

ラディッシュ通信 15年秋号

院長より

水うがいでカゼ予防を！



子供の頃、「外から帰ったらうがいをしましょう」と言われたことはありませんか。素直な子どもの時は皆さんうがいをしていたと思いますが、最近はいかがですか。うがいをしていない人も多いのではないのでしょうか。

日本人に関してのうがいの効果についての研究はすでに発表されています。①うがいをしない人

②水うがい(水道水でうがい)をする人

③ヨード液(イソジンなど)でうがいをする人

を比較した研究では、②の人は①の人に比べてカゼをひくことがなんと40%も低下することが明らかになりました。それに比べて③の人は①の人とカゼの発症率には差がありませんでした。つまり、水うがいではカゼの発症を抑えることができましたが、イソジンなどのヨード液のうがいではカゼの発症を抑えることができなかったのです。どうしてでしょうか。日本の水道水に含まれる塩素がほどよい効果をもたらしたと考えられています。一方、ヨード液は強すぎてのどの正常細胞を傷つけて、抵抗力を落としてしまったと考えられています。

水道水での正しいうがいの方法は次の通りです。

- (1)まず水道水で手を洗う。
- (2)いきなりガラガラとせず、クチュクチュと口の中だけをすすいで吐き出す。
- (3)その後で、のどの奥を意識しながらガラガラ、ガラガラとうがいます。「ア～」とか「オ～」とかいいながらやると効果的です。一回10秒ほどを2-3回してみましょう。



これから冬にかけてカゼの季節です。透析から帰ったら、外出から帰ったら、ぜひ水道水でうがいをする習慣をつけましょう。

体の水分の出入り

体に入る水分

食事中的水分
 + 飲水量
 + 代謝水
 (食べ物が体の中で燃えてできた水分)

体から出る水分

尿 + 便 + 不感蒸泄
 (吐く息や汗)



体重増加は、「体に入る水分」と「体から出る水分」の差で決まります。段々涼しい日が多くなり、発汗量が減ってきます。体を動かして不感蒸泄を増やしましょう。

体力もつき、風邪の予防にもなります。

1日20~30分の散歩や体操を心がけましょう。くれぐれも転倒にはご注意ください。



☆当院使用ダイライザーの特徴☆ 臨床工学技士より

今回は HDF専用ダイライザーの東レ社製「TDF」を紹介します。

HDF(血液透析濾過)とは、通常の血液透析に濾過を加えた治療法です。HDFでは濾過する量を増やすために補液をし、血液透析より濾過を多量に行うことで、血液透析では除去しにくい蛋白質などを積極的に除去することができます。

その為、「TDF」の様な半透膜の孔径の大きいダイライザーを使用し、効率良くHDFを行います。



災害対策委員会より

避難訓練を10月25日(日)に行います。後日、ご案内を配布致します。皆さんぜひ参加してください。

季節の変化に 気をつけましょう

栄養士より



今年も猛暑の夏でしたが、8月の終わりを待たずに急に涼しくなっていました。

暑さに疲れてホッとできるいっぱい、発汗量が減少して思わぬ体重増加に！

春から夏へ向かうのとは違い、夏から秋へと涼しくなる時は特に注意が必要です。



体重増加が多くなると血液も水増しになります。増えた血液を全身に送り出すために心臓はいつも以上に働かなければなりません。また透析で多くの水分を引く時も心臓は一生懸命働くこととなります。これが繰り返されると心臓はやがて疲れ果て、ポンプ機能が低下してしまい、心不全などを起こしやすくなります。心臓への負担を軽減する為には透析間の体重増加量をドライウエイトの中1日3%、中2日5%以内にコントロールすることが大切です。

体重増加は塩分と水分が溜まった状態です。「のどが渇く、何か飲みたくなる。」という場合は塩分が多いと思われます。塩分の多い食品や料理を控えましょう。

検査日程

胸部レントゲン

心電図

10月	16・17日(午前の方)	5・6日(午後の方)	19日・20日
11月	27・28日(午前の方)	2・3日(午後の方)	16日・17日
12月	25・26日(午前の方)	14・15日(午後の方)	14日・15日
1月	22・23日(午前の方)	11・12日(午後の方)	11日・12日

* 検査日程は予定です。毎月の予定表で再度ご確認ください

