

## 第9号の内容

ごあいさつ .....	1
愛Pod調査特集.....	2
相談室ちょっとコラム.....	3
透析しながら運動.....	4



<http://www.seieig.or.jp/>

**Pod**  
Patient oriented dialysis

# @yabuki

あつとやぶき



医療法人社団清永会

# CKD

meeting

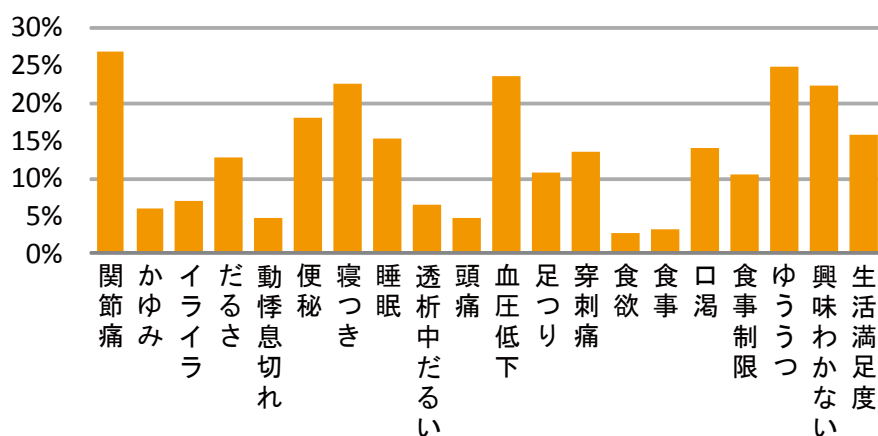
今年の夏は本当に暑くて大変でした。日本中で熱中症にかかる人が続出し、ニュースになっていました。皆さんは夏バテしませんでしたか？

さて、今回は愛Pod調査の特集です。清永会の患者さん全体の愛Pod調査の結果を集計しています。自分以外の患者さんがどのような症状を自覚しているのかが分かります。自分の結果と比べてみてください。

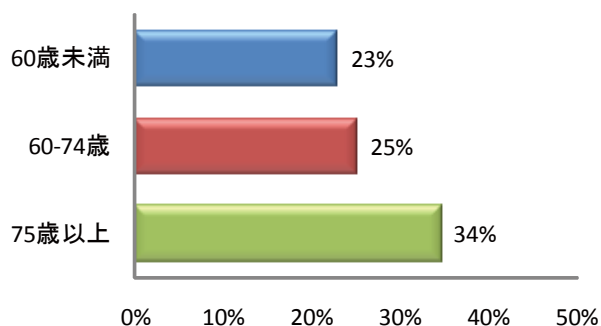
CKDミーティング  
委員長 伊東 稔

### 3施設の結果（2010年4月調査）

右のグラフがみなさんにご協力いただいた愛Pod調査の結果です。棒グラフの数字は、各項目の自覚症状がある人の割合を示しています。例えば関節痛を訴える患者さんは全体の25%強で4人に1人は関節痛の症状があることになります。

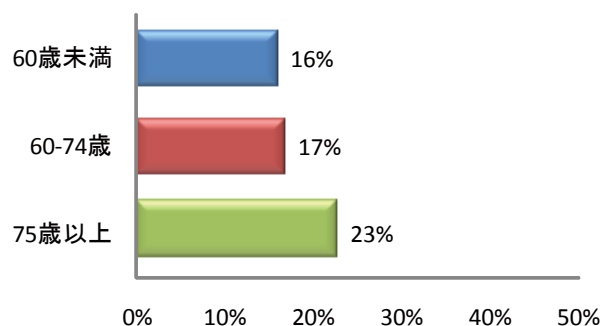


#### 関節痛がある



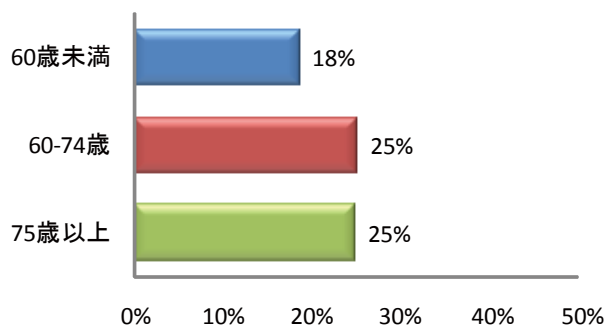
高い年齢層ほど関節痛を感じている患者さんの割合が高くなっています。原因が加齢に伴うものである可能性があります。リハビリなどで対処出来るものも含まれているかも知れません。

#### 便秘に悩んでいる



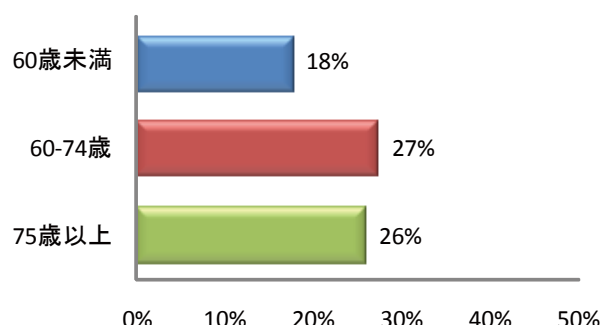
便秘も高い年齢層の患者さんほど悩んでいる方が多いようです。加齢だけでなくリン吸着剤の服用も便秘の要因になります。下剤の調整が難しい方はスタッフに相談して下さい。

#### 寝つきが悪い



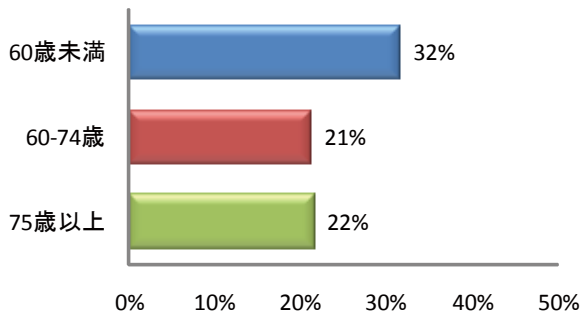
60歳以上の患者さんの4人に1人は眠れないという結果でした。生活のリズムが睡眠に大きく影響しますので、睡眠薬を飲んでも眠れないという方は生活のリズムが乱れていないでしょうか？

#### 透析中血圧が下がる



どの程度の血圧低下か、が問題です。透析後に倦怠感が強くなる場合にはドライウェイトが適正か、血圧の薬が適正か見直す必要があります。また透析間の体重増加に注意することも重要です。

## ゆううつになる



ゆううつ感を感じているのは60歳未満の方に多い傾向でした。現代は透析を受けていない人でもゆううつになる人が多いようです。ひどく落ち込む、死にたくなるといった気持ちになる場合は心療内科や精神科を受診しても良いでしょう。

今回、愛Pod調査の中で比較的多くの患者さんが感じている症状をピックアップしてみました。愛Pod調査の項目は患者さんの自覚症状に関するもので主観的なものです。症状の程度について他の患者さんと比較することは出来ませんが、どのくらいの患者さんが同じ症状を感じているか知ることが出来ます。それぞれの症状を全くゼロにすることは難しいことですが、なるべく軽減出来るようにしていきたいと考えています。

自覚症状の中でも特に症状が強く我慢出来ないものがあればスタッフに相談してみてください。解決策を一緒に探っていきましょう。

愛Pod調査を毎年繰り返すことによって、我々スタッフは透析の内容を改善すべく勉強させて頂きたいと思っています。是非、ご協力をお願いします。

矢吹病院 副院長 伊東 稔



## 相談室 ちょっとコラム

### 『障害年金、申請するの忘れていたんだけど…』

透析を始めてから3年、50代のBさんより、障害年金の相談を受けました。話を聞くと、障害年金の受給対象者であったのに申請方法を知らず、そのままにしていたようです。すぐに障害年金の説明を行い、申請手続きを行うことに決めました。Bさんから「申請していればもらえるはずだった3年前からの障害年金はもらえないの？」と質問がありました。

もらえる状況にあったのに損していた、と思うと悔しいですよね。でも、大丈夫ですよ！年金制度には、受給可能な状況にあったにも関わらず、受給していなかった場合、**5年間に限りさかのぼって請求できる“遡及請求(そきゅうせいきゅう)”**という制度があります。Bさんはこれを活用して現在申請を進めています。

障害年金を受け取るには、いくつかの受給条件を満たす必要があります。自分は障害年金をもらえるのか等、疑問に思った方は、いつでも相談員に声をかけてください。夜間の透析患者さんでも事前に連絡があれば、透析中に相談を受られます。相談を希望される場合は、お近くの看護師までご連絡ください。

医療福祉相談室

# 透析中の運動



みなさんは最近運動不足だと感じたことはありませんか？透析患者さんは、透析中は普段より活動を制限される上に透析後は疲労感や倦怠感があり、運動できない方も少なくないと思います。そのため運動不足の方はたくさんいると思います。また、運動をしたいと思っても意外とできないものですよ(笑)。

それでは透析中に運動を行ってみてはどうでしょう。今回は機械(左写真)を使って運動する方法を紹介したいと思います。

↑これはエルゴメーター(商品名:ルームマーチDX)といってスポーツジムにある自転車の縮小版のようなものでず。ペダルに足をかけて10分～30分こぐのですが、自動で回転する機能がついているので負担にならないぐらいの労力で運動をすることができますのです!この機械は本院の透析室に2台備わっていて、15名以上の患者さんがこの機械を使って運動を行っています。血圧の下がり易い方や起きるのが大変な方は寝たままの状態でも運動することもできます。



透析中に運動を行うことで、足がつりにくくなったり、毒素が多く除去されたり、血圧が安定したり、筋肉量が増えたり、心機能が改善したりと、いろいろと効果があると言われています。実際に透析中に運動をしている方の中には、時間が経つのが早く感じるので透析の苦痛がやわらぐという方もいます。

利点ばかりで欠点はないのかというと、ほとんどないのです!(しいて言えば動き過ぎることで透析の機械の警報が鳴ることがあります)必ずしも足がつらなくなったり、血圧が安定したりするとは言えませんが、透析中に何もすることがないから何かしたいなぁと思っている方には是非やってもらいたいと思います。

矢吹病院 透析室 臨床工学技士 中村信之

【編集後記】10月から恒例の愛Pod調査が始まります。より良い透析医療を目指して調査を行いますので、ご協力お願いいたします。

腎不全総合対策室 伊藤智子