



続・学習会 【自分の足は、自分で守ろう!!】

全国で約32万人が透析を受けていますが、最近は糖尿病患者の導入が非常に多くなっています。又、導入年齢も高齢化が進んでいます。

足の病気で、末梢動脈疾患（閉塞性動脈硬化症）があります。大動脈から左右の下肢に分岐する主幹動脈の動脈硬化によって、血管腔が狭窄し、閉塞して足の血流が減少し、足に潰瘍ができたり、ついには壊死に陥って、足を切断せざるをえなくなるおそれのある病気です。

動脈硬化の原因は、加齢・高血圧・糖尿病・高脂血症・喫煙・尿毒症などがあります。症状は（進行の程度によるが）足先のしびれや冷感があり、歩くと筋肉が痛くなり、ひきつれ、けいれんが起こって歩けなくなる。さらに、足指に潰瘍ができ、ついには足の組織が壊死に陥ることがある。

予防するため、毎日の足の点検とフットケアが必要です。下肢の外傷を防ぎ、感染を予防しなければなりません。

◆セルフケアのポイント

- ①足を観察する。（毎日、明るい場所でしっかりと！）
- ②足を洗う。（清潔を保つ、洗った後は水分をしっかりとふき取る。）
- ③正しい切り方で爪を切る。（巻き爪など切りにくい場合はスタッフに相談。）
- ④正しい履物を選ぶ。（足に合った蒸れにくい靴を選ぶ、高ヒール・とがった靴は避ける。異物混入チェック。）
- ⑤きっぱりと禁煙する。（百害あって一利なし。）

八尾市へ要望書

平成30年8月1日 八尾市長、田中誠太氏に「大腎協・要望書」を提出。八尾市内透析クリニック患者会の代表として、大道クリニックのK.H氏が持参。9月に八尾市より「回答書」が大腎協へ届きました。

【要望書】医療・福祉制度の改善などについて。

透析力を高めよう!! ○か✕?クイズ

- ①KT/Vは、透析効率が十分であるかを評価する指標の1つである。
- ②BUN（血液尿素窒素）は、たんぱく質の代謝産物で、透析導入前には腎機能の評価、導入後には透析効率の評価に利用される。
- ③ヘマトクリット（Ht）は、血液全体を100%として赤血球の占める割合のことをいいます。正常値は40%以上ですが、透析者は約30~35%が好ましい。
- ④「バスキュラーアクセス」「ブラッドアクセス」とは「シャント」のことである。
- ⑤PTA（経皮的血管形成術）とは、シャントの狭窄部をバルーン（風船）を使って、シャント内部を広げる施術のことである。
- ⑥「Na・ナトリウム」2gは食塩でいうと約2gと同じである。
- ⑦「煎茶」「麦茶」「ウーロン茶」（それぞれ100ml中）でカリウムが少ないのは「ウーロン茶」である。
- ⑧「さんま」「カキ」「いか」（それぞれ100g中）でリンが少ないのは「さんま」である。
- ⑨シャントトラブルとして、「シャント閉塞」「静脈高血圧症」「スティール症候群」「シャント静脈瘤」「シャント感染」などがある。
- ⑩閉塞性動脈硬化症とは、大動脈から左右の下肢に分岐する主幹動脈の動脈硬化によって血管腔が狭窄し、閉塞して足の血流が減少し、足に潰瘍ができたりついには壊死に陥って、足を切断せざるをえなくなるおそれのある病気。

- ⑥けが、やけどをしないように注意する。（湯たんぼ・カイロなど注意。）
- ※水虫・ウオノメ・タコなどがあつたら自分で処置せず、医師や看護師に相談しましょう。



続・バスツアーに参加して

S.Jさん

私は大道クリニックで透析を始めて、二年になります。火~土（午前）で五時間半、透析をしています。

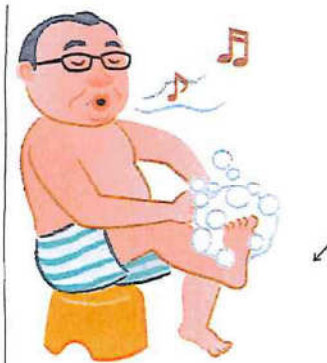
めばえ会のバス旅行で5月27日（日）に京都の嵐山方面に行きました。大道クリニックで警備として働いている主人と共に参加させていただきました。以前からトロッコ列車に乗車したかったので、今回の旅行はとても楽しみにしていました。昼食は湯の花温泉で、京都の会席料理でした、美味しくお腹いっぱいになりました。嵐山の竹林の道を散策中に、外国の観光客と大勢、出会いました。食後のいい運動になりました。

毎回、めばえ会のバス旅行はとても楽しみにしています。色々な場所に行けて、すごくいい気分転換になり、リフレッシュした気分になります。患者さん同志のふれ合いも楽しくて、知り合いが随分と増えました。

これからも、こういう企画をどんどん考えてほしいと思っています。考える人は大変だと思いますが、楽しみにしています。今回はとてもお世話になり本当にありがとうございました。

府議会請願署名報告

83枚 660筆 (寄付金¥20,000)
多くの署名を頂きありがとうございました。
大阪府議会において、採決・審議されます。



西日本豪雨災害義援金

¥35,184

7月の西日本地域の豪雨災害にたいして、多くの募金を頂きありがとうございました。日赤災害義援金へ送金させて頂きました。

平成30年度総会

平成30年9月16日（日）11:00~12:00 八尾プリズムホール4F研修室において、20名の会員の出席で行われ、「会員の増員」をテーマに話し合い、無事に終了致しました。



「シャントは命綱、生きるための相棒。」

【シャントと生きるということ】春口洋昭 著より

「○か✕?クイズ」の答え

- ①—○ ②—○ ③—○ ④—○ ⑤—○
- ⑥—✕（約5g、2.5倍と考える）
- ⑦—✕（麦茶：6mg・ウーロン茶：13mg・煎茶：27mg）
- ⑧—✕（カキ：100mg・さんま：180mg・いか：280mg）
- ⑨—○ ⑩—○

これからの行事予定

- ・11月4日（日） 第44回 大腎協定期大会 大阪国際会議場
 - ・12月2日（日） 合同 親睦会 サンヒル柏原
- （詳細は後日、案内致します。）

【仲間（会員）を増やし、一人一人の声を大きな声に♡】