

【透析力】を高めよう!!

「透析力」・・・自身の病気の本質を知り、自己管理をするとともに体力をつけ自身の治療内容を十分に理解した上で、透析療法を受ける力。

- ① 腎臓の主な働きを知っていますか。 A.知っている。 B.知らない。
- ② 1日30分程度の運動をしていますか。 A.している。 B.していない。
- ③ 毎日、血圧・体重管理していますか。 A.している。 B.していない。
- ④ 透析における合併症、聞いたことがありますか。 A.ある。 B.ない
- ⑤ フットケアがなぜ必要なのか知っていますか。 A.知っている。 B.知らない。
- ⑥ なぜ水分・塩分制限をしなければいけないか。 A.知っている。 B.知らない。
- ⑦ 「シャント」の音を聞いたことがありますか。 A. あり。 B.ない。
- ⑧ 「シャント」の閉塞予防・感染予防について聞いたことがありますか。 A. あり。 B.ない
- ⑨ 「異所性石灰化（心臓の石灰化など）」について聞いたことがありますか。 A. あり。 B.ない。
- ⑩ 自身のドライウエイトはいくらか知っていますか。 A.知っている。 B.知らない。
- ⑪ 中1日・中2日、体重増加の目安を知っていますか。 A.知っている B.知らない。
- ⑫ 胸部レントゲンは何のための検査か知っていますか。 A.知っている。 B.知らない。
- ⑬ 服用している薬の名称・効用を知っていますか。 A.知っている。 B.知らない。

- ⑭ 自身の心胸比を知っていますか。 A.知っている。 B.知らない。
- ⑮ 自身の血流量を知っていますか。 A.知っている。 B.知らない。
- ⑯ 自身のダイアライザーの種類を知っていますか。 A.知っている。 B.知らない。
- ⑰ KT/Vって何？また自身の値を知っていますか。 A.知っている。 B.知らない。
- ⑱ 自身のリン・カリウムの値を知っていますか。 A.知っている。 B.知らない。
- ⑲ 高リン血症・高カリウム血症、聞いたことがありますか。 A.あり。 B. ない。
- ⑳ 手根管症候群・副甲状腺機能亢進症、聞いたことがありますか。 A.あり。 B. ない。

※A解答はいくつありましたか。B解答の設問については医師・スタッフに尋ねてみてください。また、上記以外に疑問に思われていることがあれば質問して「透析力」を高めましょう。

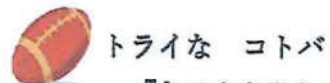
◆【透析力を高める】⇒【安心・安全な透析】⇒【楽しい透析～元気に長生きする～】

「薬と上手に付き合いましょう」 薬剤師

腎臓が悪くなりその機能を失うと、透析でその代わりを行うこととなります。まずは充分透析をしましょう、その上で足りない部分を薬で補うこととなります。ほとんどの薬には期待する作用（効果）とは別に副作用があります、薬は必要最低限が望ましいと思われれます。飲んでおけば大丈夫というものではありません。飲まなかった場合に比べ飲んだ方が患者様の利益になると考え医師は薬を処方します。用法・用量を守って正しく服用し、薬の効果を最大限発揮させてください。多くの方が服用されている「リン」と「カリウム」の薬について少しお話しします。リンの薬は食事と同時（食直前から食直後まで）に飲んでください。食物中の✓

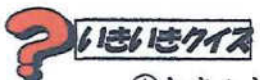
リンを『胃』の中で薬とくっつけて吸収しないようにする薬なので、食事と服用の時間間隔があいてしまうと効果がありません。一度吸収されてしまったリンは薬を飲んで取り除くことはできません。これとは違い、カリウムの薬（カリウムを下げるための薬）は『大腸』でカリウムをくっつけて大便とともに排泄させます。そのため食事と共に服用する必要はなく、後からでも気がついた時に服用してください。尚、炭酸カルシウムなどとはお互いの作用を弱くさせてしまう可能性があります。同時に服用するのは避け、二時間程度あけてから服用してください。

何か分からない事があればいつでも薬剤師やスタッフに声をかけてください。薬の持つ役割をしっかりと理解して透析と薬を効果的に活用し、透析生活を楽しみ、豊かな人生を送って頂きたいと思います。



トライな コトバ

『ちゃんとおしっこが出ている』透析を受けている38歳の女性が1741gの女の子を自然分娩した時の第一声。週3回の透析を4～6回にし、大きなリスク（流産・死産など）があり、非常に難しいとされる。（母子ともに健康）



①リンが多い順番に並び替えてみましょう。

- ①ヤクルト（65ml）②牛乳（100ml）③豆乳（100ml）

②カリウムが多い順番に並び替えてみましょう。

- ①ブロッコリー（30g）②キュウリ（100g）③ほうれん草（70g）

※正解は左下に!!

クリニック合同 春季バスツアー （亀岡～嵯峨・嵐山方面）

平成30年5月27日（日）【快晴・31℃】に開催され、患者（家族）・スタッフ総勢72名（バス2台に分乗）の参加がありました。夏日に負けず皆さん元気に「道の駅」で買い物、「溪山閣」で昼食を頂き、トロッコ列車に乗り「保津川の溪谷美」を楽しみ「竹林の道」を散策、最後に「三十三間堂」に立ち寄り帰路に着く。✓



バスツアーに参加して

I.R (75歳)

今年のバスツアーは好天のもと72名が参加して、亀岡～嵐山方面に行きました。亀岡「道の駅」を経て、湯の花温泉「溪山閣」で昼食、保津川トロッコ列車に乗りました。京都近郊でありながら壮大な保津川の溪谷美、秋の紅葉シーズンはさぞかし良いだろうと思いました。嵐山では「竹林の道」をめぐり、有名な渡月橋まで雑踏の中を散策。最後は「三十三間堂」にお参りしました。多くの仏像に圧倒されながら一巡すると信奉する大峰山ゆかりの『大日大聖不動明王』『神変大菩薩役の行者』にありがたく参拝でき感無量でした。企画・立案から当日無事帰還まで、いつものことですが【めばえ会】はじめスタッフに感謝です。

★【神変大菩薩役の行者：しんべんだいぼさつ・えんのぎょうじゃ】奈良時代の山岳修行者、修験道の祖。葛城山で修業し大峰山などに霊場を開いた。1799年、朝廷から『神変大菩薩』という諡号（しごう：死者におくる名）が贈られた。

★【大日大聖不動明王：だいにちだいしょうぶどうみょうおう】一般には「不動明王」と呼ばれ「お不動さん」の名で親しまれ『無動明王』『大日大聖不動明王』『不動尊』などとも呼ばれる。密教の根本尊である大日如来の化身。



長期透析を続けて

K.H (70歳・5時間)

私は透析を始めて39年目になります。カリウムとリンには気を付けています。カリウムには「ケイキサレート」をどこに行くにも忘れずに携帯しています。リンの粉薬は食前に飲みます、錠剤は食事の5分前位に飲んでます。

合併症も色々たくさんありますが、一つだけ言わせてもらいますと、水を多く飲むと眼球に水分が入り眼圧が上がります。そうすると出血する可能性もあり、血が固まり目も見えなくなります。今は眼圧を下げる目薬もあります。

これからも気を付けて、頑張っていきます。

【いきいきクイズ】の答え。

- ① ②牛乳(93mg)⇒③豆乳(44mg)⇒①ヤクルト(23mg)
- ② ③ほうれん草(483mg)⇒②キュウリ(200mg)⇒①ブロッコリー(108mg)