

第10号の内容

- ごあいさつ 1
- 透析時間の重要性 2
- 相談室ちょっとコラム 3
- この1品 いただきま～す.... 4
- リビングウィルについて..... 4



@ yabuki^{*}
あつとやぶき



医療法人社団清永会
CKD
meeting

2011年01月発行

2011年になりました。一年が過ぎるのは本当に早いですね。2010年にはいろいろなニュースがありました。皆さんは覚えてますか？朝青龍の引退、宮崎の口蹄疫、南アフリカワールドカップ、熊出没、尖閣諸島問題などなど。私が一番感動したニュースは小惑星探査機「はやぶさ」の帰還です。度重なるトラブルもあったのですが、関係者の努力により無事帰還したのです。実に60億kmの旅だったそうです。日本の技術力もさることながらあきらめないことの大切さを教わった気がします。宇宙の謎が明らかになると良いですね。

CKDミーティング 委員長 伊東 稔

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

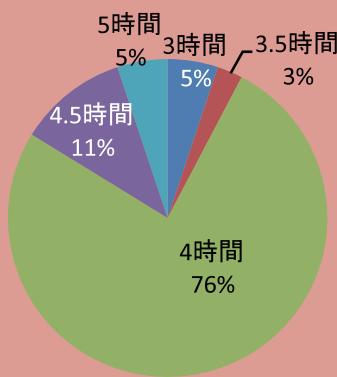
Pod
Patient oriented dialysis

第9回

■ 矢吹病院

患者数：117名

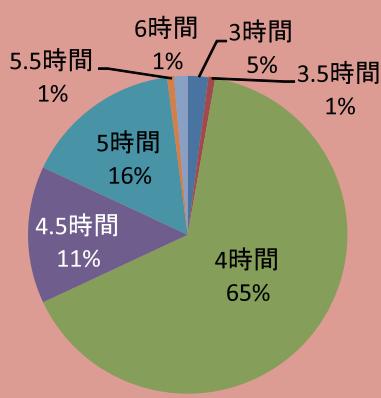
平均透析時間：4.0時間



■ 矢吹嶋クリニック

患者数：144名

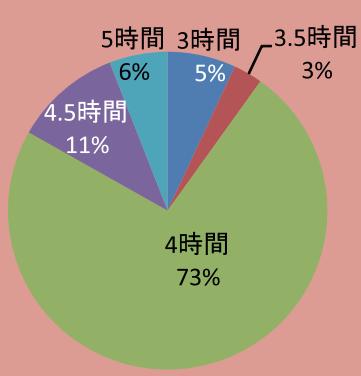
平均透析時間：4.2時間



■ 天童温泉矢吹クリニック

患者数：101名

平均透析時間：4.0時間



2010年6月末現在

透析時間を延長することは透析の効率を上げるうえで最も効果的なのですが、みなさんは透析時間延長に対して『時間が長い』、『退屈だ』、『体がこわくなる』などのマイナスなイメージだけを持っていませんか？今回は透析時間の重要性について説明します。

透析時間の延長や透析回数の増加は、かゆみやイライラなどの症状や合併症、生命予後などに対し効果があるとされています。透析時間延長による具体的な効果は以下の通りです。

1 血圧が安定しやすくなります

除水速度が緩やかになるため、透析中の血圧が下がりにくくなります。除水が楽になるので適正な体液コントロールができます。

2 貧血が改善します

より多くの尿毒素が除去できるため貧血が改善し、エリスロポエチン製剤を減量することが可能です。

3 かゆみや関節痛が改善します

かゆみや関節痛の原因物質は時間をかけないと十分に除去できません。時間をかけることで、細胞や骨などから原因物質を効率よく除去でき、痒みや関節痛の予防・改善が期待できます。

4 食事制限が和らぎます

より多くの尿毒素が除去され食事の制限が和らぎます。

5 薬の減量が可能です

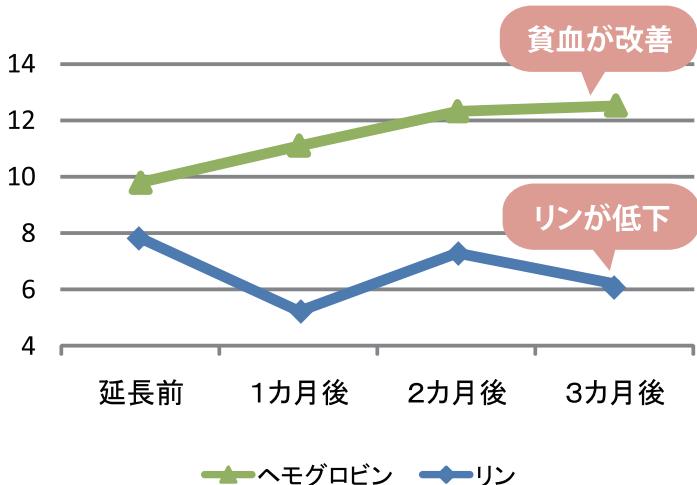
リン・カリウムを下げる薬、高血圧の薬、胃薬などの服用量を減らすことができます。

この他にも不眠改善、生活意欲向上、便秘改善など多くの効果が期待できます。

実際に週3回5時間透析されている患者さんの多くから「体が楽になった。血圧があまり下がらなくなった。」という声を耳にします。また、ある患者さんは、図1のように時間延長後の血液データが良好になりました。特に貧血が改善傾向を示し、3ヶ月後には造血剤の使用量が半分以下となりました。

透析時間は少しでも長いほうがよく、30分間の延長でも十分効果は期待できます。透析時間の延長をご希望の方はスタッフまで気軽に声をかけてください。

図1. 血液データの変化



矢吹病院 臨床工学技士 千田哲郎・佐々木信弥



相談室ちょこっとコラム

『障害年金の併給について』

障害年金をもらいながら仕事をして、厚生年金を納めている方は、平成18年4月から障害基礎年金と老齢厚生年金の併給ができるようになりました。

それ以前は、①受給している障害年金をそのままもらい続けるか、②障害年金を止めて、本来65歳からもらえる年金(老齢年金)へ切り替える方法しかありませんでしたが、③併給制度が認められたことで、年金受給の選択の幅が広がりました。

注意)併給申請は**65歳の誕生日を迎えるとき**に、社会保険事務所にて行います。

年金受給は、以下の3種類から選べます。

- ①受給している障害年金を
もらい続ける
- ②障害年金を止めて老齢年金に
切り替える
- ③この組み合わせが併給です!

障害厚生年金
障害基礎年金

老年厚生年金
老年基礎年金

老年厚生年金
障害基礎年金

どの年金を選択するかは、社会保険事務所で一度、年金額を算出してもらってから決めることをオススメします。将来の生活のために良い選択ができますように☆

分からなことがありますたら、いつでも相談員に声をかけてください。

医療福祉相談室



いただきます

本号から
おすすめ料理を
紹介します

『焼き肉のたれを使ったお手軽メニュー』



<肉巻きおにぎり 3個分の栄養価>

エネルギー: 570kcal たんぱく質: 15.1g
カリウム: 219mg リン: 139mg 食塩: 0.8g

今回は忙しい人にぴったり! 市販の“焼き肉のたれ”を使って、調味料を合わせる手間を省き、短時間で簡単に作れる献立を紹介します。



—作り方—

- ごはんを一口大のおにぎり(1個30g)にし、うす切りの牛もも肉で巻く。
- 油を熱したフライパンで、1.を焼く。
- 焼き肉のたれに水を加え(3個分でたれ:大さじ1/2と水:小さじ1)を2.に加え、味付けする。

臨床栄養室

◆リビングウィルを知っていますか?◆

みなさんは『リビングウィル』という言葉をご存知ですか? 直訳すると『生前の意思』という意味になります。医学的な意味として「事故や重症疾患によって判断能力が失われた際にどのように医療を希望、または拒否するかを、意識が清明なうちに表明しておくこと」と言い換えられるでしょうか。みなさんは自分が意識障害やガンの末期状態となり回復の見込みがない、と判断されたときの対応について自分で考えたりご家族と相談したりしたことがあるでしょうか?

透析治療を受けている患者さんの判断能力が突然失われた時、患者さん自身がどのように医療を望んでいるのか分からず治療方針の決定に困ることがあります。そこで皆さんが私たちにどのような医療を希望されているのかをお聞かせ頂きたいと考えています。また、事前指示について皆さんの考え方を知りたいと考えています。現在、どのような形で調査をするか検討しています。これらの結果を参考にして今後最善の医療を提供できるように努力したいと思っています。調査を行う際にはどうぞご協力をお願い致します。 矢吹病院 副院長 伊東 稔

【編集後記】 あけましておめでとうございます。おかげさまで@yabukiは第10号になりました。皆さんにますます愛される機関紙となるよう努めますので、よろしくお願いします。 腎不全総合対策室 伊藤智子