



くすもと内科・外科クリニック

# 透析ミニだより

平成21年春うらら号  
新・くすもと内科・外科クリニック  
ミニ広報紙同好会  
今回の担当 吉川 美幸  
編集・患者 山崎信行

## 言葉の奥にある思い

感じて下さいね

『そうじゃないのに・・・』  
言葉が足りなくて、相手に誤解を与えてしまうことがあります。



『あなたのことを大切に  
思っているのに・・・』  
言葉が足りなくて、気持ちを解かしてもらえないことがあります。

言葉の奥にある『深い思い』を、感じて下さいね。

ほら、心のみみをすませば・・・(今週の担当 ミユキです)  
※ミユキさんがこんなオトメチックだったとは

## 足に関心を!

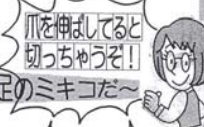
25cm  
1kg  
身体を支えている足は、血流が滞りがちになりむくみなどが現れやすい部分です。

足裏のチェックを行ってからマッサージをしてあげましょう。

でも、炎症や発熱がある場合はマッサージは避けて下さいね。

すでにむくみがある場合は慎重に!

爪は、指先を保護し指の力を増加させ触感を敏感にし、足の先端にかかる負担のバランスを取る働きをしています。爪も切って指の間も清潔にしましょう。



※ 不明な点は、尋ねてくださいね。でも私はこんなキャラじゃないですか? (ミキコ)

## 水分をとりすぎた時の症状

- ▼ むくみ
  - ▼ 血圧が高い
  - ▼ 咳が出る
  - ▼ 痰が多くなる
  - ▼ 息苦しくて仰向けで寝てられない
- ※ 誘惑に負けずに頑張りましょうネ。

## シャント管理

【感染の予防】

★ 基本として透析をした日は、お風呂に入らないようにしましょう。

それは、針穴の傷から細菌が入り、感染の原因になるからです。

透析で使う針は普通の針より太いので完全に止血できていても、皮膚の方はまだ完全にふさがっていません。

原則として透析日の入浴は避けましょう。

★ 針跡から血液中にばい菌が入ると

- ① 穿刺部位周辺が赤く腫れる
- ② シャントに痛みや熱を感じる
- ③ 針穴から膿が出る



おかしい?と思ったらすぐに連絡を!

## もしかしてメタボかも?

内臓脂肪の蓄積により「生活習慣病」が発症した状態を『メタボリックシンドローム』といいます。

この状態を放置しておくとう動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などを招きやすくなるのです。

◆ **要注意**

ウエスト周囲径  
男性：85cm  
女性：90cm

※これ以下に保ちましょうね。始めてみましょう

- ☆ 月水金(銀)：男性19人・女性16人  
☆ 月水金(銀)：〃27人・〃1人  
☆ 火木土：〃19人・〃14人
- ※当クリニックの透析患者さんです(5/9現在)

## ノースマイル・ノーライフ

お世話になりました

笑顔なしでの人生はない!

人は、生きていく限り辛いことや悲しいことが、たくさんあると思います。

でも人生は一度きりです。

せっかくの『人生一度きり』なら笑って上を向いて歩かないと、もったいないと思うのです。

自分自身が笑顔でいることで、周りも笑顔になるし、周りが笑顔でいると自分も笑顔でいられる。

◎『ノースマイル・ノーライフ』  
笑顔を忘れず、これからの長い看護師人生を歩んでいきます。(森下 理恵)

※ 理恵さんは、看護師を天職とするため学校(向陽)に再入学し鍛え直すそうです。

ユカ：同期のミユキ&エリカさんは私が鍛えてあげる、  
リカ：アルコールの方もよろしく・・・なんてエヘッ、

## お花見会の参加報告

★3月29日、西大村本町公民館で開催された黒木医院との親睦『お花見会』には、透析歴30年の方を筆頭に32人が参加されました。

透析に至った原因や現状にそれぞれご苦労の耐えないことがひしひしと伝わり『頑張ろう』と再認識しました。

特に、おしっこが一滴も出ない方の『水分との闘い』は、まだ出てる私には恐いほどためになる話でした。

★カラオケタイムには、黒木医院との対抗意識も盛り上がり、我も我もには圧倒されました。

『兄弟船』『高原列車』『無錫旅情』をはじめおとりの『赤いスイートピー』までなごやかな半日でしたが、ひとり乗り遅れた私は歌い損ねてしまいました。(無念)

※ 次こそ必ず「星降る街角」でデビューします。♪ちなみに純子さんは飲む方の「居酒屋」です#

知ってますか?誕生石があるように、花にも誕生花があります。花言葉だって...

- 1月=福寿草 (最上の愛、希望)
  - 2月=梅 (高潔、貞節、潔白)
  - 3月=桜 (教育、独立心、精神美)
  - 4月=藤 (歓迎、協調)
  - 5月=牡丹 (高貴、豊麗、沈着)
  - 6月=花菖蒲 (英知、信頼、勇気、和解)
  - 7月=蓮 (雄弁、清浄)
- ※以下、次号につづく。(問題のユカさんは9月です)

## ともお姉さんの健康アドバイス



【水分を多く含む食品】

豆腐・こんにやく・野菜  
アイスクリーム・果物

【水分の多い調理法】

煮物・汁物・鍋物・麺類・お茶漬け  
取りすぎには注意してくださいね。

春から夏にかけては、果物のおいしい季節ですが、水分のほかにもカリウムが多く含まれていますので食べ過ぎないように心がけて下さいね。

また、干しブドウ・プルーン等のドライフルーツも取りすぎは禁物です。

※ わからぬことは、何でも尋ねてくださいね。

## 魔法のノート

これまでの長きに渡って得た経験や知識、担当した患者ひとりひとりへの思いを綴ったノートがあります。

『誇りと使命感』を持ったその人の人柄を感じさせるノート・・・それが千鶴さんの宝物です。

苦しいとき困ったときに開くとパワーがみなぎる魔法の指輪のようなノートです。

※ そういえば千鶴さんって、魔法使のおばあさんに・・・

ユカ：似てるわけないでしょ? (すんません)

## 腎友会定期総会結果

幹事 山口重幸・副幹事 田辺文雄  
副幹事 古賀久子・副幹事 瀧野泰守  
会計 小村朱美・監査役 林田輝雄

※ 私たちのお世話をさせていただいてます。頼りになる方々です。

幹事：高原列車の山口です。腎友会に入会し、小さな輪を広げて行きませんか。力を貸してください。

## 新型インフルエンザに備えましょう

発熱、倦怠感、食欲不振、咳など通常のインフルエンザ症状を発症し、感染が疑われる場合には『相談窓口電話』

☎26-3304 (県央保健所)

まで。(大村市役所からのお願いです)