



こ・ろ・ん

医療相談室よりお知らせ



1階受付窓口

平成 30 年 5 月 16 日より、医療相談室が移設しておりますので、御用の方は 1 階受付窓口までお声掛けください。

皆さまには大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

医療相談室(眞鍋・川村)
TEL 011-872-5811

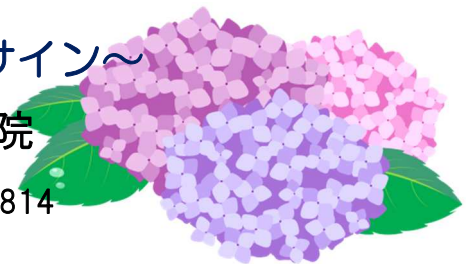
《 目 次 》

1. 医療相談室よりお知らせ
2. かくれ脱水にご注意！！
3. 金谷科長の「人工透析教室④」
4. なるほど！介護保険～介護が必要なサイン～

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>



かくれ脱水にご注意！！



脱水症の一手手前で症状が出ていないのが「かくれ脱水」。夏バテ気味になる人は「かくれ脱水」になっている可能性もあります。脱水症を防ぐには「かくれ脱水」の段階で対策を取るべきです。

「かくれ脱水」とは？

脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気がつかないため、有効な対策が取れていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。

夏になると夏バテになり、疲れやすくなったり、食欲が落ちたりする人もいます。夏バテの背景には「かくれ脱水」が潜んでいることがあります。発汗などで体液が減ったり、食欲が落ちたりして体液が減ると消化管への血流もダウン。そのため消化吸収がスムーズに進まなくなり、栄養素が取れなくなり、疲れやすくなります。そして消化器の血液量が減ると食欲も減退。食が細くなると、さらに栄養素が足りなくなり、食べ物から水分と電解質が摂れにくくなるので、体液が減って一層脱水症に近づくという悪循環に陥るのです。

脱水が原因で起こる熱中症は、炎天下の野外で激しい運動や労働をしたときだけに起こるものではありません。マンションのように気密性の高い集合住宅では、風通しが悪くなり、かいた汗が蒸発しにくく、体温が下がりにくいいため熱中症のリスクが上がるのです。



夜間も熱中症の危険度が高まります。住宅では、昼間にこもった熱が夜間に放熱されるため、気温が上がりやすくなります。それなのに「夜トイレに起きたくないから」と水分摂取を控えると、発汗が増えて脱水症になりやすいのです。

運転中も危険リスクが高まります。運転に限らず、熱中症には「物事に“熱中”しすぎるとリスクが上がる」という側面があります。



こまめな水分と塩分の補給をして下さい。水分は1000～1500ml/日が理想です。



◇透析患者さまが気をつける事◇

血液透析療法を受けながら毎日を元気に過ごすためには、自己管理がとても重要です。

1. 十分な食事と水分管理

合併症のない透析生活を続けていくために、食事はとても大切であり、自己管理のうえで最も重要といえます。

医療従事者や管理栄養士によって決められたカロリーを守り、3食きちんと食べるようにしましょう。

カリウムの制限	高カリウム血症を防ぐために、摂取量に気をつけましょう。カリウムは、果物、生野菜、芋類、肉類に多く含まれています。
水分と塩分の制限	塩分を摂りすぎると、心臓への負担が大きくなります。さらに、喉が渇き水分がほしくなり、水分管理が難しくなります。

2. シヤントを守る

シヤントは透析を続けていくうえで必要不可欠です。シヤントを長持ちさせるために、シヤントの閉塞や感染などを予防しましょう。シヤント部分を毎日観察しましょう。感染しないように常に清潔を保つことも大切です。透析日は針跡からの細菌侵入を防ぐため、浴槽での入浴は避け、シャワーにとどめましょう。温泉、プールなど不特定多数の人が利用する施設も感染の可能性が高まりますので、注意しましょう。日常生活の中ではシヤント側の腕を体の下にして寝ない、シヤントを強くぶつけない、シヤントの腕で重いものを持ったり、カバンなどをぶらさげない、シヤント側の腕で血圧測定や採血をしないといったことになります。



このような血管(シヤント)を作成します

3. 適度な運動

透析に体が慣れてきたら、疲れない程度にできるだけ体を動かすように心がけましょう。適度な運動は、体力・筋力を維持し、いきいきと生活するためにとても大切です。血圧の安定、便通の改善、ストレス解消、骨折や生活習慣病の予防にも効果があります。歩くときはかかとから着地して大股で歩く、できるだけ階段を使うなど日常生活の中でできることで十分です。少し頑張って体を動かしているという意識が大切です。



4. 排便の習慣

カリウムの制限により野菜などの食物繊維を思うようにとれず、また透析で多くの水分を除去するために、便秘になりやすくなります。できれば、毎日決まった時間に排便する習慣をつけましょう。また、十分な食事量を確保することや、腸内環境を整えるサプリメントや食物繊維を補う健康食品などを活用したりするのもよいでしょう。下剤を使用するときは、必ず病院で処方された薬を服用するようにしてください。なかなか便秘が改善されない場合は、医療従事者に相談してみてください。



5. 薬

透析患者さまは服薬する数が多くなる為、処方された薬は決められた量や時間を守って服用するのが困難な為、つい忘れがちになってしまうのですが、量はもちろん、時間を守る事(食前、食後等)もとても重要です。万が一薬を飲み忘れたときは、医療従事者に必ず相談してください。また、2回分を1度に服用することがないようにしましょう。さらに透析患者さまが服用してはいけない薬もありますので、ほかの病院などで薬を処方された場合や、市販の薬(サプリメントや健康食品等)を飲みたい場合は、透析の主治医やスタッフにご相談下さい。





なるほど！介護保険～介護が必要なサイン～

当院では、患者さまやご家族さまより「介護が必要な状態」「要介護認定の申請をするタイミング」についてのお問合せが多くなっています。

日常生活の中のちょっとした変化が、介護が必要なサインになっている場合があります。自分自身や家族だけでは、介護が必要な状況か判断が付きにくいものです。下のチェックを参考に、今の状況を振り返ってみましょう。

- ☐ 一人で外出することに不安がある
- ☐ 着替えや身だしなみを整えるのが億劫になってきた
- ☐ 掃除などの家事が面倒に感じる
- ☐ トイレに間に合わないことがある
- ☐ ゴミを出し忘れることが増えた
- ☐ 鍋を焦がすなど火の不始末が増えてきたように感じる
- ☐ 日付や曜日の感覚が曖昧になってきた
- ☐ 一日の中でぼーっとして過ごす時間が増えた
- ☐ 家の中でつまづいたり、転倒したりすることがある



こういった事が増えてきたら、要介護認定を申請するタイミングかもしれません。

介護保険についてご不明な点等ございましたら、当院医療相談室またはお住まいの地域の区役所保健福祉課までご相談ください。



医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院

〒003-0825

札幌市白石区菊水元町5条3丁目

5番10号

TEL:(011)871-1121

FAX:(011)871-0047

診療科目

内科・消化器科・外科・乳腺外科
泌尿器科・循環器内科・整形外科

関連病院

医療法人菊郷会 愛育病院

〒064-0804

札幌市中央区南4条西25丁目

2番1号

TEL:(011)563-2211

FAX:(011)522-1106

診療科目

内科・血液内科・消化器内科・
循環器内科・外科・麻酔科・
整形外科・小児科・リハビリテーション科
・画像生理検査部門



医療法人菊郷会 富丘腎クリニック

〒006-0011

札幌市手稲区富丘1条4丁目

5番33号マックスビル3階

TEL:(011)686-5005

FAX:(011)686-5006

診療科目

人工透析(外来のみ)

