

暑い日のシャントはきちんと管理を！

きれいに見えるシャントでも、多くのばい菌がついています。穿刺前に消毒はしていますが、その前にシャント側の腕を十分洗うことで、ばい菌の数を減らすことができます。特に暑い日は大量の汗をかくので、シャントが不衛生になりがちです。感染症のトラブルは暑い時期が一番多いので、いつもより念入りに手洗いをお願いします

- ① 透析前には流水と石けんで手洗い（針を刺す部分まで）をしましょう
- ② 穿刺麻酔テープ（リドカインテープ・エムラクリーム）を貼る前は必ず手洗いをし、清潔にしてから貼りましょう

毎日シャントに触れて血流を確かめていますか？
見て・触って自分のシャントを守りましょう。もし狭窄・閉塞・感染の兆候がみられたら、早めに病院に連絡し、受診をお願いします。

まだまだ暑い日が続きますので、適度な運動も大切にしつつ、脱水などを予防することでシャントトラブルなく透析を行い、元気に残暑を乗り切ってくださいましょう！



足の観察の大切さ

患者が行うセルフケア

	みる	・1日1回足を見て皮膚の状態などを確認する
	嗅ぐ	・臭いも嗅ぐ
	洗う	・踵から足を守るために清潔にする
	薬を塗る	・保湿剤を塗布して皮膚の乾燥を予防する
	爪を整える	・深爪をしない、爪切りで皮膚を傷つけないようにする。

病の場合、神経障害により足の感覚が鈍くなり、足の異常の早期発見を困難にしています。そのため、足をよく見て触って、足の症状の早期発見・早期治療に努める必要があります。

糖尿病による、3大合併症としては、「糖尿病性腎症・糖尿病性網膜症・神経障害」が有名ですが、糖尿病による合併症はこれだけではなく、微小血管の循環が悪くなることによる、手足先端の潰瘍や壊死も頻繁に発生します。特に透析患者では、動脈硬化が進行し足病変の進行速度が非常に速く、日ごろからのフットケアが非常に大切です。

糖尿病や透析治療を受ける患者様の足は、冷え・痺れ・痛み・潰瘍（皮膚や粘膜が様々な原因で傷害され、それが進行することによって起こる組織の欠損）の形成などが起こりやすくなっています。その原因は動脈硬化や末梢血管障害によって血液の循環が悪くなるためです。さらに傷（潰瘍）が悪化し壊疽に陥った場合、足の切断に至る場合もあります。また、糖尿

糖尿病患者の足を守る上での注意

- ・糖尿病患者様の下肢を守る上で日常生活で注意したいポイントは『血糖コントロール・喫煙・外傷の予防』です。
- ・外傷予防に**靴下を着用**しましょう
- ・外傷を発見しやすいように、木綿性の5本趾タイプや、出血などを発見しやすいように**淡色の靴下**を選びましょう
- ・靴づれを予防するために**自分にあった靴**を選びましょう

今日からフットケア！

- ★色 ★形
 - ★長さ
 - ★割れ
 - ★はがれ
 - ★肥厚
 - ★巻き爪
- などの変化や異常



爪の切り方

入浴後などの爪が柔らかい時に一度に切らず何回かに分けて爪切り後はヤスリをかける
肥厚した爪はヤスリで少しずつ削る