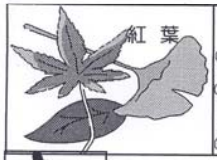
元気もりもり 笑顔がいっぱい No.5



くすもと内科・外科クリニック

透析ミニだより

平成21年秋ちかし号
新・くすもと内科・外科クリニック
ミニ広報紙同好会9月
今回の担当　岡部 位枝
編集・患者　山崎信行

さわやかなかぜ 感じますか

青い海　青い空　どちらも
あんなに　大きいのに・・・
少女の悩みを　わかっちゃいない
瞳のとろけた奴には強烈パンチ
おい！　自分で自分を
ごまかすなよ・・・（たかえ）

ユカ：まだまだ青いわね～。でもそんなころの自分を思い出すわ～。
のぶ：ユカさん、どっか悪いの？

シャント管理

【シャントの閉塞予防】

長い間、シャント血管を使っていると血管が細く狭くなります。
また、体重の増加で除水が多くなると透析後に血液が濃くなり、つまりやすくなります。
低血圧・糖尿病・ヘマトの高い人は特に要注意です。

（聴診器も使ってくださいね）

主な注意点

★ 血流を確かめる。
日頃の習慣として一日に何回か、手術の傷の3～4cm上のところに指をあてて血流を触れてみましょう。
ザーザーという音が聞こえるでしょうか？
※ 聞こえなくなったり異常を感じたら、すぐ病院に連絡して下さい。（婦長美幸）

結婚しちゃいました

吉川美幸看護師

来年は、出産もひかえていますがこれまでどおり、よろしくお願いいたします。

新しい名前は
石崎美幸　です
いし　ざき　み　ゆき　21歳

突撃インタビュー

◎ ちょっとだけ笑ってくださいネ。
Q 心がけている『おしゃれ』は？
・ゆかり：髪のお手入れ・・・かな♡
のぶ：なにかにとりつかれたの？
・みきこ：大きめなマスク・・・かな♥
のぶ：人通りの少ない郵便局教えようか？
・ユカ：ほどよい・・・厚化粧へへッ
のぶ：毎日、完璧です！
※ やっぱりユカさん、絶好調でした。

血液検査

毎月の血液検査、順調ですか？
私は、カリウムとリンの値が高いです。
夏にスイカ・トマトアイス等を食べ過ぎたような記憶が・・・。
これから、大好きな梨の季節。乗り越えられるでしょうか？

心配で食欲がありません

お祭り小僧 登場　それぞれそれ

めでたいナ～

そういえば、私も21歳で結婚し22歳で父親だったな～
そして48歳でじいちゃんになった

水分との闘い

忘れないでくださいね。
飲んだ分、体重が増えた分、除水されることを！。
いっぱい引かれると、つらいです。（あなたの腎臓くんより）
私の場合1.5~2.5キロ以内の増加で耐えています。（3キロ越えは苦しいですヨ）

ともこお姉さんの 健康アドバイス

★ 魚介類で動脈硬化を予防
旬の油ののった魚は、動脈硬化を予防する魚油（EPA・DHA等）が豊富です。
特に『さんま』は、のどや鼻などの粘膜を健康に保ち、風邪を予防するビタミンAやカルシウムの吸収を助けるビタミンD、脂質の代謝を助けるビタミンB2などが含まれています。
毎月の検査でのカリウム値は5.5mEq/ℓ以下を目標にしましょう。

バランスよく腹八分ですよ

あなたの足 大丈夫？

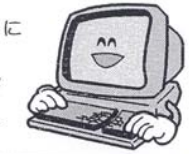
日頃の生活習慣（暴飲暴食・喫煙・運動不足等）から生活習慣病（糖尿病・高血圧等）が発症し、動脈硬化（動脈が硬くなる）が進みます。動脈が硬くなると、血管がもろくなり血流障害がおこり、心臓への負担（心不全心肥大・高血圧）をはじめ全身の病気につながってゆきます。

更に血流障害は、傷口の悪化をまねき、水虫や足のケア不足等から抵抗力低下による化膿・腫瘍・壊死と進み、最後は切断に至ります。
7月11日、松尾看護師による「足の講習会」が開催されましたが『妻より足を大切にしよう』と強く感じました。

のぶ

ジタバタチャレンジ パソコン

今、ワープロで作っているこの広報紙。
イラストなどに限界を感じるようになった。
そこで奮起一転、パソコンを習ってみようと思い、8月から週2回程度 ファイト～
『諫早コミュニティ』という障害者支援センターに通うことにしました。
思うように行きませんが『自己啓発の一環』と考え頑張っています。



新型インフルエンザ

おねがい
★ 手洗い、うがいをする
★ 人混みを避ける
★ マスクをつける
★ 風邪の症状がでたら直ぐに申し出る
※ 自分の身は自分で守る工夫が大切！

体重コントロールを征する者は透析を征す

糖尿病患者や透析患者の私たちには
『塩分制限・・・5g以内』とか
『水分制限・・・500mℓ以内』とか
『カロリー制限』などの制限が・・・。
その他諸々の【制限】に耐えながら、基礎体重（ドライウエイト）を維持して行かなければなりません。（頑張れる時に、頑張っておきましょうヨネ♡）
それには、家族の協力はもちろん病院スタッフとの信頼関係も大切です。
言うことは言うが聞くことも聞く。そして甘えましょう。

快適な透析生活をおくるために！

ケースのさけび

ちょっと いっぷく

☆ 中村昭子看護師：大村高校野球部の息子へ
『来年は、母を甲子園に連れてゆけ～～ガルル～』
（大阪のネオン街を暴れまくりたいとのことです）
☆ 中島明美看護師：肥満ぎみのウッブンを体重計へ
『こうなったら、フリ切ってやる～～フウゥ～』
（でも重みで腰痛の悪化のほうが心配です）
☆ 柳　成子看護師：ご主人へ
『なんでそんなに、丈夫なの～～コノ～』
（なにかあったんでしょうか？）
※ 自称『たのしいババ軍団』の方々でした。
これからもいっぱい叫んでくださいネ♥

お知らせ

☞ 『足に関するパンフレット』手作りです。ぜひその出来具合だけでも見てください。ご希望の方は松尾看護師まで。（やっぱり読んでくださいネ♡）
☞ 『たのしいババ軍団』とは40歳以上の既婚看護師で形成する【恐いもの知らず】軍団です。

患者と医師と看護師がスクラムを組み協力しあい支えあう。
『私たちは透析家族の一員です』