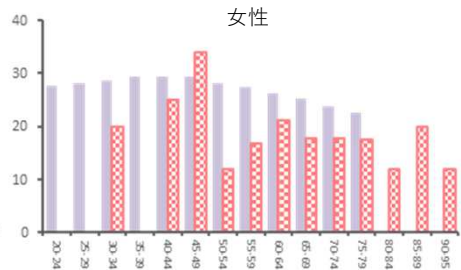
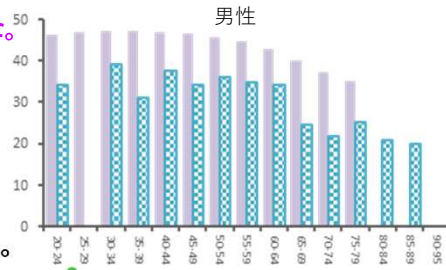


ラディッシュ通信 17年冬号

握力測定、ご協力ありがとうございました。

皆さんの握力値を年齢別に集計したところ
文部省が実施している体力測定よりも低い
結果でした。(グラフ)

握力(=体力)の低下は予防できます。
毎日の生活の中でできることから少しずつ
始め、体力を維持して元気に過ごしましょう。



「貯きん」して「きん欠病」を予防しましょう！

透析室担当医 横田先生より

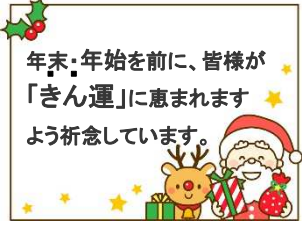


”サルコペニア”という言葉を知っていますか？語源的には「筋肉貧乏」(ギリシア語に由来)あるいは「筋欠病」という意味です。具体的には、体の筋肉量や筋力が低下した状態です。転びやすくなったり、歩けなくなったり、動けなくなったり、寝たきりになったりする危険性が高い状態です。高齢者、各種の慢性病を持っている患者さん、透析中の患者さんに多いことが知られていますが、対処方法は次の二つです。**適切な「栄養」と「運動」です！**

医師と患者の対話 (私が赴任してきた当初の実話です)



医師：「…どこか調子の悪いところはありませんか？」
患者：「…子供の頃から頭が悪いみてえなんだが、何とかなんねえかなあ？」
医師：「……。 (気をとりなおして) 過去に大きな病気をしたことはありませんか？」
患者：「まあ、一番困ってる病気は『金欠病』だな。何とかなんねえかなあ？」
医師：「専門が違うので、ちょっと……」



年末・年始を前に、皆様
「きん運」に恵まれます
よう祈念しています。

今回は、「食う・寝る・動く・出す」という**自分でしかできない**(他人が代わりにやってあげることができない)四大生活習慣の中から『食う』ことと『動く』ことにスポットライトを当ててみましょう。『食う』は「栄養」です。『動く』は「運動」です。適切に「食う」こと「動く」ことで、「貯筋」することができます。それで「筋欠病」は予防できます。ただ、「貯金」と「貯筋」の違いは、「貯金」は使えば使うほど減っていくのに、「貯筋」は使えば使うほど増えていくのです！また、「貯筋」は**自分でしかできない**ので、他人にお願いして増やすことができません。自分で適切に**食べて・動くこと**だけが、「サルコペニア」の特効薬です。

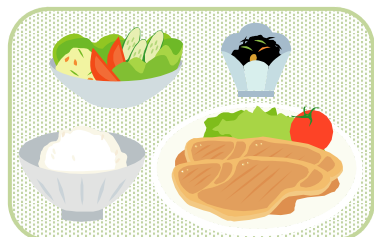
「貯筋」に必要なたんぱく質 栄養士より



【1日に必要なたんぱく質の目安】

| | | | |
|--|-----------------------|--|------------------|
| | 肉 70~80g (薄切り2~3枚) | | 卵1個 |
| | 魚 70~80g (切り身1切れ) | | 豆腐100g (1/3丁) |

ご飯(エネルギー)と野菜(ビタミン・ミネラル)と一緒に食べることで効率よく筋力アップにつながります。



筋肉は「たんぱく質」でできています。主に肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含む食品が材料になっています。体のタンパク質(筋肉)は毎日分解と合成を繰り返しており食事でのたんぱく質が合成に使われます。体調に変化がない時は『分解量=合成量』となりバランスを保っています。しかし、食事量が少なかったり体調が悪かったり(風邪・手術後など)したときは『分解量>合成量』となり、体のタンパク質(筋肉)は減少してしまいます。逆にたくさん摂取しても合成に使われずに余った分は尿素窒素(BUN)となり、血液中に捨てられてしまいます。たんぱく質は糖分や脂肪分と異なり体に貯蔵しておくことができないため、毎日一定量摂取することが大切です。

リンが上がっちゃう！

たんぱく質摂取量と比例してリン摂取量も多くなるため、リンが上がりやすくなります。石灰化をはじめ動脈硬化の原因になるため注意が必要です。しかし、リンを気にしすぎるあまり食事量を抑えて起こる低栄養のリスクのほうが大きいのです。リンを上げないようにして必要なたんぱく質を摂取することがポイントです。

- ①リンの少ない食品を選びましょう。
魚肉練り製品、乳製品は摂りすぎないようにしましょう。
- ②リン吸着薬を上手に使いましょう。
食事量、食事スタイルに合わせて服用しましょう。

リン吸着薬を飲み忘れない
ことが大切！

インフルエンザ・感染性胃腸炎の
流行る季節となりました

患者様ならびにご家族の方も自衛意識を持って
頂くとともに、発症が疑われる場合は適切な対応を
していただきますようお願い申し上げます。

★日ごろから予防を心がけましょう★



- ☞ 手洗い、うがいをしましょう
- ☞ マスクを着用しましょう
“口や鼻の粘膜を守ります。飛沫を防ぎます。”
- ☞ 人混みは、なるべく避けましょう
- ☞ 食事、睡眠を適切にとり、体力維持を心がけましょう

体調がすぐれない
時は、まず「熱」を
測りましょう

ナースより



★発症が疑われるときは・・・★

発熱・下痢・嘔吐などの症状がある場合
近医を受診し、インフルエンザ・感染性胃腸炎と診断された場合

必ず来院前にクリニックに連絡をお願いします

クリニック内での感染拡大を防ぐため、入室時間を変更させていただきます。
また、透析日を変更していただくこともありますのでご了承ください。

* 同居される方がインフルエンザや感染性胃腸炎と診断された場合は、スタッフにご相談下さい。

透析治療は閉鎖された空間で行われます。皆様が快適に透析治療が行えるよう、ご協力よろしくお願い致します。



お知らせ

12/27(水)・28(木)の定期処方、3週間分
となります。また、日ごろ利用している薬局の
休業日を確認しておくことをお勧めいたします。

✿透析の仕組みを知ろう✿

臨床工学技士より



「透析中、回路にはどのくらいの血液が
流れているの?」

血液回路内の血液充填量は約90mlです。
ダイライザーの血液量は面積により異なりますが、
両方合わせて約210mlの血液が、透析中体外に出て
いることになります。

少量の残血でも貧血の原因にもなるため、回路内
の血液をきれいにもどせるよう、透析液を約400ml
使って返血しています。

1回の透析での除水量は、
「体からの除水分」+「返血用透析液」+「食事量」
合わせて計算し、透析終了時に目標体重になる
ようにしています。



検査日程

胸部レントゲン

心電図

| | | | |
|----|--------------|------------|-------|
| 1月 | 19・20日(午前の方) | 8・9日(午後の方) | 8日・9日 |
| 2月 | 16・17日(午前の方) | 5・6日(午後の方) | 5日・6日 |
| 3月 | 16・17日(午前の方) | 5・6日(午後の方) | 5日・6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

