

みんなでつくろういのちの輪



透析 ミニだより

橋本内科・外科クリニック 平成21年新年号
発行・橋本内科・外科クリニック
ミニ広報紙同好会
今回の担当 宮崎恵利加
編集・患者 山崎徳行

あけましておめでとう
今年もやるばい
元気いっぱい笑顔いっぱい

昨年末、壁新聞作りが趣味の患者さんと看護師の有志がスクラムをくみ『ミニ広報紙同好会』を結成しました。みなさんとのコミュニケーションの一環に役立てばいいな～と思っています。

今年も笑顔を決やらず、患者さんとの絆を大切に励んでまいります。みなさんの、ご協力をお願いいたします。

看護師長 水頭 孝広

今年の抱負
シャント管理
やっていますか？

シャント部は、シャンシャンやザーザーと血管音(シャント音)が聞き取れ、触れると血液の流れ(スリル)を感じることができます。でも、血管が細くなったり詰まりかけると

- ★ シャント音が小さくなります。
- ★ シャント音が聞こえなくなります。
- ★ スリルも感じなくなります。

いつでも、どこでもシャント音とスリルを点検し

- ☆ 皮膚が赤くなってないか？
- ☆ 腫れてないか？ 熱ぼくはないか？
- ☆ 痛みはないか？ 出血してないか？

を確認しましょう。

『なにか変だな？』と思ったら迷わず、医師看護師に連絡してください。

わたしの好きなことば(看護師りえさん)
『ひとりみんなのために みんなはひとりのために』
※ エリカ：『この言葉もらった！』
(なんでもいただきます。ヨロシクネ)

一日の飲み水はどれくらい？

一日の体重増加は、1kgが目安です！

- ★ ドライウエイト(目標体重)は、身体に余分な水分がない状態で、透析後に達成しなくてはならない目標体重のことです。
- ★ ドライウエイトは、血圧や毎月の心胸比、心エコー所見をもとに決定します。
- ★ 腎機能が低下すると尿量が減り、体内の水分量はそのまま体重の増減になります。
- ★ おしっこが出る人も出ない人も、体重増加をみながら水の量を調整します。
- ★ 塩分と水は切っても切れない関係があります。塩分を取りすぎると水分が欲しくなるからです。

※ 患者D：みんなの経験を教えて～。

カラオケが大好きですヨ
透析をしはじめた頃は、つらかったさ～。それでも一度きりの人生なら楽しく生きようと思ったとよ。(患者Sさん)

こわいよね HbA1c (ヘモグロビンエーワンツー) 糖尿病は病気の百貨店なのだ

糖尿病は、血液中に利用されないブドウ糖がだぶついた状態(高血糖)が本質です。

HbA1cは、ヘモグロビンとブドウ糖が結合した物質でグリコヘモグロビンとも呼ばれています。

ヘモグロビンは、赤血球中のタンパク質の一種でブドウ糖とくっつく離れないので、過去1～2ヶ月の血糖値の状態を反映します。

HbA1cの基準値は4.5～5.8%で、6.5%以上であると糖尿病と判定されます。

6.5未満可良 5.8未満優
6.5未満なら合併症の心配はありません。さて、あなたのヘモグロビンA1cはいくらかな？

糖尿病の合併症は(編集長の場合)
◆ 神経障害 15年前 糖尿病 失明
◆ 網膜症
◆ 腎症

と進み、完治することはありません。

☆ 患者Nさんの談話(No.1)
私は、足先の感覚が無く爪が剥げて血だらけになっても気がつきません。両目ともレーザー治療し失明は逃れましたが視力は半減、今は後悔しながらの透析中です。

3大合併症が全て発症したので、もう大丈夫かと思っていたのですが油断大敵・・・このあとには

- ◆ 心筋梗塞・脳梗塞

が待っているそうです。
※なってるわかる！糖尿病の恐ろしさ

ともお姉さんの健康アドバイス
こんなことがありました
～注意！アーモンド事件発生～

カリウム(K)がある程度以上血液中にたまると高カリウム血症となって、心臓を止めてしまう危険性があります。

- ★ 野菜や芋類は茹でて、煮汁をこぼす。煮たり茹でたりすることで、カリウムの含有量は約1/3に減らせまよ。
- ★ 時間的には、約6分で1/2、10～20分で1/3になりますよ。
- ★ 生野菜は細かく切って水にさらすことでカリウムは調理前の約1/5になりますよ。

※わからないことがあれば、何んでも聞いてくださいネ
※りえ：こだけの話だけだ、若先生理の師は「三ッ☆」らしい？わよ、患者F：料理教室参加申し込み、まだよかやろか？患者G：孫の嫁にほしかばい

毎月の血液検査でリンの値が
8月・5.9
だったのが
9月・9.4
にはねあがった患者Yさん。
看護師：「なに食べたの？」
患者Y：「えっ？・・・」
栄養士：「豆類は？ピーナッツとかアーモンドとか？」
患者Y：「そう言われれば、アーモンド10粒位を1週間位食べたけど・・・」
※アーモンドや落花生等のピーナッツ類はリン・カリウムが高いのよネ！

私のストレス解消法
編集長の突撃インタビュー！

バレーボールのクラブチームに入っている汗流していますヨ。
私のアタック受けてみる？オリア
患者Y：ボールでなくてよかったナ～エリカ：私は声だけ発散、おれり～あ～！
※今回担当のエリカさん、みゆきさん、りえさんは、広報紙同好会の盛り上げシスターズとして活躍が期待されています。
※りえさん、ほろしくお願ひします。同好会会長 朝長美幸

～怖いもの知らず編・PART1～
◎ 看護師りえさんに聞いてみました。のぶ：水分で悩んでいる人が多いようすが？一言お願いします。
りえ：では一言、『水を飲みたくなったときは、私の顔を思い出せ！以上』
のぶ：大変参考になりました。(暑かったよ～出らんかったッッッがっげり出～)りえさんは僕？わかった方は写真を持ってカギに貼ってほしいですよ

