

第6号の内容

- 新年のごあいさつ.....1
- シャントについて.....2
- あったかおでん.....3
- 愛Podノートの紹介.....4
- 療養病棟の紹介.....4



@ yabuki^雪
あつとやぶき



医療法人社団清永会

CKD
meeting

新年あけましておめでとうございます。

年が明けて2010年になりました。

まだまだインフルエンザが猛威を奮っています。予防接種を受けたからといってインフルエンザに罹らないわけではありません。油断しないように予防に努めてください。

寒い日が続きます。今回は暖かいおでんの特集があります。参考にしてみてください。

今年もいい年にしましょう。

CKDミーティング
委員長 伊東 稔

用語辞典



シャント



血液透析を行うためには1分間に血液を200～300ml取り出す必要があります。ポンプで血液を体内から取り出しダイアライザーを通して血液をきれいにして体の中に返します。血液を取り出す場合、多くの患者さんはシャントに針を刺して血液を取り出していますね。では、なぜシャントが必要なのでしょうか。皆さんはシャントについてよく理解されていると思いますが、ここでもう一度シャントについて考えてみましょう。

1. シャントってなに？

シャント(shunt)という言葉には、「それる」「分岐路に入る」という意味があります。実際のシャントは静脈と動脈をつなぐ手術で作られます。動脈の血流が静脈の分岐路に入っていくので文字通りシャントと呼ばれるようになりました。動脈からの血流をもらった静脈は血流が増えて太くなります。このように血流が増えることによって、1分間に200ml以上の血流をとることが出来るのです(シャントでない静脈に穿刺しても1分間にせいぜい50ml程度しか血流がとれません)。



2. シャントを観察してみましょう

シャントを触ると血管が震えるような感覚が分かると思います。これをスリルと言います。シャントを直接耳にあててみると「ザー、ザー」という音が聞こえますね。動脈の血流が静脈に流れ込むときに、脈に合わせて音が聞こえるのです。スリルの感覚とシャント音の感覚をぜひ覚えてください。そして毎日観察してください。シャントに異常がある場合、スリルが弱くなる、シャント音が小さくなる、シャント音が甲高い音になるなどの変化がみられます。



3. シャントの管理

患者さんのシャントを診ていると最初の手術からずっと長持ちしている方がいる一方で何回も詰まってしまう方、何回も細くなってしまう方がいます。このような患者さんの違いがどこにあるのか、実はあまりよくわかつていません。私たちもなるべく長持ちするシャントを作ることを目指していますが、まだまだ研究の途中です。現状では早期に異常を見つけて早期に検査、治療をすることでシャントが詰まってしまうことを防ぎたいと考えています。是非患者さんも自分のシャントを毎日観察してください。普段と違うなど感じたときにはスタッフや医師に相談して欲しいと思っています。次回はシャントの異常と治療についてです。

内科 伊東 稔

体ぽかぽか

あったか✿『おでん』

『おでん』をじょうずに食べよう!

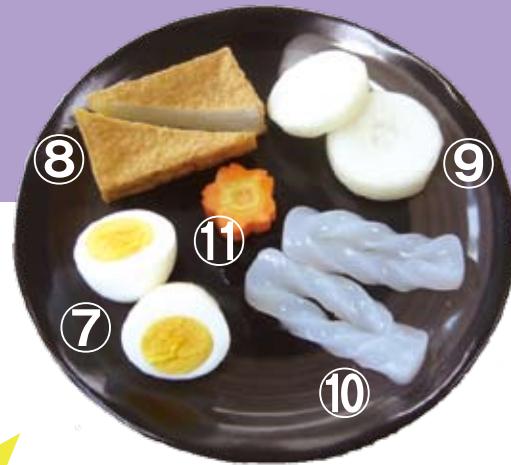
『おでん』は塩分量が多くなりやすいので注意が必要です。

右写真の献立も塩分量が2.5gです。

皆さんご存じのコンビニ(セブンイレブン)のおでんは(大根+卵+しらたき+がんも=塩分2.2g)です。1食2g以下の目標塩分量を達成することは難しいですが、以下の工夫をして『おでん』を食事の中にとり入れましょう。おでんの工夫とは①汁を飲まない、②具材や献立の組み合わせ方を学ぶ③だし汁の塩分を減らす、④次の日の食事で塩分を極力控えるなどです。



加工品	目安量	食塩(g)	食材	目安量	食塩(g)
①焼きちくわ	1本(30g)	0.7	⑥もち入り巾着	1個(33g)	0
②ウインナー巻き	1個(40g)	0.7	⑦卵	1個(60g)	0
③はんぺん	1/2枚(50g)	0.8	⑧厚揚げ	1切(60g)	0
④さつま揚げ	1枚(30g)	0.6	⑨大根	1切(60g)	0
⑤揚げたこ丸	1個(50g)	1.0	⑩手網こんにゃく	2切(30g)	0
			⑪にんじん	1個(5g)	0



おでん 食べ方のポイント

- 加工品(練り製品)の比率を少なくする。
- 揚げもの(さつま揚げなど)は一度トースターなどで焦げ目をつけてから煮ると香ばしさがでる。
- 市販の「おでんの素」は複数人用で塩分は10~15g/袋も含まれるため使用する際は少量とし、できれば塩分の含まない(少ない)天然だしを使う。
- 加工品や調味料は栄養成分(塩分量)を見る習慣をつける。
- 『おでん』は低エネルギーのため、白飯や揚げ物でエネルギーを確保する(右上写真参照)。

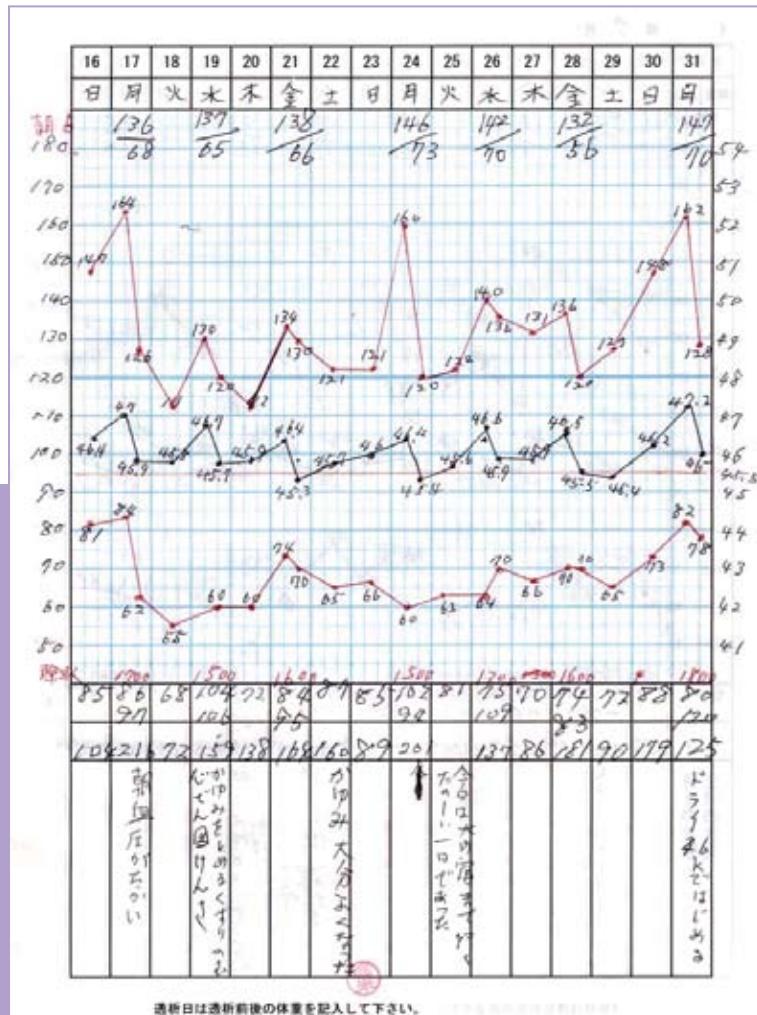
おでんのレシピは各施設に掲載します。

どうぞご覧下さい。



愛Podノートのご紹介

今回は「愛Podノート」を上手に使っている矢吹病院のKさんをご紹介します。



Kさんは体重増加も日ごろより少なく、データや血糖値も安定しています。「愛Podノート」をまめに記入し、自分の体調管理に役立てている証だと思います。

記入が苦痛と感じることはないかと尋ねたら「もう書くことが癖になっているのよ」と笑顔で答えてくださいました。私たちにとって何よりもうれしい言葉をいただきました。

Kさんの他にも大変細かく記入されている方もたくさんいらっしゃいます。共通しているのは、血液データが安定していることです。

まだ「愛Podノート」を記入していない方や、面倒だと感じてノートを拒否した方もぜひ1か月程お試し下さい。

書いていくうちに手放せなくなりますよ。

矢吹病院透析室 主任看護師 堀米明美

■ 編集後記 ■

寒い冬がやってきました。せめて心と体は温かく!! こたつで鍋を囲みたいと思います。今年は雪が少ない年でありますように。

腎不全総合対策室
伊藤智子

「こんにちは、療養病棟です!!」

私たち矢吹病院5階の療養病棟では、『病気の症状は安定していても家庭や施設へ戻るには不安…』そのような患者さんに対して看護・介護及びリハビリテーションを行い、自立した生活が送れるよう支援しています。家族介護支援の一環としてレスパイト入院※も受け入れています。

※レスパイトとは…息抜きの意味

レスパイト入院は介護を要する方を一時的に預かって介護者の負担を軽くする入院のことです。在宅介護は長期戦。時には息抜きだって必要ですね。そんな時、私たちがお役に立てればうれしいです♪

療養病棟看護師長 笹美由紀、MSW 武田奈穂