



JIN

～みずの便り～



第

10

号



目次

- 1～2ページ 看護部「糖尿病と合併症について」
- 3～4ページ 臨床工学技士「心不全とその予防策」
- 5～6ページ 診療放射線科「心臓CT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「EDについて」
- 13ページ レクリエーション委員会「みずのレクだより」
- 14ページ ホームページ委員会「ホームページについて」

糖尿病と合併症について

糖尿病は合併症の病気といわれているように、血糖をうまくコントロールする事で合併症の発症と病気の

進行を抑える事が出来ます。

日本では現在1,067万人が糖尿病といわれています。症状が無いからといって治療をしない人も多いですが、決して放置してはいけません。

通常、糖尿病の合併症は慢性合併症の事をいいます。

これらを「**糖尿病の三大合併症**」と呼びます。

①神経障害(しんけいしょうがい)

手や足の感覚がおかしくなり、最終的に「痛い」「熱い」なども分からなくなります。全身の臓器にも神経は関係するので便秘や立ちくらみなども起きます。

②網膜症(もうまくしょう)

網膜という眼の中にある血管が出血して、最終的には失明します。

③腎症(じんしょう)

尿に蛋白がもれて全身がむくみ、だるくなります。

さらに糖尿病の人は心臓や脳などの太い血管も障害されていることが多く、足の壊疽で切断したり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞になる人の多くは糖尿病およびその予備群です。

これらの糖尿病の合併症を覚えるのが難しいという方は、
三大合併症を



「し・め・じ」

「し(神経障害)」
「め(眼または網膜症)」
「じ(腎臓)」

その他の合併症を



「え・の・き」

「え(壊死)」
「の(脳梗塞)」
「き(虚血性心疾患または狭心症)」

と覚えると覚えやすいでしょう。



臨床工学技士のページ



透析患者さんは様々な疾病を合併する可能性があります。透析患者さんの中では心不全、感染症、脳卒中に罹る割合が高いです。今回は心不全について透析患者さんがなりやすい理由と予防策について紹介します。

・水分管理の不良

腎不全では尿量が減少したり、全く出なくなります。その結果、摂取した水分、電解質などが体内に溜まり心臓へ負荷がかかっていきます。

透析では除水を行います、ドライウェイト(DW)までしっかり除水できない場合は、血圧が高くなり心臓に負担がかかります。

予防＝体重の増加量が多かったり血圧の管理が悪いと徐々に心機能に負担がかかり、慢性的な心不全になってしまう危険性があります。中2日の透析休みなどは体重増加しやすくなります。

体重増加(3%未満/日)(5%未満/2日)を目安にしっかりした水分管理を行い、DWまで除水する事は心不全の予防に重要です。

・高カリウム(K)高カルシウム(Ca)血症

高K血症により心臓の筋肉の働きが障害されて不整脈の原因になります。

高Ca血症では、心臓の弁に石灰化が生じて心臓弁膜症などの可能性が高くなります。

予防＝正しく薬を内服し、食事管理を行い、高K、高Ca血症にならない様にする事が心不全の予防になります。

・腎性貧血

腎不全では腎臓で作られる造血ホルモン(エリスロポエチン)の分泌が減少し貧血が進みます。

貧血では血液が運べる酸素量が減るため、心臓は心拍数を上げて酸素の運搬量を維持しようとし次第に心臓は疲れていき心不全の引き金となります。

予防＝定期採血を行い造血剤(ネスプ、エポエチン α 等)鉄剤(フェジン)を投与する事で貧血の治療を行っています。

・動脈硬化

水分管理不良による高血圧や、糖尿病による高血糖、高脂血症、加齢、喫煙は動脈硬化の原因となり心不全の危険因子になります。

予防＝正しい薬の内服や食事、水分管理、適度な運動が重要です。

今回は心不全について説明させて頂きました。

毎日の水分、食事の管理、正しい薬の内服など自己管理をしっかり行い生活習慣を見直す事が大切かと思います。

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。



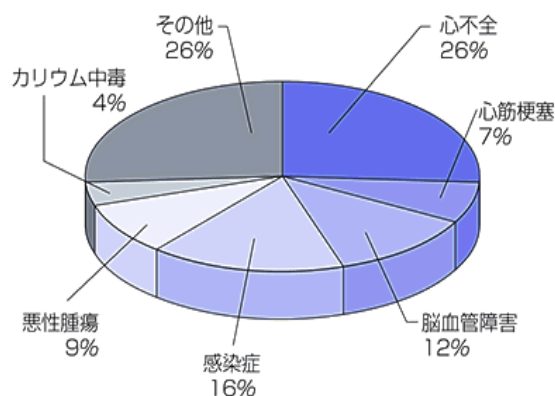
心臓CTについて

放射線科

透析療法を受けている方のうち、心臓や血管疾患で亡くられる方が全体の約40%以上を占めています。

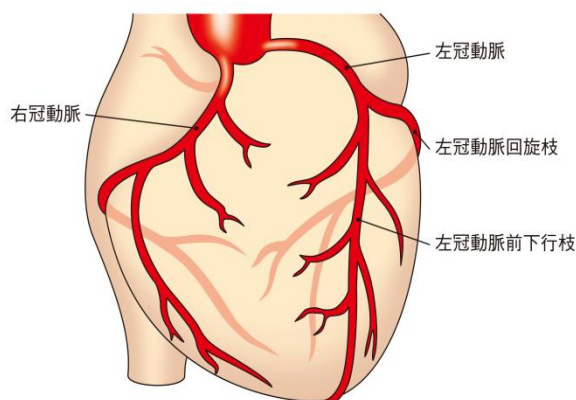
心不全、心筋梗塞などの「心臓死」を引き起こす大きな要因は、心臓のまわりを取り囲む「冠動脈」の動脈硬化による「冠動脈疾患」によるものです。

透析患者の死亡原因



冠動脈は、心臓に酸素や栄養を送る働きをする大事な血管のことです。

冠動脈の解剖



透析患者の60～70%が冠動脈疾患を発症しているという研究報告もあり、また、透析導入後早期に発症するケースが多いことが分かっています。

しかし、冠動脈疾患を発症しているにも関わらず、自覚症状が無い「無症候性心筋虚血」が多いこともあり、発見が遅れてしまいがちです。

特に、高齢者や糖尿病を患っている場合は発症リスクが高いため、自覚症状がなくても早めに心臓の検査を受けることが大切です。



検査の流れ

検査予約

- スタッフに検査希望の旨を伝えてください

検査実施

- 隔週火曜日 14:00～
- 毎週木曜日 15:00～
- 毎週金曜日 14:00～



結果説明

- 循環器外来受診時に医師より説明があります

リハビリテーション ウキウキ広場

『透析中でも気軽に出来る、手指の運動』
のご紹介を致します。

手指の運動を行うことで

- ①手指のこわばり改善
- ②指先の血流改善
- ③手指の巧緻性(細かい動き)改善 につながります。

① 指折り運動

手の平をパーから順に親指からゆっくりと曲げます。
全て曲げたら、小指から順に開いて行きます。



② 第二関節曲げ伸ばし。

曲げたり伸ばしたり3回。



③ 対立運動

指と指の腹を合わせていきます。
親指と人差し指から順に小指までゆっくりと行います。
次に、指と指の爪を合わせていきます。



④ 握力ボール



力強く握って握力
アップ！



これらをゆっくりと、まずは1セット～やってみましょう！

集団エクササイズ始めました！

透析前や透析中の時間を利用して、皆様一緒に掛け声で運動をします。

ベッドのご近所様同士でいかがですか？



ウキウキ体操教室にて



もしもしかめよ～かめさんよ～
の歌に合わせてグーパーします。
途中で入れ替わりますよ～！

意外と難しい
(汗)



先日のウキウキ体操の後に行った
頭の体操『脳トレ』の様子です。



栄養管理部だより



5月5日は「端午の節句」ですね。

柏餅などの和菓子を召し上がる機会もあるかと思います。

そこで今回は、和菓子の選び方をご紹介します！

カリウムが多い和菓子

【抹茶】

抹茶味のケーキやプリン等

【きな粉】

わらび餅・きな粉のおはぎ

【黒砂糖】

黒蜜・黒飴・かりんとう

和菓子に使われる抹茶や
きな粉、黒砂糖はカリウムが
多い食材です。



カリウムが少ない和菓子

あんこは、カリウムが比較的
少ない食材です。



- ・ 大福(こしあん) ・ 羊羹
- ・ せんべい ・ あられ
- ・ みたらし団子 ・ ういろう

ポイント①



お菓子を選ぶ際には、

「どんな食材が使われているか」を意識してみましょう♪

カリウムが多い食材を控えていただくと安心です。



お手軽ういろう

～ レンジで簡単！おやつレシピ ～



材料

〈4人分〉

・小麦粉	40 g
・砂糖	30 g
・水	140 g
・こしあん	70 g

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	:	88	kcal
たんぱく質	:	2.5	g
カリウム	:	23	mg
リン	:	22	mg
塩分	:	0	g

作り方

- ① ふるった小麦粉に砂糖と水を加え混ぜ、裏ごしする。
- ② ①にこしあんを加えしっかりと混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に流し込み、電子レンジ(500W)で5分加熱する。
- ④ 冷やして容器からとり出し食べやすい大きさに切る。完成！

ポイント②

ういろうは、カリウムが少ない和菓子の一つです。

今回使用した「こしあん」は「粒あん」と比較すると

カリウムの量が少なくなっています♪

ぜひ、作ってみて下さいね。



Erectile Dysfunction

(勃起機能の低下)

EDとは「勃起機能の低下」を意味し、英語で「Erectile Dysfunction」、日本語で「勃起障害」あるいは「勃起不全」と訳されます。

勃起に時間がかかったり、勃起しても途中で萎えてしまったりして、満足いく性交ができない・・・と感じる人は、いずれもEDの疑いがあります。

専門的には、「性交時に十分な勃起やその維持ができずに、満足な性交が行えない状態」と定義されています。

なかなか勃起しない

最近、性行為に自信が持てない

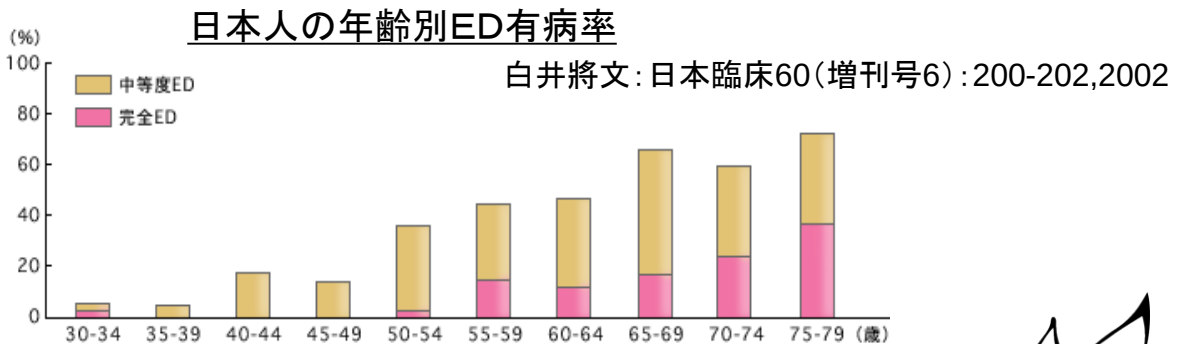
たまに勃起しないことがある
満足いくような性交ができない

このように、EDといっても感じる症状は人それぞれです。

成人男性の4人に1人という事実

1998年に男性を対象として行われた調査によると、成人男性の4人に1人が“勃起が十分でなく、時々性交ができない”中等度ED、もしくは、“勃起しないため常に性交ができない”完全EDです。

“たまにできない”軽度EDを含めると、EDと診断される人はさらに増え、成人男性のなんと81%にもものぼるという報告もあります。



主な原因

- 心理的な要因** ストレス、不安、うつなど。20代～40代に多いようです。
- 加齢** 年齢が上がるとともにEDになる割合は増えます。
- 生活習慣病** 糖尿病や心臓病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病です。
- 神経系の障害** 脳出血、脳腫瘍、脳外傷、パーキンソン病、アルツハイマー病などの疾患はEDの原因となります。
- 手術や外傷** 前立腺がん、膀胱がん、直腸がんなどの摘出術で、その周囲にある血管や神経を損傷した場合。
- その他** 前立腺肥大などの泌尿器科系の疾患や腎不全などはEDの原因となります。

当院でもEDの診察を行っております。
EDのみでの診察・お薬は**自費診療**となります。

みずのしりだより

2016年 お花見会



とっても綺麗ね ♡



最高！！



2016年4月3日(日)
今年は天候に恵まれ、桜満開の中、
お花見会を開催することができました。

ホームページについて

当院にホームページがあることをご存知ですか？

外来診療や透析センターなど、当院に関する多くの情報が掲載されています。

パソコンやスマホから、【みずのクリニック】と検索してみてください！

みずのクリニック

検索

URL→<http://housuikai.com/>



〈トップページ〉



各部署の紹介や
看護部や管理栄養士のブログもあります。

ぜひご覧になってください。

また、こんなことをホームページでやってほしいと
いった意見もお待ちしております。

