

いきいき新聞



第 11 号



いきいき．クリニック腎友会より



6月3日いきいき．クリニック腎友会総会を行いました。



◆2012年度のいきいき．クリニック腎友会役員紹介

| | |
|-------|--|
| 会 長 | |
| 副会長 | |
| 会 計 | |
| 会計監査 | |
| 月水金担当 | |

◆永年透析表彰

- Y 様 10年（平成13年導入）
- M 様 15年（平成9年導入）
- O 様 35年（昭和51年導入）

～腎友会会長 あいさつ～

いきいき．クリニックの患者会（腎友会）の会長をしている佐藤と申します。連日30℃を超える猛暑の日々をいかがお過ごしでしょうか。

透析者の組織である腎友会について少し説明をさせていただきます。ご存知のように私たちの医療費は年間約500万円かかっていますが、透析治療が始まった当初は保険が適用されず、「金の切れ目が命の切れ目」と言われた時代がありました。そのために、先人達が患者会を作り、今とは比較にならない治療を受けながら、厚生省に足を運び交渉して1972年に更正医療の制度を獲得し、誰でも医療費の負担無く透析を受けることができるようになりました。

私自身もこの制度の恩恵にあずかり、長い間医療費の心配をすることなく透析を受けてきましたが、10年ほど前から福祉後退の流れの中で徐々に負担が増えてきました。(まだ負担の無い県も多いですが)各腎友会を糾合した全国組織(略して全腎協)の活動は、こうした流れの中で特に期待されるのですが、この組織を支えるのは私達一人ひとりの透析者です。まだ入会されていない方は、ぜひご理解のうえご入会くださるようお願い致します。

いきいきの腎友会では毎年、学習会とレクリエーション、新年会等を行って透析について勉強したり親睦を深めたりしています。今年度は透析食についての学習会、ボーリング大会などの企画を考えていますので、その節はぜひご参加ください。



この暑い夏を、しっかり食べてしっかり透析をして乗り切りましょう。



～ 2012年度 全腎協全国大会 in岡山 ～

参加報告

① シンポジウム

『より良い透析を受けるためには患者はどのように考え、どう行動すべきか』

現在の透析の標準は「血流量 200ml、1回 4時間、週 3回」がスタンダード。本来の腎臓は 24時間休む事はなく働き続けている。

長時間透析の方法としては、

- ・ 長時間透析
- ・ 頻回透析 (週 3回から 4回へ、2日間のあきを無くす)

- ・ オーバーナイト透析（一晩透析）
- ・ 在宅透析

などの考え方がある。

透析時間を延ばすことで、透析効率を上げることが出来るのではないかな？患者側からも要望する必要があると思う。

《患者側の問題として》

- ・ 透析時間が短いことを喜ぶ風潮があるが、透析導入の時、病院側からきちんと説明されなかった事が最大の問題であると思う。
- ・ より良い治療を受けるためには患者側から働きかけていくことが大切。

② 講演会

『食べることの大切さ』 市川和子栄養士

昼食用の弁当を使って具体的に何をどう食べるか説明された。

市販の弁当を透析患者の一食分にふさわしい弁当に変えていく過程がおもしろく聞いた。弁当もボリュームたっぷりこんな多彩な食事ができることが分かった。

③ 大震災経験者のお話

いつもやってもらっている病院が必ず透析できるとは限らないと覚悟しておく。そのための準備として、

- ・ 普段から非常時に透析を受けられる病院を確保しておく
- ・ いつも同じクオリティの透析を受けられる訳ではない
- ・ 自力で病院まで行く努力を忘れてはいけない
- ・ 自分が透析患者であることを自覚し、あらゆる場合に備えて説明書きを用意しておく

ということを学んだ。

《自分の体験として》

一昨年、正月、大雪の為タクシーが家に来ず、車を出そうと雪かきをしていた時に低体温症になり救急車でクリニックまで運ばれました。これが地震や台風等で車もダメ、救急車も呼べないとなった時、どうしたらよいか今から考えておく必要があると感じました。

第 11 回

ザ・横別学習塾

- 横別先生 今回は足チェックについてお話ししましょう。
- 透子さん そういえば、看護師さんに月一回「足を見せて下さい」と言われていたし、この前は足についての新聞ももらいました。
- 横別先生 そうですね。透析患者さんや糖尿病患者さんは小さなキズなどが重症化する危険性が非常に高いんです。
- 透子さん でも....
人に足を見られるのってすごく抵抗があるんですよね....
- 横別先生 それはよくわかります。
ですが、定期的にチェックすることはとても大切です。普段の生活の中でも「足を見ること」を習慣づけてほしいと思います。一番大切なことは重症化させないことです。
- 透子さん わかりました。自分が見てもわからないこともありますから、見てもらうことも必要かもしれないですね。特に、足の爪がうまく切れなかったりするんです。
- 横別先生 足の爪は爪水虫や巻き爪になったりして変形するととても切りにくいんですね。そんな時は遠慮なくスタッフに声をかけて下さい。必要なケアをさせていただきます。
- 透子さん わかりました。自分の大切な足ですもんね。気をつけていきます。

◎毎日のお手入れのポイント

- ① 傷をつくらない（靴ずれ、ひび割れ、タコ、ウオノメ など）
- ② 足を観察する（足の裏・指の間まで）
- ③ 自分で爪が切れない人は正しい知識を持った人に切ってもらおう。
- ④ 片足に何らかの異常があれば反対の足もさらに観察する。

☆巻き爪に対して

ドクターショールという反発力を応用して巻き爪を矯正するものが新たに出ています。当クリニックでも数名の方が利用されています。それぞれサイズがありますので興味のある方はスタッフに声をかけてください。



恒例お花見会！
今年も開催
しました☆

平成 24 年
4 月 15 日



七夕飾り



お知らせ



当院では毎年一回、避難訓練を行っています。今回は 10 月か 11 月頃に外来診療中や透析治療中の設定で避難訓練を行いたいと思います。参加ご希望の方はいらっしゃいませんか？見学だけでもかまいません。詳しくは後日お知らせします。



新しく仲間入りしました。よろしくお願ひします。

HP 上では
個人情報
を配慮
して顔
写真
は掲載
して
おり
ませ
ん

職 種：看護師

血液型：A+

干 支：巳（へび）

趣味・特技：本読み、旅行

今一番大事にしているもの：日々の生活

ご挨拶：透析室での仕事は今回が初めてです。色々至らない事もあると思いますが精一杯頑張りますのでよろしくお願ひ致します。



N さん

HP 上では
個人情報
を配慮
して顔
写真
は掲載
して
おり
ませ
ん

職 種：看護師

血液型：A

干 支：子（ねずみ）

趣味・特技：料理すること、スポーツ観戦、旅行

今一番大事にしているもの：感謝すること

ご挨拶：笑顔で頑張るよう努力します。よろしくお願ひします。



S さん

HP 上では
個人情報
を配慮
して顔
写真
は掲載
して
おり
ませ
ん

職 種：助手

血液型：A

干 支：午（うま）

趣味・特技：バスケットボール

今一番大事にしているもの：車

ご挨拶：今年の4月から入職しました。まだまだ至らない点もあると思いますが、皆様宜しくお願いします。



N 君



いきいき．クリニック
編集

2012年8月29日発行