

# ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.11

特集

## 夏の快適透析ライフ

- 偕行会グループ  
新入職者のご紹介!
- 今さら聞けない! 透析Q&A
- いきいき Sports Life
- エンジョイ! 透析クッキング

UD FONT  
by MORISAWA

見やすいユニバーサル  
デザインフォントを  
採用しています。



暑中お見舞い申し上げます

# 夏の快適透析ライフ

夏空がひとときおまぶしく感じられる季節となりました。  
今回の特集では、夏を快適に過ごすヒントをご紹介します。ぜひ参考にしてください。



## 熱中症にご注意を!

最高気温30℃を超える真夏日が年々多くなってきております。  
暑さを避け、体調の変化に注意しましょう。

### { 熱中症の症状 }

**熱失神** 皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少して起こるもの。めまい、失神などがみられ顔面蒼白となり脈は速く、弱くなる。

**熱疲労** 脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などが見られる。



**熱けいれん** 大量に汗をかいたときに水だけしか補給しないと血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。

**熱射病** 体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が起こる。

### 熱中症の対策

#### 薄着に心がけ涼しい服装で

皮膚からの熱の出入りには衣類が関係しています。  
通気性・吸湿性のよい服を選び、黒色は避け、襟元をゆるめる、しめつけないなど体温調節を行いましょう。



## 水分管理 **ココがポイント!**

### 汗をかいた後は水分補給を!

透析患者様にとって過度の水分補給は厳禁ですが、口の中を潤す程度なら水分をとっても問題ありません。



### 夏場の水分補給の目安

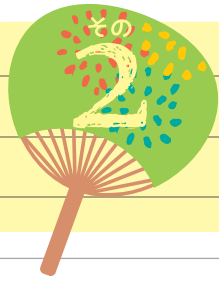
入ってくる水分から出ていく水分を引いた分が体重増加となります。ご自分の尿量・発汗量も考え、体重増加を基礎体重の3~5%におさえられるよう飲水量を決めましょう。  
同じように、外出前後での体重の変化をチェックしていただければ、外出中に摂った水分量が適切であったかどうか解ります。

### ドライウェイトを知っておきましょう

ドライウェイトは、透析患者様にとって、体内に余分な水分がない状態の体重です。  
透析患者様の場合、余分な水分があると、むくみや心臓の負担になるので、注意が必要です。  
定期的にチェックする胸部レントゲンなどを参考にドライウェイトを決めています。

### 冷たい飲み物にご注意

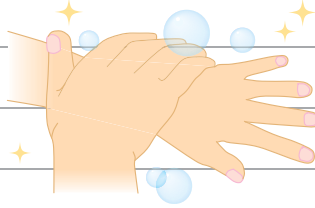
暑いからといって、冷たい物をたくさん飲むと、体重増加が多くなるだけでなく、胃液が薄まり、消化機能が低下して食欲が落ちるといった悪循環にもなるので要注意です。



## 夏場のシャントはきちんと管理

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。穿刺の前に消毒をしますが、その前の手洗いでばい菌の数を減らすことが大切です。

大量に汗をかくことになる夏は、シャントが不衛生になりがちです。感染症等のトラブルも夏場が一番多いので、いつもより念入りにチェックしましょう。



### { 汗をかきやすい夏はシャントを しっかりチェック! }

- 1 シャント肢のかぶれや発疹・かき傷・かさつきがないか観察しましょう。
- 2 穿刺した針穴のテープは翌日の朝取り除き、針穴を乾燥させましょう。
- 3 透析後の入浴は避けましょう。

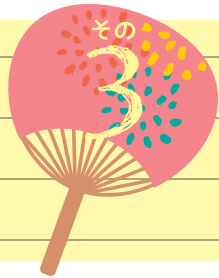
シャント部が痛い・いつもより熱を感じる・赤いなど  
いつもと違う場合はすぐに先生やスタッフに  
相談してください。

### 手洗いのポイント

- 01 透析治療の前には、流水と石けんで手洗いをしましょう。
- 02 不衛生になるので、穿刺麻酔をはがしてから手洗いをしましょう。はがしても麻酔の効果は変わりません。

流水と石けんで  
15秒間手洗い  
↓  
ばい菌の数は  
10分の1に  
減少

流水と石けんで  
30秒間手洗い  
↓  
ばい菌の数は  
100分の1に  
減少



## 夏バテ、していませんか?

「夏バテ」といえば暑さのせいで、体力や食欲がなくなったりしてカラダがいつもより元気がないといった症状です。最近の「夏バテ」は冷房の多用によるいわゆる「冷房病」と言われる症状が多くなって来ています。

### あなたの夏バテ度をチェック!

- 01. 夏場は冷房のきいた部屋に長時間いることが多い。
- 02. このところ、同じようなものを繰り返して食べている。
- 03. 食事はあっさりしたものやのどごしのよいものばかり食べている。
- 04. 暑いので、つい火を使わない料理が多くなる。
- 05. 体がだるく、なにもやる気がしない。
- 06. 暑さで寝苦しいせいか寝不足のことが多い。

4項目以上当てはまってしまった人は要注意。  
食生活などを直して、夏バテから脱出しよう!

### 透析室での冷房病対策

場所によってはエアコンの風が直接当たることもございます。冷房病にならないための対策をご紹介します。

- 01 羽織れるものを持ってくる
- 02 ひざかけやタオルケットをかける
- 03 腹巻・靴下をはく



透析中に寒い・暑いなど感じたときはスタッフまでお声かけください。

以上のことを守って、夏を快適に乗り切りましょう!

夏を乗り切るレシピをご紹介します。詳しくは4ページをご覧ください。 ➡

# 新入職者のご紹介!

偕行会セントラルクリニック 腎臓内科医 **森下令子先生**

4月からセントラルクリニックに赴任しました森下令子です。広島出身で、大学から名古屋に住んでおりますが、居心地が良くそのまま居続けております。これまでの病院では入院の透析患者さんを担当することが多かったのですが、通院される患者様にたくさんお会いして、スタッフと家族のように親密な関係を築いていらっしゃることに驚きました。私もその輪の中に入り皆様を支えるお手伝いできればと思います。よろしくお願い致します。



看護職員  
志津さん



看護職員  
佐々木さん



看護助手  
田口さん



MSW  
鈴木さん



看護職員  
曾我さん



看護職員  
保科さん



看護職員  
長友さん



今年度もたくさんの  
新入職員が入りました。  
皆様よろしくお願い  
致します!

看護職員  
山越さん



看護助手  
古田さん



臨床検査技師  
松村さん



看護助手  
米本さん



看護職員  
馬瀬さん



看護助手  
荒木さん



看護職員  
赤津さん



看護助手  
嵯峨さん



臨床工学技士  
平野さん



看護職員  
嶋田さん



看護助手  
松田さん



看護職員  
水野さん



エンジョイ!

# 透析 クッキング

vol.11

## キーマカレー

食欲が落ちてしまいがちな夏も、スパイシーなカレーで食欲増進!



### ここがオススメ!

いつものカレーとは、目先が変わって見えます。  
煮込む時間がない為、台所に立つ時間も短縮できます。



### 栄養量

エネルギー	597kcal
たんぱく質	18.7g
カリウム	551mg
リン	230mg
食塩相当量	1.7g

### 材料 (1人分)

ごはん	200g	なす	50g
合挽き肉	60g	トマト	30g
しょうが	1g	水	40cc
にんにく	1g	カレールウ	16g
こしょう	適量		
たまねぎ	50g		
油	1g(小1/4)		

### 作り方

1. 玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにし、玉ねぎは水にさらす。
2. なすとトマトはさいの目切りにし、なすは水にさらす。
3. フライパンに油を熱し、玉ねぎをきつね色になるまで炒める。
4. 3にひき肉、にんにく、しょうがを加えて炒め、こしょうをふる。
5. 肉に火が通ったら、トマトとなすを加えてさらに炒め、水を加える。
6. 温まってきたら、刻んだルウを入れ、炒めて水分をとばす。



- ・カレーのルウは塩が多いので、分量を守りましょう。
- ・キーマカレーは普通のカレーよりも水分が少なく仕上がりが、減塩にできます。

## こちらのレシピにも注目♪



## ミモザサラダ

カリウムを減らすため、生野菜は、切ったあとにたっぷりの水にさらしてから使いましょう。

### 〈栄養量〉

エネルギー	117kcal
たんぱく質	3.4g
カリウム	93mg
リン	54mg
食塩相当量	0.3g

### 〈材料・1人分〉

レタス	10g
きゅうり	20g
卵	25g(1/2個)
オリーブ油	8g(小2)
酢	5g(小1)
塩	0.2g

### 〈作り方〉

1. ゆで卵は白身と黄身に分け、それぞれ茶こしなどで潰して細かくする。
2. レタスは一口大にちぎって、きゅうりは斜めに薄切りにして水にさらす。
3. 調味料を合わせてドレッシングを作る。
4. 器に水気をよく切ったレタスときゅうり、ゆで卵を盛り、ドレッシングをかける。

### 一食全体の栄養量 (ごはん200gを含む)

#### キーマカレー・ミモザサラダ

エネルギー	714kcal	リン	284mg
たんぱく質	22.1g	塩分	2.0g
カリウム	644mg		

偕行会の管理栄養士たちのレシピがブログになりました。  
いろいろな透析食のレシピを詳しく掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



『透析食のレシピ』 <http://tousekirecipe.jugem.jp/>

# 今さら聞けない！ 透析 Q&A vol.10

透析治療にはわからないこともいっぱい。  
今さら聞けない基本的なことから  
長年の疑問までなんでもお答えします。

今回の  
先生

さいたま  
ほのかクリニック院長  
堀川 和裕先生



## A

心不全を予防する方法を教えてください。

## Q

### ●「筋肉」と「血管」を守ることが大事

心不全にならないように予防をするためには、2つの点をお考えいただくのがよいと思います。「筋肉」を守ることと「血管」を守ることです。

心臓は心筋という筋肉でできていて、この筋肉がきちんと動くことによって血液を全身に送り出しています。心筋の動きが悪くなってしまえば、きちんと血液を送ることができずに、心不全になってしまいます。

また、心筋が動く原動力として栄養分と酸素が必要です。この栄養分や酸素を心筋に運んでくれるのが冠動脈という血管です。冠動脈が細くなったり、つまったりすると十分な栄養分と酸素が心筋に届かないために、狭心症や心筋梗塞になってしまい、結果として心不全の原因となります。

### ●心筋を守るには

まずは心筋を守ることを考えてみましょう。大事なことは心筋に負担をかけないことです。心筋に負担をかける主な要因は、水分の増えすぎと、それに伴う透析でのたくさんの除水です。また、高血圧も心筋に負担をかけます。ですから、主治医の先生や透析室のスタッフは繰り返し水分制限の重要性をお話するのです。高い血圧を下げるためには、ドライウェイトを下げる方法と降圧剤をお飲みになる(増やす)方法とがあります。どちらがよいのかは主治医の先生と相談をしながらお決めになって下さい。

### ●血管を守るには

冠動脈を守るためには、なんといっても動脈硬化を進行させないことです。

日常生活では禁煙を守りましょう。適度な運動を継続することがお勧めです。

血圧が高い、悪玉コレステロールが高いといったことが動脈硬化を悪化させますので、これらをきちんとコントロールすることが大切です。糖尿病のかたは、血糖のコントロールがよいかどうかにも注意をしてみてください。

カルシウムとリンの値も、異所性石灰化というかたちで動脈硬化に関連をします。普段から、血液検査の結果に注意をしてみてください。

### ●定期的な検査が必要

さて、心筋や冠動脈に異常が生じていないかどうかのチェックですが、みなさんが定期的にお受けになっているレントゲン、心電図や心エコー以外に、冠動脈のCTスキャンや、アンモニアを用いたPET検査など、痛みや害が少なく、有用な情報が得られる検査が開発され、偕行会グループでも導入しています。これらの検査については、主治医の先生や透析室のスタッフにおたずねになってみてください。

## いきいき Sports★Life

### vol.4 座って出来る肩こり解消運動

偕行会 ウェルネスセンター 健康運動指導士 森山善文

#### ✦ 肩回し運動



① 肘を曲げ、中指で肩を触る



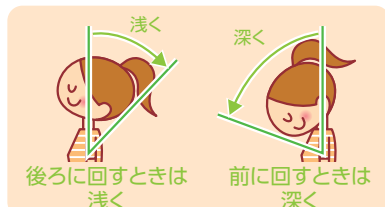
② 中指は離さないように、肘を出来るだけ大きな円を描くようにゆっくり肩を回す

※前回し、後ろ回し5回ずつ 計10回行う

#### ✦ 首回し



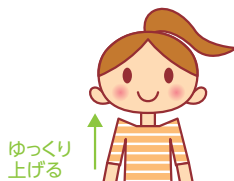
① ゆっくりと首を回す



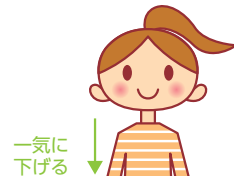
後ろに回すときは浅く  
前に回すときは深く

※首の運動は弾みをつけずにゆっくり丁寧にやる

#### ✦ 肩の上下運動



① 両肩を上へ2~3秒かけてゆっくり上げる

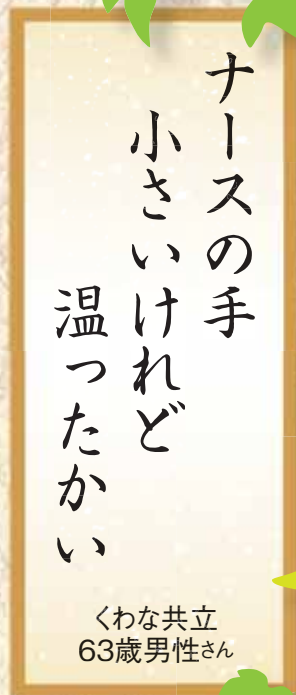
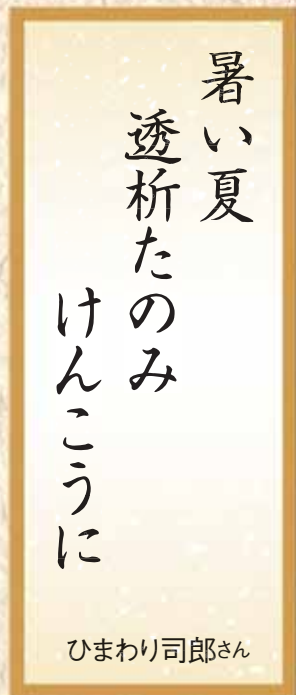
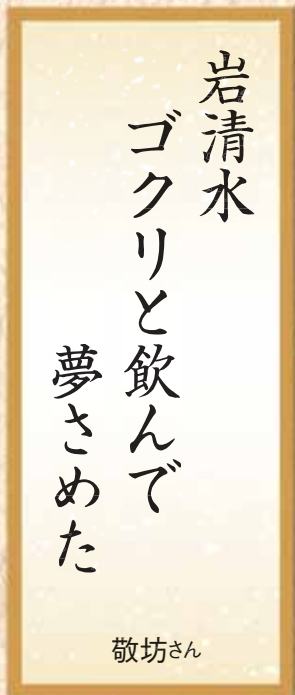
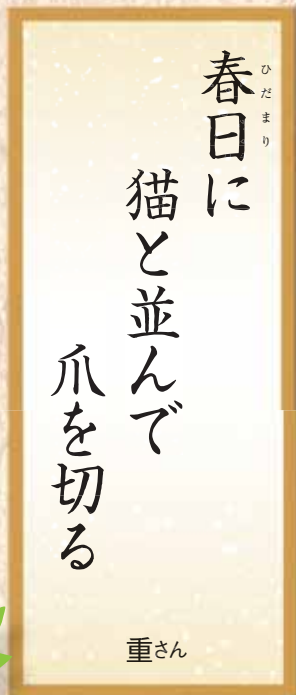


② 一気にストンと落とす

※5回程度で肩を上げるときはゆっくり行う

# 川柳倶楽部

透析生活の中で、  
ちょっとした「笑い」をくれる川柳。  
このコーナーでは、患者の皆様から  
今までに投稿された作品の一部を紹介いたします。  
まだ作ったことのないあなたも、  
気軽に参加してみませんか？



**川柳大募集!** 川柳を採用させていただいた方にはサクスカードを贈呈しております。

●応募方法 / 下記のアンケート用紙にご記入の上、受付の回収BOXへ入れてください。

キリトリ

## ひだまり vol.11 アンケート

今号の「ひだまり」の内容について、よろしければアンケートのご協力をお願いします。

- 1 今回のコーナーで「面白かった」ものは次のどれですか？
- NEWS TOPICS
  - 特集 夏の快適透析ライフ
  - いきいきSports Life
  - エンジョイ! 透析クッキング
  - 今さら聞けない透析Q&A
  - 川柳倶楽部

今後特集ページで取り上げて欲しい事がありましたらご記入ください。

- 2 「川柳倶楽部」投稿欄（ペンネーム: \_\_\_\_\_）

- 3 透析に関して医師に質問したいことがありましたらご記入ください。

- 4 この雑誌に関するご意見・ご感想をお願いします。

お名前 \_\_\_\_\_

クリニック名 \_\_\_\_\_ 男性・女性 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_

**ご協力ありがとうございました**  
ご記入いただいた用紙は各クリニックの受付にある回収BOXへ入れてください。

偕行会  
透析  
グループ



AICHI

名古屋共立病院

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地  
TEL 052-362-5151

名古屋共立クリニック

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目190番地  
TEL 052-353-9119

偕行会城西病院

〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑四丁目1番  
TEL 052-485-3777

偕行会セントラルクリニック

〒454-0932 愛知県名古屋市中川区中島新町三丁目2518番地  
TEL 052-363-7373

名港共立クリニック

〒455-0021 愛知県名古屋港区木場町8番地202  
TEL 052-698-3077

海部共立クリニック

〒498-0006 愛知県弥富市佐古木二丁目280番地1  
TEL 0567-65-1171

偕行会リハビリテーション病院 透析室

〒490-1405 愛知県弥富市神戸五丁目20番地  
TEL 0567-52-3883

豊田共立クリニック

〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地  
TEL 0565-74-0774

半田共立クリニック

〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地  
TEL 0569-32-1700

安城共立クリニック

〒446-0065 愛知県安城市大東町4番地14号  
TEL 0566-73-0610

碧海共立クリニック

〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1  
TEL 0566-73-2710

瀬戸共立クリニック

〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地  
TEL 0561-86-0555

SHIZUOKA

静岡共立クリニック

〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金四丁目1番25号  
TEL 054-284-7222

城北共立クリニック

〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1  
TEL 054-249-2555

掛川共立クリニック

〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町二丁目3番地  
TEL 0537-61-5511

MIE

くわな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字縄生353番地1  
TEL 059-376-3030

TOKYO

駒込共立クリニック

〒113-0021 東京都文京区本駒込六丁目25番地4号 中居ビル2・3F  
TEL 03-3941-9988

豊島中央病院

〒170-0012 東京都豊島区上池袋2-42-21  
TEL 03-3916-7211

SAITAMA

さいたま ほんのかクリニック

〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番地1  
TEL 048-681-6211

NAGANO

駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地  
TEL 0265-82-5022

GIFU

中津川共立クリニック

〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122  
TEL 0573-65-8777

