

アドバイス集

透析生活：00

感染症**感染症はどう予防しますか？**

透析患者さんは、抵抗力が低下しています。

ちょっとしたことで感染を起こしやすいので、日頃から予防に心がけましょう。
予防するために、

- (1) 手洗いやうがいをこまめにする。
- (2) 十分な栄養をとり、体力をつけ、休息も十分取る。
- (3) 十分な透析をし、シャント肢は十分消毒する。
- (4) 足の清潔を保ち、傷をつけない。

透析生活：01

感染症**感染症の注意点は？**

透析患者さんは、抵抗力が低下しています。

日頃から感染予防に心がけましょう。

- (1) 風邪の悪化から、気管支炎、肺炎にならないように注意しましょう。
- (2) 傷やシャント穿刺部の化膿に注意しましょう。
- (3) 足の血行の悪い人は、足指の感染に注意しましょう。
- (4) とくに糖尿病の人は注意が必要です。

体力をつけ、十分な栄養をとることが、大切です。

透析生活：02

感染症**血清肝炎の注意は？**

ウイルスによっておこる肝炎で、血液を介してウイルスが体内に入り一定の潜伏期の後、だるさや発熱・黄疸などの症状が出現します。

ウイルス肝炎の感染に気をつけましょう。

- (1) 自分の血液が他人に触れないように注意する。
- (2) 他人の血液が自分に触れないように注意する。
- (3) タオル、歯ブラシ、髭剃りなどは自分専用のものを用いる。
- (4) 排尿・排便・生理の処置後は十分な手洗いをする。
- (5) 血液の付着したものはナイロン袋に入れて捨てる。
- (6) 定期的に肝機能検査を行う。

透析生活：03

感染症**血清肝炎とはどんな病気ですか？**

ウイルスによっておこる肝炎で、血液を介してウイルスが体内に入り一定の潜伏期の後、だるさや発熱などの症状が出現します（急性肝炎）。

しかし、すべての人が急性肝炎になるわけではなく、感染しても、症状が現れないことや、軽い症状のこともあります。

一般的にいてB型とC型の肝炎があります。

肝炎ウイルスを持っている人は注意して下さい。

(詳しくはスタッフにお聞きください。)

透析生活：04

感染症

血清肝炎はどのような症状がでるのですか？

- (1) だるさ
 - (2) はきけ
 - (3) 食欲不振
 - (4) 微熱
 - (5) 黄疸（白目が黄色くなる，軽い時も多い）
- などの症状がでます。この症状は風邪に似ています。
おかしいと思ったら，肝機能の検査を行います。
詳しくは血液検査で分かります。

透析生活：05

感染症

血清肝炎は予防できますか？

肝炎を予防するためには，次の注意をしましょう。

- (1) 他人の血液に素手でさわらない。
- (2) 輸血を最小限にする。
- (3) 透析前後の手洗いの励行。
- (4) 抵抗力をつける（栄養と休息）。
- (5) 体に傷がある時は保護する。
- (6) 予防ワクチンの接種を行う。
- (7) 透析室へ入る家族の方も注意してください。

（詳しくはスタッフにお聞きください。）

透析生活：06

感染症

感染に気をつけるためには

- (1) 透析を組み込んだ，規則正しい楽しい生活をしましょう。
 - (2) 手洗い，うがいをこまめにしましょう。
 - (3) 清潔を心がける。入浴は少しぬるめの湯でゆったりと快適に。
 - (4) おいしい物をバランスよく摂り，必要な栄養を十分とる。
 - (5) 風邪は万病のもと，風邪の予防に心がける。
- 感染を受けないように日常より気をつけましょう。

透析生活：07

感染

ワクチンをうけましょう

ワクチンには，肝炎ワクチンやインフルエンザワクチンがあります。

ワクチンが100%の効果をあげることはありません。しかし，A型のインフルエンザにはかなり効果があり，外国では，軍人・高校生・老人施設入居者・地域の高齢者・小児喘息患者に評価が証明されています。

透析室では，集団で治療を受ける場所でもあるので，個人の防衛手段として重症化や入院を避けるためにもワクチン接種を受けましょう。

（詳しくはスタッフにお聞きください。）

透析生活：08

感染**ワクチンをうけましょう**

ワクチンには、肝炎ワクチンやインフルエンザワクチンがあります。

ワクチン接種で心配なのは、副作用です。

インフルエンザワクチン接種の特別養護老人ホームでの成績は、ほとんどが軽症例（注射部位の腫脹発赤や微熱程度）で、重篤な副反応は皆無だったそうです。

インフルエンザワクチンの有効性・安全性の根拠は確立されていると考えます。

（詳しくはスタッフにお聞きください。）

透析生活：09

シャント**シャントの出血 (1)**

透析後、シャントの止血を確認しますが、その後、再出血がおこることもあります。

そういう時は、慌てず、血流に注意して圧迫止血を試みてください。

シャント穿刺部の付近で内出血したときは、当日は冷やし、翌日完全に止血していたら温めると良いでしょう。

また、血流の良いシャント側の血管を間違えて切ると、大量出血することがあります。止まらないときは、傷口を圧迫止血（シャントが閉塞しても、止血を優先）し、病院に受診してください。

透析生活：10

シャント**シャントの出血 (2)**

透析時、血を固まらないようにする薬（ヘパリンなど）を使用するため、透析中や透析が終わってしばらくは出血しやすい状態にあります。

止血は、シャント血流に注意して圧迫止血を行きましょう。

出血時はあわてないで確実に止血しましょう。

透析生活：11

シャント**シャント感染とは？**

細菌が入りシャント部が赤くなったり、脹れたりして、ひどくなると膿が出ることもあります。

シャント感染は、シャント閉塞や破裂をおこすことがあります。

また感染がひどくなると、細菌が身体中に広がり、敗血症をひきおこすこともあるので、早めの対処が必要です。

透析生活：12

シャント**シャント感染の徴候と症状とは？**

- (1) 針の跡の周りが赤く腫れる。シャント血管に沿って赤くなり、硬くなる。
- (2) シャント部が痛い。
- (3) シャント部に熱感がある。
- (4) 膿がでる。
- (5) ひどくなると、高い熱が出る。

症状が軽いうちに診てもらってください。

急速に進行しているときは早めの受診を!!

透析生活：13

シャント

シャント感染の原因は？

- (1) シャント部の発疹，皮膚のかぶれ，かき傷（シャント部のかゆみを引掻いたため）。
- (2) 全身の抵抗力の低下（糖尿病のある人はさらに注意）。
- (3) 不潔なあつかい（汗などの汚れの放置）。

シャントが赤くなったり，かゆみがあるときは，早めにスタッフへ申し出てください。

透析生活：14

シャント

シャント感染の予防を！

- (1) シャント肢の手洗いや消毒は十分に行う（特に汗をかき夏場はきれいに）。
- (2) 発疹，皮膚のかぶれは早期に処置する（必要に応じ，薬を出します）。
- (3) シャント肢にかき傷をつくらぬ（かゆいときは，かゆみどめを）。
- (4) 抵抗力をつける（感染に負けない体力作り）。

透析生活：15

シャント

シャント閉塞とは

シャントの血液が流れなくなることをシャント閉塞（つまり）といいます。

シャントがつまると，透析ができなくなるため，手術をして血のかたまりを取り除かなければなりません。

しかし，早期に見つければ，簡単に修復できることもあります。

日常，血流を確認し，閉塞の早期発見に心がけましょう。

通常，内シャントの人は，ザーザーという拍動音を確認してください。

異常があるときは，早めにスタッフへ申し出てください。

透析生活：16

シャント

シャント閉塞の徴候

- (1) 拍動が触れない，音がしない。
- (2) 軽い痛みや，血管が固く触れるなど，いつもと違った感じがする。
- (3) シャント肢が冷たく感じられる時がある。

上記の症状があるときは，早めにスタッフへ申し出てください。

透析生活：17

シャント

シャント閉塞の予防

- (1) 早期発見のために，血流を確認しましょう。
 - (2) シャント側の腕を鞆やバックの手提げで圧迫しないようにしましょう。
 - (3) シャント肢の運動を行い，血管を発達させましょう。
 - (4) 穿刺部位の感染に注意しましょう。
 - (5) 調理時などの火傷には注意しましょう。
 - (6) シャントよりの脱血が悪い，返すときに圧がかかる患者さんは，シャントの流量が低下している可能性があります。特に閉塞に注意してください。
- 日々，シャント閉塞の予防に心がけましょう。

透析生活：18

シャント

日常生活上のシャント注意事項

- (1) 針穴の保護テープは、翌日取り除き針穴を乾燥させましょう。
- (2) 透析後の入浴は控えましょう。シャワーを浴びるときは針穴をぬらさないように注意しましょう。
- (3) 仕事やスポーツで、シャント部を強く打ったりしないように気をつけましょう。
- (4) シャント肢で手枕をするのは止めましょう。
- (5) 異常のある時は早めに対処しましょう。

透析生活：19

シャント

シャントを大切に

シャントは、透析に欠くことのできない重要なものです。

しかし、シャントは患者さんひとりひとりで違い、穿刺部位によっても血管の状態は異なります。このため、穿刺時に手間取ったりします。

シャントが太くならず、毎回穿刺に苦痛を感じている患者さんもいます。

私たちスタッフも同じくらい、つらい気持ちでいます。

「生きている限りシャントはできるんだよ」とシャント専門医は言います。

いまはつらくとも、半年後、1年後さらに安定した透析ができると信じて、がんばってください。

透析生活：20

消化管出血

消化管出血の原因

透析患者さんでは、胃潰瘍などで出血することがあります。

原因は、

- (1) 抗凝固剤（ヘパリン等）の使用により出血しやすくなる。
- (2) 薬の影響で胃・腸の粘膜があれ（痛み止め、解熱剤など）。
- (3) 精神的・肉体的ストレス。
- (4) 透析不足。

などがあげられます。

日頃より、便の色（黒色便や赤色便）に注意してください。

透析生活：21

消化管出血

消化管出血の症状は？

- (1) 腹痛やはきけ。
- (2) 便が黒色や赤色だったり、吐いた物に血液が混じる。
- (3) 貧血の症状がでる。

じわじわ出血するときは、徐々に貧血が進行するときがあります。

おかしいと思ったら、便の検査を受けてください。

（詳しくはスタッフにお聞きください。）

透析生活：22

消化管出血

消化管出血の注意

胃・腸からの出血は、透析不足やストレスなども原因となります。

毎日便の色を観察し、早期に発見しましょう。

消化管出血は、胃や十二指腸潰瘍ではタール状の黒色便、大腸では、比較的赤い出血になります。

貧血が急に進んでいるときは注意が必要です。

透析生活：23

消化管出血

消化管出血の予防

予防するために

- (1) 消化の良い、バランスの良い食事をとりましょう。
- (2) 胃に刺激の強い薬（痛み止め、解熱剤など）は注意しましょう。
- (3) 日頃よりストレス解消に努め気分転換をはかりましょう。
- (4) 十分な透析を行いましょう。
- (5) 早期の発見、治療を心がけましょう。

(詳しくはスタッフにお聞きください。)

透析生活：24

消化器

消化器検査のすすめ

長期に透析を行ううちには、腎不全以外の病気が生命に危険を及ぼすこともあります。そのひとつが、胃がんや大腸がんなどの消化器がんです。

健康な人でも、年1回検診が勧められています。

透析患者さんも、胃腸の調子にかかわらず、きちんと定期的に検診を受けましょう。

透析生活：25

心嚢炎

心嚢炎（心のう炎）とは

心臓の周りがある薄い膜状の袋を心嚢といい、ここに炎症をおこす病気を心嚢炎といいます。

尿毒素や水がたまり、心臓の働きが悪くなります。症状は、胸痛や発熱、急速な体重増加、低血圧や呼吸困難がおこります。

診断は、胸のレントゲン写真や超音波検査で行います。心臓が氷嚢状に大きくなってみえるのが特徴的です。

予防するために透析を十分行い、水分・塩分を制限し、十分な栄養をとり抵抗力をつけることが必要です。

透析生活：26

水分

水分をとりすぎた時の症状

- (1) 体重増加がめだつ。
 - (2) 血圧上昇、ヘマトクリット値が下がる。
 - (3) 心胸比が急に増える。
 - (4) 元気がでない、むくみが出てくる。
 - (5) 咳がでる。
 - (6) 寝ていると息苦しい（呼吸困難）。
- (5)、(6)は特に要注意です。

透析生活：27

肺水腫

肺水腫とは

心臓は酸素がはいった血液を全身に送るポンプの役目をしています。

ポンプ（心臓）の働きには限度があり、過剰の水（血液）を送り続けることはできません。残った水は肺などへ溢れてきます（肺水腫）。この状態が続くと風邪のような咳・たんから始まり、むくみが出てきて、息が苦しくなります。

心不全の一つの症状です。

一番の原因は水分、塩分過剰にあります。

透析生活：28

肺水腫

肺水腫の原因

水分・塩分の取り過ぎが一番の原因です。

体重の増やしすぎに注意しましょう。

また次のような原因による心不全が加わると肺水腫を起こします。

- (1) 高血圧や動脈硬化
- (2) 心臓弁膜症や心筋症
- (3) 重度の貧血（体に酸素を補給するため心臓の仕事が増える）

透析生活：29

肺水腫

肺水腫の症状

- (1) むくみ
- (2) 血圧上昇
- (3) 咳、痰、特にピンク色の痰（肺水腫）
- (4) 胸苦しい、動悸、寝ていると息苦しい。
- (5) レントゲン写真をみると急に心胸比が増える。
- (6) 胸の中に水が溜まる（胸水の貯留）。

水分・塩分の取り過ぎが一番の原因です。

体重の増やしすぎに注意しましょう。

透析生活：30

心不全

肺水腫、心不全の予防

- (1) 水分・塩分を制限し、透析と透析の間の体重増加を抑える。
- (2) 血圧を管理する。
- (3) 貧血を改善する。
- (4) 定期的に胸部レントゲンで心胸比をチェックする。
- (5) ドライウェイトの見直し。

水分・塩分の取り過ぎに注意してください。

体重の増やしすぎに注意しましょう。

透析生活：31

貧血

貧血の症状

症状は、動悸、息切れ、めまい、疲れやすい、食欲不振などです。ヘマトクリットが20%以下になると日常生活が辛くなります。

原因を調べ、治療が必要です。
鉄分の不足などにも注意してください。

(詳しくはスタッフにお聞きください。)

透析生活：32

貧血

貧血の治療

治療は？

- (1) 鉄剤の投与（検査値のフェリチンなどが低いとき）。
 - (2) エリスロポエチンの投与または増量。
 - (3) 貧血が著しい時や緊急の時は輸血が必要になることもあります。
- 普段からバランスのよい食事を心がけ、血液の原料を補給することも大切です。

透析生活：33

貧血

貧血の予防

予防のため次のことを心がけましょう。

- (1) 十分に透析をする。
- (2) 十分に栄養をとり、水分管理をよくする。
- (3) 適切な運動をする。
- (4) 消化管出血の早期発見のため、日頃の便の色に注意する。
- (5) 定期的に便潜血の検査をする。

透析生活：34

貧血

貧血の改善でたのしい毎日を

貧血の改善により、日常生活がずいぶん楽になります。
貧血に効く薬（エリスロポエチン等）によって、貧血の改善が進んできました。
でも、まだ数%の人は、貧血の改善が思うようにいきません。
薬に頼るだけでなく、十分な透析、バランスのよい食事、適切な運動に心がけ、貧血の改善につとめましょう。

透析生活：35

血圧

体重・血圧のコントロール

体重・血圧はあなたの身体の調子をみるための大切な指標です。
最近では、手軽に血圧計も買えるようになりました。ぜひ自分で持って、自宅での血圧を測定してください。
測定した結果は、治療に大変役に立ちます。
毎日測定し、管理しましょう。
(患者さんの血圧計と病院の血圧計で差があるときもあります。気になるようでしたら病院へお持ちください。較べてみます。)

透析生活：36

高血圧

高血圧

高血圧は心不全や脳出血の原因となるので注意しましょう。
日本高血圧学会では、最高血圧 130 mmHg 未満、最低血圧 85 mmHg 未満を目標血圧にしています。

年齢や合併症により、若干変化があります。

各自で、目標血圧を確認しましょう。

最高血圧 160 mmHg 以上は注意。

(突然高くなる透析患者さんは、あらかじめ血圧を下げる薬をもらっておいて下さい。

詳しくはスタッフにお聞きください。)

透析生活：37

高血圧

高血圧の原因

高血圧の原因は、

- (1) 水分・塩分の取り過ぎ
- (2) ストレス
- (3) 過食、肥満による動脈硬化
- (4) レニン（血圧上昇ホルモン）の分泌増加
- (5) 不十分な透析や不適切なドライウェイト

高血圧の一番の原因は、水分・塩分の取り過ぎです。水分・塩分管理ができると降圧剤が減量できる患者さんもいます。

透析生活：38

高血圧

高血圧の症状

高血圧には、次のような症状があります。

- (1) 頭痛、いらいら、めまい、肩こり、耳鳴り
- (2) はきけ、嘔吐（はく）
- (3) 不眠
- (4) 胸苦しさ

このような症状があるときは、血圧を測定してみましょう。

(詳しくはスタッフにお聞きください。)

透析生活：39

高血圧

高血圧の予防

- (1) 水分・塩分を制限する。
- (2) 十分な透析と適切なドライウェイト設定。
- (3) 血圧測定をして、異常を早期に発見する（自宅で血圧測定）。
- (4) 適切な運動を行う（毎日の散歩など）。

日本高血圧学会では、最高血圧 130 mmHg 未満、最低血圧 85 mmHg 未満を目標血圧にしています。

年齢や合併症により、若干変化があります。

各自で、目標血圧を確認しましょう。

透析生活：40

低血圧

低血圧の注意

長く透析を行っているとお血圧が低くなってしまふ患者さんがいます。

血圧が低いと立ち上がった時にめまいを起こして倒れる場合があります。

起き上がる時はゆっくりするように気をつけましょう。

透析生活：41

合併症**合併症について**

透析患者さんの死因は多いものから順に、①心不全、②脳血管障害、③感染症です。この中で特に一般人と比較して多いのが心臓疾患です。従って、初心にもどって塩分・水分の制限と血圧のコントロール、動脈硬化の予防、リン・カルシウムをコントロールして血管の石灰化を予防しましょう。又、低栄養状態、運動不足、透析不足も注意しなければなりません。基本的にきちんと食事を摂って、適度な運動と十分な透析が必要であることをわすれないようにしましょう。

透析生活：42

合併症**合併症とは**

透析患者さんは、腎臓だけが悪いというのではなく、いろいろな余病（合併症）を持っていたり、起こしたりします。このため、常に全身状態のチェックが必要です。

合併症は早期に発見することで早く対処できます。

身体に異常を感じたら、遠慮せずスタッフにお申しで下さい。

(詳しくはスタッフにお聞きください。)

透析生活：43

合併症**異常の早期発見**

いつもと違う症状があるときは、透析前にスタッフに報告しましょう。

- (1) 発熱、頭痛、便の色の異常、腹痛、はきけ、下痢
- (2) 血圧が高い、胸が痛い、呼吸が苦しい
- (3) 動悸、不整脈の症状がでたとき
- (4) シェントが閉塞したり、感染、出血したとき

透析生活：44

透析不足**透析不足の原因**

透析不足には、下記のような原因があります。

- (1) 透析時間が短い。
- (2) 血流不足（血流量やシェントトラブルなど）が続く。
- (3) 透析しない日が続く。
- (4) ダイアライザーが身体にあっていない。

透析が不足すると、様々な合併症がおこります。

日頃から十分な透析に心がけましょう。

(詳しくはスタッフにお聞きください。)

透析生活：45

透析不足**透析不足の症状**

透析が不足すると、つぎのような合併症がおこります。

日頃から透析を十分に行いましょう。

- (1) 皮膚の乾燥・かゆみ
- (2) 口渇・口臭
- (3) 高血圧、心不全、肺水腫、心嚢炎

- (4) 精神・神経症状（頭が重い，足がしびれる）
- (5) 貧血の症状（だるい，動悸，など）
- (6) 消化器症状（はきけ，嘔吐，食欲不振など）

透析生活：46

透析不足

ひとりひとりの透析を

透析をしながら生活することは，本当に大変なことだと思います。

食事や水分の制限は並大抵のことではないでしょう。しかし，よく食べて，よく働き，透析で尿毒素を十分取り除くことが大切です。

特に透析時間は，必要な時間おこなうことが重要です。

一人一人の体の状態にあった透析をしましょう。

透析生活：47

透析不足

透析時間について

透析療法になれてきましたら，透析をなるべく十分にうけることを考えましょう。

透析時間は短いほど，患者さんもスタッフも楽ですが，毒素，老廃物を十分に除去した方が長期に渡っては良い状態を維持できることが判ってきました。1回の透析が3～3.5時間では，4～5時間以上の患者さんに比べ著しく合併症・死亡率が増加します。

適正な透析時間は週3回，1回：4～5時間と考えられています。

透析生活：48

薬

何の薬を飲んでいるのですか？

上記のような質問を，患者さんにしても答えられないことがよくあります。

自分がのむ薬の目的と名前を知り，服用時間・量を守って飲みましょう。

身体にあわない薬があるときは，しっかり名前を覚えましょう（アレルギーを起こした薬の名前）。

市販の薬や他の病院で処方された薬をのむときは，医師に相談しましょう。

透析患者さんの内服量は健康人と異なる場合があります。

また，他の病院にかかるときは，透析を受けていることや内服している薬を伝えましょう。

透析生活：49

薬

薬の内服時間に注意しましょう。

- (1) リンを下げるために服用しているカルシウム剤を少量で効果的に使うには，食前か食事中に服用するのがよいでしょう。
- (2) カルシウムの吸収をよくし，骨を強化させるために服用している活性型ビタミンDは，同時にリンも吸収してしまいます。それを避けるためには，リンが吸収される空～回腸を食物が通過した後など，夜遅く空腹時に服用するのがよいでしょう。
- (3) カリウムを下げるために服用するカリメート剤などとカルシウム剤は共に吸着剤で，同時に服用すると作用が減弱することがあるので，30～60分時間をおいて服用しましょう。

透析生活：50

薬**市販薬に注意**

透析患者さんでは、市販薬には注意が必要です。

飲んで良い薬、悪い薬があります。

胃薬で、市販薬のほうがよく効くという方がいますが、アルミニウムのように透析患者さんにはよくない（禁忌）薬が含まれることがあります。

透析患者さんの内服量は健康人と異なる場合があります。

市販薬を服用する時には、そのことをスタッフへ伝えてください。

透析生活：51

薬**市販の胃薬にはご注意**

ちょっとした胃の不調などでは、市販薬も求めることもあるでしょう。

しかし、多くの「胃散」類には制酸、粘膜保護剤としてアルミニウム化合物が入っています。

これを連用しますと血液中のアルミニウム濃度が上昇します。

アルミニウム過剰では、貧血、けいれん（重度の場合）をひき起こします。

透析生活：52

薬**市販薬にはご注意**

シメチジンが含まれる胃炎の薬がテレビで宣伝されています。

よく効く薬ですが、1日1回の服用を守りましょう。

透析患者さんが、余分に多く服用すると、重大な副作用（けいれん）が発生します。

透析生活：53

薬**薬と食べ物**

薬と食べ物・飲みものには相性があります。

グレープフルーツジュースは狭心症や高血圧の治療薬であるカルシウム拮抗薬の作用を強くします。

キャベツは解熱鎮痛剤の作用を弱めます。

血栓症治療薬であるワーファリンは、納豆で効果が減弱します。

透析生活：54

薬**寄生虫の薬（虫下し）にもご注意**

有機・無農薬野菜は健康のために良いものです。

昔のように寄生虫の感染の危険もあります。

「虫下し」は、寄生虫の中枢神経をマヒさせるものが使用されますので、透析患者さんでも中枢神経症状が出る場合があります。

透析生活：55

便**快便をめざせ**

透析患者さんは、水分の制限上どうしても便秘になりやすくなっています。

便秘をすると、尿毒素やカリウムなどが出にくくなり、食欲もおちてしまいます。

便通をよくするようにがんばりましょう。

やむをえず下剤を使用するときは、マグネシウムを含む薬は避けましょう。

透析生活：56

目**目を大切に**

透析患者さんには、定期的な眼科受診を勧めます。
高血圧や糖尿病による眼底出血、緑内障、白内障などがみられることがあります。
また、視力の低下や異常が、頭痛や肩こりの原因にもなります。

透析生活：57

歯**歯を大切に**

どうも、この透析患者さんはやせてきている。
「どうしてだろう？」いろいろ聞いてみると歯が悪くて食べられないと言う。
そう、歯は健康にとっても大切なものなのです。
透析患者さんでは、虫歯のほかに、やはり歯周病に注意しなければいけません。
透析患者さんでも、病院と歯医者さんとの連絡し合いながら治療すれば、まず、心配ありません。

(詳しくはスタッフにお聞きください。)

透析生活：58

歯**虫歯が多くなりやすい理由**

食後には食物の残りカスが歯のまわりや隙間に貯まります。
この残りカスを栄養にして細菌が繁殖します。そして歯を溶かしてしまいます。
唾液は口腔内や歯の洗浄に役立っています。
しかし透析患者さんの多くは、この唾液の分泌量が少ないのです。
食後の歯みがきは、そのためにも重要です。

透析生活：59

歯**腎移植に備えて、虫歯を治しておく**

献腎移植を待っている方、生体腎移植を計画中の方は、早目に虫歯の治療を。
移植では免疫抑制剤が必ず使用されます。
虫歯も感染症ですから、免疫抑制剤で悪化したり、そこから感染が広がることもあります。

透析生活：60

口腔内**口腔内を清潔に**

透析患者さんは虫歯が多い傾向にあります。
虫歯のため歯が抜け落ちてしまえば、食事が十分にできません。
やわらかいもの、水分の多いものにかたよってしまえば、体重コントロールも難しくなります。
食後の歯みがきを忘れずに行いましょう。

透析生活：61

睡眠**睡眠は大切**

透析を日常生活へ組み込もう！
夜間、不眠を訴える透析患者さんが多くいます。
病気による睡眠障害の患者さんもありますが、どうしても透析中に眠ってしまい、逆に夜

間寝られなくなる患者さんもいます。

そういう方は、精神安定剤や睡眠薬にたよらず、できるだけ透析中に起きているようにがんばってください。

精神安定剤や睡眠薬も長期的に使用すると効果が減少してきます。

「どうしても」と、いう時だけ内服するようにしてください。

透析生活：62

転倒

転倒に注意

透析患者さんで、意外と多いのが転倒による怪我です。

高齢の方や透析の長い患者さんでは、骨が弱くなっているので注意してください。

階段はゆっくり上り下りしましょう。雨の日は特に注意してください。

自転車も注意してください。

透析生活：63

関節痛

関節痛

透析の合併症が原因で関節が痛むことがあります。

加齢で関節が痛むこともあります。

不自然な姿勢を長く続けると関節が痛みます。

医師の診察が大切ですが、筋肉が温まる程度に運動することで、痛みが消失することもあるようです。

透析生活：64

骨粗しょう症

骨粗しょう症

加齢や長期透析により全身の骨が脆くなってきます。転んだり、つまずいたりすると骨折しやすいので、注意してください。

透析生活：65

足

足を大切に

動脈硬化により、足の血行が悪くなっている患者さんがいます。

このために足を切断しなければならない患者さんもいます。

糖尿病の患者さんは特に注意してください。

- (1) 入浴しない日もぬるま湯で足浴をして、足の異常をチェックしましょう。
- (2) 深爪をしない、うおの目を無理にとらない。
- (3) 湯たんぼやコタツでの低温火傷に注意しましょう。
- (4) 清潔な靴下を履き、裸足では歩かない。
- (5) 足に傷ができたらずぐスタッフへ。

透析生活：66

足

足浴のすすめ

足の清潔と血行改善のために足浴は効果があります。

むずかしことはありません。透析日など入浴のできない日、浴室に椅子を持ち込んで風呂の湯をバケツに入れて足を入れておく。湯が冷めたら湯をたす。入浴剤などあればまたよし。ゆっくり 20～30 分。

夜寝られない、足腰が冷える方にもよいようです。

(お湯での火傷には注意してください。)

透析生活：67

掻痒

かゆみ

かゆみ（掻痒感）の最大の原因は皮膚の乾燥と考えられています。

乾燥は皮脂の減少による保水能の低下のためにおこります。これは、高齢者の皮膚の乾燥によるかゆみと類似しています。

かゆみ止めより普段からのスキンケアが大切です。

スキンケアのため、入浴剤や塗り薬も市販されています。

また、透析不足や副甲状腺ホルモン過剰などもかゆみの一因と考えられています。

透析生活：68

帯状疱疹

帯状疱疹（たいじょうほうしん）とは…

帯状疱疹は、体力の落ちた人に起こりやすい病気です。はじめ神経痛のような痛みが起こり、数日後にその部位にぼつぼつと水疱ができます。約3週間で治りますが、途中で感染を起こしたり、痛みなどの後遺症を残します。

早めの治療が必要ですが、治療薬で透析患者さんに注意が必要なものもあります。皮膚科受診時などでは、かならず透析を受けていることを先生に伝えてください。

透析生活：69

専門科

専門科の利用

私たちは、日々透析患者さんのいろいろな訴えに対応しています。

目や鼻など専門以外の薬も出すことはありますが、基本的には専門科の受診をすすめます。

専門科のアドバイスの上に安全な透析を行いたいと考えています。

受診時は、紹介状を用意しますのでご連絡ください。

透析生活：70

食品

補助食品（サプリメント等）について

補助食品（サプリメント等）が手軽に買えるようになりました。また、透析患者さん向けのものも多くなりました。

なかには、その効果に驚くものもあります。

ただ、補助食品のなかには、透析患者さんに合わないものもあります。

食べる前に、ご相談ください。

透析生活：71

民間療法

民間療法

透析患者さんを含めて、慢性疾患の患者さんでは、民間療法をやったことのある人は多い分多いでしょう。

そんなに効果があるものなら、医学会でとり上げられて、どんどん世の中で普及するはずです…と医師は答えることが多いと思います。

中にはとても高額なものもあると聞いています。

始める前にスタッフにご相談下さい。

透析生活：72

運動**運動と休息**

透析前は時に運動制限もありましたが、透析導入後は、徐々に運動量を増やしましょう。適度な運動によって、体の筋肉や心臓や肺の働きを整えることは、大切なことです。

体の調子を整え、毎日適度の運動をしましょう。

また、活動しすぎて疲れたとき、調子が悪いときは、適度な休息と睡眠をとりましょう。心臓病などがある患者さんは、主治医と相談してください。

透析生活：73

運動**運動のすすめ**

運動をしましょう。

成人病の予防にもやはり運動が大切です。

透析患者さんにも運動をすすめます。

運動といっても、激しいものでなくてよいのです。

散歩をしましょう。毎日でなくとも、10分でも20分でも。

今、近所ではなんの花が咲いているか、なんの実がなっているのかな？

透析生活：74

運動**運動のすすめ**

透析を受けているからと言って、必ずしも半病人の様に静かな生活をする必要はありません。

特別な問題（心臓病、関節や骨の高度な病変）さえなければ、OKです。

自分で「ややきつい」と感じる程度か、それ以下の運動を1日30～40分程度、毎日でも、週3回でもかまいません。

日常の生活でも「自信が出る」ものです。

貧血や高脂血症にも好影響が現れます。

透析生活：75

趣味**趣味をもとう**

趣味を持つことは、生活を豊かにするだけでなく、健康にも良いと言われています。

こころを豊かにすることは、病気に打ち克つ力になります。

80歳になられて、ピアノをはじめた方がいるそうです。

そういう方は、ご老人とは言えませんね。

透析生活：76

旅行**旅行しましょう**

閉じこもりがちな透析生活を離れて、おおいに旅行を楽しみましょう。

日本国内でしたら、他施設への透析依頼も簡単です。

多くの患者さんが、海外旅行も楽しんでます。

(詳しくは、スタッフまでご相談下さい。)

透析生活：77

腎移植**腎移植**

現在、年間150～200例の献腎移植が行われています。

移植の成績は、移植先進国と同じ程度に優れています。
 移植の為には1～3ヶ月の入院が必要です。
 献腎移植の登録についてはスタッフまで連絡してください。

透析生活：78

手術

手術について

透析が順調に推移していても、手術を受けることがあります。分類してみると、①透析療法を継続ないし離脱するために必要な手術（ブラッドアクセスや腎移植）、②合併症として発症するために必要な手術（副甲状腺機能亢進症、手根管症候群、バネ指、白内障など）、③偶発する疾患のために必要な手術（癌、消化管出血など）、がありますが、予定した待機手術の場合は透析などを調整して手術に臨めますが、緊急手術の場合は普段からのコントロールが予後を左右する場合があります。普段からきちんと自己管理と透析管理をしましょう。

透析生活：79

手術

外科手術

以前には透析患者さんだからという理由で手術が行われないこともありました。
 今は、麻酔の管理や術後管理の進歩により、できない手術はないといっても過言ではありません。
 多くの患者さんが心臓手術までも受けています。
 手術が必要と言われたら十分な説明を受けて承諾しましょう。

透析生活：80

災害

大規模災害時の心得

透析を受けている病院に連絡をとりましょう。
 連絡不能な程の大規模災害では自分で安全な地域へ避難して下さい。
 どこの透析センターでも治療を引き受けてくれます。
 自分の透析条件や治療内容は普段から覚えておきましょう。
 （もし透析センターがなくても、透析を受けられます。）

透析生活：81

緊急時対応

緊急時対応

- (1) ドライウェイト・ダイアライザー・血流量は必ず覚えておいて下さい。
- (2) 透析導入になった原疾患・導入年月日を覚えておくのも大切です。
- (3) 血液型、B型肝炎・C型肝炎・他の感染症の有無も覚えておいて下さい。
- (4) 薬物アレルギーもあれば必ず覚えておきましょう。
- (5) 定期的に服用している薬で、シャント血流改善のための薬、脳梗塞予防の薬は必ず覚えておきましょう。
- (6) カリウムを下げる薬は少し余分に持っておきましょう。
- (7) 以上(1)～(6)は、あなたが透析を受けている施設が地震・火事等で透析ができなくなったときに必ず役立ちます。

透析生活：82

社会制度**社会支援制度の有効利用を**

腎不全患者さんのために、数々の社会支援制度があります。

最近では、介護保険もはじまり、各種サービスも受けられるようになりました。

何か困ったことがあれば、スタッフへご相談ください。

透析生活：83

医療サービス**医療サービス**

「患者が求めるよい医療サービスを効率的・効果的に提供して、その過程（PROCESS）、結果（OUTCOME）のすべてにおいて患者の安全と満足を得ること」（日本医師会雑誌より）

透析室でも医師とスタッフが一丸となって努力しています。

透析生活：84

長生きのこつ**長生きのこつ (1)**

透析生活で長生きするこつがいくつか知られています。

十分な透析を受ける。

健常者の腎臓は週 168 時間はたらいっています。皆さんの腎臓（透析）はたった 12-15 時間です。短縮せず、休まず、必ず十分な透析を受けましょう。

透析生活：85

長生きのこつ**長生きのこつ (2)**

長時間透析を受ける。

同じ量の透析を受けても、透析時間の長い方が良いでしょう。

これは、尿毒素を体の中からゆっくりとすることで、とれる総量が増えること、血圧の低下や筋肉の痛みなどの症状が出にくいこと、などが原因のようです。

余裕をみて、ゆっくり透析できる生活設計をしてください。

透析生活：86

長生きのこつ**長生きのこつ (3)**

栄養をつける。

十分な栄養をとり、良好な体格を保つことが大切です。

栄養状態は、アルブミン、クレアチニンなどの血液検査値に示されます。

体格は身長を体重の 2 乗で割る式で表されます（ボディマスインデックス：BMI）。

やせすぎは危険です。BMI を 20 以上に保ちましょう。

透析生活：87

長生きのこつ**長生きのこつ (4)**

透析間に体重を増やしすぎない。

透析間の体重の増加は、飲水、飲食量をあらわします。食べ過ぎ、飲み過ぎは心臓に負担をかけます。透析でいっぺんに引いても、心臓や体に大きな負担をかけます。患者さんもつらいと思います。

中 2 日で目標体重の 5% 以内の体重増加に抑えてください。