

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.4



特集
SPECIAL
NEWS

フットケアへの 取り組み

～透析患者の皆様の足を守るために～

- NEWS TOPICS
- この人に注目!
- エンジョイ! 透析クッキング
- 今さら聞けない! 透析Q&A
- 快足生活 ワンポイントレッスン
- 第6回 中部地区バスキュラーアクセス研究会報告

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？

送迎車

いつも手助け ありがとう

カズさん

正月を

思ふ楽しみ 孫のかお

詠み人知らずさん

難病が

わが人生の 友となる

イッコーさん

お題出で

脳なし頭で ひとひねり

んのさん

院長の

素敵な美声に はげまされ

るなさん

川柳大募集!

●応募方法／下記のいずれかの方法でご応募ください。

- ①10ページにある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。
- ②白い紙に氏名・ペンネーム・年齢・性別・通院されているクリニック名をご記入の上、各クリニックに設置の回収BOXへ入れてください。

【特集】

フットケアへの 取り組み

～透析患者の皆様の足を守るために～

チェック方法／足の処置／ワンポイントレッスン／
人口炭酸泉の導入／テレビ紹介

P3

NEWS TOPICS

偕行会城西病院／安城共立クリニック／
さいたまほのかクリニック／駒込共立クリニック／
碧海共立クリニック

P6

この人に注目!

くわな共立クリニック 山本 妙子 課長

P7

エンジョイ! 透析クッキング

栄養士がオススメする、体に優しいレシピをご紹介します

P8

今さら聞けない! 透析Q&A

長年腎臓内科に従事してきた先生がおこたえします

P9

快足生活 ONE POINT レッスン

Vol.3 水虫の種類と予防策について

P9

川柳倶楽部

P1

透析ライフ Check Point!

P2

第6回 中部地区バスキュラーアクセス研究会報告

P10

アンケート

P10

透析ライフ

Check
Point!

運動療法について

暑い夏も過ぎ去り、過ごしやすい季節がやってまいりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…
みなさんは何をしますか?今回はその中からスポーツを取り上げてみたいと思います。透析を始めるま
では、運動禁止・出来るだけ安静に…と言われてきたと思いますが、適度な運動をすることで運動不足を解
消し、豊かな社会生活を目指していきましょう!

監修:くわな共立クリニック課長 山本妙子

運動の必要性

透析患者さんの運動は、適切に行われれば中性脂肪の減少、HDLコレステロール(善玉コレステロール)の上昇、耐糖能の改善、高インスリン血症の改善、降圧剤の減量、抑うつ状態の改善、といったさまざまな好ましい反応が得られることが報告されています。

運動するときの注意点

初めから計画性のない強い運動をすることは、逆効果となり、危険性を伴いますので、**運動前には必ず医師へ相談し、指示に従って軽い運動からはじめましょう。**

このようなときは運動を控えましょう

- 血圧が非常に高い場合もしくは低い場合 ● 強い貧血のあるとき
- 心不全や強い不整脈などの心臓に障害のあるとき
- 息切れなど肺にかなり障害のあるとき
- 骨や関節の障害を起こしているとき
- 糖尿病で血糖のコントロールがかなり悪いとき
- 重い網膜症などの目の障害があるとき
- 甲状腺の働きが低下しているとき ● シヤント手術後 ● 発熱している

おすすめの運動

透析以外の日に、1日に10～20分程度から始め、慣れてきたら徐々に時間を増やしていきましょう。準備運動も忘れずに行いましょう。

ウォーキング

体調に合わせて加減しやすい

水泳

プールの中で歩くのも効果的

軽いスポーツ

多くの人と交流できるテニス・ゴルフなどがオススメ。

シヤント肢の運動

血管の発達・血流改善に有効

肩や足などの関節運動



ぜひこの秋はムリのないところから少しずつ運動を始めませんか?食べること・身体を動かすこと・休めること、そして透析。少しずつ活動の場を広げ楽しい日常生活を送りましょう。

フットケアへの 取り組み

～透析患者の皆様の足を守るために～



近年、糖尿病からの透析患者様が增加しており、動脈硬化が進行している方が多くなっています。そのため、下肢の動脈硬化により血液の流れが悪くなり、放置する事によって下肢壊死を起こし、切断に至る例も多く見られます。偕行会グループでは下肢閉塞性動

脈硬化症(ASO)対策として、早くからフットケアに取り組み、合併症の予防、早期発見・早期治療に努めてまいりました。今回は当グループが力を入れている「フットケア」についてご紹介いたします。

1 なぜフットケアが必要？ 患者様の健康は足元から

もともと糖尿病を患っている方が、透析を受けるケースがたいへん多くなっています。その場合、透析治療を始められる時点で、既に血液の流れが悪く、しかも足の感覚が悪くなっている方がいらっしゃいます。ご自身でも気がつかないうちに、足にキズをつくってしまうとそこから菌が入り、足の状態が悪くなってしまいます。ひどいときには、全身に影響が出ることもあります。透析はしているので体調はいいのに、それとは関係のないことで苦しんでしまう…ということがないようにするため、偕行会グループではフットケア(足のケア)に力を入れているのです。



2 全ての患者様の足をチェックします

当グループで透析を受けることになりましたら、まずは全ての方の足をチェックします。各種の視診と触診を行い、また個々の習慣と生活背景を確認した問診の結果によって、ひとりひとりに合わせた治療や検査を決定します。

最初に
 しっかりチェックするので
 初めての患者様でも
 安心していただけます

足をくわしくチェック!

- A** 深爪をしていないか
- B** 皮膚が暗紫色や黒色に変色していないか
- C** 白癬、タコ・ウオノメ、靴ずれなどがないか
- D** 趾や足の皮膚が腫れていないか、水疱はないか
- E** 外傷、引っかき傷はないか
- F** 乾燥したりひび割れていないか



足背動脈



手の指三本を、足背動脈にあて拍動の有無を調べます。左右差を知るために、両側同時に触れます。

後脛骨動脈



左足の場合、患者の左側に立ち右手で拍動の有無を調べます。場合により両側同時に触れ左右差を調べます。

膝窩動脈



仰向けに寝ている患者の前方に立ち、両手で膝を抱えて後方から膝窩を圧迫し、拍動の有無を調べます。

3 個々の状態に合わせて定期的にチェックします

透析患者様の足の状態は千差万別。中でも糖尿病のある方は血管の障害が起こりやすいので、足の観察やケアは欠かせません。それぞれの足の状態に合わせた観察表とASOパス(フットケアパス)を用いて、定期的に足のチェックを行います。そのときの足の状態により、必要と判断した場合はその場で処置を行います。

足観察表

患者氏名	観察日	観察者	観察部位	観察結果	処置
			足背		
			足底		
			足趾		
			爪		
			皮膚		
			その他		

ASOパス

患者氏名	観察日	観察者	観察部位	観察結果	処置
			足背		
			足底		
			足趾		
			爪		
			皮膚		
			その他		

表に基づいてチェックすることでチェック漏れを防ぐとともに前回の様子とも比べやすく処置をよりスムーズに行えます

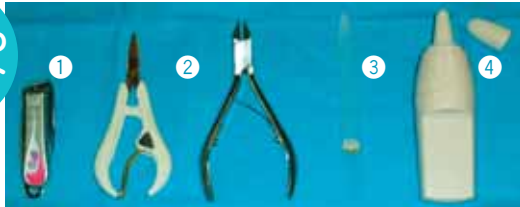


4 状態によって透析中に足の処置を行います

患者様の足の状態によって、透析中に爪切りや清潔に保つためのケアを実施しています。

足を調べ、具体的に悪い箇所の治療やケアを行います

足の処置の基本セット



- ①足専用爪切り ②ニッパー型爪切り2種類
- ③爪やすり ④グラインダー



自分でもできる! ワンポイントレッスン

足に合った靴・靴下を選びましょう。

靴

選び方

かかとを包む部分が硬く、安定している。

つま先が柔らかく、一番長い指から0.5~1cmのゆとりがある。

- 歩くときに指がしっかり反るもの
- むれにくい通気性のよいもの
- 重くないもの

靴底に足の裏がきちんと乗り、クッションが効いている。



新しい靴の購入は、足が最もむくんで大きくなりやすい午後に行いましょう!

履き方

- 同じ靴は続けて履かずに、数足の靴を履き回す。
- 新しい靴は4~5時間ごとに足に変化がないかチェック。
- 履く前に、靴を振り小石等がないか確認する。
- 運動する時は、アスレチックシューズを履く。

目的に合った靴を履くことで、靴擦れを防ぐことができます。

靴下

選び方

足に冷感のある方

普段素足で足に興味のない方

増加が多く、むくみの強い方

締め付けのないタイプの靴下を選びましょう

末梢神経に障害があり、感覚鈍磨などで傷の早期発見が難しい方

靴下の縫い目に創傷があたり、傷に悪影響と考えられる方

真っ白なタイプの靴下を選びましょう

5 人工炭酸泉の導入

偕行会グループの透析施設では、全施設で人工炭酸泉を導入しています。炭酸泉治療は足の末梢循環の改善に大きな効果があり、透析前か透析後に行っていただいています。その効果は非常に大きく、下肢切断率の低下につながっています。

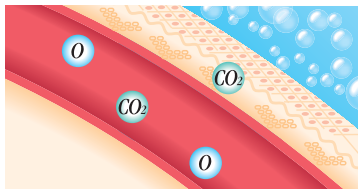


ブクブク出てくる炭酸ガスには驚きの効果が!

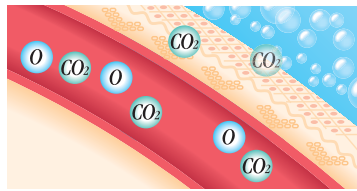


炭酸泉は毛細血管をひろげ血流を活性化します

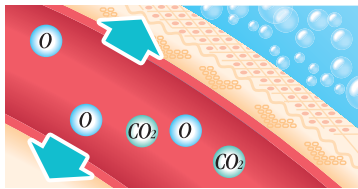
1 炭酸ガス(重炭酸イオン)は、皮膚を通過する非常に小さな分子で、簡単に皮膚内を通過し毛細血管内に入ってきます。



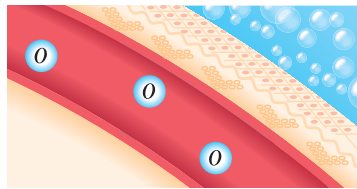
2 毛細血管は、進入してきた炭酸ガス(重炭酸イオン)を老廃物とみなし、洗い流そうとします。



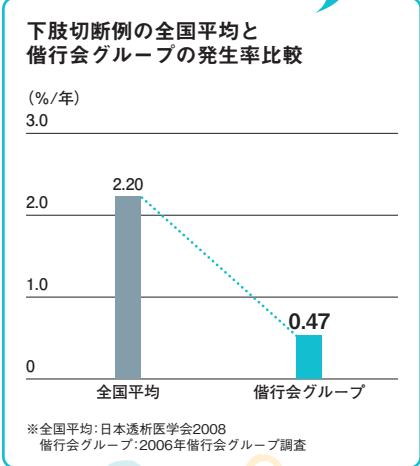
3 進入してきた炭酸ガス(重炭酸イオン)を洗い流すため、血管を広げ、酸素を多く送り込みます。



4 酸素が多く送られることにより、血流を活性化します。



炭酸泉治療の効果で下肢切断率は全国平均の1/4以下!



偕行会グループの取り組みがテレビで紹介されました!

フットケアへの取り組みとして早くから導入をしていた「人工炭酸泉」が各テレビ局の取材を受け、放送されました。



8月23日 放送 テレビ愛知「3時のつボッ!」
取材: 偕行会セントラルクリニック
炭酸の効果の特集の中で、炭酸が医療の分野で与える効果を、患者様や名古屋共立病院の熊田副院長のインタビューを交えて放送されました。



8月26日 放送 名古屋テレビ「UPI!」
取材: 偕行会セントラルクリニック
炭酸の効果の特集の中で、医療分野の効果として炭酸泉を取り上げられ、患者様だけでなくレポーターも実際に体験をした様子が放送されました。

私たちは、合併症を早く発見し、早く治療すること、そして予防することが何よりも重要と考えております。今後もお一人お一人の患者様がすこやかな透析生活を送っていただけるよう、フットケアをはじめとした合併症対策に精力的に取り組んでまいりたいと思います。

各クリニックの
最新情報をお届け!

NEWS TOPICS

2011.07-09

愛知県名古屋市
偕行会城西病院

新病棟 オープンに先立ち、 透析室を開設



医療法人偕行会は、今年の4月1日に名古屋市立城西病院を継承し、偕行会城西病院として新たにスタートしました。来年6月の新病棟オープンに向けて工事を行っておりますが、それに先立ち10床の透析室を開設しました。現在は、入院が必要な方や通院が困難な方の入院透析を行っております。偕行会グループで2,600名以上の透析患者をサポートしてきた治療経験を生かし、体に優しく合併症の進行にくい透析医療を提供していきます!

愛知県安城市
安城共立クリニック

四川会で 坪井院長が講演



7月9日、今池ガスホールにて行われた第20回四川会勉強会において、当クリニックの坪井院長が「二次性副甲状腺機能亢進症の歴史」をテーマに講演を行いました。今回の四川会は「P, Caのコントロール」をテーマに開催されましたが、パネルディスカッションでは坪井院長はコメントを務め、コメディカルの方から多くの意見が飛び交っていました。今後も勉強会への積極的な参加により、収集した情報を透析現場に生かしていくよう、スタッフ一同取り組んでまいります。

埼玉県さいたま市
さいたまほのかクリニック

一時休止していた 午後透析を再開



東日本大震災による計画停電の影響を最小限に食い止める為、一時休止していた午後透析(月水金15時~)を、再開致します。時期については、残暑まで含めた夏の電力需要を考慮して10月5日(水)からの再開と致します。午後透析の患者様におかれましては、今まで大変ご不自由な思いをさせてしまい、申し訳ございませんでした。この場をお借りしてお詫び申し上げます。

東京都文京区
駒込共立クリニック

検査機器のテレビ取材 を受けました



NHKの人気番組「ためてガッテン」(8月24日放送)において、脳梗塞と動脈硬化の関連性を特集したコーナーの中で、ふだん患者様の動脈硬化の進行具合の検査に使用している「FMD検査器」の取材を受けました。早くから導入し、豊富な実績があるということで当クリニックに取材に訪れました。今後もFMD検査をはじめとした合併症対策により、早期発見、早期治療に努めたいと思います。

愛知県安城市
碧海共立クリニック

新院長が 就任されました



皆さんこんにちは、小野木健詞と申します。H11年に医師免許を取得後に名古屋大学腎臓内科学教室に入局、その後複数の基幹病院勤務を経てH21年より偕行会透析医療事業部でお世話になっております。この9月より偕行会碧海共立クリニックの院長職を仰せつかりました。引き続き透析患者様の生き生きと健康的な透析生活をサポートして行きたいと考えております。お付き合いよろしくお願いたします。

偕行会グループの **スタッフ紹介**
この人に**注目!**

vol.4

くわな共立クリニック
課長

山本 妙子



今回お話を伺うのは、
くわな共立クリニックの山本妙子課長。
とっても活動的で、フットサルのチームにも入っているとか。
そんな山本課長が、透析医療に対する様々な「想い」を話してくれました。



**患者さん一人一人とよく話し合うことが
安心して透析を受けてもらうことにつながります。**

偕行会の職員になられて何年目ですか?

名古屋共立病院に入職したのが平成10年のことなので、今年で13年目になります。入職後、出産でちょっとブランクがあったんですが、仕事に復帰するときにちょうどセントラルクリニックが開院したので、そこからは12年間ずっとセントラルクリニックで働いていました。そして、去年の6月にくわな共立クリニックが開院する際に、課長として**クリニックの立ち上げから関わって欲しい**とお話があったんです。ですので、くわな共立クリニックに来てからは1年ぐらいになりますね。

日頃のお仕事で心がけていることはありますか?

患者さんだけでなくスタッフに対してもそんなんですが、「話しやすい」環境を作ることが大事だと思っています。なるべく多くの人の話しを聞いて、いろんな意見を取り入れることを心がけていますね。そうやって、やりがいのある、いきいきとしたクリニックを作っていきたいんですよ。後は、やっぱり**笑顔で患者さんに接すること**。透析治療はどうしても拘束や制約が必要になります。だからこそ、毎日笑顔で接して、「透析を受けるならこのクリニックに行きたい」と思ってもらいたいですね。

現在の透析医療についてどう思いますか?

透析機械はほとんど全自動化され、様々な透析の膜やきれいな透析液を使用できるなど、技術面では非常に進歩しています。ただ、いくら技術が進歩しても、透析に対して不安になる患者さんはまだまだ多いです。ですから、これから重要なのは**精神面でのサポート**ですね。患者さん一人一人の話しを聞いて、そこから不安になることなく透析を受け入れてもらう方法を見つけ出す。こういったサポートは機械ではできませんから。

患者さんと接する時に意識していることはありますか?

患者さんと親しくなっても、礼儀を忘れないこと。かと言って、あまり固すぎると壁を作っているように思われてしまうので、そういった**会話のバランス**には気をつけています。後は、透析室での話し方ですね。透析を受けている患者さんは横になっているので、上から視線にならないよう、座って話しかけるよう心がけています。それに、透析室には大勢の患者さんがいらっしゃるの、他の方にプライベートな話しが聞こえないように心がけているんですよ。

この仕事で嬉しかった事や大変だった事は?

穿刺の時や、透析が終了する時に、患者さんから「課長さんが側に居てくれると安心する」と言われると嬉しいですね。そういった**感謝の言葉ってこちらの励みにもなるんです**。それと、このクリニックの患者さんに、透析を受ける度に深々とおじぎをしてく方がいるんですが、そういった姿を見ていると、こちら仕事もしっかりしなきゃと思います。逆に大変だと思うことは、透析を受けることに否定的な患者さんへの対応ですね。セントラルクリニックに居た時に、透析を受けることがかなりの苦痛で、「患者の気持ちを考えていない!」と言われていた方がいました。でも、その方といろいろなお話をするうちに、対応策が見えてきたんです。最後には「気持ちを解ってくれてありがとう」と感謝されたので、**大変だけどとてもやりがいのある仕事**だと思っています。

くわな共立クリニックの良い所はなんですか?

開院した当初は、経験の浅いスタッフが多かったので大変でしたが、今ではすっかり仕事に慣れて、私の出番が無くなるくらいスムーズに業務が進んでいます。みんな患者さんや他のスタッフたちとのコミュニケーションが上手いので、笑顔が絶えない明るい職場なんですよ。特に院長先生はほんわかとした人で、みんなから**「癒しの院長」と**呼ばれています(笑)。それに、土地柄のせいか患者さんにフレンドリーな方が多いんですよ。休み明けに会ったら「課長さん、久しぶりだね」って声をかけてくれたり。**とても暖かくて、ほっとできる良いクリニック**だと思います。

プライベートのお話ですが、フットサルをご家族でやられているとお聞きました。

子供がサッカーチームに入っているんですが、チームメイトの母親たちの間で「私たちもやってみたい」という話しになったんです。そこでサッカーに詳しい人にコーチになってもらい、週に1回練習をしていました。そうやって2年ぐらいいたら今度は「チームを作ろう」ということになっちゃって。それで「親たちのフットサルチーム」が出来て、主人と2人入っています。今では本格的な試合までしているんですよ。**良い気分転換になります**けど、うちのチーム、弱いんですよ(笑)。

最後に、透析治療を受けている患者さんへのメッセージをどうぞ。

くわな共立クリニックは、開院して間もなクリニックですが、スタッフ一同で元気なクリニックにしていきたいと思っています。そのためには、**患者さんからの意見はとて貴重なもの**なんです。なので、どんな小さなことでも良いので、気軽に話しかけて欲しいですね。

ありがとうございました。

エンジョイ!

透析 クッキング

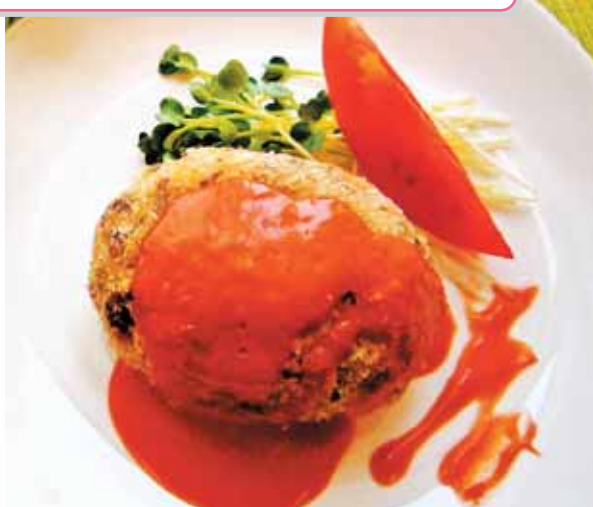
れんこんコロッケ

れんこんを粗みじんにして加えることで
しゃきしゃきとした歯ごたえが楽しめます!



ここがオススメ!

コロッケは卵の代わりに水溶き小麦粉を使うことで
リンが抑えられます。



- 中に入れる具材を旬の野菜に変えても美味しく頂けます。
- オーロラソースはかけるよりつけるとより減塩に。
- 中の具にしっかり味をつけているためレモン汁だけでも美味しく頂けます。

材料
(1人分)

じゃがいも……………50g
豚ひき肉……………30g
れんこん……………30g
油……………1g(小さじ1/4)
砂糖……………1g(小さじ1/3)
しょうゆ……………1g(小さじ1/6)
小麦粉……………6g(小さじ2)
水……………10g
パン粉……………6g(大さじ2)
揚げ油……………8g
ケチャップ……………7.5g(大さじ1/2)
マヨネーズ……………6g(大さじ1/2)
かいわれだいこん……………2g
トマト……………10g

作り方

- 1.じゃがいもは皮をむき、小さめに切り茹でこぼし、あたたかいうちにつぶしておく。
- 2.れんこんは皮をむき、粗みじん切りにし、茹でこぼす。
- 3.フライパンに油を引き、豚ひき肉・れんこん・調味料を加え炒める。
- 4.1と3をあわせ、手で俵型にする。
- 5.4に水溶き小麦粉、パン粉をつけて油で揚げる。
- 6.水さらしにしたかいわれと串切りトマトを添え盛り付ける。
- 7.ケチャップとマヨネーズを合わせたソースをかけていただく。

栄養量
(1人分)

エネルギー……………329kcal
たんぱく質……………9.3g
カリウム……………520mg
リン……………122mg
食塩相当量……………0.6g

こちらのレシピにも注目!



茄子と海老の 旨煮

海老は火が通ったら先に取り出し、なすは汁気がなくなるまで煮含めるようにします。

〈栄養量・1人分〉

エネルギー……………62kcal
たんぱく質……………8.4g
カリウム……………236mg
リン……………132mg
食塩相当量……………0.9g

〈材料・1人分〉

なす……………50g
えび……………40g
生姜……………2g
出し汁……………20g(大さじ1・小さじ1)
こいくちしょうゆ……………3g(小さじ1/2)
食塩……………0.3g(ミニ1/4)
本みりん……………6g(小さじ1)



さっぱり もずく酢

もずくは海草の中でもカリウムが低め。手作りの合わせ酢にすることで減塩に!

〈栄養量・1人分〉

エネルギー……………20kcal
たんぱく質……………0.2g
カリウム……………23mg
リン……………4mg
食塩相当量……………0.4g

〈材料・1人分〉

もずく……………40g
きゅうり……………5g
みょうが……………5g
酢……………20g(大さじ1・小さじ1)
砂糖……………3g(小さじ1)
食塩……………0.4g(ミニ1/3)

一食全体の栄養量

れんこんコロッケ・茄子と海老の旨煮・さっぱりもずく酢・ごはん(200g)(1人分)

エネルギー……………747kcal
たんぱく質……………22.9g
カリウム……………837mg
リン……………326mg
食塩相当量……………1.9g

借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.4

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



ドライウエイトや除水の意味がよくわかりません。
ドライウエイトや除水の計算方法も教えてください。

A ●**ドライウエイトとは何か？**
ドライウエイトは、その患者さんにとって、体内に余分な水分がない状態の体重です。
余分な水分があると、むくみになったり、心臓に負担を掛けたりします。

透析患者さんでは、オシッコの量が減ってしまっている方がほとんどです。透析で水分を除去しないと、体に水分がたまってしまいます。

ドライウエイトを設定することによって、その患者さんにとって水分量をもっとも好ましい状態を決めるのです。

●ドライウエイトの決め方

どのようにドライウエイトを決めるのか、ということですが、これは簡単なことではありません。

計算式で求められるようなものではなく、一人一人の患者さんに対して、経験的にというか、試行錯誤をしながら決めていくものです。

適切なドライウエイトであれば、透析終了時の血圧が高くありません。

また、むくみがありません。

定期的にチェックをする胸部レントゲンで、心臓が大きくなっていませんし、胸水も認められません。心エコーやHANP（ハンブ）という血液の検査の結果も、ドライウエイトが適切かどうかの参考になります。

反対に、透析終了時に極端な血圧低下や、こむら返り、意識消失など

があったら、それは「適切なドライウエイト」とは言い難いのです。もちろん、この場合には体重が増えすぎていないということが前提となります。

以前は、透析で除水をしていった時に、血圧が下降する直前をドライウエイトとするといった決め方がありましたが、これも経験的な決め方です。

ですから、ドライウエイトは計算式で簡単に求められるものではないと考えして下さい。

●除水量の決め方

ドライウエイトが決まれば、除水量を決めることは簡単です。

透析前の体重をチェックして、ドライウエイトとの差を計算して、その分を除水すればよいのです。

たとえば、ドライウエイトが50kgの患者さんが、透析前の体重が51kgだったとすれば、除水量は1kg(=1,000mL)ということになります。

実際には、治療開始時に透析回路やダイアライザーの中の水分（ヘパリン加生食）が体内に入ってしまうから、これらも加えておく必要があります。

また、透析中に食事などをする場合には、その食事やお茶などの重さを除水量に加える必要があります。

そして、透析治療が終わった段階の体重測定で、ドライウエイトになっていること、上の例で言えば、50kgになっているように除水量を設定するのです。

ですから、除水量の設定は、同じ患者さんであっても、透析をする日によって毎回違っているのです。

快足生活

1 ONE POINT レッスン

① 水虫の種類



爪の水虫

●**爪白癬**……爪全体が白っぽくなり、表面の縦ジワが出来ることもあります。飲み薬で治療します。

足の水虫

●**趾間型**……足の指の間によく見られ、赤くジュクジュクになって皮がむけたり、白くふやけたりします。

●**小水泡型**……かゆみが強いのが特徴。足の裏の土踏まずあたりやふちに小さな水疱ができ、日がつと赤くなって皮膚がむけてきます。

●**角質増殖型**……足の裏やかかとかかさかさと乾燥、角質が厚く硬くなり、皮膚がむけてひび割れを伴います。

vol.3 水虫の種類と予防策について

水虫は白癬菌(はくせんきん)というカビの一種が皮膚に寄生して起こる皮膚病です。皮がむける、かゆくなるといった症状が起こります。一昔前までは「水虫＝お父さんの足」のイメージがありましたが、最近では水虫に悩む女性も増えています。改善・予防ポイントをしっかり抑えて、爽やかに過ごしましょう。

監修: 偕行会セントラルクリニック課長 川越由美枝

② 水虫を予防するには？

●からだを清潔に保つ

透析の日はお風呂に入れませんが、手と同じように足も毎日洗う習慣をつけましょう！角質を傷つけると白癬菌が入り込みやすいため、軽石や角質トリの使用は控えます。

●家庭内を清潔に保つ

家族に水虫の人がいる場合、共有物から感染することも多いですので、頻繁に洗ってよく乾燥させましょう。

●靴や靴下の工夫で湿気を避ける

通気性の良い靴を選び、毎日数足を履き替えるように心がけましょう。靴下はナイロン製のものを避け、通気性の良い素材や5本指のものを使用しましょう。

●素足で利用する施設に行った後は気をつける

銭湯や温泉、プールやフィットネスクラブなど、たくさんの人が素足で利用する施設では足に菌が付着しやすいので、良く洗い流してください。

あなたは大丈夫？

白癬菌が好む環境をチェック

当てはまる項目が多いほど、水虫になりやすいと言われています。

チェックポイント

- 足を清潔に保てていない、ついつい足のケアを忘れがち
- 毎日、長時間靴を履き、足がむれた状態が続くことが多い
- 足の指が太く、互いにくっつき合っって湿りやすい
- 体温が高く、体質的に汗をかきやすい
- どちらかというと、脂性だと思う
- 糖尿病、免疫不全などの持病で免疫力が弱っている

一度かかってしまうと、なかなか治りにくい水虫。治るまで数カ月から数年かかることもあります。

治療には「根気」「清潔」「乾燥」が大切です！

第6回 中部地区 バスキュラーアクセス 研究会報告

開催日 2011年9月9日(金)

開催場所 中日パレス クラウン

報告者: 透析医療事業部 平子 隆

中部地区バスキュラーアクセス研究会は平成18年に発足し、今年で6年目を迎えました。

この中部地区には元来バスキュラーアクセス(VA)に造詣の深い先生方が多数おみえになりますが、今回の第6回中部地区バスキュラーアクセス研究会は尾鷲総合病院の小藪助成先生が当番世話人を務め、開催されました。

2010年末の維持透析者は297,126人で、その内96.7%が血液透析です。血液透析には何らかのVAが必須であることは言うまでもなく、血液透析者にとってはライフラインとも言うべき非常に大切なものです。現在の透析医療は透析導入者の高齢化、糖尿病合併の増加によりアクセス作成・維持が困難となってきています。そのためそれぞれの施設あるいは医師の経験に依存するだけでなく、透析医療に携わる医療者(医師・看護師・臨床工学技士)は常にVAの作成・保守・管理に関するエビデンスや新しい情報を共有する必要があります。



当日は、中部地区で活躍される6名の医療者が一般演題で発表を行い、当法人からも名古屋共立病院バスキュラーアクセス管理センターの桜井課長が「当院におけるバスキュラーアクセス管理の現状と課題」をテーマに発表しました。

また、最近注目を集めるエコーを用いたシャント管理について、飯田橋春口クリニックの春口洋昭先生が特別講演を行い、熱心に耳を傾け、メモを取る姿が非常に多く見受けられました。

平日の夕方からの開催にも関わらず、170名を超える参加者を集め、盛大な会となりました。

次回、来年10月開催の第7回は、偕行会セントラルクリニックの春日院長が当番世話人を務め、名港共立クリニックの佐藤院長が大会長を務める「第16回日本アクセス研究会」と同日に共催となります。偕行会 透析医療事業部は研究会の事務局を担いますので、これまでの研究会をステップに、未来の透析医療につながる貴重な会に出来るよう、努めてまいります。

キリトリ ✂

ひだまり vol.4

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？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 川柳倶楽部 | <input type="checkbox"/> エンジョイ! 透析クッキング |
| <input type="checkbox"/> 透析ライフ Check Point! | <input type="checkbox"/> 今さら聞けない透析Q&A |
| <input type="checkbox"/> 特集 フットケアへの取り組み | <input type="checkbox"/> 快足生活ワンポイントレッスン |
| <input type="checkbox"/> NEWS TOPICS | <input type="checkbox"/> 第6回 中部地区 |
| <input type="checkbox"/> この人に注目! | バスキュラーアクセス研究会報告 |

2 「この人に注目!」で
取り上げて欲しいスタッフや先生がいましたらご記入ください。

3 「川柳倶楽部」投稿欄(ペンネーム:)

4 「透析Q&A」に質問したいことがありましたらご記入ください。

5 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 愛知県名古屋市港区木場町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

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

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

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 0593-76-3030

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 中層ビル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波野29番地1
TEL 048-681-6211