

## 腎友会とは

四〇年以上前は、透析患者が負担するお金が大きく、家族への迷惑、生活すら出来なくなる事が当たり前でした。そこで全国の患者が集まり腎友会が結成されました。集まった人々により、陳情と要請を重ね、今のような更生医療がやっと始まりました。腎友会がなければ今も透析を受ける事のできない患者が大勢いたかもしれません。腎友会は今も陳情と要請を続けています。是非、腎友会の会員になり全国の腎友会を支えて下さい。

腎友会会長さんより



いきいき。クリニック腎友会新年会しました！

さる二月二十六日八雲のゆうあい熊野館におき、いきいきクリニック腎友会主催による新年会がありました。患者さん九名・スタッフ二名の参加があり、食事をしながら楽しくお話しやカラオケをしました。いきいきクリニック全患者数を考えると九名の参加は淋しい限りですが、これからの腎友会の活動をして行く上で参加者が増えれば良いと感じました。会食後は温泉に入って帰る方もあり楽しい一日でした。

腎友会会長さんより

昔は「金の切れ目が命の切れ目」と言われる厳しい時代でした。

これまでに、腎友会の活動により透析患者にとって有効な政策がたくさん作られました。しかし、まだまだ解決しなければならぬ課題はたくさんあります。

- ・ 要介護透析患者の通院問題
- ・ 医療費の一部自己負担化の問題
- ・ 移植医療の推進
- ・ 透析患者の災害対策

などなどです。



腎友会の年会費は様々な活動費用として使用されています。腎臓病患者の生活をよくするためにたくさんの方が必要です。

## 春の避難訓練を行いました

三月十六日(木)、クリニック全スタッフで、今回は、透析治療中震度6弱の地震発生を想定し、各スタッフの対応、役割についてシミュレーションしました。

患者さんに大きな声で「ベッド柵と回路を握ってください、動かないでください」と言い続け、返血操作を行いました。返血には約六分間かかり長く感じるので実際には患者さんの不安は大きいと思われ、スタッフ自身が混乱せずいかに安全に対応できるかが課題になると思います。

～訓練の様子～



その後、『もし、火曜日の午前十時半に震度6の地震発生し治療終了した場合、次の透析をどうするか?』の仮テーマで、対応策について話し合いました。

火曜日は二日あきの透析となり、体重増加も多い。この状態で透析中断すると体重も残り、透析不足の状態になる。

断水の為、治療時間は全患者さん一律三時間透析かな。

等々、意見が出ました。



災害用ダイヤルの利用方法模擬訓練が必要。

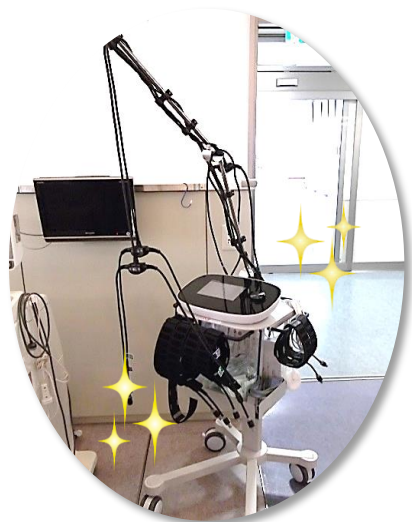
治療に必要な医療材料は、常時二日分の備蓄はあるが…

震災、津波など自然災害はいつ何時、どこに襲ってくるか、まったく予想が付きません。また、災害により透析が予定通り行えない可能性が考えられるので、食事管理には特に気をつけましょう。

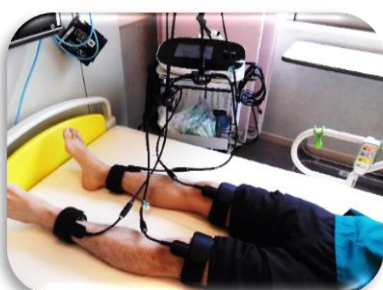
熱量(エネルギー)の確保をし、カリウムの多い食品は控えめにしましょう。また、塩分の高い食品は控えめにし、水分量は最低限に抑えて、体重増加を日々抑えましょう。



# G-TES (ジーテス) を使った運動療法をしてみませんか？

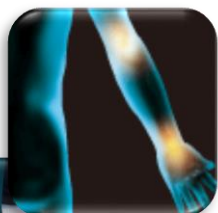


G-TES (ジーテス) とはベルト状の電極を足に巻き、電気を流すことにより**ベッドに寝たまでも筋肉の運動ができる機械**です。その為、運動中に怪我をする事とのない、安全な運動療法です。  
写真のように、足首、太ももに電極をつけていただくだけでご利用いただけます。



筋肉を動かす強さも選べるので、その人に合った強さに設定できます。時間は、最初は十五分で強さも一番弱いところから始めてもらい、どのような刺激なのかを体験してもらいます。慣れてきてから徐々に時間、強さを上げていくことで、筋肉が少しずつついていきます。

他にも、次の写真のようなパッドを使うことによって、いろいろな部位のマッサージ(例えば肩こりなど)にも使用できます。



## なぜ運動が必要なのか

人は年を重ねると誰でも筋力が落ちます。しかし、運動をしている人としていない人を比べると、筋力や持久力の差はかなり大きいです。筋力が落ちると、自分一人では日常生活を送るのがうまくいけなくなってくることも増えてくると思います。そこで今のうちから少しずつでも運動をすることによって、筋力をつけていくことが今後の生活にも大事になってきます。

また、透析中に筋力トレーニングを行う事で、透析治療の効果アップも期待できます。筋肉を動かす事で血液の循環が良くなり、シヤント血流の増加が期待され、さらには透析効率のアップも見込めます。また、血中のブドウ糖や脂肪酸の利用が促進され、血糖値や血圧値が正常化し、安定した透析を行う事ができます。

## 患者さんの声

- 漢方を飲まなくても透析中に痙攣が起きなくなった
- 脚に張りが出てきて効果を実感した
- ピリピリとした刺激が気持ちいい
- これをきっかけにウォーキングを始めるようになった



これをきっかけに少しでも運動してみようと思っただけでしたら幸いです。  
お試しになりたい方はお気軽にスタッフまでお声掛けください。

※申し訳ありませんが、ペースメーカーを装着されておられる患者様はご利用頂けません。  
※効果には個人差があります。

## ご協力お願いします

### ◎透析治療をつけていただく服装について

治療中の服装は自由ですが、衣服の重さの変動により除水量の加算量が変わり、血圧低下をきたす恐れがあります。お決めになった服装でお願いします。

① パジャマ、半袖Tシャツ、トレーニングウェアなど、身体をきつく締め付けないものでお願いします。(シヤント血管が露出し易い服装が良いです)

② 寒さの調整はベストやカーディガンなど、体重測定時簡単に脱ぐことができるように、羽織るものをお願いします。

③ お決めになった服装を変える時は、新しい服の重さを測って差をスタッフにお知らせ下さい。(衣服の重さの確認の為に、服の写真をとらせて頂く場合があります)のでご協力お願いします。

④ 衣服がその日だけ違う時も、スタッフまで声をかけて下さい。

### ◎貴重品の取り扱い

貴重品は身近に置くか、ロッカーに納めて必ずカギをかけてご自分で管理して下さい。紛失については当院では責任を取れません。

またロッカードアにカギをさしっぱなしにしないで下さい。

