎年恒例となりました
もちつき会を行いました。
雪の心配もよそに晴天のもと
11升ものお餅をつきました。



お味はいかが？

よいしょ～！！

しっかりこねるのが
ポイント



はい、チーズ☆



水野先生も参加！



☆お知らせ☆

レク委員会では4月上旬に“花見会”を
計画しています。
詳細が決まりましたら連絡いたします。
みなさまのご参加を
心よりお待ちしております☆

光る☆熟練の手つき



そらまめの会よりお知らせ

この度みずのクリニックでは、透析に入る前の患者様、透析に導入して間もない患者様、維持透析患者様の生活のサポートを行うチームとして、そらまめの会を発足いたしました。

その活動を『**そらまめ教室**』として、皆様に随時お知らせしたいと思っています。学習会や調理実習など、様々な活動を考えています。開催は掲示板にてお知らせいたします。皆様のご参加をお待ちしております。

そらまめの会 今後のスケジュールご案内

2月 27、28日 15:00～ 透析と薬剤（看護部、薬剤部より）

3月 23、24日 10:00～ 透析とリハビリ（理学療法士より）

4月 24、25日 15:00～ 調理実習（栄養管理部より）

※どなたでも参加できます。（ご家族での参加可能）

参加希望の方は、スタッフにお申し出ください。

その後、担当のスタッフにより詳しいご案内をさせていただきます。



今年も、みずのクリニック
院内冊子を宜しくお願いします。



みずのクリニック 冊子委員会 発行