



～ご挨拶～

まだまだ寒い日が続いていますがそれでも少しずつ日も長くなってきました。春も待ちつつ皆様体調に気をつけてお過ごしください。

さて最近読んだ本の中に3日坊主でもいいよという文章がありました。3日で飽きたらまた次のテーマにトライしたらいい、その方がフットワークも軽いのですぐに取りかかれる。結果として熟慮して何も行動を起こさないよりは遥かに進歩があるという内容でした。私もこの意見に全面的に賛成です。今年も失敗を恐れずにいろいろチャレンジしていきたいと思います。うまくいかなかったらその時点で考えましょう。ちなみに去年は自転車とアルトサックスを始めました。最近寒くて自転車も眠っています。そろそろ乗り出そうかな。そして今年は何を始めましょうか。



院長 横木 広幸

トイレご使用时、または更衣室内におけるマナーについて以下の通りご協力をお願い申し上げます。

○汚してしまった場合は、スタッフまでお知らせください。

○洗面台に水以外のものを流さないでください。

○ゴミは放置せず ゴミ箱へ入れてください。

次の方が快適に利用できるように

「思いやりのこころ」を持って利用しましょう。





年男&年女さんの抱負（辰年）

○辰は十二支中、唯一架空の動物で辰年は飛躍の年と言われる。6回目の年男となった今年、人様の迷惑にならないよう自分で出来ることは自分でやる自立心を養い、また今の体調を維持するため乗り物に頼らず事あるごとに「歩く」を目標に頑張っていきたい。

（Aさん）

○私にとって今年は6回目の干支（辰）年となります。自分の人生振り返りますと順風満帆とは言えませんでした。現在は平穏無事に暮らしております。子供の頃は辰年なんて嫌で、兎とか羊だったら良かったのにと思った事もありました。今願うのは、透析治療、家庭生活共に現状維持で次の辰年を迎えたいと願っております。

（Bさん）

○実感がわきませんが還暦を迎えました。気分は40代ぐらい？のつもりなのにシワとドッコラショは確実に増えました。

（Cさん）

○先ず、ありがとうを友、家族、知人に大きな声で言いたい！！年男ですが、成人式を3回祝いました。ここ数年は、身体のメンテナンスに心がけていて元気いっぱいです。今年は思い返しの年として頑張るつもりです。そして、8月までの予定を立てて家内孝行をし、5人の孫の成長も楽しみにしたいと思います。また、月・水・金と3回のクリニック通いも少しずつ慣れてきて頑張れるようになりました。それから、優しい皆様に会えるのも朝早く行く楽しみとなっています。

（Dさん）

○今年は？回目の年女となりました。今年は具体的な目標をあげて新しい事にもチャレンジしていきたいと思っています。今年も良い年であります様に…！！

（Eさん）

来年は…巳年



横別学習塾『ドライウエイトについて改めて考えてみましょう』

みなさん、今のあなたのドライウエイトはご存知ですか。それは去年よりも増えましたか？それとも減りましたか？ドライウエイトは一定ではなく必ず変化するものなのです。

ドライウエイトは過剰な水分のほとんどない体重です。水分の摂取量にみあった排尿量があれば体重はそう変化しませんが尿量が減った分体内に水分がたまってしまいます。そのたまった水分を取り除いた体重がドライウエイトです。

食べ過ぎの日々が続いて脂肪がついたらドライウエイトを上げる必要があります。もし太ったのにドライウエイトを上げなかったら体の中の水分を過剰に取り除くことになり透析中の血圧低下、頻脈、ショックなどを生じます。シャントの閉塞あるいは脳梗塞、心筋梗塞などの危険性も高まり、生命予後にも影響する報告も出ています。また透析後の倦怠感が強くなり生活の質も低下します。

運動により体脂肪が減ったときや、食事量が減少して筋肉量が減ったときはドライウエイトを下げる必要があります。もしやせたのにドライウエイトを下げなかったら透析終了時に余分な水分が体内に残っていることになり血圧上昇やむくみかとれなかったりします。

おわかりでしょうか。ドライウエイトは私や副院長があらかじめ決めるものではなくその方の現在の体重に合わせているものなのです。ドライウエイトを上げるのはあなたが太ったから上げるのです。ドライウエイトを下げるのはあなたがやせたから下げるのです。ドライウエイトを上げたからふとるのでドライウエイトを下げたからやせるのでもありません。

ドライウエイトを下げたかったらやせてください、ドライウエイトを上げたかったら太ってください。ただ無理な減量はもちろん止めてくださいね。こちらはできるだけ設定をあわせていくように努力します。なぜあわせるように努力するのか。それはできるだけ安定した透析を受けていただき良好な体調で長生きしていただきたいからです。

患者様へお願い

透析中のナースコールは患者様の手の届く所に置かせて頂きます。中には“不要です”というご意見を頂きますが、身体の異常をいち早く知らせて頂くために必要なものと考えますのでよろしくお願い致します。

第2回避難訓練の様子



初期消火不能です！

火事発生！



今から避難しますよ、
大丈夫ですからね。



足元に気を付けてくだ
さい！落ち着いて！



消火練習



2月28日（火）、松江南消防署隊員さんのご指導のもと、
スタッフ全員で緊張感を持って避難訓練に取り組みました。

～救急蘇生法の学習をしました～

2月14日（火）に、透析室にて ICLS（心肺蘇生、急変時、二次的救命処置）の訓練を行いました。

2グループに分かれ、クリニック独自にシナリオを作成し（透析室において終了後に意識消失された患者さんに急変処置、対応するという設定）、各自役割を決め心臓マッサージ用のダミー人形や AED（自動式体外除細動器）のデモ機を使用しました。実施後に内容を振り返ってみて、救急要請から救急車が到着するまでにかかる時間が“10分以内”と短いため、確実に心臓マッサージを続けることと AED での対応がとても重要だと分かりました。

今回は透析室での急変時対応を行いました。次回は更衣室、廊下、外来や夜間透析など違うシチュエーションでの急変時対応の設定を検討し、定期的に行っていききたいと思います。

※ICLS…二次救命処置 (ICLS: Immediate Cardiac Life Support) の略称



