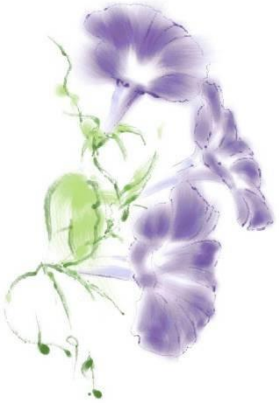
JIN
みずのだより
夏想う
夏
ひと雨ごとに
咲く花に



目　次

1～4 ページ　　看護部「 夏の水分管理について」

5～6 ページ　　臨床工学技士「 透析液の清浄化 」

7～8 ページ　　臨床検査科「頸動脈超音波検査 」

9～10 ページ　　理学療法士「 ウキウキ広場 」

11～12 ページ　　栄養管理部「 栄養管理部だより 」

13～14 ページ　　医事課「高齢者肺炎球菌
ワクチンについて」

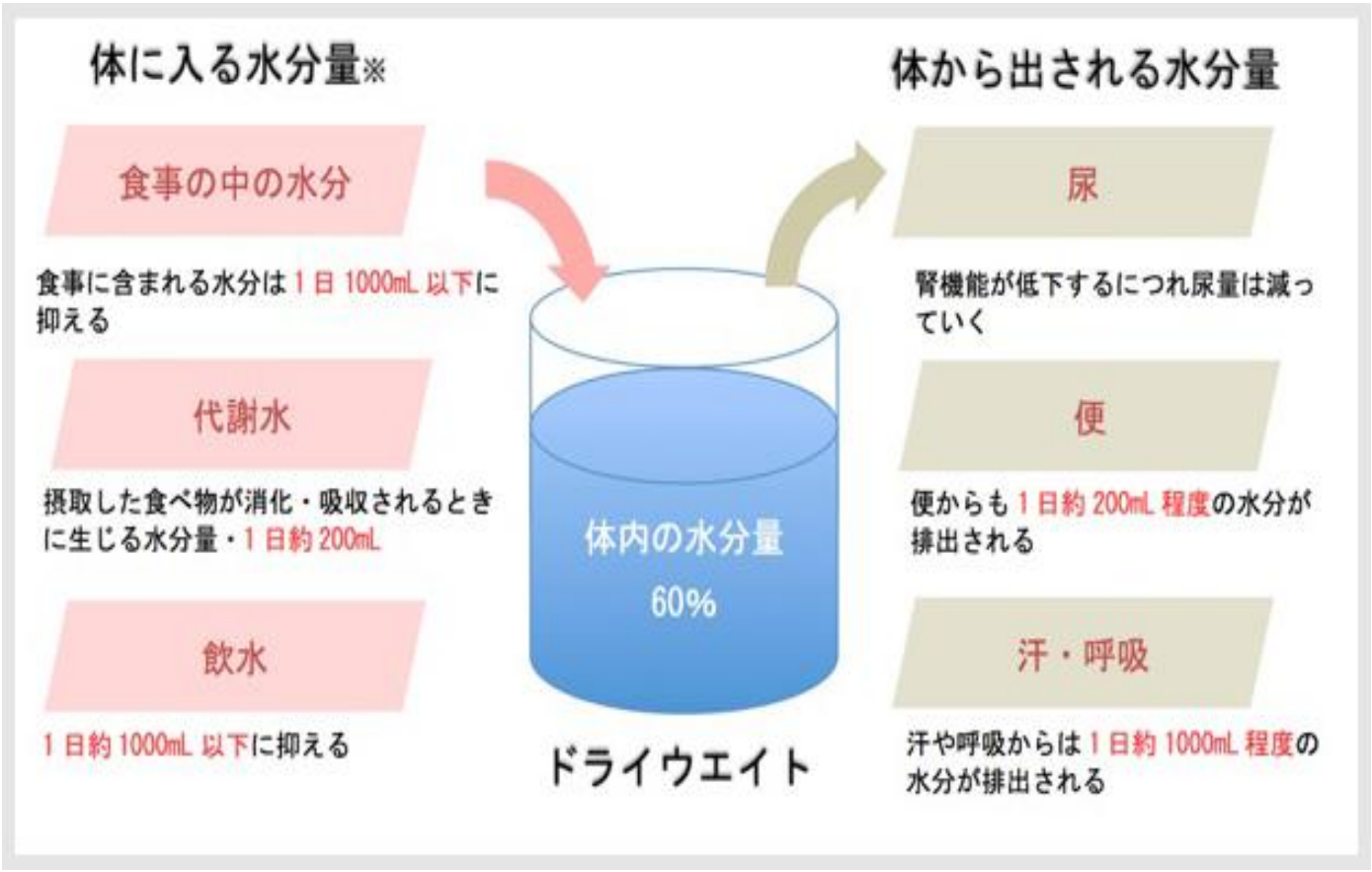
本院看護部

～夏の水分管理について～

みなさん、暑い夏がやってきましたね。
この暑さで、汗もたくさんかき、ついつい水分を多くとってしまいがちですが、体重管理は大丈夫ですか？
日々の体重管理には みなさん苦労されていると思います。
今回は水分の取り方と体重管理について一緒に考えてみましょう。

【水分管理とは・・・】

水分管理の大切なことは「体に入る水分量」と「体から出される水分量」のバランスを取ることです。
「体に入る水分量」とは？
水分は飲料水からだけではなく、食事の中水分や、摂取した食べ物が消化・吸収されるときに生じる「代謝水」と呼ばれる水分もあります。
「体から出される水分量」とは？
健康な体であれば、尿が一番多いのですが、腎機能が低下するにつれ徐々に減少します。
この他に便による排出と、汗・呼吸での排出があります。
呼吸によっても若干ですが水分が排出されます。



※ 図中の「**体に入る水分量**」はあくまで目安です。厳密な数字は主治医に相談して決めることになります。

飲水量の求め方

ドライウェイト×15ml＋尿量＝飲水量

例えば　ドライウェイト５０kg、尿量１００mlの場合

５０kg×１５ml＋１００ml ＝ ８５０ml となります

【体重増加の目安】

透析と透析の間が中1日空きの場合は、ドライウェイトの3％以内、中2日空きの場合は5％以内を目標にして水分摂取量を調整します。

《透析間での目標体重の目安》

・中1日空きの目標体重 ＝ ドライウェイト × 1.03

例）ドライウェイトが60kgの場合：60kg × 1.03 ＝ 61.8kg
（増加できるのは1.8kgまで）

・中2日空きの目標体重 ＝ ドライウェイト × 1.05

例）ドライウェイトが60kgの場合：60kg × 1.05 ＝ 63.0kg
（増加できるのは3.0kgまで）

以上、水分管理や体重管理について
お伝えしてきました。
目安になりそうでしょうか？

気をつけて欲しいことは、あまり細かいことに
とらわれ「今日は多かった」「今日は少なかった」
と毎日のように気にしていると大きなストレスに
なりかねません。

毎日のことですから、日々の体重チェックなど、
習慣化して自然にできるようになることが
大事だと思います。

身体に楽な透析を行うためにも
試してみて下さいねLet’s Try！！

引用・参考資料：「腎臓病・透析にかかわるすべての人の幸せのための じんラボ より

臨床工学技士のページ

血液透析を行う際、ダイアライザーの中では血液と透析液が半透膜を介して接しており、
老廃物の除去が行われています。
この透析液がどのように清浄化され、透析が行われているのかを数回に分けて説明していきます。

透析治療では透析液作成用の水がとても重要です。
どうして透析液を作る為の水が重要なのでしょうか？

水がきれいでなければ、透析液に様々な不純物が混入します。
特に、透析液へのエンドトキシン(菌体外毒素)の混入は微量でも様々な合併症（発熱、炎症）の原因になるといわれています。
その合併症は透析患者さんのQOL（生活の質）の低下を招きます。

その為、透析液を作る上で水処理システムはとても重要で当院でも徹底した水質管理を行っています。

次回は透析液を作る際に使用する水の清浄化についてお話します。

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。

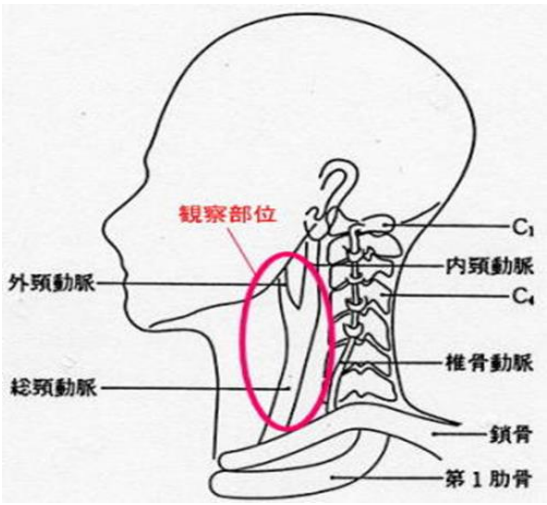
臨床検査科

検査あれこれ

～頸動脈超音波検査（頸動脈エコー）～

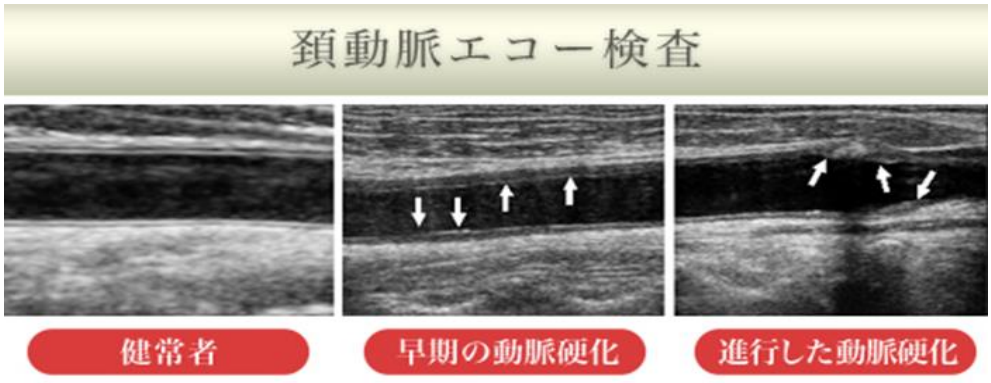
どんな検査?

首のところには、心臓から脳に血液を送る頸動脈(途中から内頚動脈と外頸動脈に分かれる）があります。
この頸動脈に向けて、超音波を送信し、はね返ってくる
反射波(エコー)を画像化して、頸動脈の動脈硬化がないかを調べます。

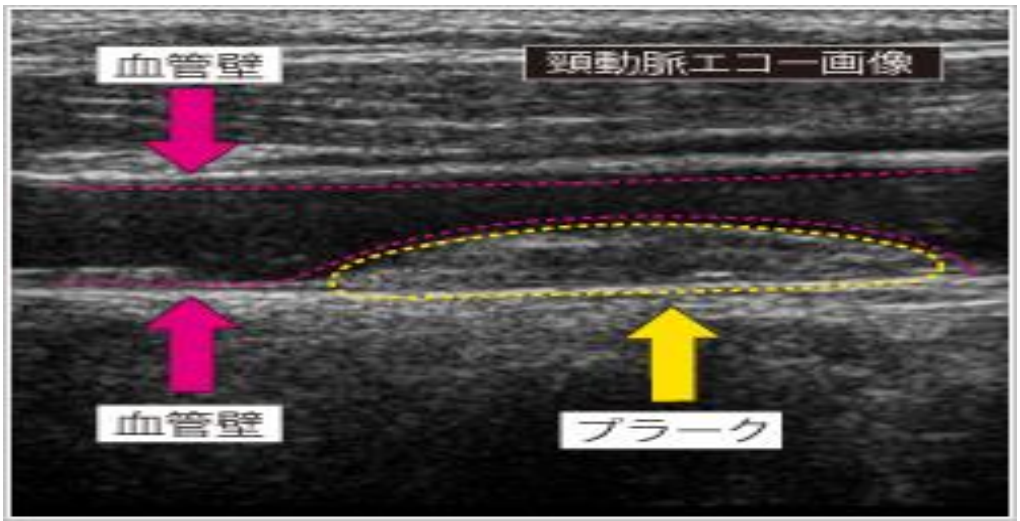


検査で何が分かる?

頸部動脈エコーでは、動脈硬化が原因で、動脈の血管の壁(内膜)が厚くなったり狭くなっているようすを写し出すことができます。
頸動脈の動脈硬化が進んでいるほど、ほかの部位の動脈硬化も進んでいると考えられます。このことから、動脈硬化が原因となる心筋梗塞や脳梗塞などの病気が発症する危険度を推測することができます。



動脈硬化の進行とともに頚動脈内皮・中膜の肥厚、動脈硬化性プラークの沈着がみられる



リハビリテーション
ウキウキ広場

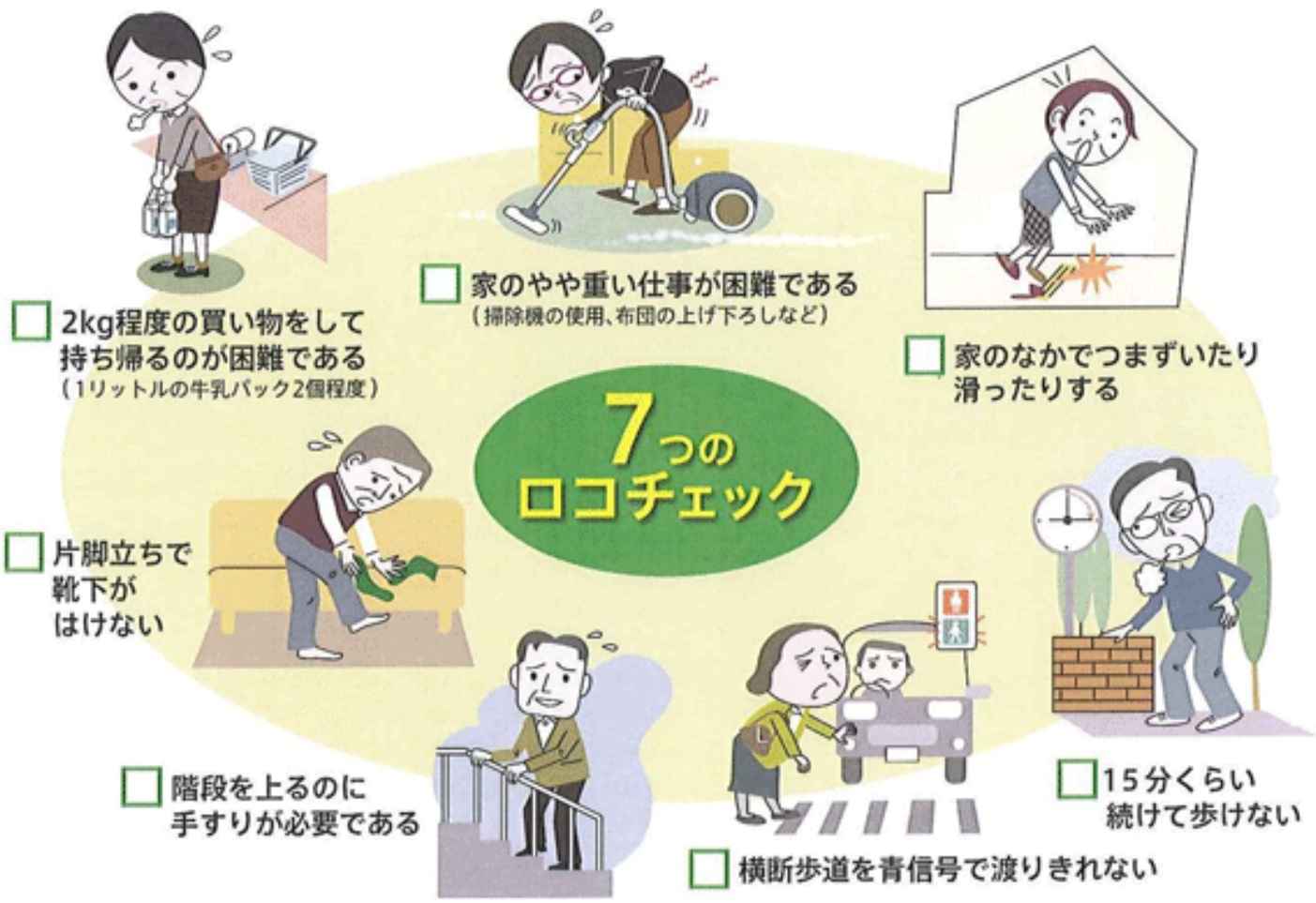
＜今回のテーマ＞

ロコモティブシンドロームをチェックしてみよう!!!

ロコモティブシンドロームって聞いたことはありますか？
最近メディアなんかでも良く取り上げられており、一度は耳にしたことがある方も多いのではないでしょうか？

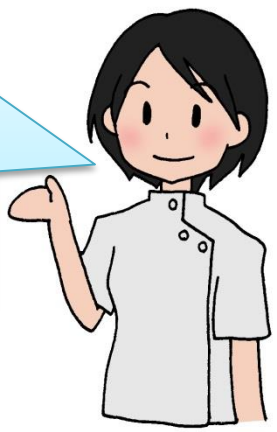
＜ロコモティブシンドロームとは？＞
運動器（筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板）の障害のために移動機能の低下をきたした状態（歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態）を
「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。
進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモチェックしてみよう！

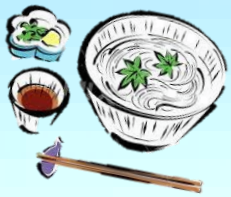


7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。**1つでも当てはまればロコモの可能性**があります。0を目指して!!　**次号、ロコトレをご紹介**します。

少しずつ暑くなって参りました。
運動される際は熱中症予防に、
水分補給を忘れない様にしましょう。



栄養管理部だより



暑い夏がやってきました！！
夏は、「そうめん・ひやむぎ・冷やし中華」等の
冷たい麺を食べたくなりませんか？
麺を食べる際の注意点をご紹介します。

食品名	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	ｶﾘｳﾑ (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
うどん	210	5.2	18	36	0.6
そうめん	254	7.0	10	48	0.4
そば	264	9.6	68	160	0.0
中華麺	298	9.8	120	62	0.4

（茹で麺1食200gあたり）

麺類には、多くの塩分が含まれているため
つゆを飲んでしまうと塩分を多くとることになってしまいます。
できるだけつゆは飲まないようにしましょう！
「ﾚﾓﾝ・柚子」の**酸味**や「葱・茗荷・生姜」の**薬味**を活かすと、
つゆをたくさん浸けなくても美味しく食べられますよ。
また、麺だけでは栄養が偏ってしまうため、
肉・魚・卵などのおかずも一緒に摂りましょう！！

鶏肉と夏野菜の中華サラダ

～季節の食材レシピ～

エネルギー　：245kcal
たんぱく質　：14.4g
カリウム　　：300mg
リン　　　　：117mg
塩分　　　　：0.9g

材料

- 鶏もも　80g
- きゅうり　50g
- トマト　40g
- パプリカ　20g
- 茗荷　10g

【A：下処理】
- 酒　小2
- 生姜(薄切り)　適量

【B：タレ】
- レモン汁　小1
- 砂糖　小1
- ごま油　小1
- 醤油　小1

作り方

① 鶏ももの皮面にフォークで穴を開け、【A】に1時間浸ける。

② ①を火が通りやすい大きさに切り、茹でる。
茹で上がった鶏ももは、細かくさいておく。

③ 野菜を食べやすい大きさに切る。
きゅうり、パプリカ、茗荷は茹でこぼす。

④ 【B】を混ぜ合わせタレを作る。
鶏ももと野菜を皿に盛り付け、タレをかけて完成。

ココがポイント！

鶏肉は、茹でる前に切りましょう！

野菜と同様に切って茹でることで、茹でこぼしの効率アップ！

また、鶏肉をさくことでタレが絡みやすくなるため

少量のタレで食べる事ができます。

高齢者肺炎球菌ワクチンについて

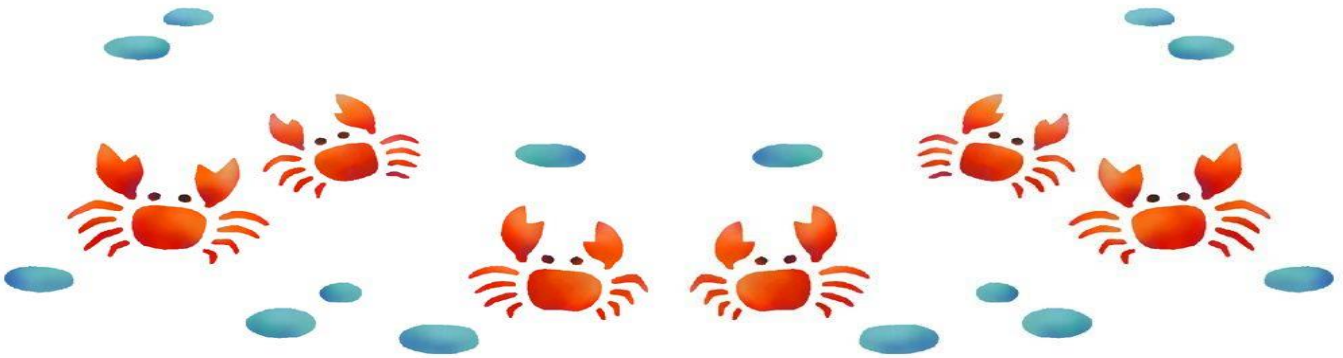
肺炎球菌感染症は、季節に関係なく発祥する可能性があります。

65歳以上の方は、なるべく早めに検討することが大切です。

元気な状態でも、65歳以上になると加齢による免疫力の低下を避けられないため、肺炎球菌感染症にかかってしまう危険性が高まります。

それは季節に関係ありません。季節の変わり目などの日中と夜間の温度差が大きい時期や、暑さで体力が弱ってしまう真夏などにも注意が必要です。

予防できるものは、早めに予防することが大切です。



予防接種について

接種対象者　：　65歳以上の方

接種金額　：　8，000 円

助成制度について

各市町村によって助成内容が異なりますので、詳しくは
お住まいの保健センターへお問い合わせください。

有効期間について

予防接種の効果がどのくらい持続するかには個人差が
ありますが、肺炎球菌ワクチンの場合、**通常5年程度** は
有効と考えられています。接種の際は、接種日のわかる
証明書またはシールをお渡しいたします。

高齢者肺炎球菌ワクチンについてご不明な点
などございましたら、医事課スタッフまで
お尋ねください。

川面や
花火のあとの
楫(かじ)の音

白雄

みずのクリニック　冊子委員会　発行