



～みずの便り～

第 9 号 冬

雪^{ゆき}降^ふれり

時^じ間^{かん}の束^{たば}の

降^ふるごとく

目 次

1～4ページ

挨拶

5～8ページ

看護部「透析とかゆみの関係」

9～11ページ

臨床工学技士「透析液の組成」

12～14ページ

臨床検査課「検査って何？」

15～16ページ

理学療法士「ウキウキ広場」

17～18ページ

栄養管理部「栄養管理部だより」

19～21ページ

医事課「身体障害者手帳について」

水野院長より

新年を迎え年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

お正月といえども透析にいかなあかんで、そんな気分ではないわ、おせちも好きなように食べれへんしなどのお声があちこちから聞こえたような気がします。

でも皆さんがこの1年を無事に過ごし、新しくまた1年をお迎えできたことに、心からおめでとうございますと申し上げたく存じます。

皆さんがこの新しい1年を昨年より少しでもより良く過ごして頂くよう、スタッフ一同ともに頑張りたいと思っております。

さて当クリニックの今年からの試みとして、長時間透析、無症候透析にもっと前向きに取り組みたいと考えております。私は、今全国でほとんどの患者さんに施行されている週3回の1回4時間の標準透析と呼ばれる透析は、実際のところは透析不足と考えております。その不足した透析量に合わせて患者さんに色々な制限を無理強いしてきたのではないかと考える昨今です。

私は、透析患者さんの長生きの秘訣としては、よく食べ、よく動き、しっかりと透析すると考えております。しっかり透析には、できれば週3回、1回6時間以上の透析が理想ですが、少なくとも現状の透析時間を1時間でも延長して頂くと良いかと思えます。またもう一つの試みとして、現状の保険で許される上限月14回透析を利用し、1週のみ週4回の透析をして頂きたい。つまり1週だけではありますが、日曜日を挟んだ2日空けをつくらないようにする。それで、その週の日曜日はもう少し美味しいご馳走を召し上がる事が出来るかもしれません。

また透析時間を延長することで、1時間あたりの除水量も緩和できます。その結果、透析中の血圧も安定してくるでしょう。また透析が終わってすぐにベッドから元気よく起き上がり、すたすたと歩いて帰られるようになるでしょう。まだ色々良いところが、透析時間の延長で出てくるでしょう。このように無症候透析が透析時間の延長で可能となってきます。

既にご存知と思いますが、その長時間透析の最もたるものとしてオーバーナイト透析があります。当クリニックで現在6名の方に施行しておりますが、本年はオーバーナイト透析も拡充していくよう準備を進めてまいります。

当クリニックとしては、以上のような透析を本年は目指して行きたいと思っております。



平成28年1月4日

医療法人豊水会みずのクリニック

院長 水野雅夫

近藤事務長より

こんにちは。事務長の近藤です。

平素は、皆様の温かいご支援とご協力に、本当に助けられています。

この場をお借りして、厚く御礼申し上げます。

より安全でより質の高い医療を皆様にお届けできる、安定した経営基盤を築くことを使命として日々心血を注いでいるところでございますが、なにぶん力不足、能力不足で皆様に重ねがさねのご迷惑をおかけしております。

今年こそは、少しでも皆さまにご恩をお返しできますよう、精進してまいります。

引き続きのご指導ご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。

今年も皆さまにとって、良い一年でありますよう、お祈り申し上げます。



医療法人豊水会みずのクリニック

事務長 近藤 毅

冊子委員より



新年明けましておめでとうございます。
昨年は患者様から沢山のご意見をいただく
事ができ、冊子制作側としても大変作り甲斐の
ある年となりました。
今年度は、今までのノウハウを駆使し、より
良い冊子になるようスタッフ一同頑張っ
ていきます。
至らぬ点も多いでしょうが、これからも
みずのだよりのご愛読、宜しくお願い致します。

みずのクリニック 冊子委員





透析とかゆみの関係

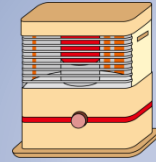


寒い季節になり乾燥した北風と共に、「かゆみ」の
つらい季節に突入しました。

透析患者さんは、水分管理の必要性から、
もともと皮膚の状態は乾燥しがちです。

また、この季節は、暖房器具などの使用が重なり、
さらに「かゆみ」を感じやすくなります。

そこで今回は、〈透析とかゆみ〉のメカニズムに
ついて考えてみましょう。



☆「かゆみ」とは？☆

皮膚のかゆみは、多くの場合「ヒスタミン」という物質が関わって起
こっています。

ヒスタミンとは、皮膚に存在する「肥満細胞」という細胞に含まれる
化学物質のひとつです。

何らかの刺激が皮膚に加わり、肥満細胞からヒスタミンが放出
されると、このヒスタミンが神経を刺激して、刺激が脳に伝わる
ことでかゆみを感じるのです。



1

何らかの原因により皮膚
の肥満細胞からヒスタミ
ンが放出される



2

ヒスタミンがかゆみを
知覚する神経を刺激
する



3

その刺激が脳に伝わり、
かゆみを感じる



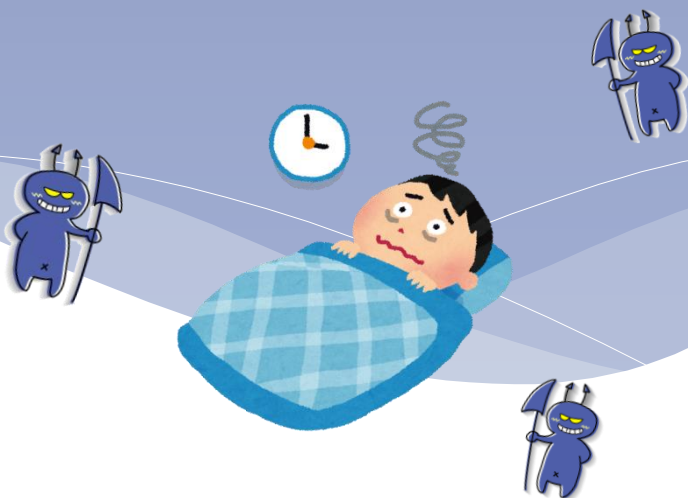


☆透析患者さんの「かゆみ」のひとつは…☆

一般的に、かゆみは**ヒスタミン**が**神経を刺激して**、刺激が脳に伝わることで**かゆみを感じる**のですが、透析患者さんのかゆみは、脳内物質の1つである内因性オピオイド(体内で作られ、生理的状況あるいは生体に危機が迫ったときに放出される鎮痛薬の働きをする物質)とその受容体を介して、全く異なるメカニズムで起こると考えられています。

透析患者さんのかゆみは「中枢性のかゆみ」に分類され、多くの方は抗ヒスタミン薬でコントロールできない耐え難いかゆみを抱えていると思います。

また、「かゆみ」は繰り返しおそってくるため、睡眠を妨害したり、日常生活に影響を与えます。



☆透析患者さんの「かゆみ」の原因☆



- 皮膚の乾燥(乾燥肌)
- 毒素(尿毒素)が体内にたまる
- 血液中のカルシウム・リンの濃度が高くなる
- 血液中の副甲状腺ホルモンの濃度が高くなる(二次性副甲状腺機能亢進症)
- 透析に使用される薬剤やダイアライザー(透析膜)の影響

透析患者さんの「かゆみ」の原因はひとつではありません。前項のように、さまざまな原因が関わっているため、透析を十分行っていても、かゆみが治らないことがあります。

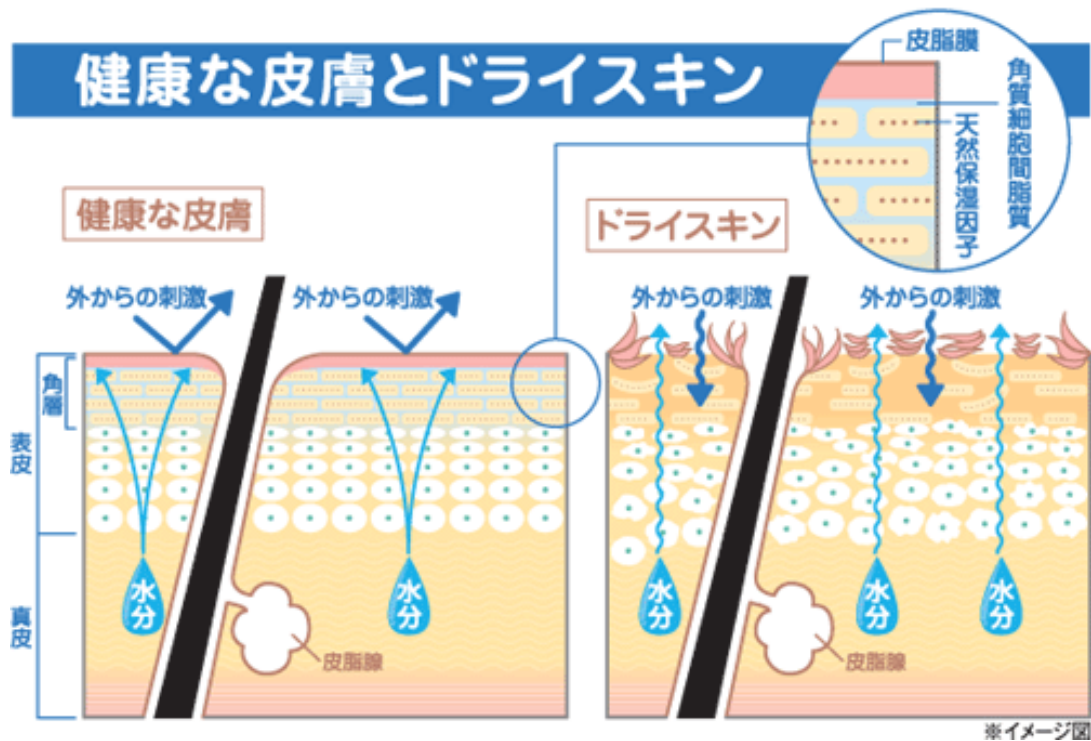
かゆみがみられる場合は、我慢せずにスタッフに声をかけて下さい。



根気よく
かゆみ対策
知恵くらべ

☆まずは乾燥を予防しよう☆

透析患者さんのかゆみの原因にはさまざまな理由がありますが、冬の間は特に乾燥による「かゆみ」が増す季節です。カサカサの皮膚は、バリア機能がうすれ余計にかゆみを感じやすくなるため、皮膚の清潔を心がけ、保湿剤を塗り、皮膚を保湿することもかゆみ軽減の第一歩です。



※クローバー薬局ニュースより抜粋



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、拡散により老廃物の除去や電解質のバランス調整などが行われています。
この透析液の組成について、今回は説明していきます。

透析液は、各メーカーから様々な種類が販売されています。当院においては、透析液の粉末を自動溶解装置で溶かして、RO水(※1)で薄めて適正に濃度を調整し使用しています。

当院で使用している透析液の成分はNa(ナトリウム)、K(カリウム)、Ca(カルシウム)、Mg(マグネシウム)、Cl(塩素)、NaHCO₃(炭酸水素ナトリウム)、ブドウ糖、酢酸などです。

当院で使用している透析液にはそれぞれの成分がどれくらい含まれているかを各成分の役割も含めてご説明します。

(※1)RO水＝
水から不純物や金属イオン、エンドキシン等を取り除き清浄化された水です。



Na(ナトリウム)＝

ナトリウムは血中に溶けている電解質(KやCa等)の内の1つです。透析液のNa濃度は血中にほぼ等しく140mEq/Lに設定されています。

K(カリウム)＝

食事により上昇しやすく、Kが上昇する事で不整脈、心停止の恐れがあります。透析液のK濃度は2.0mEq/Lに設定されています。

Ca(カルシウム)＝

カルシウムも食事から吸収されるのですが、透析患者さんはCaの吸収が悪く、低Caは、二次性副甲状腺機能亢進症の原因となります。当院の透析液のCa濃度は2.75mEq/Lを目安に調整され供給されています。

Cl(塩素)＝

ClはNaと結合しNaClとなり濃度に変化が生じます。透析液中のClの濃度は110mEq/Lになっています。血中のCl濃度とほぼ同じです。

Mg(マグネシウム)＝

マグネシウムは体のエネルギーを作るのを助ける働きがあります。透析液中には、1.0～1.5mEq/Lで設定されています。

ブドウ糖＝

透析患者さんの中には糖尿病を患っている方が多数います。透析中に低血糖を起こす事を予防する為、透析液には100～150mg/dlのブドウ糖が含まれています。



NaHCO₃(炭酸水素ナトリウム)=

腎不全になると体内での電解質バランスが崩れる為、血液のPH(水素イオン指数)が不安定になります。NaHCO₃は血液のPHを安定化させる為に必要で透析液に27.5mEq/Lに含まれており、透析中に血液側へ補充されます。

酢酸=

酢酸は細菌繁殖を防ぎ、透析液に含まれるCa、Mgが炭酸水素Naと結合して結晶化するのを防ぐ役割もあります。

今回は透析液の組成について説明させて頂きました。
臨床工学技士は毎日透析液の濃度を測定し適正な濃度で各コンソールへ供給され、透析が行われています。
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。



検査あれこれ 血液検査 尿検査 超音波検査等について



『検査』って何?



検査はとにかく項目の多いものです。

身体の状態を反映するうえで血液検査 尿検査は必須といえます。
当院では、身体の状態を考慮し超音波検査等必要な検査を行っています。

今回は、腹部超音波検査を中心に超音波検査について
お話させていただきます。

超音波検査は、腹部・心臓・頸部血管・甲状腺・下肢血管・シヤント等の部位があります。

腹部超音波検査は、主に肝臓、膵臓、胆のう、腎臓、脾臓、膀胱、前立腺(男性)、子宮、卵巣の観察を行います。



例えば炎症や小さな癌は自覚症状がでることが少なく、この検査で偶然発見されることも少なくありません。被ばくなどの体への影響や痛みもない検査です。

心臓超音波検査は、超音波で体の表面から心臓の形や大きさ・動きを見る検査です。さらに血液の流れに異常がないかを調べます。心筋梗塞、心不全、心臓弁膜症、心筋症、先天性心臓病などの診断に役に立ちます。



< < 検査で何が分かる? > >

臨床検査とは

医師が病気を診断し治療していくためには、患者様のからだの状態を知らなければなりません。からだの状態を知るためには、それにまつわる様々なサインを確認していくことが大切です。この様々なサインを確認するために診察がおこなわれ、それらを確かめるために臨床検査がおこなわれます。患者様のからだからでるサインは、様々な形であらわれます。尿や便、あるいは血液や採取された臓器の一部などです。これらのサインを検査を通して把握し、病気の原因の追求を行うことが臨床検査の重要な役割となります。臨床検査は病気の診断だけでなく、治療の方針を決める大きな手助けにもなります。治療経過の確認や重症度の判定、回復の度合いなどにも利用されています。

臨床検査の目的

検査の最大の目的は、医師の診断を確実にしていくことですが、病気を見つける(診断)ほかに、治療の方針を決める場合にも大きな手助けとなります。その他に、治療の経過をみたり、病気が重いか、軽いかを判定したりするためにも利用されます。

臨床検査の種類

臨床検査は、大きく分けて検体検査と生理機能検査の2種類に分けられます。検体検査は、患者様から尿、血液、痰、組織などの検体(材料)を採取し、それらを化学的あるいは形態学的に検査するものです。生理機能検査は、患者様の心臓や脳などの動きを電氣的にとらえて波形としてあらわしたり、画像(Image)にして観察する検査です。

リハビリテーション ウキウキ広場

寒さが本格的となり、身体を動かす機会が減ってしまいがちですね。今回はどこでも手軽にできる、これだけはおさえない運動のポイントをご紹介します。

透析患者様の運動ポイント

腎臓リハビリテーション2012: 上月正博より

- ひ 広い範囲で
- な 長く
- ま マイペースで
- っ 「っー」と言いながら息を止めず
- り リラックスして



手軽に行える腎臓体操



かかと
かかとの「上げ・のぼし」



足
足あげ「前・上・後ろ」
(手すり、階段、椅子を利用)



腰



ばんざい
ばんざい

【図 2-2】 透析患者の体操（「上月の腎臓体操」）（上月，2010 より）⁸⁾

分からない事、ご相談等 理学療法士まで

げんきホールウキウキ体操

2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					



3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	31		



【時間】

両クラス共に 11:00～

【場所】

本院 2階 げんきホール

【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。
内容の変更及び日時の変更を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

栄養管理部だより

鍋料理が美味しい季節となりました！

昨年に続いて「鍋を食べるための工夫 第2弾」をご紹介します。

上手に食材を選び、温かい鍋を楽しみましょう♪

メインの選び方

 **豚肉スライス**
魚の切り身や刺身

薄く切っているため
カリウムとリンが

出ていきやすくなっています。

 **鶏もも かたまり**

厚みがあるためカリウムが
出ていきにくくなっています。

切り込みを入れるか、
薄くして入れるとGood！！

具材の選び方

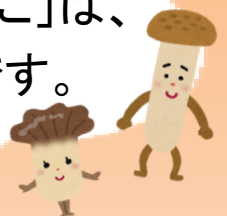
 **カリウムが少ない食材**

もやし キャベツ
ねぎ 白菜
大根 しらたき
人参 油揚げ

カリウムが多めの食材 

しめじ 春菊
えのき にら
舞茸 ほうれん草

 「色の濃い野菜」や「きのこ」は、
カリウムが多い食材です。



ぶりのしゃぶしゃぶ

～ 季節の食材レシピ ～

〈材料〉

・ぶり(刺身用)	60g
・白菜	60g
・大根	40g
・人参	40g
・鰹だし	250ml
・ポン酢	15ml

エネルギー	: 200kcal
たんぱく質	: 16.5g
カリウム	: 497mg
リン	: 147mg
塩分	: 0.9g



※写真はイメージ図です

〈作り方〉

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る
- ② 大根、人参はピーラーを使い、皮をむく要領で薄くむく
- ③ 鍋に鰹だしをいれて火にかける
- ④ 沸騰したら、野菜とぶりをくぐらせしゃぶしゃぶにする
- ⑤ ポン酢をつけて食べる

ココがポイント！

湯にくぐらせることで、カリウムやリンを減らすことができます。

また、ピーラーを使い「**薄くする**」ことで、

水に触れる面積が増え、効率よくカリウムが抜けます！

味にアクセントを！違った味を楽しみたい！という方は、

ラー油やおろしにんにくをプラスしても良いでしょう！





医事課

身体障害者手帳について

日本では、身体にどんな障害があってもその人が健康な人と同じく、社会の中で安心して生活できるようその権利が保障されています。

その考えに基づいてつくられたのが『身体障害者福祉法』などの社会福祉関係法です。

慢性腎不全の患者さまも条件を満たせば、腎臓機能障害者として身体障害者手帳を取得することができます。なお、取得については、基準に該当すると自動的に取得できるものではなく、本人の申請意志に基づき手続きを行うことによってはじめて取得できます。



身体障害者手帳で受けられる 主なサービスについて

～平成27年度～

✿ 愛知県在住の方 ✿

① 在宅重度障害手当（1～2級対象）

月6,750円支給。

※ 65歳以上で新たに障害者になった人は除く

※ 所得制限あり

② 自動車税の減免（1～4級対象）

等級関係なく同額の減免。



✿ 豊明市在住の方 ✿

① 豊明市心身障害者扶助料（1～4級対象）

毎月支給。（級によって支給額は異なる）

※ 手帳を所持していれば、所得に関係なく支給

② タクシー料金助成（1～2級対象）

年間、タクシー基本料金48回分の助成。

※ 自動車税の減免を受けている方は対象外



✿ 名古屋市在住の方 ✿



① 福祉特別乗車券（1～4級対象）

市バス・地下鉄が無料。

② タクシー料金助成（1～2級対象）

年間、タクシー基本料金96回分の助成。

※①もしくは② どちらかのサービスを選択（併用不可）

詳しくは、お住まいの役所までお尋ねください。



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、医事課までお声がけください。



