

令和 6年 10月15日
クリニック通信 /
NO.134 / 秋号



発行
新小岩クリニック
〒124-0023
葛飾区東新小岩5-20-22
TEL 03-3694-5621
FAX 03-3694-5628
新小岩クリニック船堀
〒134-0091
江戸川区船堀4-4-24
TEL 03-3688-9901
FAX 03-3688-9973

これからの透析ライフを考えよう

新小岩クリニック
院長 正木一伸

2022年末の透析医学会統計調査にて、透析患者さんの総数は初めて減少傾向となりました。

これには様々な要因が考えられますが、クリニックでの実感としては、長期透析と透析導入年齢上昇に伴う患者さんの高齢化、そして糖尿病や高血圧を背景とした透析合併症の増加と死亡率の上昇が大きく影響していると思われます。したがって今後の患者さんとクリニックの共通の目標は

- ・いかにして透析合併症を防ぐか
- ・いかにして元気に長生きするか

という二点に集約されると考えています。

透析患者さんの三大死因は感染症、心血管疾患、悪性腫瘍です。感染症に対しては、うがいや手洗いの励行に加えて積極的に予防接種を受けることを推奨します。定期的に行うインフルエンザや新型コロナに加え、肺炎球菌や帯状疱疹ワクチンもご検討ください。心血管疾患のチェックとしては心電図、心エコー、下肢動脈の観察を行っていますが、何か自覚症状があれば早めに申し出てください。がんの早期発見を目的として、クリニックでは胸部レントゲン、腹部エコー、便潜血検査を行っていますが、かかりつけ病院で定期的な合併症外来を行っている場合もあり、積極的に利用しましょう。

また元気に長生きするには食事と運動がとても大切です。栄養士による食事指導に真剣に耳を傾け、何をしっかりと食べて何を制限すべきかをしっかりと学んでください。骨折や寝たきりの予防には継続的な運動が欠かせません。自宅でできる簡単なトレーニングもあります。運動が難しい患者さんには、骨格筋電気刺激トレーニング（B-SES）も用意しています。また骨折の原因となる骨粗しょう症対策として、注射などの薬物療法も行っています。そして家族、友人、ヘルパーやケアマネージャーなど、いざという時に頼りにできる方を確保しておきましょう。もし心当たりがなければ、当院の医療ソーシャルワーカーにご相談ください。透析患者さんは決して孤独ではありません。患者さん同士やスタッフとのつながりがあります。大切なのは、よく食べ、よく動き、十分な透析を行うこと。いつまでも元気でクリニックに通院していただけるよう祈っております。



運動の秋……………

新小岩クリニック 看護師

透析治療での長時間安静や透析後の疲労によって活動性が低下し、筋力低下や運動機能の低下がみられることがあります。それにより、フレイル（加齢に伴う心身機能の低下）やサルコペニア（加齢による筋力の減少、体力の低下）を発症する可能性が高いこと、さらに脳卒中を含めた心血管疾患をまねき、命を奪われてしまう危険性が高いことが報告されています。そのため透析患者さんが適度な運動をすることで、筋力・運動能力の増加や日常生活行動範囲が拡大、つまり日常で出来ることが増え、QOL（Quality of life）と呼ばれる「生活の質」が向上することが分かってきました。透析患者さんもそれぞれに合った運動をすることが推奨されています。

新小岩クリニックではEMSの機械を導入しました。EMSとは「Electrical Muscle Stimulation」の略称で弱い電気を使って筋肉に刺激を与え収縮させる方法です。当院で使用している機械はモードが3種類あり、太ももに機器を装着し、寝たまま20分間行います。半年間使用して筋肉量が明らかに増加した患者さんもいました。ペースメーカーが挿入されている方は禁忌となります。透析中の限られた時間で全員の患者さんに行なうことは難しいですが、運動のきっかけになると良いと思います。

週3回の透析をしながら運動を行うことが難しいとは思いますが、散歩やストレッチから始めてみてください。そしていきいきとした生活を送っていきましょう。



透析20周年記念



O・Nさん（新小岩クリニック）

◇ ご本人の談話

20年間ありがとうございます。色々と長い間、苦言などを受け入れてくださってありがとうございます。優しい気持ちで診察していただき、助かります。これからも診察をよろしくお願いします。

◇ 西尾先生からのお祝いのことば

話しているとき、時折キリッとした職人さんの目になる瞬間があり、素敵だなと思っていました。大病したこともありましたが、大事に至らず透析開始から20年を過ごしていただくことができ、嬉しく思っております。今後ともよろしくお願ひいたします。

M・Sさん（新小岩クリニック）

◇ ご本人の談話

透析導入から20年たちました。シャントが詰まったり、がんになったりと大きなトラブルが何件かありました。その後トラブルを引きずることなく現在を迎えることができております。ヒヨウヒヨウと生きてこられたのも、ひとえにドクターと看護師およびスタッフ様達の日ごろのケアのおかげと思っております。ありがとうございます。また20年記念品も賜り御礼申し上げます。

◇ 西尾先生からのお祝いのことば

決して楽ではない透析治療を受けながら、大きな病気も乗り越え、お仕事もこなしておられる皆川さんの底力に勇気をもらっています。これからも合併症の早期発見、早期治療のサポートなどに努めて参ります。今後ともよろしくお願ひいたします。



シャント管理について

新小岩クリニック船堀

看護部

感染予防

◇ 普段からのスキンケアと保湿が**重要**です

※搔き傷や乾燥、テープかぶれなど皮膚のバリア機能の低下が
感染の原因になります。

◇ 手を**清潔**にしておきましょう

※石鹼を泡立てて、流水でよく洗いましょう



透析後の管理

1時間後》》止血ボタン・セレクトバン・ハクゾウパッドは、外しましょう。

※清潔な絆創膏に貼り替えましょう。

5時間後》》絆創膏は外しましょう。

* 当日はシャワー浴にしましょう。入浴は翌日から可能です。

シャント感染

シャント感染の悪化は敗血症を引き起こすことがあるため、

抗生素の投与など早期の対処が必要となります。

人工血管の場合は、原則として感染した人工血管を取り除く手術が必要となります。

敗血症とは…
細菌が全身に回って身体に
悪影響を及ぼします



- 《 症状 》
- ・皮膚が赤くなっている
 - ・腫れている
 - ・熱っぽい
 - ・痛みがある
 - ・膿がでている

※上記の症状があいましたら、透析室にご連絡ください。

◆お知らせ◆



・・・・・電子カルテ化・・・・・

新小岩クリニック船堀は10月1日より院内のシステムを電子カルテに移行します。移行に伴い、

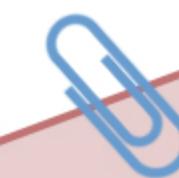
体重測定の方法等が変更になり、患者様にも協力して頂く場面がございます。スタッフが立会い、パソコンで患者様の名前を確認した上で測定を行いますので、今までよりも混雑が起き、スムーズに測定出来なくなることが予想されます。また、スタッフが慣れるまでは各作業に時間が掛かり、患者様にはご迷惑をお掛けすることがあると思われますので、ご了承くださいませ。

尚、9月中旬以降にAフロア体重計の配置換えを行いますので、よろしくお願ひいたします。



・・・・・院内Wi-Fi・・・・・

患者様をはじめ、病院を利用される方の利便性向上のため、新小岩クリニック・新小岩クリニック船堀は、院内フリーWi-Fiによるインターネット接続サービスを行っております。ご利用の際は、院内に掲示してある、IDとパスワードを設定して頂き、自己責任において、他の方の迷惑にならないよう、マナーを守ってご利用ください。



・・・・・院内介助・・・・・



新小岩クリニック船堀では、車イス及び、歩行が困難な方（ご家族の介助が困難）又は公的保険等のサービスがご利用出来ない方、クリニックが介助を必要と認めた患者様に限り、院内介助を行っております。現在、介助を必要とする患者様の増加に伴い、9月1日より寝具の貸し出しサービスを実施いたします。円滑な院内介助サービスと衛生面の維持の為、院内介助をご利用の患者様は寝具の貸し出しサービスをご利用頂きます。今後、個人所有物のお預かりは出来ませんので、ご了承ください。

何か不明な点がございましたら、新小岩クリニック船堀医療ソーシャルワーカーまでお問合せください。

◇編集後記◇

新しい服や靴を初めて使う時、初めて会う人とおしゃべりする時。いくつになっても『一番最初』はワクワクするものです。二十年ぶりに日本の紙幣のデザインが変わり、新たな日本の『顔』が選ばれました。受付でお会計をする際に、患者様と紙幣のデザインでお話が弾むことも増え、最初は違和感しかなかったお札達も見慣れた顔ぶれに。新しい何かに対するドキドキ感も、慣れ親しんだ何かへの安心できる温かみも忘れずに、残り少ない今年一年を振り返りながら、また新しい一年を迎える心の準備を始めようと思います。

