



# 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…

## 明けましておめでとうございます

年末年始は皆様どのように過ごされましたか。

昨年も様々な出来事がありました。個人的に最も印象に残る出来事は広島東洋カープの優勝でした。

広島出身の私は一九七五年の初優勝の時からカープファンを自認しており、その後の山本選手、衣笠選手の活躍、「江夏の二十一球」による日本シリーズでの勝利などに心躍らせていました。しかし、その後一九九一年のセリーグ制覇後低迷期が続く、私のカープに対する興味も薄らいでいたのですが、二〇一三年に丸選手、菊池選手などの若手選手の台頭もあり、初めてクライマックスシリーズに進出、二〇一五年には黒田選手、新井選手が復帰し、ついに二〇一六年二五年ぶりのセリーグ制覇となったのでした。私はこの優勝シーンを研究会で行っていた東京のホテルで見えていましたが、黒田選手と新井選手の熱い涙の抱擁を見て、ホテルの部屋の中一人もらい泣きしていました。この文章を書いているときも、その時の感動を思い出して、グッとくるものがありました。残念ながら日本シリーズは敗退してしまいました。黒田選手も引退してしまいました。これからもカープの黄金時代が続くことを願わんばかりです。

**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:**  
234名 (12/28 現在)

さて私は二〇一四年四月に透析センター長を拝命し二年九か月が経過しましたが、恩地センター長ご指導の下、透析センターは変わりつつあります。透析スタッフも努力を重ね、透析センターをよりよくするため奮闘しております。透析センターに通院されている皆様はその変化が感じられたでしょうか。まだまだ足りない点も多いとは思いますが、二〇一七年も透析スタッフ一同さらに努力を続け、皆様に安全で安心できる透析医療が提供できるように頑張りたいと思っております。本年もよろしくお願ひ申しあげます。

透析センター長 大本昌樹



私が透析センターに配属になって十ヶ月になりました。毎朝、体重測定時に皆様の様子を拝見しながら、体調はどうかなど、いつもの様子との変化が少しずつ分かるようになってきたのではないかと考えています。しかし、まだまだ皆様に不安な思いをさせていると反省する日々でもあります。患者様・ご家族からのご指導を頂きながら、適切に対応させて頂きより良い済生会今治病院透析センターを運営できたらと考えています。そして私達スタッフは、皆様に

安心して治療を継続していただけるような環境を提供するために、日々の自己研鑽を忘れずに、この新たな一年を頑張りたいと思います。  
まだまだ未熟な看護科長ですので、皆様のご指導を今後ともよろしくお願いいたします。  
最後になりましたが、本年も皆様にとってより良い治療が受けられる年になりますように、透析センタースタッフ一同、支援をさせていただけたらと思います。  
透析センター科長 青陽 光

## ちよと体重増加のお話

栄養士 竹原

夏場は暑くて食欲があまりなくなってしまう方が多いのですが、冬になると何故か色々な物が美味しく感じられてつい食べ過ぎてしまいます。食欲が無くて食べられないのも困るのですが、食べ過ぎると透析間の体重が増え過ぎて除水量が多くなり、辛い思いをされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。食べて体重が増えるにも2種類あり、ただ単純に太って体重が増えた状態と、浮腫みで体重が増えている状態があります。浮腫みが強くなると心臓や肺に負担がかかり大変な事になることもあります。便秘が原因でも体重が増えますが、急激な体重増加の原因はほとんど塩分です。塩分や水分を多く摂ると透析間での体重増加が大きくなり、体重計に乗って驚くことになります。あまりたくさん食べたつもりもない、水分も摂った覚えもないのに何故?...と思われた時には、塩分が過剰になっていないか振り返ってみてください。また、一緒に食事についてお話をさせていただきます。今年もよろしくお願ひ致します。

# シヤントの自己管理のお話

最終回

CE 深田

## 血管を鍛えよう

運動の習慣をつけましょう

テニスボール

ハンドグリップ

鉄アレイ

ペットボトル (重さの調整が簡単)

部屋で横になってもできる運動 (言い訳は出来ない)



## 全身も鍛えよう

筋力10%アップをめざして



身体を動かし筋肉量を増やしましょう

ドンドン歩いてください (万歩計など利用)

注意 .. 靴は足にフィットするものを

## 患者さん自身の管理

透析を行ううえで最も重要なのが『シヤント』です。シヤントが狭窄、閉塞などを起こすと十分な透析ができなくなります。

またそれに伴い、PTA (経皮的血管拡張術)、血栓除去術、再建術などをしなくてはなりません。狭窄、閉塞などを起こさないように、次のことに注意しましょう。



## 透析時

★ 血圧低下を起こすような過大な除水量をさける (ドライウエイトの最高5%、出来れば3%まで)

★ 急激な血圧低下による閉塞を防ぐための、適切なドライウエイトの設定

★ 血流不良・静脈圧上昇の場合には速やかな対処を

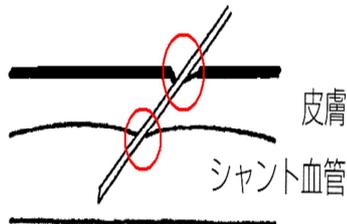


## 止血について

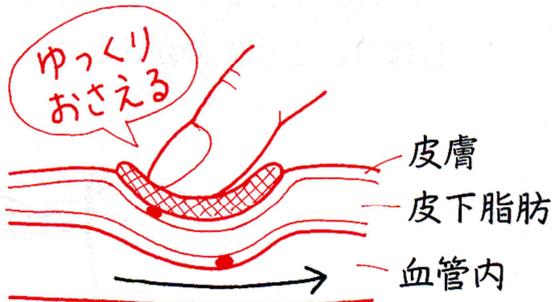
止血は自己止血をお勧めします。十分位押さえて、ベッドで休めば終了時の体液バランスも落ち着きますので、それから血圧を測ることを推奨します。

(それでも止血出来ない方は圧迫する)

止血は針穴を理解すれば失敗しない



穿刺部の貫通部位は、皮膚と血管ですれている



## 日常生活時

● シヤントのある腕を冷やさない

● シヤントのある腕を手枕にして寝ない (圧迫しない)



● シヤントのある腕にバッグや重い物をぶら下げない (圧迫しない)

\* 手で持つのは大丈夫です (勘違いする方が多い)

● シヤントのある腕が傷つかないように保護する

● 透析日は入浴を避ける



● 入浴時は穿刺部を絆創膏などで保護し、入浴後は消毒する (よく乾燥させておく)



● 毎日、朝・夕、シヤント音の確認をする

● 血管のマッサージも良いと言われている

● シヤント肢の疼痛、熱感などの異常、音がしないときは直ちに病院へ連絡する

不明点・疑問点はお尋ねください

