

第13号の内容

ごあいさつ	1
正しいスキンケア.....	2
菅野先生のご紹介.....	3
相談室ちょっとコラム.....	4
夏合宿報告.....	4



@yabuki

あつとやぶき



医療法人社団清永会

CKD
meeting

11月になりもうすぐ冬の気配です。朝晩はだいぶ寒くなりました。季節の変わり目には風邪をひいて体調を崩す方が多いようですが、みなさんはいかがですか。寒くなると空気が乾燥してくるので肌がカサついてきますよね。肌が乾燥するとかゆみが強くなってくるので、腎臓病の患者さんには冬はやっかいな季節だと思います。今回の@yabukiはスキンケアのついでの特集です。しっかりスキンケアを実践してお肌を守って下さい。

CKDミーティング 委員長 伊東 稔

スキンケア＝肌の手入れ

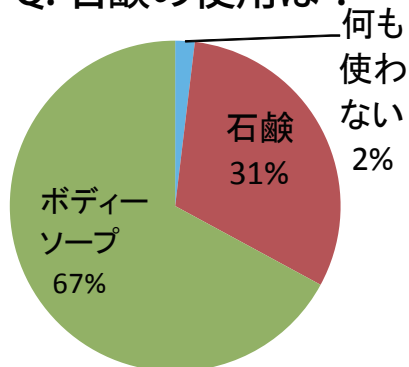
皮膚科の先生に教えていただきました。

かゆみは透析患者さんに多い愁訴の一つです。その原因は尿毒素・かゆみ物質の蓄積・高リン・高カルシウム・皮膚の乾燥などがあげられます。そのなかで今回は皮膚の乾燥を取り上げました。

皮膚には外界の刺激から守るバリア機能と体内の水分を保つ保湿機能があります。皮膚が乾燥すると皮膚表面の角質があれてかゆみ刺激に敏感になり掻いてしまいます。掻いたことによって湿疹や色素沈着が生じ、以前よりかゆみが増してまた掻いてしまうという悪循環になってしまうことが多く大切なバリア機能や保湿機能が崩れてしまいます。皮膚の機能を正常に保つためにスキンケアが大切になります。また軟膏やクリームを強くすりこむと皮膚がめくれてしまうので、置くようにぬることが大切です。「石鹸を泡立ててタオルでゴシゴシ体を洗うと気持ち良くスッキリします」「軟膏やクリームもすりこむようにぬると効果がある」と思っていました。実はどちらも間違ったスキンケアだったのです。これから乾燥する季節になりますので正しいスキンケアをとりいれてみてください。

入浴アンケート結果（嶋クリニック）

Q. 石鹸の使用は？

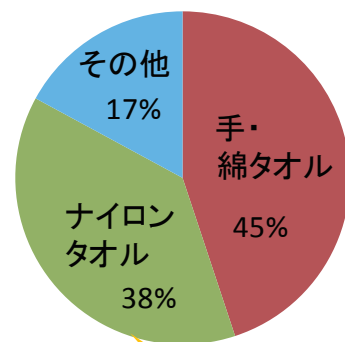


Q. お湯の温度は？

38～41℃ 39.5%
42～45℃ 60.5%

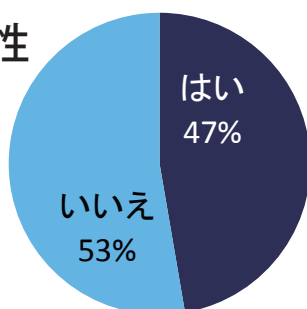
熱い！

Q. 何で洗っていますか？

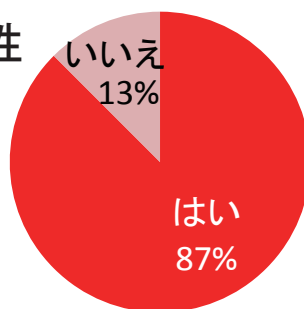


Q. スキンケアをしていますか？

男性



女性



ゴシゴシは×！

冬期間の生活で注意したいこと

エアコンやストーブ等の暖房器具を使う機会も増えると思います。室温20℃前後で湿度は60%目標が理想です。コタツや電気毛布は皮膚が乾燥しやすいので設定温度や使用頻度を工夫しましょう。ストーブに近付きすぎたり使い捨てカイロを肌にじか張りすると低温やけどの原因になるので使用時は注意しましょう。肌着など直接肌に触れるものは刺激の少ない綿が理想です。寒い場合はその上に温かい肌着を重ねるのも良い方法です。

肌のうるおいを保つために保湿剤や軟膏を塗るのも効果的です。使用感や香りなど自分にあったものを使用しましょう。

今すぐ始めよう！かゆみケア！

乾燥肌にならないための入浴方法

1. 洗う

- ・石鹸を泡立て、手または綿タオルでなでるように優しく洗いましょう
- ・石鹸・ボディーソープは刺激の少ない自分の肌に合ったものを選びましょう
- ・皮膚は石鹸を使いすぎると乾燥しやすくなり、かゆみが増します
- ・シャンプーは頭皮ではなく髪の毛だけを洗います。

目の粗いナイロンタオルなどは百害あって一利なし！

2. 浸かる

- ・40℃前後のぬるめのお湯でリラックスしましょう

熱いお湯は皮膚と自律神経を刺激してかゆみを増します

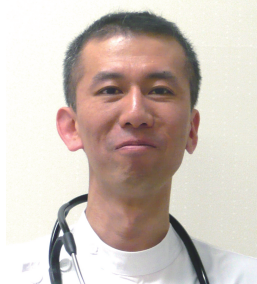
3. 塗る

- ・肌のうるおいを保つためには保湿剤を塗ることが必要です
- ・自分に合った保湿剤を使用しましょう
- ・保湿剤や軟膏は皮膚におくように優しく塗りましょう

**保湿剤や軟膏は数時間かけてゆっくり浸透していきます
すりこむと角質がめくれてしまいます**

かんの あつひろ

菅野厚博先生 ご紹介



矢吹病院に勤務して早くも半年が経ちました。腎不全医療を学び質の高い透析治療を体得すること、福島県出身でありお隣の山形県で生活してみたいという、二つの望みが叶えられて充実感に満ちた毎日です。私も愛Pod計画に携わっていますが、一人ひとりの患者さんの訴えによく耳を傾けることで、オーダーメイドの透析治療を目指す試みは素晴らしいと思います。視覚と味覚を心地良く魅了してやまない山形の秋も本当にいいですね。



相談室ちょっとコラム

じご じゅうしょう 『事後重症って ご存知ですか?』

皆さんは障害年金の事後重症という言葉をご存知ですか?通常、障害年金は初診日から1年6か月経過した時点(または透析を開始してから3か月後)を障害認定日として、その時の障害の状況で障害年金の受給資格や等級が決まります。しかし、初診日から1年6か月の時点では障害が軽く障害年金が受けられなかった人が、その後病気が進行して人工透析が必要になったとき、透析を開始した時点で年金を請求できるようになります。その手続きが事後重症といえます。

注意しなければいけないのは、事後重症の場合、請求した月の翌月から年金が支給されること、65歳になるまでに年金の請求を行わなければならないことです。

通常、障害年金は5年間は遡ってもらえると言われますが、事後重症の場合は遡って支給されません。また、65歳を過ぎると時効になってしまい障害年金は請求できなくなってしまいます。

事後重症は糖尿病をお持ちの方や腎不全の経過が長い方に該当することが多くあります。障害年金の手続きをまだ行っていない方は早目にご相談ください。

医療福祉相談室

多施設合同夏合宿の報告

8月20、21日に多施設合同夏合宿in蔵王を行いました。
これは**日頃の透析医療を本音で語り、まじめに勉強をしよう!**

というスタッフの会です。今年は北海道、岐阜、広島、高知、長崎から総勢19名の透析スタッフが来県し、大変賑やかな会となりました。今回のテーマは「高めよう!コミュニケーションスキル」でした。笑い療法士に教わって笑いヨガをしたり、患者さんとの関わり方について講義を受けたり、普段の患者さんとのやりとりについて話し合ったりと内容が充実していました。参加者はそれぞれ患者さんとの関わり方をふり返りながら勉強していたようです。また全国の透析施設の方と交流することで、自分達の透析との違いや強み・弱みがわかり、今後の課題が見つかりました。どんどん日常の診療に活かしていきたいと思います。

さあ、みなさん!「笑う門には福きたる」ですよ。一緒に笑いましょう。

夏合宿実行委員 清野美佳・伊藤智子



大誠会(岐阜県)
種田美和 先生

