

MIZUNO

MIZUNO

MIZUNO information



みずのクリニック

Since.2014 

CLINIC



第11号



MIZUNO



# 目次



1～2ページ 看護部「透析患者さまとインフルエンザ」



3～4ページ 臨床工学技士「LDLアフェレーシス」



5～6ページ 放射線科「骨密度測定」



7～8ページ 臨床検査科「血圧脈波検査」



9～10ページ 医事課「AGAってなに？」



11～12ページ 災害対策委員会「透析中に地震が起きたら」



13ページ レク委員会「今後の予定について」



14～15ページ 栄養管理部「栄養管理部だより」



# 看護部



## 透析患者さまとインフルエンザ

透析患者さまは透析時に血液の老廃物と一緒にアミノ酸などの体の維持に必要な成分も排出されてしまい、免疫力が落ちてしまう事からインフルエンザにかかると重症化しやすいと言われています。秋冬にはさらに流行する可能性がありますので、この時期には徹底的な予防を心がけて下さい。

### 《基本的な予防策》

- ①手洗いをする
- ②マスクを着用する
- ③うがいをする
- ④人ごみを避ける

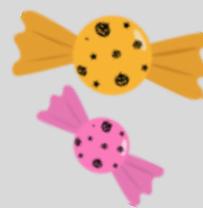




## 《感染したら早期の治療が重要です》

インフルエンザの代表的な症状として・・・

- ①突然の高熱（38℃ぐらい）が出る
  - ②関節の痛み
  - ③せき、のどの痛み
- などの症状があります。



## 《風邪の症状があったら、病院にすぐに連絡を》

「熱がある」「のどが痛い」「いつもよりせきがたくさん出る」などの症状が出たら病院に必ず連絡を入れ、先生や看護師の指示を受けて下さい。

（みずのクリニック TEL0562-93-0021）

また10月頃よりインフルエンザの予防接種の希望を患者さんにお伺いしていきます。予防接種を受ければ100%インフルエンザにはかからないというものではありませんが、仮にかかったとしても重症化は避けられると言われていています。

透析患者さんはもとより、ご高齢の患者さまや小さいお子さんと同居されていらっしゃる患者さまは積極的な接種をおすすめします。



# 臨床工学技士のページ

透析患者さまは血流障害による、下肢のしびれ、痛み、壊疽などが起きるASO(閉塞性動脈硬化症)となるリスクが高くなっています。当院では血流障害の回復の為にLDLアフェレーシスという治療を行っています。今回から数回に渡りLDLアフェレーシスについて説明していきます。



## LDLとは？

low density lipoproteinの略で日本語で低密度リポタンパクと呼ばれます。このリポタンパクは、血中のコレステロールがアポリポタンパク質と結合したもので悪玉コレステロールと呼ばれます。働きとしては肝臓で作られたコレステロールを各臓器に運ぶ役割を担っています。

しかし、血液中に増えすぎたLDLコレステロールは血管の小さな傷から入りこみアテロームと呼ばれる塊を作ります。アテロームは徐々に膨らみ破裂すれば血栓が形成され動脈硬化へとつながります。(下図参照)

LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁にたまり、動脈硬化を引き起こします。やがて血管の内腔が狭くなったり、血栓で血管が塞がれることとなります。

○脂質異常症になると・・・



## LDLアフェレーシスとは？

血液を体外で循環させて、血球と血漿を分離後、血漿成分からLDLを吸着させる治療となります。

### 適応疾患

#### ①家族性高コレステロール血症

遺伝的に血中LDLが高く、食事や薬でも効果が薄い方への治療となります。

#### ②ASO(閉塞性動脈硬化症)

LDLの治療上、LDL吸着器として使用するリポソーターにはブラジキニンを産生する作用があります。ASOの方ではブラジキニンの作用により血管が拡張する事で手足の血行が良くなり、冷感、しびれ、下肢の痛み等の症状改善や、傷の治りが良くなる等の効果が期待できます。又、LDLアフェレーシス本来の目的である。コレステロールや中性脂肪の血中濃度を下げる事で血液がサラサラとなり、ASOで細くなった血管にも血液が流れやすくなり上記同様の効果が期待できます。

#### ③ネフローゼ症候群

ネフローゼ症候群ではタンパク尿がみられ、低タンパク血症となります。それを補う為に肝臓でタンパク質の合成がされます。その過程で脂質(コレステロール、中性脂肪)も産生されてしまう為、結果として高脂血症となります。高脂血症ではネフローゼ症候群を悪化させるリスクもある為、LDLアフェレーシスを行う事があります。

今回はLDLアフェレーシスについて一部説明させて頂きました。治療目的は高コレステロール値の方、ASO患者の方など病態によって違います。ただ、どの様な方でも日々の生活習慣を気を付ける事は変わりません。次回も引き続き説明します。

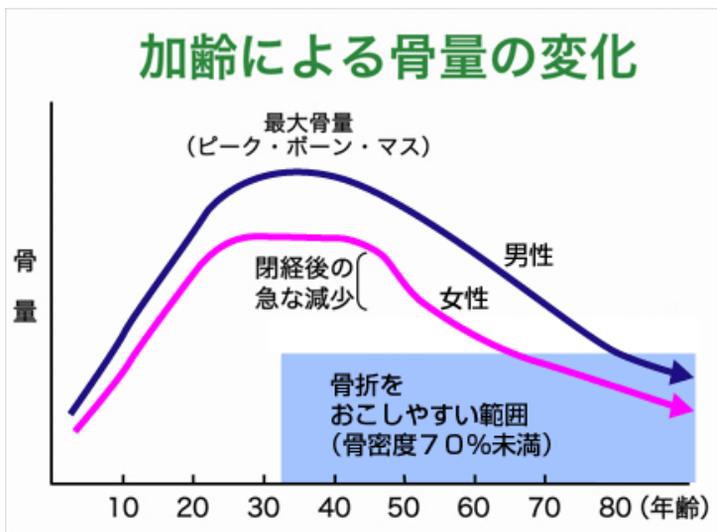
# 骨密度測定<sub>について</sub>

放射線科

腎臓の働きが低下すると、尿の排泄が悪くなるだけでなく、腸からのカルシウム吸収を促す活性型ビタミンDの産生が低下します。その結果、血液中のカルシウムを補うために骨からカルシウムが溶け出し、骨量が減少します。

特に腎透析患者さまでは、約30%の人に骨障害の症状がみられるというデータがあります。

さらに、骨障害は透析療法の長期化に伴って増加する合併症の最たるものであり、さらに骨折に伴い一気に全身状態が悪化する例が多いため、患者さまのQOLの面ばかりでなく生命予後にも影響する重大な問題となっています。



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2011年度版より

## 検査方法

当院ではDEXA(デキサ)法による検査を行っています

### 【特徴】

#### ①高性能

エネルギーの異なる2種類のX線を用いて、前腕で骨塩の量を調べることにより、全身の骨の状態が分かります。

#### ②簡単

イスに座っているだけで、検査できます。痛みもありません。

#### ③短時間

2分程度で検査できます。

#### ④安全

レントゲンの被ばく量は非常に少なく、安全です。



定期的には検査を受けて丈夫な骨を作る生活を心掛けましょう！



# 検査あれこれ 血圧脈波検査



臨床検査科

血圧脈波検査とは、自覚症状のない動脈硬化症を簡単に発見できる検査のひとつです。  
この検査では次の3つを測定します。

1. 動脈のかたさ(CAVI)
2. 動脈のつまり具合(ABI)
3. 血管年齢

あなたの動脈硬化の程度が、**CAVI(キャビィ)**検査で分かります。  
CAVIでは動脈硬化度を「数字で表す」ことが出来ます。

健康でしなやかな血管

あなたの血管はどちら？  
動脈硬化度を測定しましょう。

8未満

9以上

動脈硬化をおこした血管

動脈硬化ネット参考

## 動脈のかたさ

動脈のかたさを表すのが**CAVI**です。

動脈は血液を全身に送るポンプの役目があります。  
血圧が変化したときの膨らみ具合をみることで、動脈のかたさがわかるという仕組みです。  
動脈硬化が進むほどCAVI値は高くなります。

## 動脈のつまり

動脈のつまり具合を表すのが**ABI**です。  
健康な人では足の血圧は腕と同じか少し高い値となります。  
しかし足の動脈がつまっていると腕より足の血圧が低くなります。





そのため腕と足の血圧の比をみて動脈のつまり具合を診断します。

ABIが0.9未満であると、つまっている可能性が高く、値が低いほど重症になります。

### 血管年齢

同じ性別、年齢のCAVI平均値と比べることで血管年齢がわりだせます。



**※動脈硬化を放置すると狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞など命にかかわる病気の原因になります！**

透析をされている方は…



足の血流障害が問題になります。

ASO(閉塞性動脈硬化症)やPAD(末梢動脈疾患)と言い、一般的な原因とされる喫煙や動脈硬化に加えて血管の石灰化も原因と考えられます。

この病気は症状がないものから足の痛み、冷感、潰瘍、壊疽(足先が黒く腐敗する)まで様々です。

血圧脈波は数値として継続的に評価できるので、足の血流障害の早期発見に有用です。

定期的な検査で血流状態を把握しておきましょう。



# 男性型脱毛症

## AGAってなに？

AGAとはAndrogenetic Alopecia(雄性発生 脱毛)の略で「男性型脱毛症」のことです。男性型脱毛症という名前から分かる通り、男性ホルモンがおおきく関係しており、成人男性によくみられる髪が薄くなる状態でヘアサイクルが正常に働かなくなった状態です。男性の薄毛の多くがこのAGAが原因です。そしてAGAは進行します。

ヘアサイクルとは毛髪の一生のことで、3期間に分かれています。



ヘアサイクル



AGAは進行性で皮膚内で毛髪を作り出す「毛包」が十分に成長しないため、何もせずにはほおっておくと髪の毛が太く長く育たないうちに抜けてしまい、ゆっくり薄毛・抜け毛が進行していきます。

その為AGAは早めのケアが大切です。

ただし産毛は残っています。毛包が存在している限り、髪の毛は太く長く育つ可能性があります。

決してあきらめる必要はありません。

## AGAかどうか不安になったら AGAチェック！

- 生え際から薄毛が進行してきた
- 頭頂部が薄くなってきた
- 生え際、頭頂部共に薄くなってきた
- シャンプーやブラッシング時の  
抜け毛が多くなった
- 抜け毛や生えている毛に産毛や細い毛、  
毛髪のミニチュア化が目立つようになった
- 脱毛した毛髪の中に成長しきっていない  
ミニチュアな毛髪が3割強ある
- 髪に力がなくなってきた
- 家族に薄毛の人がいる

上記がいくつか当てはまるようだとAGAの  
可能性があるといわれています。

**チェックしてみましょう！！**

気になる方は外来受診をして先生へ  
相談してみましょう。  
ただし自費診療となります。



# 透析中に地震が起きたら

本院 災害対策委員会

今年の4月に熊本で地震が起きてからすでに半年が経ちました。

透析中に大地震が起きた場合について皆様にお願ひしたいことがあります。

- ・血液回路をしっかりと握り針が抜けないようにしてください。



万が一、ベッドが移動して血液回路が引っ張られたときに針が抜けるのを予防します。

血液回路を腕の上の方へ回されている患者様もいらっしゃいますが、このような理由から手の平の上に持っていることをお勧めします。

- ・地震で揺れている間は、布団を頭までかぶって、ベッド柵をつかんで転落を防いでください。



ベッド柵は両側の使用をお勧めします。  
震度6強や震度7の揺れの場合、片方の柵だけで  
身体を支えることができるでしょうか？

当院のスリッパではない底の厚い履物をベッドサイドへ  
持参されることをお勧めします。(避難時のケガ予防)

- ・このような行動をして、落ち着いて揺れが治まるのを  
お待ちください。  
1回の地震の揺れはそれほど長くありません。  
M7で10秒、M8で1分、M9クラスでは約3分です。  
(気象庁HPより)
- ・ひとりで逃げ出さそうとせず、当院職員の指示に  
従ってください。

# レクリエーション委員会よりお知らせ

## 年内行事についてのご連絡

○もちつき会

### 日程

・ 12月18日(日)

※毎年12月の第二日曜日で行っておりましたが、今年より第三日曜日で行う事となりましたので、ご報告させていただきます。

### 参加対象者

・ 透析患者様、入院患者様（ご家族を含む）

### 参加費用

・ 1人500円（スタッフも同様）お子様は無料です。

## 花見会・バス旅行につきまして

毎年行っていました花見会・バス旅行ですが、今年より中止することとなりました。

今年のレクリエーションはもちつき会のみとなります。

来年度よりバス旅行に替わるレクリエーションを考えておりますので、その際はぜひご参加ください。

# 栄養管理部だより

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…

楽しみの多い季節がやってきましたね。

今回は、秋から冬にかけて旬を迎える果物をご紹介します！



ぶどう 100g

(巨峰8粒)

カリウム: 130mg



かき 70g

(中1/3個)

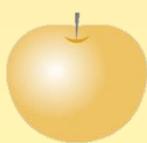
カリウム: 119mg



いちじく 80g

(中1個)

カリウム: 136mg



なし 100g

(中1/2個)

カリウム: 140mg



りんご 100g

(中1/2個)

カリウム: 110mg

カリウム100 mg前後の果物量を示してあります。

召し上がる際は、1日の中で重ねて食べないようにしましょう。

## ～ お知らせ ～

9月1日より食事内容を一部変更いたしました。

主食・主菜・温副菜・冷副菜・デザート  
の5品を500円(税込)で提供させていただいております。

新たにお食事を希望される方は、

看護師、栄養士にお申し付けください。





# 秋鮭の味噌マヨ焼き

～ 季節の食材レシピ ～

## 材料

- ・鮭(切り身) 60g
- ・マヨネーズ(A) 小2
- ・味噌(A) 小1/2
- ・砂糖(A) 小1
- ・お好みで添え野菜



## 作り方

- ① 魚焼きグリルで両面を焼く。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、①に塗る。
- ③ 再度焼き、味噌マヨの香りがしてきたら完成！  
お好みで旬の野菜を茹でこぼし添える。

## 栄養価

エネルギー：153Kcal たんぱく質：13.9g  
カリウム：223mg リン：152mg 塩分：0.6g

**ココがポイント！** マヨネーズ！！

味がつきやすく、塩分が少なめです。

味噌のみで味をつけるのに比べ塩分を減らすことができます！

また、エネルギーも摂ることができる万能調味料です。

ぜひ作ってみてください！



2016



MIZUNO Cats

