



# そら豆

そら豆は 空に向かって 豆がなります。また 腎臓の形は そら豆に似ています。

皆様の 気持ちも 上を向きますように...



岡山済生会総合病院  
腎臓病センター  
副センター長  
中尾一志

新年あけましておめでとうございます。昨年から月1回(火曜日)、透析センターで透析回診を担当しています。今回は、「透析量」についてご紹介いたします。

透析の患者さんが元気に長生きするためには「しっかりと食べて、しっかりと透析する」ことが重要といわれています。平均的な週3回、1回4時間、血流量200ml分の血液透析の治療条件では10%強の腎機能しか代償することができず、十分な「透析量」とは言えません。患者さんの年齢、体力などにもよりますが、「透析量」を増やせば、尿素、リン、カリウムなどの除去量が増加し、食事の摂取許容量も大きくなって、しっかりと食べられるようになります。では透析量を増やすためにはどうしたらよいのでしょうか？まず血流量を増やす、適正なダイヤライザを使用するなどの方法が挙げられますが、透析の回数と時間を増やす事

**発刊:**  
済生会今治病院  
透析センター  
**代表:**  
透析センター長  
大本 昌樹  
**患者数:**  
230名 (10/21 現在)

が最も生理的で効果があると考えられています。最近、長時間透析、短時間頻回透析により血圧心肥大、カルシウム・リン代謝の管理が改善し、生活の質や生存率が向上することが明らかになってきました。こうした透析は、在宅での透析が必要だったり、時間的制約があるなど、まだまだ課題は多いわけですが、「しっかりと透析する」ことの効果が示された点で非常に意義深いと思います。現状では、透析量に見合った食事・生活の制限が欠かせませんが、新たな技術革新により透析療法の限界が少しでも克服されることを願います。

## 災害に備える

透析中に地震が発生したら……？



地震がおさまるまで、針が抜けないように血液回路をしっかり握っておきましょう。また、物の上から落ちてくることもあります。毛布や布団を頭からかぶるようにしましょう。

地震の程度によって、透析を継続する場合と、返血を行ってから避難する場合、返血を行わずに避難する場合とがあります。避難が必要な場合は、スタッフの指示に従い、落ち着いて行動しましょう。

自宅でも被災したら……？



施設のスタッフが患者さんの安否を確認することになります。ふだんから緊急連絡先を透析施設に伝えておくようにしましょう。また、患者さん側でも、災害時にはどの番号に電話すればよいか、施設の連絡先を把握しておきましょう。

患者さんに知っておいてほしいこと  
災害後の透析は…



★透析時間が短くなることもあります。  
★ふだん通院する施設で透析が行えず、ほかの施設で透析を受けなければならないこともあります。

災害時もちちゃんと透析が受けられるよう、必要最小限の情報把握しておきましょう

- ◆アレルギーの有無(すり、ダイヤライザ)
- ◆血液感染症の有無(B型肝炎、C型肝炎、HIV)
- ◆最大時間除水量



## ニューフェイスの紹介



看護師  
木原 奈都

十二月から、五階病棟から透析室にきた木原です。ここに来てから一ヶ月たちましたが、慣れないことが多くあり、まだ少し緊張しています。顔を見かけたら声をかけて頂けると嬉しいです。これからよろしくお願ひします。



メディカル・アシスタント  
矢野 絵里香

十二月から透析室のクラークとしてお世話になっております矢野と申します。病院での勤務は初めてですが一日も早く皆様のお役に立てるよう頑張っ行ってきたいと思っています。よろしくお願ひします。



管理栄養士  
室津 香織

皆さん、こんにちは。管理栄養士の室津香織です。八月下旬より透析食の試食会や栄養指導で時々お那

魔させて頂いておりましたが、作年の位置に十二月より透析センターに常駐させて頂いております。食事療法は健やかな透析生活送るための基本です。食事が少なく栄養不良になっている人や、逆に食べ過ぎが原因で体重が増え過ぎていたり、リンやカリウムの値の上昇が問題となっている人など様々です。

皆様により良い透析生活を送られるように、お手伝いが出来れば良いと考えております。まだまだ勉強不足でご迷惑をおかけすることも多いと思ひますが、どうかよろしくお願ひ致します。

## 特集

慢性腎臓病（CKD）は、慢性的に腎機能が低下している状態を言ひます。



タンパク尿・腎機能低下した状態であり、日本人の約1330万人があてはまひます。CKDが悪化すると血液ろ過機能が落ちて、老廃物や余分な水分を排泄できない腎不全状態になります。

さらに体内に毒素がたまって尿毒症になると透析療法や腎移植が必要になります。腎不全は、自覚症状に乏しいので定期的に検査を受けることが、予防・早期発見につながります。

## 羊の話

今治腎友会・会計 上岡哲典



未年の今年、中国の古い話に「亡羊の嘆」がある。逃げた羊を追いかけたが、道が二俣三俣にわかれ迷ってしまったというのだ。あれこれ思案に暮れることをいう。

人の、とりわけ透析患者の人生も障害年金や医療・介護の問題等思案に暮れることばかりだ。

しかし、干支の羊の由来は、羊が群れることから家族の安泰を示し、平和に暮らすことを意味するという。

私たち透析患者も、1人では無力だが、羊のように結束し集団（群れる）になれば、思案から少なからず解放される。

患者会、腎友会がある意味がそこにある。

## 作品・記事募集!

そら豆では 皆様からのご意見・

作品など募集しております

透析センターラウンジの 専用箱に

投稿をお願いします