

## 自己管理について

看護師(副師長)

透析は腎代替法と言われており、まさしく腎臓の働きを透析により補う治療となります。しかし腎臓は24時間毎日休まず働いていますので、透析を週3回4~5時間行っても十分ではありません。そのため自己管理が必要となります。自己管理の目的は、透析を行いながらも安定した生活を送れること、又合併症の予防や早期発見にも繋がる大切なことです。皆さんも体重管理・食事管理・血圧管理など日々努力されていると思います。しかし「管理は医師やスタッフにお任せしています」という声が聞かれることもあります。もちろん個々に応じた治療を提供していますが、自身の透析治療に興味を持ち知識を習得することも大切な自己管理の一つと言えます。難しいことはありません。例えば『自分の基準体重(DW)はどうやって決められているか?』『透析中の注射や処方された薬はどのような目的で使われているの?』『血液検査や超音波の検査で何をみているの?』『透析時間やダイアライザーが他の人と違うのはどうして?』『定期的に足のチェックするのは何故だろう?』などなど・・・身近な事からどんどん疑問を投げかけてください。皆さんと私たち医療者が透析治療に向き合うことで、自身に必要な自己管理が見え快適な透析生活に繋がると思います。

## \*ご家族の方へ\*

透析は継続した治療が必要です。家族の方々にも透析の知識や認識を持って頂き、私たちと共に自己管理に介入してもらいたいと思っています。またどのようにして透析を行っているのか、ぜひ見学にいらしてください。



【クリニックでは家族の方との面談や、相談を受け付けています。】

★これからやりたい事はありますか。【旅行も良いのですが、他の病院・クリニックで透析することに不安があるので今は考えていない】

★最近、透析導入された方にアドバイスはありますか。【焦らずにシャントを大切に、自己管理をしっかりし不安な事があれば、医師やナースに聞き学習することが大事だと思います。】

♥透析中にお話を頂き、ありがとうございました。♥

## NPO大腎協 東大阪ブロック 学習会

平成30年2月4日(日) 柏原市立市民プラザ(アゼリア柏原6F)において開催されました。最高気温4℃の寒い中、東大阪ブロックの各地から60数名の方が参加されました。大道クリニックからは患者・スタッフ併せて14名が参加。講師に大道院長を迎え、主題【楽しい透析~元気に長生きする為に~】を6項目に分け、

- ① 朝の透析現場でのナースと患者の日常会話の意味。
- ② 徐々にダメージを与える石灰化の怖さ。
- ③ 延ばすべきは健康寿命。
- ④ 透析室でのストレスを溜め込まないコミュニケーションとは。
- ⑤ 透析スタッフは何を考へながら仕事をしているか。
- ⑥ 生きるための気持ちの持ちよう(癌経験を踏まえて)。

休憩をはさみ、約2時間の講演をいただき患者の皆さんは熱心に聞き入っていました。院長ご自身の体験(癌経験)を踏まえ、医療人そして患者としての立場で透析(腎臓病)の精神心理及び身体的影響などについて詳しくお話がありました。

『生きるためにやらされている』のではなく『生きるために自らやる』気持ちの持ちようで楽しくもあり、苦痛にもなる。不安(ストレス)などがあれば、医師・ナースに、時には仲間(患者)とコミュニケーションをとり、自己管理し透析知識(データ・条件など)を学び前向きな姿勢を心掛けることが【楽しい透析・・・】に繋がる。講演後の質問コーナーでは多数の質問があり、時間を若干オーバーしましたが無事終了しました。

♣大道クリニック内で毎年9月に全患者さん対象に“学習会”を開催しております。皆様のご出席をお待ちしております。♣



## 御礼 国会請願署名【一人一人の声を、大きな声に!!】

1月の国会請願署名筆数 606筆 (寄付金 ¥14500)

ご協力を頂きありがとうございました。

「請願」は私たちの声が政治に反映される方法のひとつです。すべての国会議員に私たち患者の実態や願いを知ってもらい、最高の機会なのです。署名数が多ければ、それだけ多くの国民が関心を持っているということがはっきり伝わります。

これまでの国会請願署名によって、私たち腎臓病患者は様々な制度を改善してきました。もしこの様な努力を怠れば、透析医療制度の後退(自己負担の増額)はもっと進んでしまうでしょう。

自分たちの手で自分たちの『いのちと暮らし』を守るという意思を持って、署名活動を行うことが大切です。今後ともより一層のご理解とご協力を宜しくお願い申し上げます。

## ★患者さんへ お元気ですか!!★

S.Jさん 75歳 透析歴 18年

★お仕事は何をされていたのですか。【26歳から印刷業をしておりましたが、透析導入後は妻がやっている“お好み焼き店”を手伝って23年目を迎えます。】

★透析導入時のお気持ちはどうでしたか。【うつ病のようになり、ほとんど家から一歩も出ない日々が3か月程続きました。時々電車などに乗って遠くへ出かけ気分転換していました。】

★透析時間はどの位ですか。【月曜日・水曜日は5時間、金曜日は4時間半です。】

★シャントの具合はどうですか、合併症はありましたか。【シャントは2回風船手術しましたがダメになり、新たにシャント手術をしています。合併症は平成25年3月に“大腸憩室炎”で入院し大手術を受け、一時は生死を危ぶまれました。】

★自己管理として、どの様なことをされていますか。【毎日の血圧・体重・体温と透析日の除水量・前後の体重、それに気になる事を手帳に書いています。食事面ではリン・カリウムは要注意、塩分・水分はチョッピリ注意、導入前によく食べていた焼肉(特にホルモン系)・チーズ・果物などは食べないようにしています。運動面では30年前に購入したステップウォーカーで足腰の運動をするとともに月に2回ほど東太子(自宅)から近鉄八尾駅まで往復、散歩するようにしています】✓

## ★学習会に参加して★

M.Jさん 68歳 透析歴2年 透析時間5時間

透析導入のおかげで生命が維持され、日常生活も透析日以外は自由に活動できています。大いなる医療を受けながら、困窮することなく生活ができるのも、国と医療関係の皆様、腎臓病患者の先人の方々の努力のおかげと、感謝の気持ちを常々感じながら透析を受けています。学習会は初めて受講しましたが、今までクリニックで教えて頂いたことの重要性、原因と結果を再認識することが出来ました。食事療法・薬物療法・運動療法などの知識を深め自己管理ができるようになりたいです。この先、色んなことがあると思いますが覚悟を持ってポジティブでありたいと思います。正月も盆も休みなく診てくださるクリニックのスタッフの皆様、患者でありながらお世話をしてくださっている大腎協役員の皆様へ感謝申し上げます。

私は現在、水・金曜日2日間倉庫の管理業務をさせてもらっています。透析を受けることで、まだ何かできるという実感があって新たに探した仕事です、週2回の勤務ですが仕事ができるという喜びがあります。生涯現役を目指します。

## S.W.C(Sunday Walking Club) ★脳が若返るウォーキング★

ウォーキングはダイエットや筋力アップ、生活習慣病の予防などに効果のある手軽な健康法として、多くの人が実践している。高齢者のウォーキングは、たとえ短時間であっても死亡リスクを低下させる効果があるとの研究発表もある。歩くことで血流がよくなり、新鮮な酸素が脳に運ばれて活性化し、前頭葉や海馬の機能が向上するため、記憶力や思考力も高まる。近年の研究で※「歩く」以外の情報をプラスすれば、脳がより鍛えられることが分かってきた。

(※歩きながら同時に一人じゃんけんや指折りなど二つの動作を行うウォーキング法) 関西福祉科学大学教授 重森 健太氏(談)

森第2回SWC 平成29年12月10日(日) 参加者:5名  
歴史街道(日本最古の道) 山の辺の道(桜井~柳本)

森第3回SWC 平成30年3月4日(日) 参加者:5名  
古代都市「飛鳥」の遺跡 高松塚古墳・石舞台古墳

【裏面に続く】





## 臨床工学技士ってなぁ〜に?!

大道クリニック 臨床工学部

我々、臨床工学技士がどのような気持ちで仕事を行い様々な業務を行っているのかをお話いたします。

初めに看護師とは違い『臨床工学技士ってなぁ〜に?』と思っておられる方が多いと思います。臨床工学技士は昭和 62 年に制定され 30 年の歴史ある国家資格で、臨床検査技師とは別の医療資格です。教科書には「生命維持装置の操作及び保守点検を行うことを業とする者を言う」となっており、人間がこの治療を行わなければ亡くなってしまう装置を扱える職種です。透析機器はもちろん人工呼吸器・ペースメーカー・人工心肺装置なども扱うことが出来ます。

次に、当院での主な業務は【機器のメンテナンスや水質検査】【穿刺や血圧測定、透析のチェック】他に人員が少なければ看護師のように受持ち業務、検査技師がいなければ血液検査や動脈硬化の検査というように色々な業務を行っております。又、透析以外にも血液浄化方法 (LDL アフェレーシス・G-Cap) という特殊な治療も積極的に取り組んでいます。週 1 回は全員でカンファレンス (会議) を行い、ダイアライザーの評価検討なども行っています。他にも、知識の向上や他施設との交流・情報交換のため、積極的に勉強会・学会に参加し当院での透析に生かしております。

最後に、仕事だけでなく一社会人としてマナーや一般常識を備え、気持ちの良い挨拶、礼儀礼節ある人材を目指して臨床工学技士一同まだまだ至らないところばかりですが活動していきますのでこれからもよろしくお願いいたします。

### 透析食学習会レポート

大阪府栄養士会・透析食研究会の主催で平成 30 年 2 月 11 日 (日) に鶴見区区民センターで開催されました。受講者 (患者・家族) は各地より 16 名 (男性 4 名・女性 12 名) が参加。スタッフは大道クリニックの H さんはじめ各病院・クリニックの栄養士さん 10 数名の方が来られていました。➤



今回は【減塩】をテーマに調理実習と講義があり、調理実習ではスタッフの指導のもと、希望者が「韓国風のり巻き」「韓国風つくね」「胡瓜の甘酢漬け」「麦茶寒天」を作り、昼食としていただきました。

講義では①減塩はなぜ必要なの?②減塩の工夫③外食で気をつけること。

④減塩料理の工夫⑤体験!基本の塩加減を知ろう。

の 5 項目について詳しいお話がありました。

私は、血圧が高めで外食が多いので興味深く聞き入りました。丼物・麺類・インスタント食品などの減塩方法 (工夫)

が参考になりましたが mg 単位の塩分調整はなかなか難しいので、大体の目安量を知っておくことが大切だと思いました。

塩分の摂りすぎは、・のどの渇き・身体がむくむ (浮腫)・体重の増加・透析中、水がひきにくい・血圧上昇など、透析患者にとって良くないことばかりです。

【透析患者の 1 日の塩分摂取量の目安は 6.0g 未満】 皆様、ご注意を!!

料理の香り・風味づけに、生姜・酢・ゴマ油・カレー粉・レモン・山椒などで工夫するのも良いと思います。また「減塩醤油」のような減塩商品が多く市販されていますので併せて活用されてはいかがでしょうか。



### TRYな コトバ

“学び”を積み重ねた人が強い!! (平昌・金メダル。小平 奈緒・談)  
(解剖学を自ら学び、練習に取り入れる)

### これからの予定

- ・ 4 月 1 日 (日) 第 4 回 SWC 奈良・佐保川沿いの桜並木 (5 km) を歩く。
- ・ 6 月 10 日 (日) 合同バスツアー 京都・嵐山方面。
  - ・ 新緑の中をトロッコ列車で!
  - ・ 嵯峨野、竹林の道を散策。
  - ・ 京野菜をお土産に。

◆投稿のお願い: 透析・旅行・家族・ペット・スポーツなど、どのような内容でも結構です。宜しくご依頼致します。