

一枚の

もみじ

か

紅葉且つ散る

静かさよ

高浜 虚子

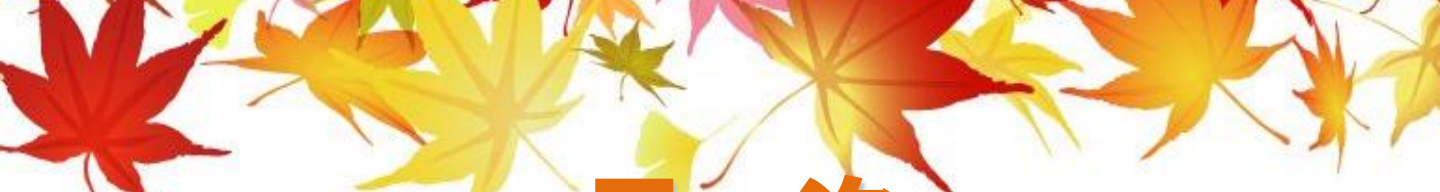


みずのだより

第8号

秋





目 次

1～4ページ 看護部「旅行(国内)透析について」

5～6ページ 臨床工学技士「透析液の清浄化」

7～9ページ 理学療法士「ウキウキ広場」

10ページ 放射線科「胸腹部CTについて」

11～12ページ 栄養管理部「栄養管理部だより」

13～18ページ 災害対策委員「災害対策について」

19～22ページ 医事課「保険(転居・転職)など」

23～24ページ レク委員会「みずのレクだより」



旅行（国内）透析について

暑かった夏も終わり、行楽の季節となりました。
「以前は家族やお友達と色々とお出かけしていたけど、
今は透析があるからどこも行く事が出来なくなってしまった」
といった声が時折聞こえます。たしかに注意すべき点は
ありますが、日本全国津々浦々透析施設はありますので、
結論から言えば旅行は可能です。
今回は旅行透析を受けるうえでの手順について
お話しします。

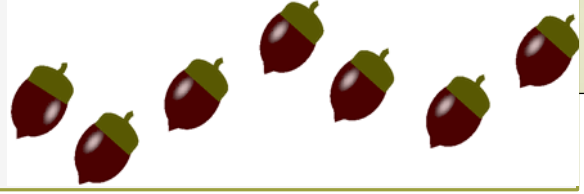


1.主治医に相談をする。

病状によっては旅行を控えた方が良いでしょう。
まずは主治医に相談しましょう。

2.旅行の日程を計画する。

透析は必ず週3回行うのが基本です。それを見越して
計画を立てて下さい。日程によっては旅行に行かれる前や
帰ってきた後に透析日の変更等が必要になる場合も
あります。



3.旅行先での治療施設を決める。

透析センターには「日本透析医学会施設会員名簿」(日本全国の透析施設の一覧表)なるものがあります。コピーをお渡ししますので宿泊先の住所に近い施設を第1希望から第3希望まで選んで教えてください。旅行先の透析施設に「ベッドの空きがあるか？」の問い合わせを看護師が致します。

4.必要書類の作成、送付

主治医が紹介状を記入します。透析条件や採血データ等については看護師が作成をし、旅行先の施設へ前もってFAXを送ります。あとは旅行当日に備えて体調を整えてくださるだけでOKです。

【その他注意点として】



病状によっては旅行を控えた方が良い場合もあります。まずは主治医に相談しましょう。

① 薬は絶対に忘れない！（定期・臨時ともに）

旅行先の施設では緊急時以外は基本的にお薬は出ないものと考えて下さい。



② 旅行中に具合が悪くなったら

すぐに当院へ連絡を入れ、主治医に相談をしてください。
状況によっては旅行をそのまま中断していただく場合もあります。



③ 入室時間や持ち物などについて

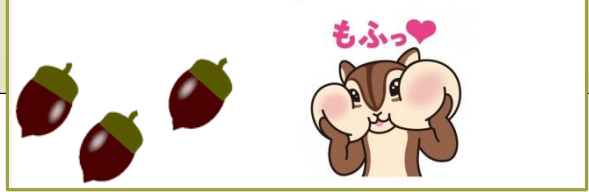
旅行先の施設の指示に従って下さい。開始時間や穿刺の順番などはそれぞれの施設によって方法はまちまちです。

④ 医療費について

他の医療機関で透析治療を受ける場合には
「健康保険証」「身体障害者手帳」「特定疾病療養受領証」
「自立支援医療受給者証」を持参し、旅行先の施設の受付
窓口へ提示して下さい。

1医療機関で1～2万円の範囲内で一旦自己負担金を
支払っていただき後日、市区町村の窓口で払い戻しの
手続きができます。詳しくは医事課スタッフにお尋ね下さい。





以上、旅行(国内)透析について
お話をさせていただきましたが、いかがだったでしょうか？

「所変われば・・・」という言葉もあります。
旅行先で四季折々の情景を楽しみながら、それぞれの
土地ならではの雰囲気を感じられるのもいいかなあ・・・
と思います。

皆さんが1日おきに治療を頑張ってみえる中で少しでも
気分がリフレッシュされ、治療に対して前向きな気持ちに
なっていたら・・・との思いで今回このテーマにして
みました。

たまには美味しいものを口にし、お酒も飲み、家族や友人と
一緒に楽しい時間を過ごしたい・・・当たり前の事です。
そうする事になんら問題はありません。
この時だけは普段より体重増加が多くても、リン等の採血の
値が高くても大目にはみます(笑)。
でも次の日から、またスタッフと一緒に頑張っていきますよ。

これからも宜しくお願いします。



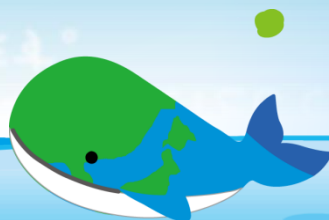
臨床工学技士のページ



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説明していきます。

透析液を作る際は清浄化された水を使うのですが、水道水をそのまま使う事はできません。

水道水の中には様々な不純物があります、例えばカルシウム(Ca)マグネシウム(Mg)アルミニウム(Al)などの金属イオンや、水道水の消毒に用いられる塩素(Cl)＝(残留塩素といいます。)や、塩素消毒により死滅した細菌の死骸(エンドキシン:ETとして測定されます)などが含まれています。

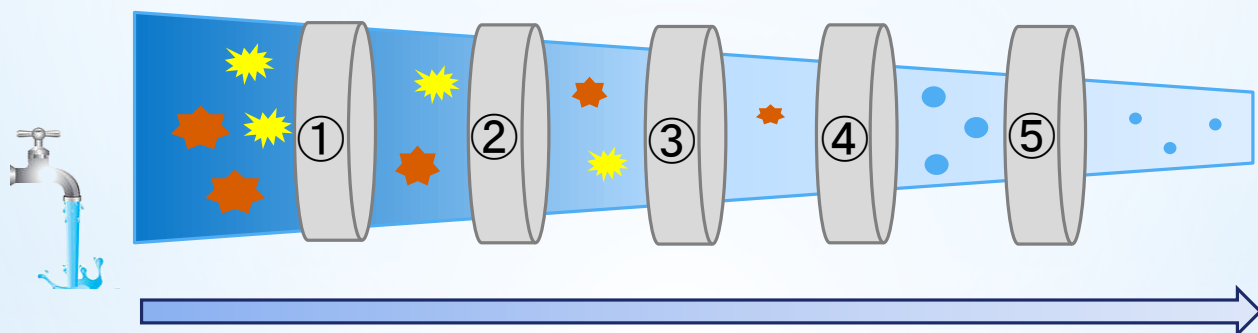


透析液を作る際に使用する水について・・・

水道水をそのまま使って透析液を作成すると透析液の中にも水道水の中に含まれる不純物が入ってしまう為、水道水をさらにきれいに(清浄化)しています。

水道水の清浄化には、逆浸透装置(RO装置)を用いており、下図のように大きな不純物から順に取り除き、最後に最も目の細かい逆浸透膜(RO膜)を通して不純物を除去しています。

エンドキシンカットフィルター(ETRF)は、透析液がダイライザーへ流れていく間に侵入した不純物をダイライザー直前で除去する為に設置されています。



①プレフィルター＝水道水に含まれる比較的大きな鉄さび、砂など不純物の除去

②活性炭フィルター＝水道水の消毒に使う(Cl)の除去

③軟水装置＝硬度成分(Ca) (Mg) (Al)の除去

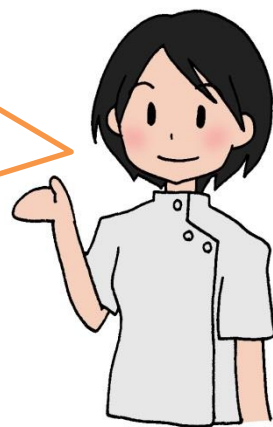
④逆浸透膜(RO膜)①～③で除去できなかった金属イオン、エンドキシン(ET)など有機物の除去

⑤エンドキシンカットフィルター(ETRF)＝ETの除去

透析を行う上で水を綺麗にする事が重要であり、水の清浄化について少しでも理解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。

リハビリテーションウキウキ広場

前回の冊子ではロコモティブシンドローム
(以下:ロコモ)についての説明と、
ロコモチェックをしていただきましたね。
今回は、誰でもどこでも手軽にできる
ロコモ体操(ロコトレ)をご紹介します。



ロコトレ その1

開眼片脚立ち

転倒しないように、
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床に着かない程度
に片足を上げます。



左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

片脚立ちは、おしりの周りの筋肉や、膝の筋肉、ふくらはぎの
筋肉を使ってバランスを取るトレーニングになります。
鍛えることにより、転倒予防に効果的です。

膝の力をつけることにより、日常生活での立ち上がりや歩行、階段などの動作をスムーズにし、動作を安定させます。

ロコトレ その2

スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

その他、生活に運動習慣を取り入れるようにしましょう。

- ・ ストレッチ
- ・ 関節の曲げ伸ばし
- ・ ラジオ体操
- ・ ウォーキング
- ・ 水泳などの各種スポーツ



100分間の広場

こちらの資料、説明は日本整形外科学会ホームページから引用させていただきました。<http://www.joa.or.jp/jp/public/locomot/>



元気ホールウキウキ体操

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



【時間】

両クラス共に 11:00～

【場所】

本院 2階 元気ホール

【対象患者様】

木曜クラス(月水金透析者)

金曜クラス(火木土透析者)

各月第1,3木曜と金曜に実施させていただきます。
やむ得ず内容の変更および日時の変更等生じる場合がございます。

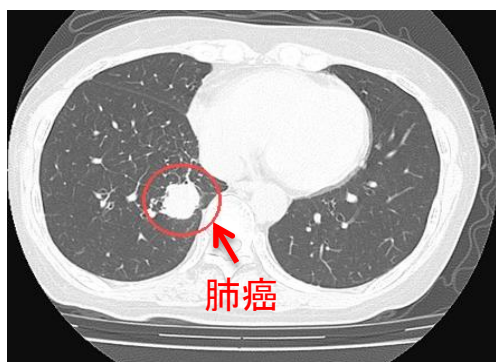
みずのクリニック 理学療法士 菊池麻里



胸腹部CTについて

放射線科

透析患者様は一般の患者様よりも腎癌などの悪性腫瘍が高頻度に発生するといわれています。これらの病気を早期発見するため、定期的に胸腹部CTや超音波検査などで全身の状態をチェックします。そして、さらに詳しい検査が必要になったときは、ヨード造影剤という薬を使った検査を行います。



栄養管理部だより

秋 といえば「食欲の秋」ですね！

旬の食材をご紹介します。

食材100g当たりの カリウム量

・銀杏(生)	700mg
・里芋	640mg
・さつま芋	470mg
・栗(ゆで)	460mg
・まつたけ	410mg
・しめじ	380mg
・まいたけ	340mg
・えのき	340mg
・しいたけ	280mg
・いちじく	170mg
・かき	170mg
・なし	140mg



木の実・芋・果物・きのこは

カリウムを多く含む食材です。



量に気を付けて食べるようにしましょう！



芋ときんこは、茹でこぼしを行うことで

20～30%のカリウムを

減らすことができます。



食べる際には、



茹でこぼしを行いましょう！



カリウムは加工品にも多く含まれます！

食べ過ぎには注意しましょう。

【例】

栗 ⇒ 天津甘栗・栗きんとん

さつま芋 ⇒ 芋けんぴ・干し芋・大学芋

果物 ⇒ 干し柿



レンジで簡単！



栗入り大福

～季節の食材レシピ～



材料

【小2個分】

・白玉粉	17g
・砂糖	3g
・水	23g
・片栗粉	適量
・こしあん	15g
・栗の甘露煮	1粒(10g)

【小2個分】

エネルギー	: 138kcal
たんぱく質	: 2.7g
カリウム	: 19mg
リン	: 25mg
塩分	: 0.1g

作り方

- ① 栗の甘露煮を0.5cm角程度に刻み、こしあんと混ぜておく
- ② 耐熱ボウルに白玉粉・砂糖・水を入れ、よく溶く
- ③ ラップをかけずに2分レンジにかける(500W)
- ④ 水をつけたへらでかき混ぜる
- ⑤ もう一度、1分レンジにかける(足りなければ10秒ずつ追加)
- ⑥ 片栗粉を撒いた上に出し、個数分に分ける
- ⑦ もちを平らに延ばし、①を包んで完成！

ココがポイント！

中身のあんこは、**こしあん**又は、**白あん**にしてみましょう！

粒あんよりこしあん・白あんの方がカリウムもリンも少なくなっています。

栗は「**栗の甘露煮**」を！！栗は、カリウムの多い食材です！

甘露煮を使用することでカリウムを少なくすることができます。

本院災害対策委員会

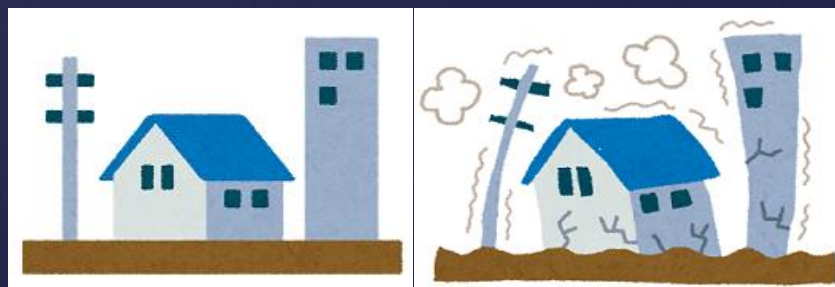
2015年9月6日(日)に防災対策勉強会を実施しました。
参加された方々にご説明させていただいた内容に、
ご質問いただいた内容を含めて加筆いたしました。

近い将来の**東海、東南海、南海地震**など**大震災の発生**が予想されておりますが、その時どうしたらよいのかについて考えていただいているでしょうか。
豊水会みずのクリニック本院の大震災発生時の対応についてご説明させていただきます。

最初にご理解をお願いします。

大震災発生時は**スタッフも被災**しております。

大震災発生時は出勤可能なスタッフが、通常どおり確保できない場合があります。
透析の実施に関しまして、ご迷惑、ご不便をおかけする
可能性が高いと思われます。
皆様のご配慮、ご協力をお願いいたします。



自助、共助、公助について

- 自助** : 自分で自分を助けること
- 共助** : 家族、地域コミュニティで共に助けあうこと
- 公助** : 行政による援助、支援のこと

自助が防災の基本であるといわれています。
まずは自分で自分を守ることを基本に考えてください。

大震災発生時に自宅で何もせずに待っていても
誰も迎えに来てくれません。

なぜならば、当院スタッフも含めてすべての人々が
被災しているからです。

透析施設の情報は自分で入手する努力をしてください。
電話が通じなければ**安全を確保**して来院し、確認して
ください。

当院の災害対策は、患者様それぞれの**自助**がなければ
成り立ちません。

大震災発生時の行動と**当院の方針**について具体的に
ご説明させていただきますので、**自助、共助、公助**
について具体的に考えてみてください。



大震災発生時にどうしたらよいのでしょうか？

- ・透析をしている時（当院院内にいる時）

スタッフの指示に従ってください。

透析離脱および院外への避難誘導手順があります。
血液透析回路切断による緊急離脱は行いません。
原則として通常抜針を行い、止血ベルトを用いた止血を行って血液透析から離脱します。
避難時の安全性を考え、いつもは止血ベルトを使用されない方も**止血ベルトのご準備**をお願いします。

- ・自宅にいるとき

震度5弱以下

病院設備等への被害が起こる可能性が低いので、透析日に通常どおり来院してください。

震度5強以上

病院設備への被害の可能性が出てきます。
当院規定により、被害状況の確認のために臨床工学技士と他の職種の役職者は**自分と家族の安全を確認した後**、全員出勤することになっています。

171災害伝言ダイヤルの運用も開始されますので、出勤できたスタッフにより当院の被害状況と翌日以降の透析実施の可否等を録音します。

その内容を確認していただいて患者様それぞれで判断していただきます。

状況は日々変化することが予想されます。

定期的な伝言のご確認をお願いいたします。

171災害伝言ダイヤルについては後でご説明します。

当院は**非常用発電機**を備えております。
したがって、停電が発生しても透析は実施できます。
しかし、**断水の場合は給水車**がないと透析実施は不可能です。
(水道の復旧までに時間がかかる場合もあります。)
このような当院の状況を**171災害伝言ダイヤル**に録音しておきます。

当院で透析実施ができなくなった場合は
どうしたらよいのでしょうか？

当院へ来院していただいた患者様を、**透析可能施設へ当院スタッフといっしょに送り出す**ことになります。
透析可能施設の手配については、愛知県透析医会、警察、消防などと連携して、移動手段の確保とともに努力をいたします。
しかし少人数の受入れ可能施設ではなく、まとまった人数の受入れ可能施設でないと、病院全体として行動をとりにくいと思われます。
その場合、移動手段が確保できた方は個人で透析可能施設へ行っていただく方が早く透析が実施できる場合があります。(1名、2名の少人数なら受入れができる場合)
普段から少しずつ**遠隔地**の透析施設の情報を入手しておいていただけると役に立つと思われます。

遠隔地の透析とは？

東海、東南海、南海地震など大震災発生時は、東海三県全域で透析施設が全滅している可能性も考えられます。

可能であれば、**東海三県以外での透析施設**へご旅行を兼ねて臨時透析に行ってみるなどの情報収集をお勧めします。

2ページ目の**自助、共助、公助**について

大震災発生時の具体的行動を挙げてみます。

自助：自分で自分を助けること

171災害伝言ダイヤルの使用方法の確認、**遠隔地の透析施設の情報収集、災害時の食事に関する注意点**について学習することなどがこれに該当します。
災害についての勉強会(当院以外でも)などに積極的に参加してください。

共助：家族、地域コミュニティで共に助けあうこと
透析施設の情報が確認できない方に教えてあげてください。**いっしょに来院**してあげてください。

公助：行政による援助、支援のこと
当院や愛知県透析医会の支援、もちろん警察、消防、自衛隊などの救援も含みます。

自助、共助、公助と大震災発生時の行動についてご理解いただけましたでしょうか？

当院の災害対策は、患者様それぞれの**自助**がなければ成り立ちません。

ご協力のほどよろしくお願いします。



当院では震災用の患者カード(透析条件記載)は作成しません。

前述のように**当院の患者様分の透析条件はスタッフが持ち出します**ので患者様個々での患者カードの所持は不要かと思われます。
実際に**東日本大震災**の際、患者カードを持参した方は、ほとんどいなかったそうです。
ただし、**大震災発生時**に当院への来院が不可能な方で、ご希望される患者様につきましては、他院への紹介状の体裁で透析条件を書面でお渡しすることは可能ですので、必要な方はスタッフまでお申しつけ下さい。

171災害伝言ダイヤルについて

防災週間(8/30～9/5)の間の**日曜日9:00～15:00**に当院からの訓練用伝言を録音しておりますので 体験利用が可能です。

ご案内は、時期がきましたら**171災害伝言ダイヤル**の使用方法とともに透析室入口に貼り出しておきます。
また**171災害伝言ダイヤル**簡易マニュアルをご希望の方はスタッフまでお申し出ください。

171災害伝言ダイヤルの体験利用日は上記日程 以外にもありますので、詳しくはNTTのホームページをご参照ください。(この場合、ご家族、ご親戚での 体験利用も可能です。)

保険(転居・転職)など



引越しにあたっては、住所変更など多くの手続きが

必要になります。

右記の表を参考に、該当する手続きについては、転入届を済ませた後、

できればその足で済ませておきましょう。

尚、対象となる人や手続きに必要なものは、市町村によって違う事があります。

引越しが決まったら、窓口へ問い合わせ、確認しておくことが大切です。

また、郵便局への転送願や透析施設へ、新しい住所と連絡先を知らせることもお忘れなく。



引越しされる場合



《転居に伴う手続き一覧》				
手続き	対象	窓口	必要なもの	備考
健康保険証の住所変更	社会保険をご利用の方	勤務先	印鑑・健康保険証	特定疾病療養受療証も住所変更をしましょう
国民健康保険への加入	以前の住所地で国民健康保険に加入していた方	市町村役場	印鑑	手続きは転入から14日以内
後期高齢者医療被保険者証の交付申請	以前の住所地で後期高齢者医療被保険者証をご利用の方	市町村役場	印鑑など	手続きは転入から14日以内
特定疾病療養受療証の交付申請	国民健康保険・後期高齢者医療被保険者証をご利用の方	町村役場	印鑑など	医療機関の証明が必要なので、まず窓口から申請書を取り寄せ、改めて申請するのがよいでしょう
障害者医療証の交付申請	2級以上の身体障害者手帳をお持ちの方	市町村役所（福祉事務所）	印鑑・身体障害者手帳・収入所得のわかるもの	都道府県によっては、3級以下でも対象となる場合があります
老人医療一部負担金助成証明書	2級以上の身体障害者手帳をお持ちの方	市町村役所（福祉事務所）	印鑑・身体障害者手帳・後期高齢者医療被保険者証	都道府県によっては、3級以下でも対象となる場合があります
身体障害者手帳の住所変更	身体障害者手帳をお持ちの方	福祉事務所	印鑑・身体障害者手帳	自立支援医療をご利用の方は再申請が必要です
公的年金受給者の住所変更	厚生年金受給中の方	社会保険事務所	印鑑・年金証書	手続きは転入から10日以内/厚生年金基金からも年金を受給している場合は、厚生年金基金へも届け出ましょう
	国民年金受給中の方	市町村役所	印鑑・年金証明	手続きは転入から14日以内
医療費公費負担制度の申請	小児慢性特定疾病・特定疾病・育成医療をご利用の方	保健所	窓口に出向きお確かめ下さい	再申請もしくは住所変更の手続きをします
駐車禁止除外指定標章の交付	以前の住所でご利用になっていた方	警察署	印鑑・身体障害者手帳・車庫証明書・運転免許証・自動車車検証・特定疾病療養受療証など、透析患者であることが証明できるもの・以前使用していた駐禁除外標章	
介護保険・要介護認定の継続	すでに要支援・要介護の認定を受けている方	市町村役所	印鑑・要介護認定結果の証明書	証明書は以前の住所地の介護保険の窓口で発行しています



就職・転職・退職の場合



就職・転職・退職・身内の方の扶養家族に入る場合・勤務先が他の会社と合併する場合・健康保険組合が合併や解散する場合などが「健康保険証が変わるとき」です。

このような場合、新しく社会保険に加入する方は、以前の健康保険から継続して加入できるよう留意しましょう。

まず新しい健康保険の加入日を決めたうえで、それに合わせて以前の健康保険を脱退するようにします。

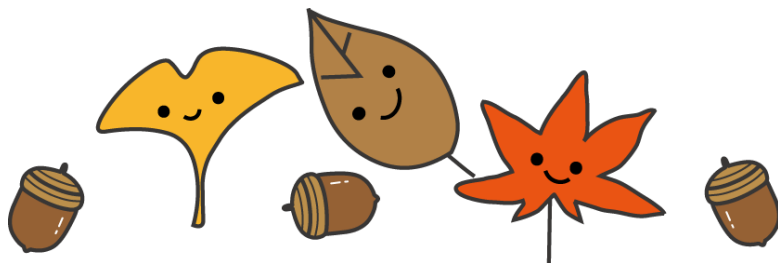
手続きは勤務先が行ってくれるので、あとは新しい保険証が届くのを待ちましょう。

退職される場合は

◆任意継続の利用

◆国民健康保険への加入

◆家族の社会保険に被扶養者として加入
の3通りの方法があります。





保険料・給付内容をよく比較して選ぶ事がポイントになります。

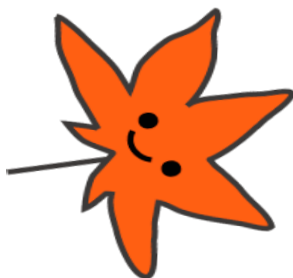


申請には期日があるので、退職後1週間以内に手続きできるよう、準備しておくことをおすすめします。



また、新しい健康保険証にあわせて特定疾病療養受領証の交付申請も必要です。

保険証・医療証が変わった場合には、必ず透析施設に提示して下さい。



みずのレクだより

2015年

バス旅行 in 南知多！！



2015年9月27日、院内レクリエーションの
バス旅行で南知多に行ってきました。
今年はなんと総勢93名の大所帯！！
まるは食堂で舌鼓をうち、
ビーチランドではイルカショーを楽しみました！

旅のおもひで



いただきます☆



会食中



いざ入園☆



ちょっと休憩



イルカショー見学！



お疲れ様でした！！

☆お知らせ☆

レク委員会では次のイベントとして、
12月13日(日)に“もちつき会”の開催を予定しています。
詳細は近日中にお知らせいたします。
みなさまのご参加を心よりお待ちしております！

紅葉に
なりきれぬ葉の
ありにけり



みずのクリニック 冊子委員会
発行