

Mesotes

令和4年夏号
(2022年)

広報誌



腹膜透析を ご存知ですか？

高石藤井病院
院長

佐藤
弘章

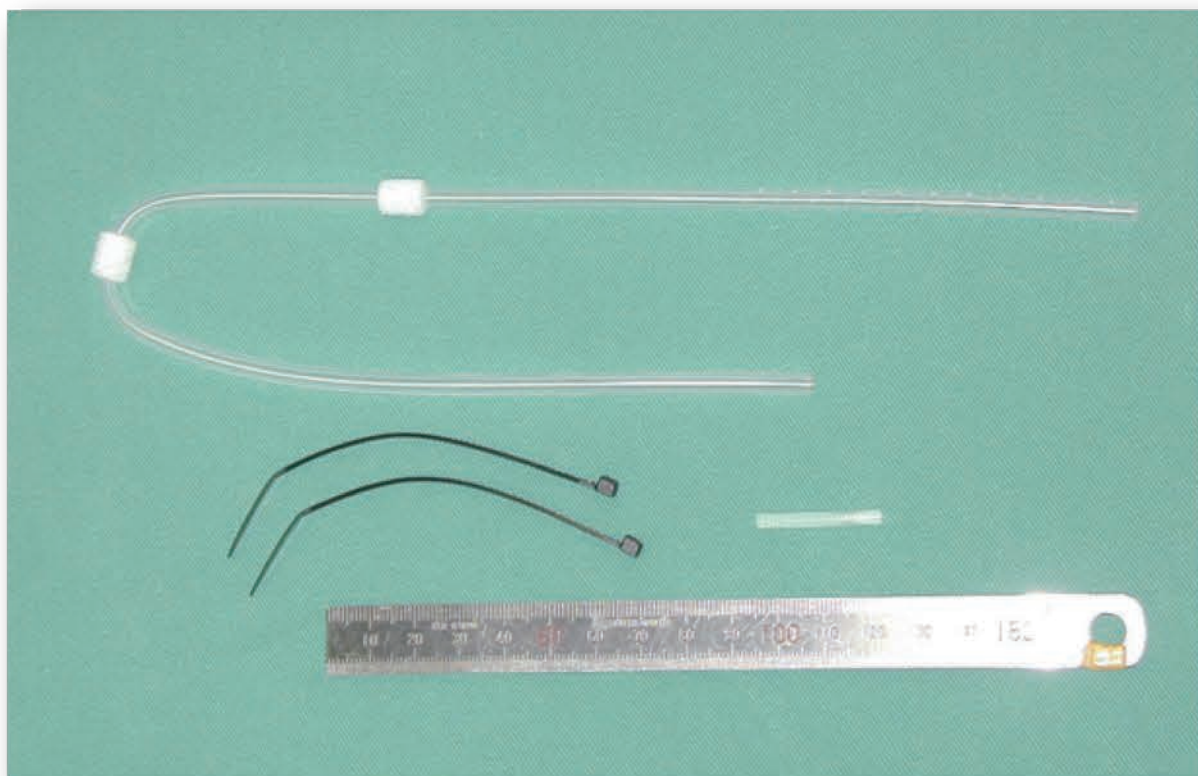
Hiroaki Sato

もうひとつの透析方法 ～腹膜透析～

腎臓のはたらきが悪くなると「透析治療」を受ける必要がある、ということを耳にされた方は多いと思います。わが国では透析というと、血液透析をイメージされる方が多いと思いますが、透析にはもうひとつ、「腹膜透析」という治療法があります。2020年の報告では、1年間に約40,000名の方が新規に透析治療を始められていますが、そのうちおよそ2,500人の方が、この腹膜透析で透析治療を始められています。

腹膜透析とは？

腹膜透析は、お腹の腹腔という場所に透析液を注入し、一定時間貯留しているあいだに、腹膜を介してからだの中の老廃物や余分な水分・塩分などを体外に取り出す治療法です。透析液の出し入れは、手術で挿入した腹膜透析用のカテーテルを用いて行います。夜間眠っているあいだに、専用の機器を用いて透析液の出し入れをする方法もあります。腹膜透析は、血液透析と比較して通院回数が少なく、自由度が高いとされる治療法ですが、一方で長期間継続できないことが知られています。



実際の腹膜透析用のカテーテル

ライフスタイルに合わせた透析方法の選択を

当院では、腹膜透析を希望される方にも、治療の導入と維持、および合併症の対策を行っています。みなさまのライフスタイルや人生設計、体調などに合わせて透析方法を選択していただき、よりよい人生のサポートをしたいと考えております。

夏の上手な栄養摂取方法について

泉北藤井病院 栄養科 主任 浜島 洋

夏は、気温と湿度の両方が上昇し、食中毒の原因となる細菌などが繁殖しやすくなります。

「手を良く洗い」

「適正な温度で食品を保管」

「しっかり火を通す」

を行い安全な食事をまずは心掛けましょう。



また、夏は食欲が低下し、そうめんやざるそばなどの冷たくて食べやすい物やアイスクリームなど甘くて冷たい物が多くなります。

こういったものばかり食べていると炭水化物が中心となり、それをエネルギーに変えるのに必要なビタミンB群が不足し、エネルギーを作ることができず疲労を招いてしまいます。



ビタミンと聞くと野菜や果物と思いますが、ビタミンB群は、肉や魚、卵、野菜に果物と色々な食材に含まれています。

冷やし中華のように、肉や卵、野菜を加えて食べたりすると偏りが少なくバランスの良い食事になりますし、冷しゃぶサラダや魚のマリネなどもさっぱりしていてオススメです。

透析患者さんのフットケア

藤井病院 腎・透析センター 副師長 吉岡 陽子

透析患者さんは、様々な要因から動脈硬化が進行し「末梢動脈疾患」になりやすいと言われております。

「末梢動脈疾患」とは、足の血管に動脈硬化が起こり、血管が狭くなったり、詰まったりして血液の流れが悪くなる病気です。「末梢動脈疾患」が悪化すると、足切断にいたる場合もあるため、こうした最悪の状態にならないためには、予防と早期発見・早期治療が重要となります。



透析患者さんの足の特徴

- 動脈硬化により、血流の障害がある。
 - 感染症をおこしやすい。
 - 皮膚の状態は乾燥傾向で傷がしやすい。
 - 糖尿病患者さんでは、皮膚感覚が鈍くなり、しびれや冷感などが強くなるため、傷の発見が遅れやすい。
- このように、透析患者さんの足は、「傷が出来やすく」「治りにくい」といった特徴があります。



大切な足を守るには、フットケアを実施し、予防と早期発見が大切です。

フットケアについて

フットケアとは、傷を予防し、足の異常を早期発見する方法です。
フットケアの方法は、①観察 ②保清 ③保湿 ④予防です。

フットケアのポイント

①観察：毎日、足を見る習慣をつけましょう。

＊足に異常はありませんか？

発赤や傷など

②保清：毎日、足を洗いましょう。

＊石鹸をしっかりと泡立てて指の間まできれいに洗い、
しっかりと拭き取りましょう。

③保湿：毎日、足の保湿に努めましょう。

＊皮膚が乾燥していると、皮膚が傷つきやすくなるので
クリームを塗り保湿の習慣をつけましょう。

④予防：傷をつくらない方法を習得しましょう。

＊正しい爪のお手入れ

爪切りは、深爪せず、少しずつ切ることが大切です。

爪の角は丸く切らずに足の指に沿ってほぼ直線に切りましょう。

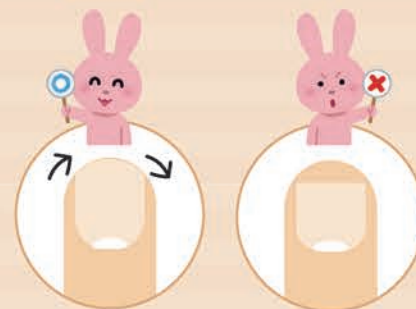
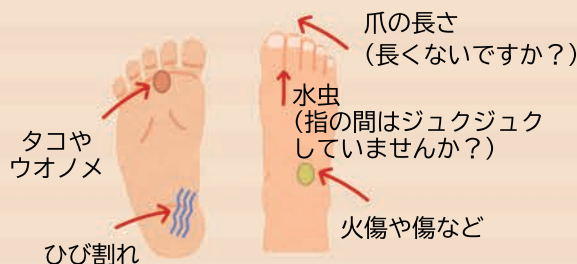
＊自分に合った靴や靴下を履きましょう。

締め付けない靴や靴下を選びましょう。

素足でサンダルは履かない様にしましょう。

＊低温やけどを起こしやすいので湯たんぽや
カイロの使用はやめましょう。

＊動脈硬化が進行するので禁煙しましょう。



いつまでも自分の足で歩きましょう

爪や足を健康に保つことは転倒・歩行困難などを予防するだけではありません。いつまでも自分の足で歩くことは「生活の質」を高く保つことにつながります。フットケアを継続して大切な足を守りましょう。私たち透析ナースがしっかりとサポートさせていただきます。

利尿薬のお話

高石藤井病院 薬剤科 科長 藤本 道夫



暑さが日に増していく今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

日中は汗ばむことが多くなり、今後さらに暑くなることかと思われます。皆様には脱水症の予防のために、こまめな水分摂取を心がけて頂きたいです。

さて、「脱水」と言いますと、薬剤科では真っ先に頭に思い浮かぶお薬があります。それは「利尿薬」です。利尿薬は、体内の余分な水分を排出し、血圧を下げ心臓の負担を軽減したり、むくみを取ってくれる働きがあります。とても優秀なお薬ですが、あまり効きすぎると脱水症がおきる可能性がありますので、注意しなければなりません。

脱水症になりますと、「手足が冷たい」「舌の乾燥」「皮膚をつまんでみると、つまんだ形のまま戻らない」「親指の爪先を押しても白いまま戻らない」「わきの下が乾いている」などといった変化が体に現れます。こういった症状がありましたら速やかに水分を摂取してください。

当院で採用されている利尿薬	
ループ利尿薬	ラシックス（フロセミド） ダイアート（アゾセミド） ルブラック（トラセミド）
サイアザイド利尿薬	フルイトラン（トリクロルメチアジド）
非サイアザイド利尿薬	ナトリックス（インダパミド）
K保持性利尿薬	アルダクトン（スピロノラクトン） セララ（エブレノン）
炭酸脱水酵素阻害薬	ダイアモックス（アセタゾラミド）
バソプレシンV2受容体拮抗薬	サムスカ（トルバプタン）

利尿薬を服用されている方はこの時期はより一層、
体調の変化に気を付けてお過ごしください。

目標
1日食塩6g以下

アジとナスのカレー南蛮

★写真の分量は行程は2人前、出来上がり1人前

材料 (1 人分)

まあじ (切り身).....50g ※ぼん酢しょうゆ.....
なす.....30g 小さじ 2(12g)
酒.....小さじ 1/2(2.5g) ※穀物酢.....小さじ 1(5g)
こしょう.....0.1g ※本みりん.....小さじ 1(6g)
片栗粉.....小さじ 1(6g) たまねぎ.....20g
カレー粉.....小さじ 1(2g) にんじん.....5g
オリーブ油.....小さじ 2(8g) 白ねぎ.....10g
糸唐辛子 (タカの爪) 0.5g しそ (葉・生).....1g

- 1 玉葱はスライス。
人参、白ネギは
千切りにし、水にさらす



- 2 ※の調味料をあわせ
軽く水気を切った①と
併せておく



- 3 茄子は縦切りにして
水に漬け
アクを抜いた後水気
をふき取る



- 4 アジ(フィレ)は食べや
すい大きさに切り酒と
コショウをふりかけて
おく



注) 骨があれば
ピンセットで抜く



- 5 片栗粉とカレー粉を
軽く混ぜ合わせ③④
にまぶしておく



- 6 フライパンに油を敷き
アジとナスを中火で
片面2～3分ずつ焼く



- 7 熱いうちに②と混ぜ
合わせ30分以上
漬け込む



- 8 器に盛り付け千切りにしたしそと
糸唐辛子を添えて出来上がり

★②⑤⑦の行程は袋 (フリーザーバッグ) を利用すると便利です

★アジは骨ごと食べる小あじでなく切り身を使用することでリンをへらすことができます
また、カットしてある刺身の切り身を利用すると骨抜きの手間は省けます



1人分 199kcal

たんぱく質 11.5g 脂質 10.5g 炭水化物 15.4g

カリウム 398mg リン 151mg 食塩 1.1g





藤井病院
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町3-1
TEL: 072-436-2201
FAX: 072-436-5077



高石藤井病院
〒592-0014
大阪府高石市綾園1-14-25
TEL: 072-262-5335
FAX: 072-263-5696



泉北藤井病院
〒590-0126
大阪府堺市南区泉田中3100-19
TEL: 072-295-8888
FAX: 072-295-8188



高石藤井心臓血管病院
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-5050
FAX: 072-263-5051



津久野藤井クリニック
〒593-8308
大阪府堺市西区神野町3-2-28
TEL: 072-272-1361
FAX: 072-272-1362



泉南藤井病院
〒598-0001
大阪府泉佐野市上瓦屋14-7
TEL: 072-464-6466
FAX: 072-464-6533



岸和田在宅総合センター
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



高石在宅総合センター
〒592-0005
大阪府高石市千代田1-25-15
TEL: 072-266-6600
FAX: 072-266-6685



介護老人保健施設 華
〒596-0046
大阪府岸和田市藤井町2-22-20
TEL: 072-431-8791
FAX: 072-431-8705



有料老人ホーム 藤の華
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



有料老人ホーム 菜の花
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-6300
FAX: 072-263-6310



**有料老人ホーム
コスモスの家田尻**
〒598-0091
大阪府泉南郡田尻町嘉祥寺477-1
TEL: 072-466-0601
FAX: 072-466-0576



皆さんがお持ちの
季節の写真を掲載
しませんか？



医療法人 良秀会
RYOSHUKAI