



ひばりだよ！

NO.20
2022年12月

「透析ってなんで週に3回もやらないといけないの
だろう...」「もっと頻度少なくても良いのでは？」など、
日々透析をしているとナイーブな気持ちになってしまう日
も少なからずあるかと思います。実際にそのような言葉を
患者さんから度々お聞きすることがあります。

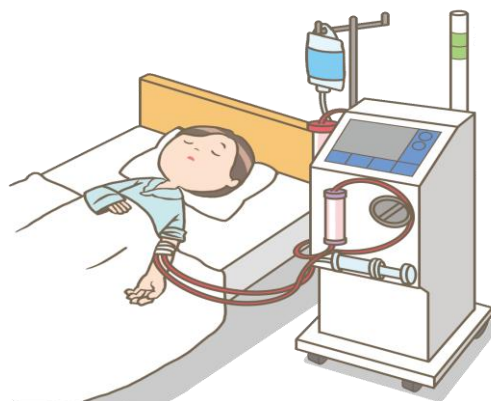
更に近年は新型コロナウイルスの影響で、旅行に行きたくて
も怖くて行けない。そのような状況が続き、ストレスも
溜まってきていることと思います。

この様な状況でなければ、私たちスタッフも「旅行透析」
について、お伝えしたいところではあるのですが、
旅行透析も、他の透析施設に中々受け入れて貰えないのが
現状です。



楽しい行事などが未だ制限される中、他の透析患者さんがコロナ下で感染対策を行いながらどのような趣味を楽しんでいるのか。自身がどのような理由があって週に3回もの透析を行っているのか。透析についての理解も一緒に深めてもらうことで、より充実した透析生活を送ってもらうことができると思います。

今回は、なぜ週3回もの透析を行わなければならないのか、少しでも透析についての理解を深めて頂き、そして自分以外の透析患者さんがコロナ禍でどのような趣味を楽しんでいるのか、透析をしてもこんなことまでしていいんだ！
と思って頂けるような、ひばりだよりをお届けしたいと思います。



★そもそも透析とは？

「そんなの知っているよ！」という、透析患者さんも多いかとは思いますが、透析とは、正常に機能しなくなった腎臓の代わりに、体内に溜まった老廃物や毒素、余分な水分を濾過する治療です。



★なぜ週に3回も透析しないといけないの？

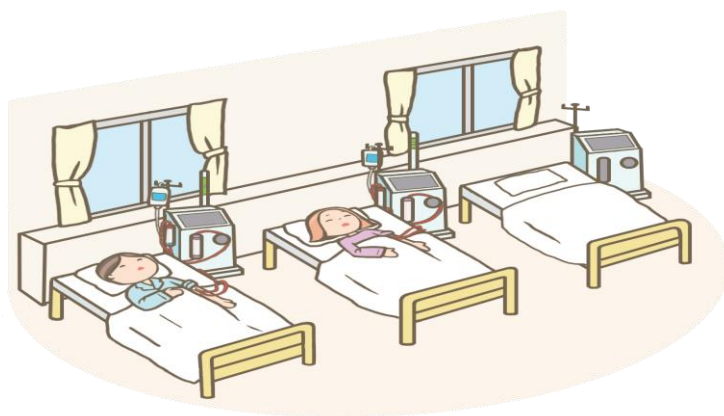
健常者の腎臓は24時間365日、体内に溜まった水分や老廃物、電解質などを尿として排出する働きをしています。しかし、透析患者さんの腎臓はそれらが機能されなくなり、この機能を補うために必要な治療が透析となります。

平均的な透析時間は週3回4時間となりますが、これは目安に過ぎず、体格や食事量、毒素の排出量などにより、個人差があります。

「週3回4時間は多いな…」と思われている患者さんもいらっしゃると思いますが、本来であれば、週に168時間機能しているものを、週に12時間の透析のみで補っていることとなります。



実際に、日本透析医学会のガイドラインに記載されている統計調査結果の解析においても、週3回で1回3～5時間の一般的な透析条件において、平均的な1回4時間の透析を基準とすると、それより短い透析時間の患者群の死亡リスクは透析時間が短いほど高くなり、逆にそれより長い透析時間の患者群の死亡リスクは透析時間が長いほど低くなることが認められています。



このことから、単純に透析回数や時間が短ければ良い！
というわけではなく、透析回数や時間をできる範囲内で
増やし、より本来の腎機能の状態に近づけることが、
重要であることをお分かり頂けるかと思えます。

★他の透析患者さんの生活の中の楽しみは？

さて、話はがらりと変わって！

新型コロナウイルスが流行しているこのご時世で、
以前よりも暗いニュースが続く中、感染対策を行って
頂いた上でできる限りで、趣味など楽しく充実した
透析生活を送って頂きたいと思っています。

透析患者さんはシャント肢に重いものを引っ掛ける
動作や透析後の激しい運動など制限されることも
ありますが、基本的な事項さえ守って頂ければ、趣味も
楽しんで頂くことができるかと思えます。

○実際にどんな趣味や楽しみを持っている？

実際に透析患者さんに日々生活をしている中で、「趣味や楽しみはありますか？」とお聞きしたところ、数々のお答えを頂き、散歩・お風呂・サウナ・ランチ・プール・家庭菜園・お花・植木・ゴルフ・お孫さんと遊ぶ・家にあるトレーニングマシーンで運動など様々な楽しみをお持ちでした。

「本当はカラオケが好きなんだけど…」

「スナックに行くのが好きなんだけど…」

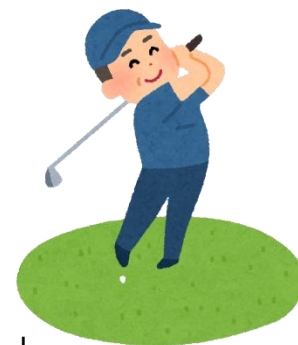
「コンサートに行くのが好きなんだけど…」

「町で開催する体操に行くのが好きなんだけど…」

などコロナ禍で制限されてしまうこともありますが、出来る範囲内で、日々楽しみを見つけて透析生活を充実させている方が多くいらっしゃいました。

他の透析患者さんの趣味などを参考にしながら、

ご自身の楽しみを見つけていくというのもこれまた良い機会となるのではないのでしょうか？



○守ってもらいたい基本的事項！

①シャント肢に重いものを引っ掛けない！

※重いものを手に持つ動作はOK！

②透析後の激しい運動は控える！

※血圧低下を起こす危険性があるためNG！

③体調が悪い時は無理をしない！

以上3つの点に注意して頂きつつ、趣味など好きなことを存分に楽しんで頂けたらと思います。

ただし、疲れが溜まると、透析中の血圧低下の原因になります。疲れすぎない程度に楽しんでくださいね！

他にも「これはやっても大丈夫かな？」など気になることがあれば、透析スタッフまでお声がけ下さい！



透析食について

今年も残り僅かになってきました！

これからクリスマスにお正月と、年末年始にかけて行事が多くなっていきます。

2023年は1月1日が日曜日ということもあり、皆さんお家でゆっくり過ごされることと思います。

年末年始は行事が多いため、クリスマスケーキにおせち料理とどうしても普段より体重の増えが多くなってしまう傾向にあります。

でも、せっかくの年に1度の行事！私たちスタッフも透析患者さんに年末年始は楽しくお食事をして過ごして頂きたいと思っています。こんな点に気を付けて年末年始を過ごして頂きたい、そのポイントと当院の管理栄養士がお勧めするメニューについてご紹介したいと思います。



★年末年始お食事のポイント

クリスマスケーキ

→食べてはいけないケーキの種類というのはありませんが、ケーキでお腹をいっぱいにするのは控えましょう。食べる際には、1カットを目安で召し上がるようにしましょう。



年越し蕎麦

→お蕎麦の汁は飲まないようにしましょう。
麺は炭水化物になるため、肉や魚・卵・大豆製品のタンパク質も一緒に摂るようにしましょう。
おすすめは、天ぷらや茹で野菜をトッピングすることです。



お酒

→肝機能障害、血圧、血糖コントロールが良好な方は、
飲んでも問題ないと言われてはいますが、飲む場合には、
必ず医師に確認してからにしましょう。ただし、お酒の
おつまみは塩分が多いものが多く、喉が渇いてしまう
ので、摂取量には注意するようにしましょう。



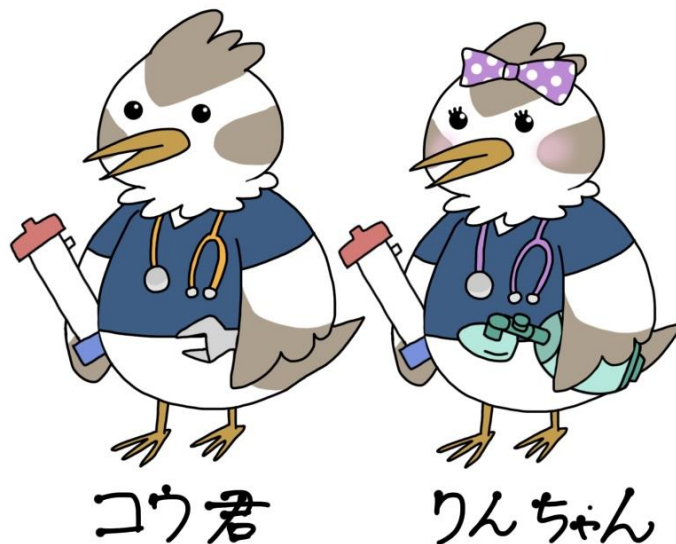
臨床工学科の マスコットキャラクター誕生！

今回のひばりだよりから、新マスコットキャラクターが登場しました！

三芳町の町の鳥である、ひばりをモチーフに臨床工学科のとても絵の上手なスタッフが作製してくれました！

名前は男の子の「コウ君」と女の子の「りんちゃん」です。

今後も度々登場しますので、宜しくお願いいたします！



患者様アンケート

今後、ひばりだよりを発行していく際の参考にさせていただきます。アンケートのご協力宜しくお願い致します。

こちらのアンケートは待合室のご意見箱に投函をお願いします。

- 今回の内容はわかりやすいですか？

わかりやすい ・ ふつう ・ わかりにくい

内容に関する感想をお聞かせ下さい。

()

- 文字は見やすいですか？

見やすい ・ ふつう ・ 見にくい

()

- 次回号はこんな内容を知りたい！などのご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。

()

