

The logo consists of the letters 'JIN' in a stylized font. The 'J' is red, and the 'I' and 'N' are blue. They are set against a background of overlapping blue and white circular shapes that resemble water ripples or a stylized 'J' shape.

～みずのだより～

春

2015年4月

医療法人豊水会 第6号

目次

1～2ページ 看護部「透析患者さまと骨折」

3～5ページ 臨床工学技士「透析時間について」

6ページ 放射線科「下肢CTAについて」

7～8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「禁煙外来のご案内」

13～16ページ レク委員会「みずのレクだより」



透析患者さまと骨折



人間の骨は体内で常に新しく作り変えられ、古いものは吸収されるというサイクルを繰り返しています。

透析患者さまが骨折する原因の一つに腎機能の低下によって骨に必要なビタミンDがうまく働かないことがあります。

大きな骨(特に大腿骨)を骨折すると、そのまま寝たきりになるリスクも大きくなります。



また、普段の定期採血の結果でよく耳にされる「カルシウム」や「リン」は骨には必要なものですが、自己管理(食事内容が偏っていたり、薬がきちんと飲めていない)が悪いと骨がボロボロになったり、血管の石灰化に繋がります。

さらに、骨粗鬆症の薬は透析患者さまには簡単には投与できません。

では日常的にどうしたら良いのでしょうか？



ロコモティブシンドロームって…何？

ロコモティブシンドロームとは日本語で「運動器症候群」と呼ばれ、歳を取ることにより筋肉や骨などに障害が出る状態のことを言います。近年、これらを適度な運動によって予防していこう！といったことが提唱されています。

透析患者さまにおいても適度な運動によって筋肉や骨の強度を保つことが骨折予防になります。

皆さんが頑張って透析中に運動をしたり、元気ホールで定期的に行われている体操教室に通ったりしていることがまさにそれなのです。

ただし、運動は今日やったから明日には効果が出る…
と言った安易なものではありません。

『いつまでも』『元気に』『長生きする』には毎日のコツコツした積み重ねがとても大切です。



これからも理学療法士の先生（菊池先生）やMAさん、看護師さんとその日の体調と相談しながら頑張りましょう！
そして今はまだ運動に参加されてみえない患者さまも…
私たちと一緒に頑張りませんか？



臨床工学技士のページ



透析施設では週3回、1回4時間程度の透析が標準的とされています。
しかし、24時間機能している腎臓の働きに近づけるため透析時間を長くし体の負担を減らす方法があります。
今回は**透析時間を延ばす意義**について説明させていただきます。

長時間の透析を行う事により体内に蓄積した**尿毒素(BUN、Cr、リン、カリウムなど)**を**より多く除去**することができます。

十分な尿毒素の除去により・・・

- ・関節の痛み軽減(炎症性物質の除去)
 - ・皮膚のかゆみ軽減(リン値の低下)
 - ・貧血の改善(造血剤の効果増強)
- などの症状の改善や、

無制限という訳にはいきませんが・・・

- ・食事制限の緩和
(BUNなど食事由来の尿毒素の除去量の増加)ができる可能性があります。

次ページへ続く

臨床工学技士のページ

時間をかけて緩やかに除水することから、**透析中の 急激な血圧低下を防ぐ**ことができ、無理のない透析ができます。その結果、毎透析時に**ドライウェイトまでしっかり除水**できる可能性が高くなり、**普段の血圧が安定**します。

このような改善がみられると、リンやカリウムの吸着剤、血圧のお薬などが減量、不要となる患者さんもいます。

血圧が安定すると、**動脈硬化の予防**につながります。動脈硬化は心臓や脳の病気(心筋梗塞、脳梗塞等)の大きな原因となっておりそれらが予防できる
ということは…

長時間の透析は**長生きできる**可能性があります。

「長時間透析とは、週18時間以上、週3回であれば1回6時間以上、隔日では1回5時間以上」と定義している学会もあります。(長時間透析研究会)
長時間の透析は**専門の学会で検討されている治療法**です。

臨床工学技士のページ

今回は透析時間を延ばす意義についてご説明させて頂きました。

良い所を集めて紹介しましたが、**ベッドでの拘束時間が長くなる**など、考えなければならない所もあります。

それぞれの体調と生活に合った治療法の選択に興味を持って頂ければと思います。

何かご質問がありましたらお気軽にスタッフまでお尋ねください。

現在、当院では**最長8時間**の透析を3階のオーバーナイト透析ルームで行っております。

(今は満床ですが待機者リストを作成しています。)

2階の透析室では、**夜間帯に6時間**までの透析が可能です。透析シフト、入室時間等に制限があります。透析時間の延長は、最終的には医師との相談になります。透析時間は保険点数すなわち、診療報酬上では

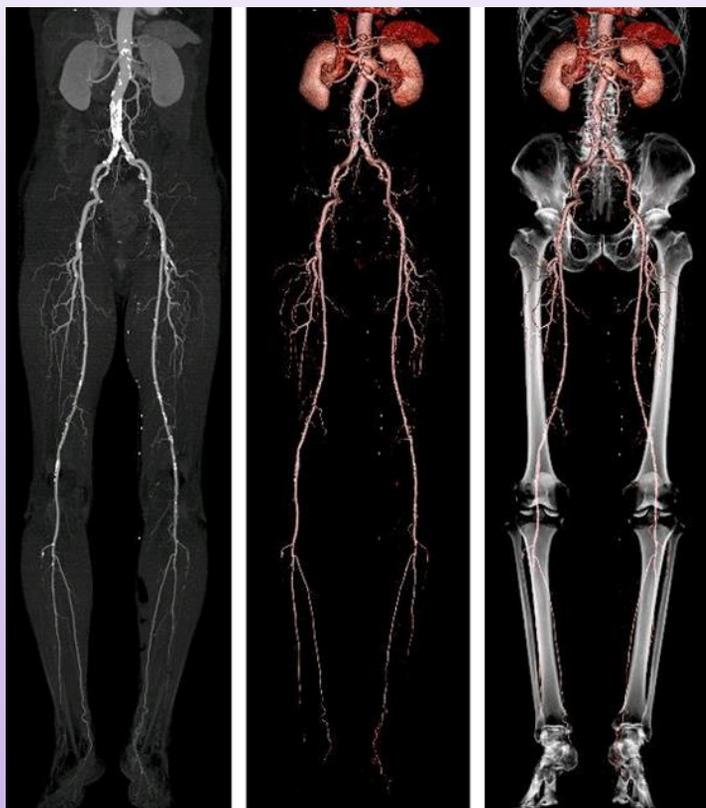
- ・4時間未満
- ・4時間以上5時間未満
- ・5時間以上

の3種類に区別されています。

下肢CTA について

放射線科

下肢の血管の状態を把握する検査です。
造影剤を利用して、どこまで血管が発達しているのか、
狭窄や閉塞があるのか、などを調べます。



次回は胸腹部CTについて説明します

リハビリテーション ウキウキ広場

これから陽気が良くなってきますね。
少しずつ外へ出る機会を増やし、まずは
軽い散歩から始めてみませんか？

ウォーキングの靴選び



ウォーキングは心臓や肺機能が向上し、
高血圧症が改善されます。
また、糖尿病の症状が軽くなることや肥満の解消や予防に役立つとされています。



ウォーキングの正しい姿勢

正しい姿勢と歩き方で効率の良い運動をしましょう。



足の出し方や腕の振り方で消費エネルギーが変わります。少し意識してみましょう！

万歩計を使用し、まずは15分程度歩行したときに「何歩か」を調べて、慣れたら目標時間や歩数を上げてみましょう。



栄養管理部だより



春の味覚！山菜のおいしい季節になりました。

山菜はカリウムが多く含まれる食品ですが、
茹でこぼしをすることでカリウムを減らすことができます。
召し上がる際は調理前に茹でこぼしを行って食べましょう！
ぜひ春の味覚を味わってみてください。

<茹でこぼし前>

<茹でこぼし後>



【筍】

カリウム：520mg/100g



470mg/100g

調理法：筍ご飯・天ぷら・煮物・炒め物



【フキ】

カリウム：330mg/100g



230mg/100g

調理法：煮物



【ぜんまい】

カリウム：340mg/100g



38mg/100g

調理法：煮物・炒め物・お浸し



【わらび】

カリウム：370mg/100g



10mg/100g

調理法：煮物・お浸し・サラダ

豚肉と筍の柚子胡椒炒め



～季節の食材レシピ～



材料

・豚肉スライス	80g	
・筍の水煮	60g	
・小松菜	20g	
A {	・醤油	大1/2
	・砂糖	大1/2
	・柚子胡椒	小1/2
	・サラダ油	大1/2

エネルギー	: 302kcal
たんぱく質	: 16.4g
カリウム	: 379mg
リン	: 174mg
塩分	: 1.7g

作り方

- ① 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ② 筍、小松菜を食べやすい大きさに切り、茹でこぼす。
- ③ 油で豚肉を軽く炒め、火が通ったら茹でた筍を入れ炒める。
- ④ そこに①を入れ味付けする。
- ⑤ 最後に水気を切った小松菜を入れ、軽く炒めて完成。

ココがポイント！

筍は、生ではなく水煮を使用しましょう！

筍は、茹でこぼしをしてもカリウムが減りにくい食材のため
水煮を使用することをお勧めします。

水煮を使用している場合、カリウムをより減らすために、
小さく切ってから茹でこぼしを行いましょう。

煙草の害



煙草には4000種類もの化学物質が含まれています。

なかでも、200種類の化学物質に有害なものが含まれており、さらに、そのうち40種類が発癌物質を含んでいると言われています。



煙草を吸ってダメージを受けるのは肺だけじゃありません。

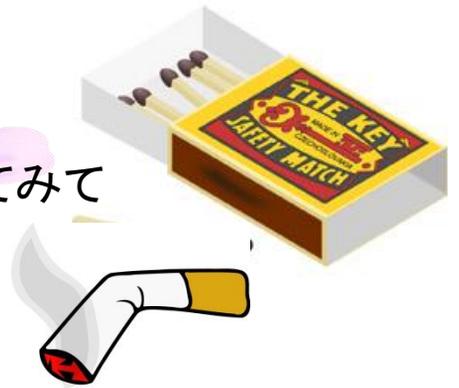
喫煙関連疾患と言われるものには・・・

- ・呼吸器疾患
- ・胃炎
- ・十二指腸潰瘍
- ・皮膚老化促進
- ・各種の癌(口腔、咽頭、肺、食道、胃、肝臓、膀胱、子宮癌、直腸)
- ・脳卒中
- ・胃潰瘍
- ・慢性下痢
- ・アレルギー疾患
- ・狭心症
- ・歯周病
- ・心筋梗塞
- ・動脈硬化
- ・運動能力低下
- etc...

禁煙外来

本院では禁煙外来を行っております。

禁煙をお考えの方は禁煙外来を受けてみてはいかがでしょうか。



※予約制ではありませんので、通常の外來受診と同様に診察時間内にお越し下さい。

※以前禁煙外来を行ったことがある方は、1年の間を空けてから受診して下さい。



みずのしぐだより

花見会

トントン相撲大会！！

みずの場所

2015年4月5日

毎年恒例の花見会を
計画していましたが
今年はいにくの
空模様…



お花見は中止と
なりましたが、
代わって院内にて
大白熱のトントン相撲
大会が
行われました。

力士制作中☆



☆完成☆



できたー！



こんなのア
リ！？

大会に向けて練習中☆



いざ、勝負！



見合って見合っ
て！



勝負ありっ！



緊張の決勝戦！

戦いの後はお花見弁当☆



優勝おめでとう
ございます☆

☆お知らせ☆

レク委員会では27年度もいろいろな行事を計画中です。
詳細は追って連絡していきます。
みなさまのご参加を心よりお待ちしております☆



住所：

〒470-1152 愛知県豊明市前後町仙人塚1767番地

電話番号：

0562-93-0021

メール：

info@housuikai.com

