

# ⑦日常生活での注意点！



## 1) 血圧・体重コントロール

＝体の調子を見る為の大切な指標です＝

！毎日体重 1 回/日・血圧2回/日測って記録する習慣をつけましょう！

＝血圧測定のポイント＝

- ・ 朝は起床1時間以内、夜は就寝前に測る。
- ・ 座位で1～2分以内安静にしてから腕を心臓と同じ高さにして測る。
- ・ できるだけ同側の腕で、カフは指1本入る程度に巻く。
- ・ 2回測定し、2回目を記録する。



## 2) 運動

適度な運動で  
体力低下を防止！

- \* 透析を行う人は、尿毒症症状等により体力・持久力ともに低下してくる可能性が高く、骨や心臓・血管の病気を引き起こすことがあります。
- \* 高齢者の方は、買い物・掃除・洗濯等も運動になります。
- \* 自分で出来ることを積極的に見つけて見ましょう。
- \* ストレスも腎臓に悪影響を及ぼします、戸外にでてストレス発散しましょう。

## 3) 便通を整える

＝水分・塩分・カリウムを上手に管理し、バランスの良い食事を取りましょう＝

- \* 毎日規則正しい排便習慣をつける
- \* 食物繊維を1日20～30gとる
- \* 習慣性便秘には、医師と相談し下剤を服用しましょう



## 4) 睡眠

＝毎日ぐっすり眠る為に＝

- \* 生活のリズムをつける
- \* 十分な透析
- \* 眠れない事を気にしない
- \* 日光に当たる
- \* 趣味・仕事を待つ
- \* 睡眠の環境を作る



よく寝ることが、元気の素！！

## 5)薬の飲み方

薬は正しく服用！

- \* 血圧の薬や血液をサラサラにする薬等腎臓や体の臓器を保護する働きがあります。処方された薬、量・時間をきちんと守りましょう。
- \* 市販の薬や、健康食品を服用する時は、医師に相談しましょう。  
(カルシウム・アルミニウム等多く含まれているものもあり、腎臓に悪影響を及ぼす場合があります)



## 6)旅行

旅行しても大丈夫！

- \* 透析があるので“旅行できない“ということはありません。透析終了後、週末を利用して2泊3日の旅行も可能です。それ以上の宿泊や海外での透析も可能ですので、医師・スタッフへ御相談ください  
＝ただし旅行中の食事・水分摂取には注意を＝



！旅行に持って行くもの！

- \* 主治医からの紹介状 \* 特定疾病療養受領書 \* 健康保険書
- \* 身体障害者手帳 \* 透析データー \* 常備薬
- \* 厚生医療券・障害者医療費助成還付手続書
- \* 診療内容明細書・領収書(海外旅行時に必要)

## 7)感染予防

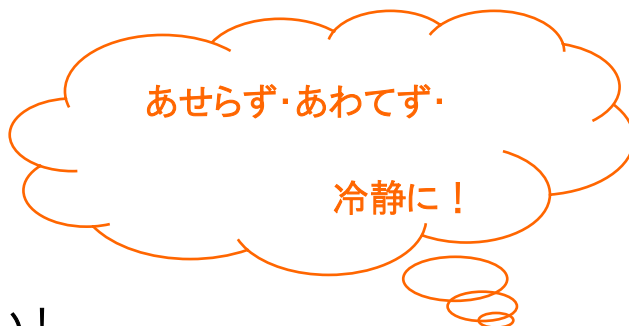
- \* 腎不全の人は、抵抗力が衰えている為感染しやすくなっています。  
日常体を清潔にし、手洗い・うがいの励行を心がけましょう。

## 8) 緊急時の連絡方法

！こんな症状見られたら・・・

直ぐに病院へ電話をして下さい！





- \* シヤント肢が痛む、腫れている、手で触って血流を感じない。
  - \* 高熱、手足がだるい、痺れる、胸が痛い、重苦しい等...
- ：又、家族の方がインフルエンザ等罹患した場合も  
病院へ連絡して下さい。：



# 透析患者さんの運動

透析を始める前は腎臓を守るために安静が必要でした。しかし透析を始めた患者さんは腎臓を守る必要が無くなったわけですから、安静は全く必要ありません(他の合併症の有る場合は安静が必要な事があります)。透析を始めたら運動をしても良い、と言うより、**運動しなければならない**のです。人工透析を受けている患者さんは、週3回の長時間の透析(ベッド上での安静)が必要であるため運動不足になりがちです。そこで、健康的で活動的な生活が送れるように、日頃から体を動かしましょう。

## 運動するとこんないいことがあります！

心肺機能や筋力の増強、 骨粗鬆症の予防・改善、  
動脈硬化の予防・改善、 血糖コントロールの改善、貧血の改善、  
高血圧や心疾患などの生活習慣病の改善などが期待できます。  
さらに食欲の増進、便通が良くなる、ストレス解消などの  
効果があります。

## どんな運動をするといいいのでしょうか！

- ・ 1回30分～60分程度のウォーキングを週3回程度
- ・ 体力が低下している人は、ゆっくり休みながら短時間歩行から始めましょう。
- ・ 話をしながらできる程度の軽い運動。(有酸素運動)
- ・ 適度な速度で長く歩く事が体力向上・脂肪分解に効果的です。



## 運動を始める前に！

血圧が高い・低い、貧血症状がある、  
関節に痛みがあるなどの  
体調が悪い方は控えましょう。



ですが

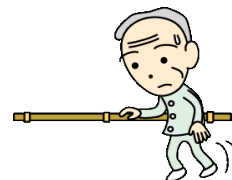
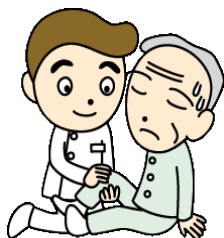
体は動かさなければ硬くなり筋力は落ちてしまいます。

家事・ベッド上での運動など負担のかかり過ぎない範囲で

体を動かすようにしましょう。

どんな運動がいいのか？どのくらい運動していいのか？

わからない時は、聞いてください。理学療法士と相談してお答えしま  
す。



# 《日常生活での注意点》

評価基準（下記項目より）

A：3項目クリア

B：2項目クリア

C：1項目クリア

D：クリアなし

## 1. 日常生活について

血圧コントロール・運動・便通を整える・睡眠・薬の飲み方・旅行・感染防止・緊急連絡

※ 注意点が4つ以上言える

## 2. 運動について

1回30～60分程度のウォーキングを週3回程度行い、体調が悪いときは、控えるようにしましょう。

※ 運動療法について1つ言える

## 3. 緊急連絡先が言える

※ 病院の電話番号が分かる