

ラディッシュ通信 13年春号



院長より



心不全について

日本透析医学会の「わが国の慢性透析療法の現況」によれば、透析患者の死亡原因の第1位は「心不全」、第2位は「感染症」、第3位は「脳血管障害(脳出血・脳梗塞)」です。心不全の原因には、狭心症、心筋梗塞、心臓弁膜症、心筋疾患、不整脈などがあります。しかし、腎不全、透析患者では明らかな心臓の病気がなくとも心不全を発症しやすい状態にあります。

#尿量が減るため、食事などの水分、塩分がそのまま体重増加となります。透析間の体重増加が多く、ドライウェイト(DW)まで除水できないと、過剰な水分が心臓への負担となります。

#リン、カルシウムの管理が悪いと心臓の筋肉や、心臓の弁に石灰化が起こり、心臓弁膜症(大動脈弁狭窄症や僧帽弁閉鎖不全症など)を生じます。また動脈の石灰化は動脈硬化に関係します。

#貧血は心臓の仕事をふやし、心不全を起こしやすくします。

#透析が不十分だと、尿毒症性の心筋障害が生じる危険性があります。

#高血圧が長期に続くと、心臓肥大を生じて心臓への負担が増加します。



また糖尿病や高血圧・高脂血症・喫煙歴のある人は動脈硬化が進行しやすく、狭心症や心筋梗塞等の虚血性心疾患からの心不全が生じる危険性があります。

心不全を予防するためには自己管理が必要となってきます。

駐車許可証を提示してください



車種が変わっているけど、言い忘れてるかも・・・という方はいませんか？

先日見回りをした際に、許可証の提示がなく、こちらに登録されていない車が何台ありました。そういった車には【警告】の張り紙をすることになりますので気をつけて下さい。

また、今年度より車で通院に関する約束事項を設けさせていただきました。現在駐車許可証を発行している方に後日、登録更新と併せてご案内いたします。

皆様にはお手数をおかけしますが、安全な通院をしていただくために、ご理解ご協力よろしくお願ひいたします。

検査日程

< 胸部レントゲン >



< 心電図 >

5月	6・7日(午後の方)	3・11日(午前の方)	13・14日
6月	3・4日(午後の方)	7・8日(午前の方)	10・11日
7月	1・2日(午後の方)	5・6日(午前の方)	8・9日
8月	12・13日(午後の方)	16・17日(午前の方)	19・20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。

中1日で**3%**です!!

だんだんと暖かい日が増えてきましたがみなさん寒暖差で体調を崩したりしていませんか？季節の変わり目でペースのつかめない方も多いのではないかと思います。この時期意外と難しいのが水分管理です。日々、体重増加には気を付けていると思いますが、どのような管理をしていますか？

基本は中1日でドライウェイトの3%以内です。1日の水分摂取量として尿量+500ccを目安にしてみてください。普段使っているコップにどのくらい水が入るか一度試してみてください。小さく見えるコップでも意外と入るものですよ。

ご自分の水分摂取量に関して具体的に聞きたい方は、ぜひ看護師に声をかけてくださいね！

ナースより



透析液

透析に欠かせない一つが透析液です。透析液の元となる水道水の検査を今年3月に行いました。透析液を綺麗に保つために技士が清浄化に努めています。安心して透析をして下さい。

臨床工学技士



日差しが暖かい季節に
なってきました！

栄養士より



今年の冬も寒かったですね。寒い時はどうしても体をギュッと縮こめてしまいます。寒さで固くなった体をほぐしてあげましょう。

まずは首や肩、ひざの関節をゆっくり動かしてみましよう。ほぐれてきたら、ラジオ体操やストレッチなどで少しずつ全身を動かしてみましよう。

運動は筋肉を維持し、骨を丈夫にします。また、食事で摂取した栄養を効率よく代謝してくれます。さらに血圧の安定やストレス解消、良好な睡眠を促すなどの効果も期待されます。

足は第2の心臓とも言われます。春の季節を楽しみながら、お散歩にでかけてみてはいかがでしょうか？

運動時に気を付けること

- ・血圧が高い又は低い時はしない
- ・準備運動をする
- ・体調が悪い時はしない
- ・透析後はしない

身長・視力測定

午後の方

5月6日(月)7日(火)

午前の方

5月20日(月)21日(火)

