

第19号の内容

ごあいさつ	1
減塩を考えよう.....	2
お口の中は健康ですか?...3	
病院建築進行状況.....	4
@yabukiクイズ.....	4



@yabuki

あつとやぶき



医療法人社団清永会

CKD

meeting

早いもので2013年も半ばを過ぎようとしています。今年は春先から天気が安定しませんでしたね。桜の開花のあとに雪が降るなど、日々の気温差に体調を崩した方もいたのではないのでしょうか。

さて、今回の@yabukiは減塩シリーズ、歯の健康、新病院建築といった話題を集めました。

嶋の新病院は建築がかなり進みました。格好良い建物になりそうです。ご期待下さいね！

CKDミーティング 委員長 伊東 稔

減塩を考えよう 2

皆さんは一日何グラムの食塩を摂取していますか？減塩サミットの講演の中で、「なぜ減塩は難しいのか？」の理由について調べた研究がありました。患者さんが考える理由の1位は「自分が何グラムの食塩を摂取しているか分からない」というものでした。確かに自分の食塩摂取量を知ることが減塩の第1歩だと思います。今回は食塩摂取量を知る方法についてのお話です。透析患者さんの食塩摂取量は体重の増加量から推測出来ます。体重が1kg増加した時、約8.5gの食塩が体にたまったことを意味します。このことを参考に食塩摂取量を計算してみましょう。

例：中1日の体重増加が 3 kgだった場合

$3 \text{ kg} \times 8.5 \text{ g} = 25.5 \text{ g}$ となり2日間で25.5 gの食塩が体に溜まったこととなります。1日あたりにすると $25.5 \div 2 = 12.75 \text{ g}$ の食塩を摂取していたこととなります。汗をかいた場合、尿が出ている場合にはさらにプラスアルファの食塩摂取があったこととなります。

逆に1日の食塩摂取量が目標値の6gだったとすると中1日で何kgの体重増加になるでしょうか。



$\bigcirc \text{ kg} \times 8.5 \text{ g} \div 2 \text{ 日間} = 6 \text{ g}$ の \bigcirc を求めることになるので $12 \div 8.5 = 1.41 \text{ kg}$ になります。尿量がある場合、多く汗をかいた場合は更に少ない体重増加量になります。

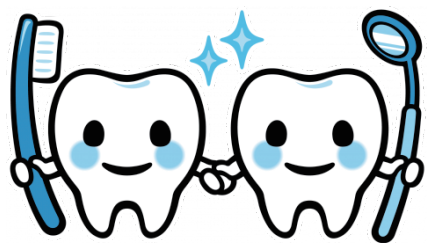
これは大まかな計算方法です。正確な塩分摂取量を求めるための計算式もあります。正確な塩分摂取量を計算してみたい方は栄養士に声をかけて下さい。

中1日の体重増加が1.41 kg、出来そうですか？6gの減塩はかなり難しそうですね。でも、中1日の体重増加が1.4kgくらいだったら透析時の除水がかなり楽になるのではないのでしょうか。血圧の変動が少なくなり心臓や脳血管への負担も軽くなると考えられます。みなさんも自分の体重増加量から食塩摂取量を計算してみて下さい。体重増加量、塩分摂取量が多いからといって落ち込む必要はありません。減塩はほとんどの現代人にとって非常に難しいのです。あきらめないでどうやって減塩出来るか、考えることが重要です。スタートはここからです！

次回からはどうやって減塩食を美味しく食べるか、を考えてみましょう。

矢吹嶋クリニック院長 伊東 稔





みなさんのお口の中は健康ですか？

みなさんは自分の口の健康について考えてみたことがありますか？

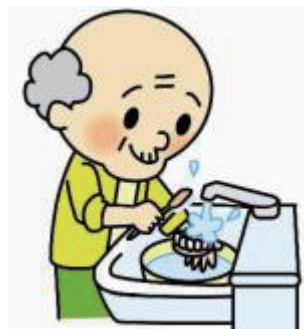
虫歯と歯周病は細菌による感染症です！虫歯や歯周病の存在は、おいしくご飯が食べられないだけでなく、慢性炎症の原因であることが分かってきています。虫歯や歯周病の細菌が、唾液や血液に乗って肺に運ばれて肺炎を起こしてしまうことは珍しくありません。肺炎を起こさなくても長期間に渡り炎症が続くことで、栄養状態が悪くなり、全身の動脈硬化や血管石灰化が進行してしまうMIA症候群という状態になるおそれがあります。MIA症候群によって進行する心臓や脳の動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。これらは透析患者さんの死因の約半数を占めます。つまり虫歯や歯周病などは、みなさんの生命予後に強く関係すると考えられるのです。

是非、自分の口の中の状態を観察してみてください！自分では見られないという方はスタッフに相談してみてください。歯や歯茎の痛みや腫れ、血が出る、膿が出る、グラグラ揺れる、口臭が強いなどの症状は、虫歯や歯周病のサインです。どちらも初期の段階では自覚症状に乏



しく、症状が現れた時には専門的な治療が必要であることがほとんどです。なにより予防が一番大切です！症状があってもなくても、普通～柔らかめの歯ブラシを使って、歯と歯茎を優しくマッサージするように磨いてあげましょう。一日三回の歯磨きが基本ですが、特に夜は口の細菌の増殖が盛んになるので就寝前は念入りに歯磨き、うがいをしましょう。

入れ歯を使っている人も、入れ歯ははずして同じように歯磨きをします。そして、入れ歯は入れ歯専用のブラシを用いて洗い、夜ははずして消毒液につけ清潔を保つようにしましょう。いくら頑張っても、細菌をゼロにすることは難しいのが口の中…定期的に検診を受け、口の健康を守っていきましょう。



新病院建築状況報告

新病院建設について進行状況を報告します。昨年11月より着工した工事は、杭打から始まり1月には基礎工事、4月には鉄骨組み立て、そして、現在は鉄骨組み立てが終了しシートに囲まれている状態です。

今後は内部の作業になり、工事の状況が見えなくなりますが、シートが外れてどんな病院ができるのかを楽しみにしてください。

矢吹嶋クリニック事務長 荒木正彦



杭打ち作業



鉄骨組立て



基礎工事



現在の状況

あなたも挑戦!!

@yabukiクイズ

① 次のうち、透析患者が摂取するのに特に注意が必要なサプリメント(健康食品)はどれですか？

1. ビタミンA 2. ビタミンB 3. ヒアルロン酸

② アルコールとの併用で注意が必要な薬はどれですか？

1. 血圧降下薬 2. 睡眠薬 3. 胃薬

③ 薬を保管する場所について正しいのはどこでしょう？

1. 車の中 2. 戸棚の中 3. 冷凍庫の中

答え

①ビタミンA: ビタミンAは透析をしても抜けないため、体内に溜まりやすい状態です。ビタミンAが大量に体内に入ると、頭が痛くなる、吐きけがする、皮膚がある・かゆくなるなどの副作用を引き起こす可能性があります。またビタミンAはレバー、うなぎ、ぎんだら等に多く含まれているため、食べる量に注意しましょう。

②睡眠薬: アルコールと睡眠薬を併用すると、頭が痛くなる、眠くなる、ボーっとする、ふらつく等の副作用が現れる恐れがあります。

③戸棚のなか: 車の中や冷凍庫は温度の変化が激しいため、成分が変わってしまうことがあります。