

第4号の内容

今回号の説明	1
インフルエンザ対策	2
夏こそ和菓子で	3
フットケアについて	4



@yabuki

あっとやぶき



医療法人社団清永会

CKD

meeting

4月の末にメキシコで新型インフルエンザAが流行してからあっという間に全世界に広がりました。この文章を書いている現在、日本でも3,000人以上の感染者が確認されています。山形県でも新型インフルエンザAの感染者が確認されました。今回の@yabukiでは新型インフルエンザの情報を特集したいと思います。

CKDミーティング 委員長 伊東 稔

当院の対策

矢吹病院、天童温泉矢吹クリニック、矢吹嶋クリニックでの新型インフルエンザ対策は厚生労働省、保健所の指導に従っています（その指導内容も状況に応じて変わっていきます）。患者さんには適宜、情報をポスターや書面でお知らせしていくことになると思います。インフルエンザ対策を進める中で患者さんにご不便をかけることがあるかも知れませんが、どうかご協力をお願いします。新型インフルエンザは個人だけの問題ではなく世界の問題です。国民、政府、自治体、医療機関が協力して乗り切っていく必要があります。患者さん、ご家族、医療スタッフみんなでインフルエンザに負けないように力を合わせていきましょう。



1. 現在の状況

現在、世界的に流行しているインフルエンザは新型インフルエンザAと呼ばれています。もとはブタ特有のインフルエンザウイルスでした。日本でも発生していますが死亡例、重症例は出ていません。関西地方から患者が発生し徐々に日本国中に広がっていますが、透析患者さんが感染したという報告はありません。主な症状は38度以上の発熱、関節痛、筋肉痛ですが、約20%の患者さんに腹痛や下痢などの腹部症状を起こすことがわかっています。

2. 豚インフルエンザと鳥インフルエンザ

インフルエンザウイルスには多くの種類があり、基本的にインフルエンザウイルスは同種の動物の間でしか感染しません。例えば豚インフルエンザは豚と豚との間でしか感染しませんが、何かをきっかけにウイルスが変異を起こして人にも感染する性質を持つことがあります。それだけでは人の間では流行しませんが、さらにウイルスが変異をおこして人から人へ感染する性質を持つと、人の間で大流行するようになるのです。鳥インフルエンザは現在、鳥から人への感染は認められていますが、人から人への感染は認められていません。しかし、将来的に人から人へ感染する性質を持つ可能性があります。鳥インフルエンザは感染すると重症化する可能性が高いと考えられており世界の研究者が心配しているのです。

3. 患者さんの対策

透析患者さんは一般に免疫力が弱く、感染しやすいと考えられています。しかし、現在流行中の新型インフルエンザAは重症化する可能性が低くタミフルの有効性も確認されているので、大げさに怖がる必要はありません。タミフルは腎臓から捨てられる薬のため、透析を受けている患者さんは1カプセル飲むだけで十分に効果があります。また、日本はこれから湿度の高い季節になるので大流行する可能性は高くありません。しかし、秋から冬にかけて気温が下がり湿度が低くなってくると再び流行してくる可能性（第2波）があります。一番大切なことは「予防」です。うがい手洗いを忘れないようにすること、流行時には人ごみに行かないこと、栄養と休養をしっかりとることが予防につながります。感染してしまった場合は回りにうつさないことが重要になります。不安になったときには病院に入る前に医師やスタッフに相談して下さい。

内科 伊東稔

夏こそ和菓子で

食生活に気を配ることは透析の方だけでなく、生活習慣病の予防のためにも大切ですが、がまん!辛抱の毎日はずらいですね。

食事は、美味しく楽しく味わい、食生活に潤いを求めてたまには甘いお菓子、和菓子はいかがでしょう♪



和菓子

洋菓子

		エネルギー kcal	カリウム mg	リン mg
和菓子	わらびもち	1 個	88	9
	わらびもち(セブンイレブン)	1個(40g)	142	
	水ようかん	1 切(50g)	86	9
	どら焼き	1 個	170	102
洋菓子	シュークリーム	1 個	184	75
	ショートケーキ	1 個	344	94
	ドーナツ	1 個	206	66



和菓子は、洋菓子より華やかさが多少劣るかもしれませんが、季節ごとの表情や自然の豊かさを形や色に表し、日本の四季の移ろいを菓銘に重ねた芸術品です。手にとると漂うほのかな香り、楊枝で切るときに感じる感触、口にしたときの舌触りを五感で味わえます。山形は果物の宝庫ですが、ちょっと気になるカリウムとリン。でも、涼やかさを表現する夏生菓子の原材料はわらび粉やくず粉のために、カリウムやリンがほとんどありません。「夏こそ和菓子」ですね。

臨床栄養室



フットケア

1. フットケアとは

最近、「フットケア」という言葉をよく耳にしたいと思います。

透析患者さんは、足の病気にかかりやすく、かかったら治りにくいという特徴があります。足の病気の行きつく先は「切断」となり、しかも透析患者さんの足切断率は他の方にくらべて数十倍高い、というデータがあります。そこで、早期に病気の元を発見し、取り除いていくのが「フットケア」です。

2. 足の病気

透析患者さんがかかりやすい足の病気とその特徴をいくつかあげてみます。

へいそくせいどうみやくこうしょう

●閉塞性動脈硬化症 足の動脈が狭窄・閉塞し、足の血流が足りなくなる状態です。足が冷たい、歩くとふくらはぎが痛くなる、などの症状から重症化すると壊死に陥ります

●糖尿病による障害 糖尿病の方は、足の感覚がにぶくなり、他の病気に気付きにくくなります。また、細菌感染を起こしやすくなります。

あしはくせん つめはくせん

●足白癬・爪白癬 いわゆる「水虫」です。足の裏がカサカサする、指の間がじゅくじゅくする、爪が濁って厚くなる、等の症状があります。透析患者さんの半数近くがかかっているポピュラーな病気ですが、放置すると他の重い疾患の原因となります。

べんち けいがん

●胼胝、鶏眼 いわゆるタコ、ウオノメの事です。靴が合っていないことが多く、放置すると足に傷をつけることがあります。



血行障害による壊死



爪白癬



胼胝、鶏眼

こんな症状ありませんか？

- ・キズ、くつずれ
- ・タコ、魚の目
- ・乾燥
- ・水虫
- ・巻きづめ
- ・血行不良



3. 自分で出来るフットケア

まず、色や温度の違い、明らかな左右差はないかじゅうぶん観察してください。なるべく足に傷をつけないように注意して、特に糖尿病の方は、アンカやホッカイロなど、一部分だけ温かくなるものは禁物です!!清永会では昨年より予防的フットケアを開始し、今では3施設すべてに専門的経験を積んだ看護師がいます。何か困った点や質問がありましたら、遠慮なくご相談ください。

フットケア担当医：小鹿雅隆