

第1号の内容

@yabuki発刊のごあいさつ	1
透析教室 第1回 ドライウェイトと標準体重	2
トピックス 塩分制限と体重	3
透析患者さんも安心! 山形おいしいものコーナー	4
ドクターコラム	4
お知らせ 矢吹嶋クリニック開院.....	4



@yabuki

あつとやぶき



医療法人社団清永会

CKD

meeting

@yabuki発刊のごあいさつ

空の青さに秋の気配が感じられます。皆様いかがお過ごしでしょうか。今回、矢吹病院・天童温泉矢吹クリニック 矢吹嶋クリニックに通院されている患者さんを対象に、病院からのお知らせや、透析医療に関する情報を発信する機関紙を発行することになりました。今回、第1号をお届けいたします。今後、年4回の季刊発行を目標にしていきたいと考えています。記事の内容についてご要望がありましたらスタッフまでお知らせ下さい。よろしくお願いいたします。

CKDミーティング委員長 伊東稔

用語辞典

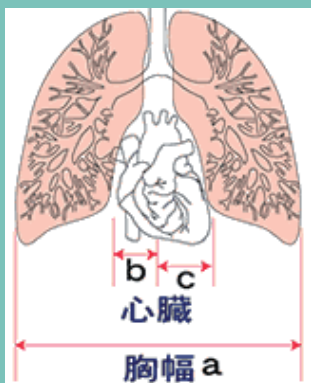
※1 BMI

体重と身長の関係から算出した人の肥満度を表す指数。

$BMI = (\text{体重kg}) / (\text{身長m})^2$ 。
BMIが22を標準、25以上を肥満、18.5未満をやせとしています。

※2 心胸比 (CTR)

胸幅に対する心臓の大きさの割合。



$$\text{心胸比} = \frac{b+c}{a} \times 100(\%)$$

※3 心不全

心臓が、全身が必要とするだけの有効な循環血漿量を保てない状態のこと。体重増加が多くなると、体液量が増加し心臓の仕事量が増えます。体液量が増加しすぎると心臓が悲鳴をあげて心不全になります。また心筋梗塞などで心臓の動きが悪くなり、心不全を起こすこともあります。透析患者さんに多くみられるのは前者です。

内科 伊東稔

ドライウェイトと標準体重

まず、適正体重とは何でしょうか？適正体重を計算する方法にはいろいろな方法があります。最近、最も一般的な方法は、体格指数 (BMI) ※1から計算する方法です。例えば身長165cmの方の適正体重は 適正体重 = (身長m)² × 22 = (1.65)² × 22 = 59.9kg、約60kgになります。この体重より多ければ太り気味ですし少なければ痩せ気味ということになります。つまり身長に対して太っても痩せてもいない体重が適正体重になります。

ではドライウェイトはどうでしょうか。ドライウェイト(DW)は透析患者さんだけの特殊な指標です。ドライウェイトの定義は、透析患者さんが水分管理を行う上で基準となる体重ということになります。一般に透析患者さんは尿排泄量が少なくなっているため、透析間の食事や飲水により体内の水分が増加します。その増加した水分量を透析の時に取り除く際に、何kgまで水分を除去するかを決定する時の基準体重がドライウェイトなのです。ドライウェイトにはいくつかの条件があります。その条件は、①むくみがない、②レントゲン写真の心胸比※2が適正で胸水やうっ血がない、③その体重まで水を引いても著しい血圧低下、筋肉けいれんをおこさない、などです。ドライウェイト決定するための指標として血圧、むくみの有無、胸部レントゲン写真、心臓エコー検査などがあり、矢吹病院、天童温泉矢吹クリニック、矢吹嶋クリニックでは定期的に検査を行っています。

ドライウェイトは患者さんの体格や年齢、心臓機能、栄養状態などによって変動します。これはとても重要なことですのでよく覚えておいて下さい。例えば、食欲がない期間が長く続くと痩せてきます。痩せてきているのにドライウェイトをそのままにしておくと、本来取り除くべき余分な水分が透析後にも残ってしまうことになります。その結果、血圧が高くなったり、むくみがでたり、ひどくなると心不全※3という状態になってしまいます。逆に、体調が良くて食欲が進み徐々に太ってきているのにドライウェイトを上げないでいると、水分を除去し過ぎることによる脱水症状が起こり、血圧低下、筋肉けいれんなどの症状が起こることになります。適正体重とドライウェイトの違いがお分かりになったでしょうか。分からない部分があれば遠慮なくスタッフに質問してください。



トピックス

体重増加は 悪いと思っていないですか？

ときどき「体重を増やさないように、お昼を抜いてきた」という患者さんがいますが、これでは必要な栄養がとれないので良くありません。しっかり栄養をとりながら、しかも体重を良好にコントロールするために、透析患者さんの体重増加には2種類あることを理解しましょう。

体重増加 2つの種類

1. 筋肉や脂肪による体重増加

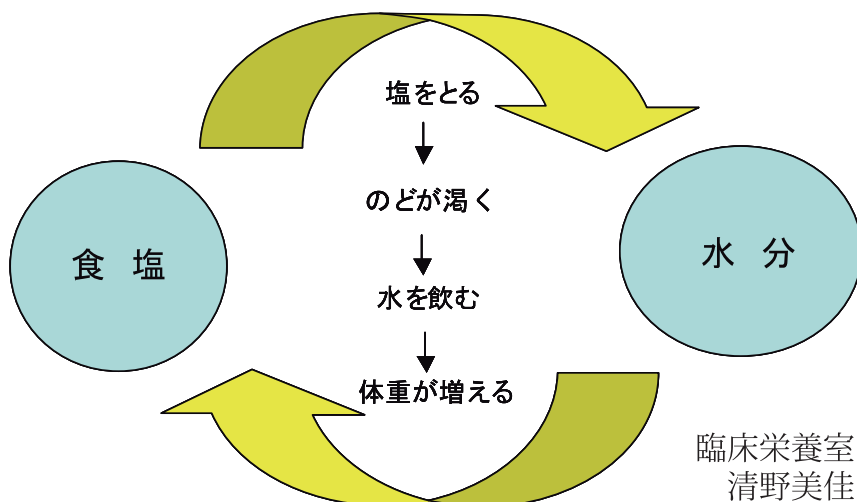
筋肉や脂肪によって週や月・年単位で徐々に増える体重増加です。これはドライウェイトの増加につながり、適正体重を目安に問題ありません。

2. 水太りによる体重増加

塩と水が体に溜まり体重が増える体重増加です。透析患者さんに特有で尿が出ないために起こります。透析間の2～3日で5kg以上増える方もいます。この体重増加量が多いほど透析で除水する量も増えるため、著しい血圧低下、筋肉けいれんなどを起こし易くなります。透析患者さんは、塩分と水分の水太りによる体重増加に注意する事が大切です。

塩分と水分の関係

透析患者さんに「水分制限」は必要ありません。人間の体は塩を8gとると、水を1ℓ飲むように調節されています。塩を制限することで水を控えることができ、結果、水太りによる体重増加を減らせます。



ドクターコラム

山形は花笠祭りが終わるとすぐに涼しい風が吹くようになりますね。気温もうだるような暑さから急激に涼しくなります。朝晩と日中の気温差も大きくなります。このような季節の変わり目はどうしても体調を崩しやすくなりますがちです。特に体調管理には気をつけなければいけない時期ですね。寝冷えなどしないように注意してくださいね。お大事に。

内科 伊東稔

■ 編集後記 ■

いよいよ発刊になりました。今回紹介した米の粉で作った麺を試食しましたが、麺がモチモチでとてもおいしかったです。そんなおいしい情報と、患者さんのお役立ち情報をシーズン1回お届けします。お楽しみに。

腎不全総合対策室 伊藤智子



矢吹病院屋上より

透析患者さんも安心！ 山形おいしいもののコーナー

米どころ山形・発!! 「米の粉」

山形のお米をご飯だけではなく麺やおかず、お菓子に使用して美味しく有効利用ができます。お米で出来ているのでリンやカリウムも少なく、透析患者さんも安心です。ざる米めん、米めんソテー、米めんサラダ、米粉パン、天ぷら粉、お好み焼き、ケーキetc…。JAなどで販売しています。お米を見直して、食事に摂りいれてみてはいかがでしょうか？

臨床栄養室



米めんサラダ

塩焼きビーフン



矢吹嶋クリニック 8月29日開院!!

2008年8月より矢吹嶋クリニックが開院します。山形市北部の嶋地区は新たな

商業施設が続々と建ち、さらに新興住宅地として開発が進んでいます。非常に便利な地域です。透析機器、電子カルテシステムは最新のものを導入しました。矢吹病院、天童温泉、矢吹クリニックと共に協力して腎不全患者さんの診療にあたってまいります。どうぞよろしくお願い致します。

