

暑くない夏が過ぎ・・・



いきいき新聞 第十四号

平成二六年九月三日

お薬、飲まれていますか？

☆みなさん、お薬は処方通り正しく飲んでいますか？ 勝手に、薬の量を増量や減量することはとても危険です。何を目的とした薬かもう一度ご確認をお願いします。



カリウムを下げる薬

- ・ ケイキサレート カリメート アーガメイトゼリー など
- ・ カリウムが高くなると不整脈をおこし最悪の場合、心停止となる可能性があります。

リンを下げる薬

- ・ ホスレノール カルタン フォスブロック など
- ・ リンが高くなると、血管の石灰化や動脈硬化の原因となります。

血液をサラサラにする薬

- ・ ワーファリン アンプラグ バイアスピリン
- ・ 胃カメラや大腸カメラなど、出血を伴う可能性のある検査の際は数日前から服用を中止する場合があります。また血液を固まりにくくするので、少しぶつけた程度でも内出血を作る事があります。

尿量を増やす薬

- ラシックス
- 減ってきた尿量を増やす事で体内の水分量を減らし、血管や心臓への負担を少なくします。この薬を飲むことで必ず尿が出るわけではありません。尿量が減ってきたら、医師やスタッフにお伝えください。

※尿量測定は年 2 回行っておりますので、ご協力お願いします。

血圧を下げる薬

- アダラート プロプレス アーチスト アジルバ など
- 高すぎる血圧を下げる薬です。患者様には適応量をお出ししており、勝手な増量等は血圧を下げすぎる危険性が考えられますのでご注意ください。また、フラツキや飲む前の血圧が低い時などは医師に確認して下さい。

血圧を上げる薬

- リズミック
- 低い血圧を上げる薬です。患者様には適応量をお出ししており、勝手な増量等は血圧を上げすぎることによる脳血管への危険性が考えられますのでご注意ください。

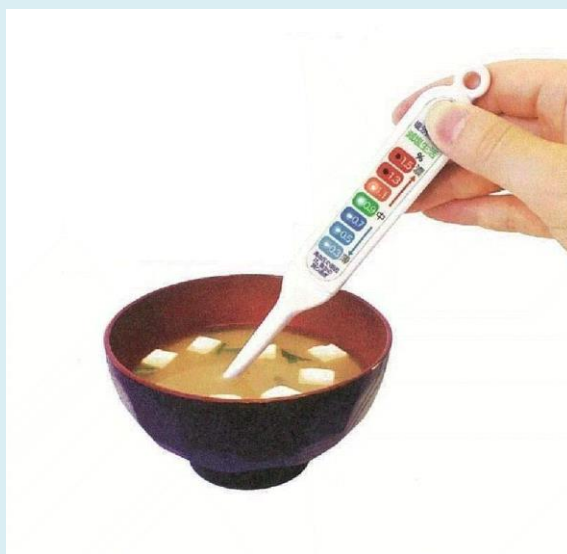
下剤

- ・ ラキソベロン錠・液 センノシド アミティーザ など
- ・ 透析をしていると体の水分調整が出来ないため便秘になりやすく、また薬によっては便秘を起こしやすいものもあります。腸内に便が溜まると腹痛等を引き起こすので、下剤を使用し便通を促す必要があります。



塩分測定器を購入しました！！

ご自宅の味噌汁など塩分濃度が気になりませんか？測ってみたい方がおられましたら、スタッフに気軽に声を掛けてください。



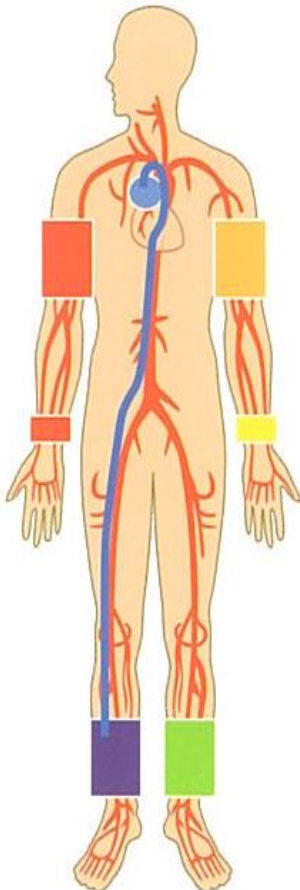
血圧脈波検査

今まで他の病院で測定していましたが、当院でできるようになりました。

血圧脈波検査では、動脈硬化度と下肢の動脈の狭窄・閉塞を評価する事が出来ます。

※シャントの腕では測定しません。

今後、順次予定をたて測定していこうと思います。



2014年8月20日未明に広島県広島市北部で発生しました土砂災害により
甚大な被害が発生しました。亡くなられた方々にお悔やみ申し上げますとともに、
被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

島根県は比較的大きな災害等が少ない地域かと思えます。しかし、「いつ」・
「どこで」災害に巻き込まれるか分かりません。

クリニックとして災害に備える為、年2回の避難訓練を行っています。うち
1回は患者様にも参加して頂けますので、ご都合が良ければ是非参加してみ
て下さい。

また、日頃からご自身で災害対策に取り組んでいますか？いま一度、透析患
者さんとして、以下の1～4の項目についてご家族と一緒に考えてみてくだ
さい。

1. スリッパではなく**靴**を履く。緊急時に移動する際にスリッパでは危険を
伴います。
2. 災害時は月水金や火木土と通常の透析が出来る保証はありません。また、
短時間の透析となる場合もありますので、毎回の透析後にはドライウエ
イトで帰れるように心がけてください。
(ドライウエイト=体重の残りが無い状態)
また、カリウムを下げる薬を数日分持っておきましょう。透析が十分に
出来ない時、カリウムの体内蓄積を抑えることが出来ます。
3. お薬やインシュリンなどの必要な物は1週間程度の量をすぐ持ち出せる
ように準備しておきましょう。お薬手帳も持ち出せるようにしておきま
しょう。
4. やむを得ず県外に避難する際、県外にご親戚のある方は、お近くの透析
施設についてあらかじめ調べておかれることも大切です。

ご質問等ありましたら、スタッフにお声掛け下さい。

体重増加について考えてみましょう

透析と透析の間に増加する体重について考えてみましょう

透析治療を受けている状態は生活習慣病を抱えている状態です。糖尿病で血糖のコントロールを良好に保つにはカロリーの自己管理が必要なように、肥満症の改善には食事と運動が大切なように、高血圧症の治療に減塩が大切なように、透析を受けていらっしゃる方には体重増加の自己管理が必要です。

体重増加の管理ができていないために生じるつらい症状はご自分で自己管理をしていただかない限り改善することはありません。1回の透析で多くの除水をすれば体に負担がかかります。増加が多くなれば心臓や血管に過大な負担がかかります。そのような状態を防ぐために透析間の増加量の目安として中1日の際に体重の3%、中2日の際に5%が目安となっています。

多くの方はその範囲に落ち着くように塩分制限を中心とした自己管理をしていらっしゃると思います。しかし中には、増加に対し自己管理が十分でない方がおられます。これまで増加が多ければこちらから安易に延長を勧めていたのが逆効果だったのかもしれないと反省しています。まずはご自分で決められた透析時間で引けるように努力してください。1時間で引く量が多ければ血圧は下がりやすくなりますし、1回の治療で引く量が多ければ透析後の疲労感が出ます。ドライウエイトにならない状態が続けば心臓に負荷が常にかかっています。そして死亡率が上昇することも学会の調査で明らかになっています。その状態を改善できるのはご本人だけです。改善できない理由を外に求めないでまずご自分で現状に向き合ってください。周りが協力できるのはそれからです。

まったく時間延長を認めていない透析施設もあります。時間延長を認めたことにより自己管理が甘くなり予後が不良になることは私の本意ではもちろんありません。今一度体重増加について見直してください。

院長 横木広幸

お願い

午前中の患者さんには、レントゲン・心電図・処置等を1階外来で8時以降にさせて頂いております。当日の患者さんの人数状況によっては、お待ちいただく事もございます。

検査・処置の順番については、患者さん同士で話し合っ譲り合いをお願いします。

院長 横木広幸

