

ラディッシュ通信 17年春号

「しゃんとしんさい！」で働いている横田先生は、横田で目下、医者人生37年目です。今年度も継続して勤務することになりました。よろしくお願いたします。



新入職員紹介

看護師 えんどう はるか 遠藤 晴香さん
 臨床工学技士 こばら ゆか 小原 由香さん
 臨床検査技師 いわた えり 岩田 愛理さん
 よろしくお願致します。

私の故郷は島根県の浜田市ですが、隣の広島県には 馴染(なじ)みがあり、昨年「広島カープ」がセリーグ優勝 した時、個人的には大いに盛り上がりました。

さて、これまでの1年間を振り返って、内シャント・トラブルが 最も多い透析関連の問題点でした。内シャントが狭くなっても閉塞(へいそく)しても、すぐに生命に影響はありませんが、修復しない限り血液透析を続けることができません。透析が十分にできないと生命予後に悪影響が出ます。内シャントを 良い状態で長持ちさせていきたいなあ、といつも思っています。何か良い方法はないでしょうか？

私は「しゃんとしんさい！」という広島弁が好きです。標準語でいうと「ちゃんとしなさい」でしょうか。私は「しゃんとしんさい！」といつも自分の気持ちを励(はげ)ましています。

シャントは血液透析を受けている方にとって命綱です!!

①毎朝、シャント音を確認しましょう

□触れたり、耳をあててザーザー聞こえますか？

②シャントの状態を確認しましょう

- 皮膚が赤くなっていませんか？
- 腫れていませんか？ **★1日1回忘れずに★**
- 痛みはないですか？
- 熱っぽくないですか？
- 出血していませんか？

見る 聞く 触れる

③シャントを長持ちさせるために

- シャントの腕に重いものをぶら下げない。
- シャントの腕で手枕をしない。長い間圧迫しない。
- シャントの腕で血圧測定をしない。
- 透析日の入浴は避ける。
穿刺部位を濡らしてしまうと感染の原因になります。

検査日程

胸部レントゲン  心電図

5月 19・20日(午前の方) 8・ 9日(午後の方) 8・ 9日
 6月 16・17日(午前の方) 5・ 6日(午後の方) 5・ 6日
 7月 14・15日(午前の方) 3・ 4日(午後の方) 3・ 4日

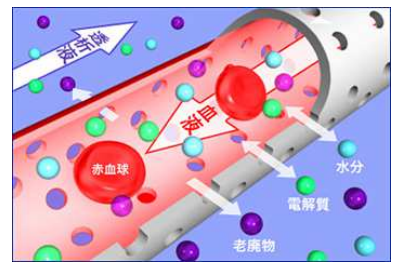
* 検査日程は予定です。毎月の予定表で再度ご確認ください。
 * 4/26.27は3週間分処方されます。次の採血日は5/15.16です。

☆透析の仕組みを知ろう☆ 臨床工学技士より

「老廃物の除去や電解質の調整ができるのはどうして？」

水溶液中の物質は、濃度の高い方から低い方へ移動し、均一な濃度になる性質があります。この現象を「拡散」といいます。

透析膜(ダイアライザー内の中空糸)には非常に小さな孔があいています。血液と透析液がこの透析膜を隔てて接触すると、血液中の不要な物質は透析液側へ移動し、補わなければならない物質は透析液側から血液中へ移動します。このように拡散の現象を利用して体液の濃度バランスを調整しています。



栄養士より

調味料からの塩分摂取量を見直そう。

和食は「日本人の伝統的な食文化」が認められユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康食としても世界から注目を浴びている和食ですが、塩分摂取量が世界の中でも多く、3人に1人が高血圧です。高血圧は脳卒中・心筋梗塞などにもつながります。透析患者さんでは心不全を起こしやすくなります。

「味噌汁と漬物があれば！」おいしくご飯が食べられます。これが塩分の多くなる理由です。



塩分は醤油や味噌など調味料からの摂取が約70%を占めています。使う量に気を付けましょう。

醤油や味噌も和食文化を作り上げてきた食品で発酵調味料としての健康効果、うま味などが世界で注目されています。調味料を上手に使って塩分を調整しましょう。別紙調味料の塩分量を示します。参考にしてください。