

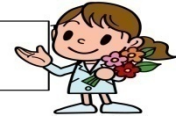
ラディッシュ通信 08年春号



防ごう!

足のトラブル!

主任より



近年、長期透析、高齢、糖尿病患者様の増加に伴い足のトラブルが増えています。当院でも昨年より、足に潰瘍ができなかなか治らない患者様が目立ち始めました。ちなみに悪化につながる原因が多かったものは...

- ◎電気あんか・湯たんぼ・ストーブ・ホットカーペットなどにより同じ部位を長時間暖める
- ◎皮膚乾燥によるひび割れ
- ◎爪の食い込み

でした。

低温やけどは「熱い」と感じない程度の熱でもおきます。電気毛布やこたつでも起きることがあります。また、低温やけどは見かけより深く、広範囲に及ぶのも特徴です。一度低温やけどになってしまうと、治療が困難です。元気で透析に通うためにも足を大切にしましょう。

ポイント

- ①自分でも足をこまめに観察する
- ②皮膚の乾燥をそのままにしない（保湿）
- ③硬い爪、巻き爪は整形外科で処置
- ④足を温める時は靴下やフリースの毛布などで!

春になったとはいえ、寒い日が続きます。注意していきましょう!

災害対策として・・・パート2

今回、新たに『透析者カード』を再配布することになりました。内容を一部変更する予定です。より正確な情報を記載するために、再度皆さんに緊急時連絡先などの調査をさせていただきますので、ご協力よろしくお願い致します。

院長より



3月から透析室への土足入室をおねがしています。皆様の協力により、特に混乱なく行われております。今後平服での入室も可能としますので汚れても良く袖口に余裕のある服での入室をおねがいします。



お知らせとお願い



●4/1～亀井パークの駐車できる位置が一部変更になりました。No.1～No.13となります。必ず『松和会』を確認してから駐車してください。また、駐車許可証の提示も忘れずにお願いします。



●透析以外の受診を希望される場合は、まずは電話でご相談ください。

●4/1～臨床工学技士 土田晋也 が望星藤沢クリニックより当院へ異動となりました。よろしくお願いいたします。

栄養士より



水分コントロールはまず減塩から!

血液中の塩分は、常に一定の濃度に保たれていて、塩分濃度が高くなると、もとの濃さに戻すため水分が必要になります。塩分8gには1Lも水分を引き込む力があります。なので、**塩分8gで体重が1kg増える**こととなります。食品自体に含まれる塩分、加工品、調味料など合わせて1日8g以下(目標6g)になるようにしましょう。心臓や血管に負担をかけないためにも体重コントロールをしていきましょう。



検査日程

胸部レントゲン

心電図

4月 14・15日(午後の方) 18・19日(午前の方) 14日(月水金午後の方のみ)

5月 12・13日(午後の方) 16・17日(午前の方) 17日(火木土午前の方のみ)

6月 9・10日(午後の方) 13・14日(午前の方) 10日(火木土午後の方のみ)

7月 7・8日(午後の方) 11・12日(午前の方) 11日(月水金午前の方のみ)



08年夏号 ラディッシュ通信



熱中症にご注意を!



今年の夏は本当に暑いですね。熱中症に注意しましょう!

症状はめまい・脱力感・筋肉の痙攣・頭痛・吐き気などです。ひどい時は意識を失います。

熱中症と思われる時は・

- ・涼しい所へ移動し横になるなど、体を休めましょう
- ・スポーツ飲料など水分を摂取しましょう。
- ・意識が無い時は救急車を呼びましょう。

熱中症は高温で多湿・風通しの悪い場所などで体温調整ができなくなった時に起こります。家の中でも起きる可能性がある事を理解してください。日中はがまんしすぎず冷房を適度に使用しましょう。発汗の多い時は体重測定をし、飲水量をいつもより増やすなどして調整しましょう。(思いこみで飲水を増やすと危険ですよ!)また、天気予報を確認しながら外出や外での作業の計画を立てるようにしてください。



今回の採血から糖尿病の方の検査が変わります。

今までは平均血糖値の指標としてHbA1cを使用していましたが、8月よりグルコアルブミンという検査になります。正常値は16%以下で、HbA1cの約3倍と考えてください。過去2~3週間の平均血糖を表すとされています。透析をされている方ではHbA1cに比べて安定した値が出るようになったため変更いたしました。



院長より



お知らせ と お願い



栄養士より



暑い夏こそバランスのとれた食事が大切!

暑い日が続くと食欲が低下し、水っぽいあっさりした物ばかり食べたくなりますが、このような食事は体力の低下を招き、夏バテの原因になります。エネルギー源である主食、たんぱく質源である主菜、ビタミン・ミネラル源である副菜をそろえた食事を摂るように心がけましょう。食欲がそそるように香辛料(カレー粉・唐辛子など)、香味野菜(しそ・みょうが・パセリなど)、酸味(お酢・レモン汁など)、コクを出す油(バター・ごま油など)を使うと良いでしょう。



* 血液のついた止血綿や絆創膏が、クリニック周辺に捨ててある事があると苦情が出ております。透析室内や、自宅で破棄するようお願いいたします。尚、更衣室内のゴミ箱も一般用ですので、そちらにも血液が付着した物は捨てないようにしてください。

* 緊急時連絡先の再調査をしております。順次記入用紙をお配りしていますので、提出していただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

検査日程

胸部レントゲン

心電図

8月	4・5日(午後の方)	8・9日(午前の方)	4日(月水金午後の方のみ)
9月	1・2日(午後の方)	5・6日(午前の方)	13日(火木土午前の方のみ)
10月	13・14日(午後の方)	17・18日(午前の方)	14日(火木土午後の方のみ)
11月	10・11日(午後の方)	14・15日(午前の方)	14日(月水金午前の方のみ)

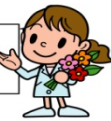
* 変更の場合もありますので、掲示での再確認をお願いいたします。



ラディッシュ 通信 08年冬号



主任より



おうちの方と透析の話をしていますか・・・？

新ラディッシュを発行し始めて4年がたちました。ラディッシュは透析や透析以外の健康に関する情報を患者様に提供するとともに、家族の皆様にも透析に関心を持ってもらうきっかけになれば・・・と願って作成しています。

透析は残念ながら退院や完治といったゴールの無い治療です。長い透析生活の中で思わぬアクシデントにみまわれ、自分一人の力では解決できない時もあります。とっさの時に何が起きたのか？どうしてこんな事になってしまったのか？それを理解し予想できないとご家族の方は大変おどろくかと思えます。普段から以下のような話をしてみてください。

- シャントについて(音の確認・感染の危険性・突然の閉塞の可能性)
- 検査データについて(高K血症・IP・Ca・Htの変動と原因)
- 体重増加量(食事内容と体重の増加の関連について・除水量と透析中の症状の関連について)
- 長期透析合併症の種類や症状について
- 災害時の対応について
- 透析が長期に渡り、歩行困難や通院困難になった時の方法や介護について

当クリニックではラディッシュ以外にも血液検査や透析効率、心胸比などデータの配布。廊下にパンフレットの設置など様々な情報提供を心がけています。どうかご家族で透析の話をする時に活用してください。また、ご家族皆様に対する看護師による指導や介護の相談、栄養指導などもお気軽にお声をかけてください。



栄養士より



カリウムコントロール のポイント

カリウムは食品のほとんどすべてに含まれています。ひとつの食品を極端に食べることは避け、いろいろな食品をバランスよく組み合わせることが大切です。

- ①果物は1日50g(みかんなら小1個、リンゴなら1/4個)
- ②野菜はカリウムを多く含む野菜(ほうれん草・ブロッコリー・春菊など)とカリウムが少なめな野菜(もやし・キャベツ・きゅうりなど)をあわせて1日250g。ゆでこぼし、水さらしをしてカリウムを減らしましょう。
- ③肉や魚は1日にそれぞれ60~80g。肉や魚も比較的カリウムは多く含まれます。おかずを多く食べる習慣のある方は注意しましょう。
- ④いも類(里芋・かぼちゃ・さつまいもなど)は1日1回50gまでにしておきましょう。ゆでこぼしをしましょう。
- ⑤コーヒーは薄めにしましょう。
- ⑥ナッツ類は食べだすと止まらないので要注意！
- ⑦チョコレート・ポテトチップスは控えましょう。



院長より



透析導入2年未満の方を対象にした透析食料理講習会を、来年3月中旬に予定しています。ご家族の方も一緒にぜひご参加ください。日程などの詳細が決定しましたら、改めてご案内いたします。



お知らせ



- ◎年末年始も通常通りとなります。お間違えのないようお願いいたします。また、ご利用になってる薬局の休業日を必ず確認しておいてください。
- ◎新しくスタッフが入职しました。
11/1~ 松崎夕子(アシスター)
11/1~ 野村育美(事務)
11/4~ 山本美津子(臨床検査技師)
よろしくお願いたします。

検査日程

胸部レントゲン



心電図



12月	8・9日(午後の方)	12・13日(午前の方)	8日(月水金午後の方のみ)
1月	5・6日(午後の方)	9・10日(午前の方)	10日(火木土午前の方のみ)
2月	2・3日(午後の方)	6・7日(午前の方)	3日(火木土午後の方のみ)
3月	2・3日(午後の方)	6・7日(午前の方)	6日(月水金午前の方のみ)

