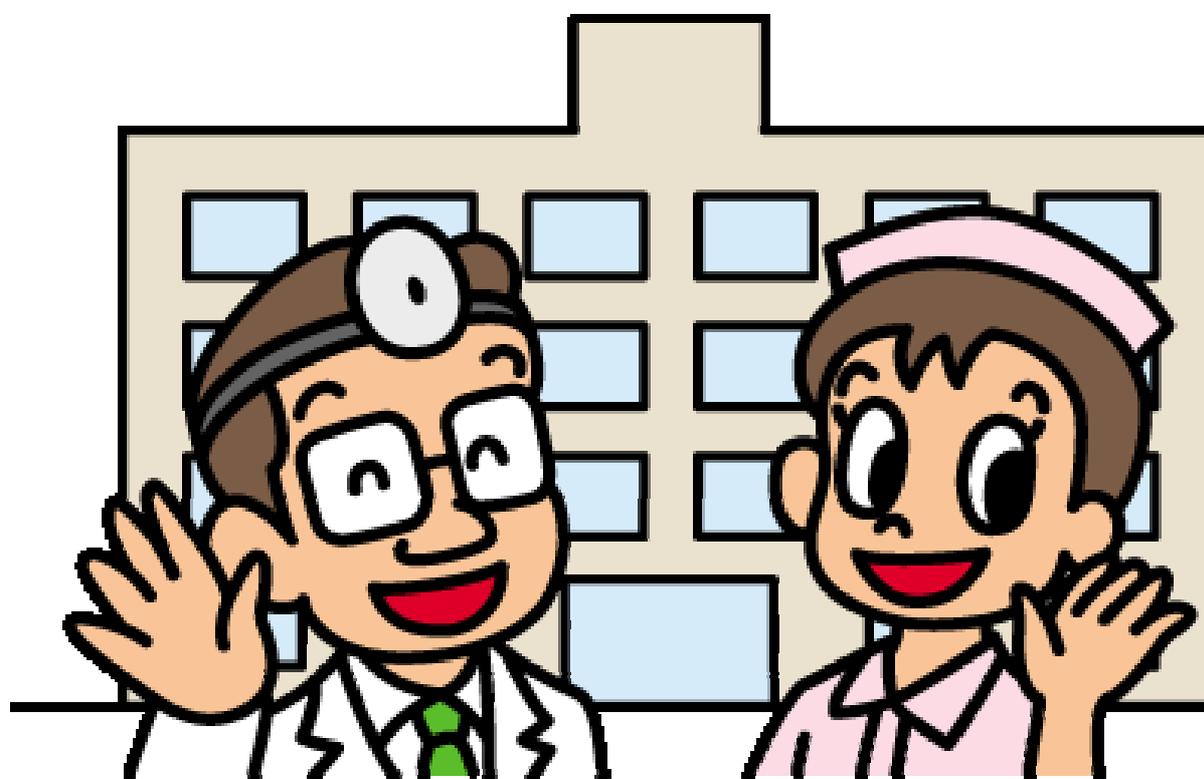


透析を

始められた方へ



連絡先

住所

TEL

透析を始められた方へ

これから透析を始める上で、透析がスムーズにできるように、患者様自身に知って頂きたい項目を取り上げてみました。

十分に読んで、病気に対する理解と知識を深めましょう。分からない事があったら、いつでもスタッフに声をかけて下さい。

**困ったことがあれば、
何でもご相談ください**



目次

1. 透析療法について
2. 体重の管理
3. 食事管理
4. 日常生活での注意点
5. バスキュラーアクセスについて

透析療法について

透析療法は腎臓の働きの

代役をする治療です。



腎臓はどんな働きをしているのでしょうか？

- ①尿を作っています。・・・体に必要ないものを出しています。
- ②貧血にならないようにする働きをします。
- ③血圧を調節する働きをします
- ④骨を作る助けをします。



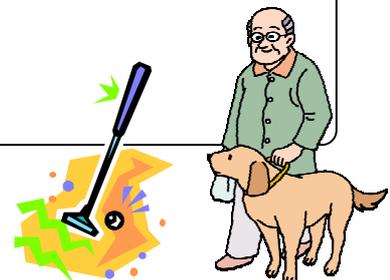
透析療法は代役なので・・・やっぱり 摂生が必要になります。

なにを摂生するの？

尿に出ているもの・・・飲んだ水・食事に入っている塩分 などです。



透析療法を受けている時間以外は、自由に行動することができます。適度な運動(買い物・掃除・散歩など)をして体力の低下を予防しストレス発散をしましょう。

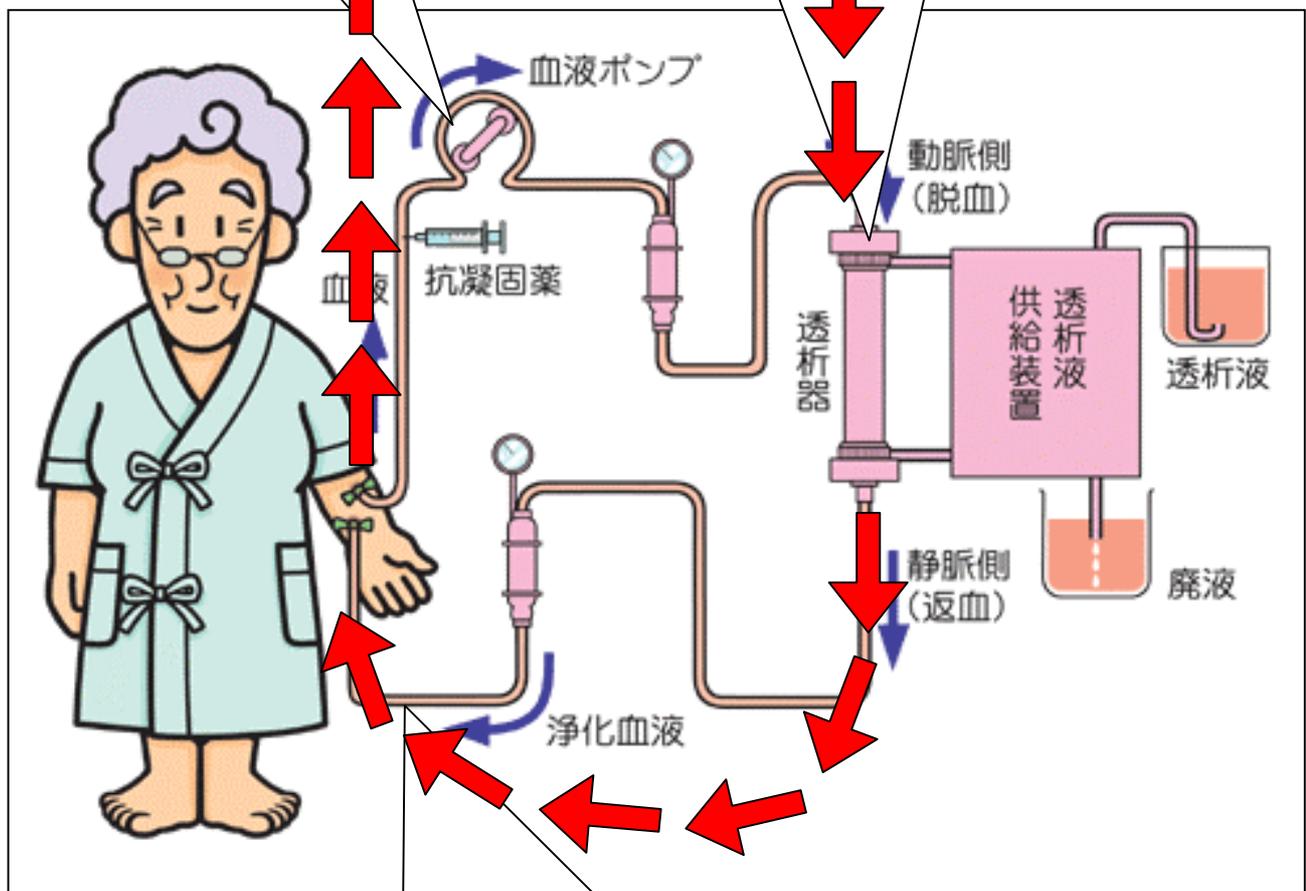


血液透析療法はどんなことをするのでしょうか？

血液を → の流れをくり返し行うことにより、血液をきれいにします。

体から血液をポンプで引き出します。

血液が透析器(ダイアライザー)の中を通りきれいになります。



(ダイアライザー)を通過してきた血液を戻します。

透析療法は、血液が何回も透析器(ダイアライザー)を流れることにより少しずつきれいになります。そのために治療に4時間以上かかります。

透析療法のながれ

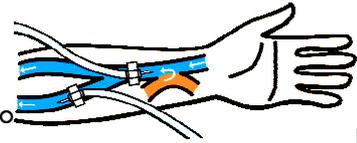
①透析室に来たら体重を測り

自分のベッドに横になります。



②針を2本さします。

普通の注射の針と違って大きいです。



③透析中は、装置につながられています。

体があまり動かさせません。



④透析中気分が悪くなることがあります。

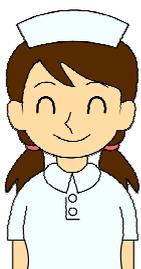


⑤血圧を測ります。



⑥透析療法が終わったら針を抜きます。

⑦止血できたら、体重を測ります。



透析治療中に気分が悪くなるような時は、教えてください。また、自宅で調子が悪くても透析治療は必ず受けなければなりません。

《透析療法》

評価基準（下記の項目より）

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. 腎臓の働き

- ・老廃物の排泄 → 毒素を体の外に出す
- ・体内の環境調節 → 体内の水分量・電解質・pHの調節
- ・内分泌 → エリスロポエチンの分泌（赤血球を作る）
レニンの分泌（血圧の維持）
ビタミンDの活性化（骨を作る助け）

※ どれか1つ以上いえる

2. 透析について

- ・透析は、毒素を体の外に出す
- ・透析は、水分を体の外にだす
- ・4時間以上、時間がかかることを知っている

※ どれか1つ以上いえる

3. 透析中に気分不良となった時はスタッフを呼ぶことができる

（スタッフを呼ぶことを知っている）

体重の管理

体重増加が多い(水分の取り方が多い)と透析療法でたくさん水分を体から引き出さなくてはなりません。するとこんな症状がでます。

- ・ 透析中に血圧が下がり気分が悪くなる。
- ・ 透析後も気分がすぐれない。



- ・ 狭心症、心筋梗塞になりやすくなります。



- ・ 肺に水がたまり、息苦しくなります。

症状:呼吸が苦しい。(横になるとひどくなる)

胸がゼーゼーする。

ピンク色の泡状の痰が出る。



このような状態は生命の危機となりかねません。

すぐに病院に連絡するか、来院してください。

自分で体重の管理をしましょう。

- ・ 毎日、体重を測りましょう(いつも同じ時間にはかります)。
- ・ あなたの今の基礎体重は(kg)です。
- ・ 透析に行く日の体重は(kg)までにしましょう。



水分増加が少なければ透析の時の苦痛もへりますし、体に優しい透析ができます。水分を摂る量(体重増加)をなるべく少なくしましょう。

《体重の管理》

評価基準（下記の項目より）

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. 毎日、家で体重を測ることができる

又は、自分の基礎体重がわかる

2. 体重増加時の症状が1つ以上言える

（呼吸が苦しい、血圧が異常に高い、咳が出る、ゼイマイがある、ピンク色の泡状の痰がでる 等）

3. 合併症症状出現時は、すぐに病院に連絡又は来院するといえる

透析患者さんの食事

制限する主な物は、水分の量・塩分・K(カリウム)です。

水分のひかえ方

お茶・ジュース・薬を飲むときの水などや汁物・果物などを少なくするようにします。



水分摂取を少なくするには、

- ・ 水分を摂る前にうがいをする。
- ・ 氷を利用する。(普通の大きさの氷 5 個で水 100ml ほど)
- ・ いつも使うコップの容量を量り、飲む量を決めておく。

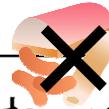


塩分のひかえ方

塩分が体の中にあると水分がたまりやすくなります。塩分を多く含む食品は控えるようにしましょう。

塩分が多く入っている食品

めざし、塩鮭、塩サバ、漬物、かまぼこ、ちくわ、ハム、



ウインナー、ソーセージ、ラーメン、インスタントラーメン、うどん

- ・ かつお・昆布のだしを使用したり、しょうが・にんにくなどの香辛料を使用して、塩やしょうゆの量を少なくしましょう。

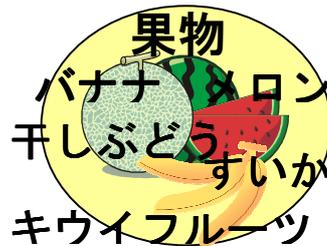


- ・ 味噌汁の汁は少なめにして、めん類の汁は飲まないようにしましょう。

カリウム(K)のひかえ方

一度に多くのカリウムが体の中に入ると体調が悪くなり、死亡することがあります。

カリウムの多い食品



こんな症状には要注意！

「口のまわりがしびれる」



「胸が苦しい」



「体がだるい」



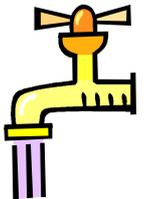
カリウム摂取を少なくする工夫

- ・ 野菜類はゆでて、ゆで汁はすてる。(イモ類、ほうれん草など)

イモ類は細かく切って流水にさらすことで1/5になります。



- ・ 生で野菜を食べるときは、切ってから水にさらす(キャベツ、レタスなど)。
- ・ りんご・みかん等は、1/2 個/日くらいに。缶詰の汁は飲まないように。
- ・ お茶は、一番茶は飲みません。コーヒーは、1日に1杯までです。



食事療法は食事を作っている方にも知ってもらい、協力してもらいましょう。

自分でもカリウムの入っている食品を多く食べないように注意しましょう。

《食事管理》

評価基準（下記の項目より）

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. 水分・塩分の多い食事がわかる・控え方がわかる
 - (ア) めざし、塩鮭、塩鯖、漬物等はえんぶんが多いと言える
 - (イ) 水分摂取を控える工夫と言える
 - (麺類の汁は残す、水分を取る前にうがいをする)

※どれか1つ以上言える
2. カリウムの多い食品が言える
 - (ア) イモ類（ジャガイモ・サツマイモ等）
 - (イ) 乾物（豆類・干し大根・ひじき等）
 - (ウ) 果物（バナナ・メロン・スイカ・ドライフルーツ等）
 - (エ) 野菜（ほうれん草・トマト・かぼちゃ等）

※どれか1つ以上言える
3. カリウム上昇時の症状が言える
 - 又は、体調不良時は病院に連絡する（病院に行く）と言える
 - (ア) 口の周りがしびれる
 - (イ) 胸が苦しくなる（動機がする）
 - (ウ) 体がだるい
 - (エ) 心臓が止まる

※どれか1つ以上言える

日常生活での注意点！

1 血圧・体重コントロールをしよう

！毎日、**体重を1回** ・ **血圧を2回(朝・夕)**



測って記録する習慣をつけましょう！



2 運動をしよう

- ・ **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。

運動を始める前に！

体調が悪い方は控えましょう。



3 便秘を整えよう



* 毎日、1回同じ時間にトイレに座りましょう。

* 医師と相談し下剤を上手に服用しましょう

4 薬の飲み方

処方された薬は、**量・時間をきちんと守りましょう。**

薬は正しく
飲みましょう



**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。**

5 緊急時の連絡方法

あせらず・あわてず・

冷静に！

具合が悪いときは

直ぐに病院へ電話をして下さい！

施設名

病院

Tel

—



《日常生活での注意点》

評価基準（下記の項目より）

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. 毎日、血圧測定ができる
2. 週3回以上、30分以上の散歩ができる
3. 緊急連絡先が言える

※ 病院の電話番号が分かる

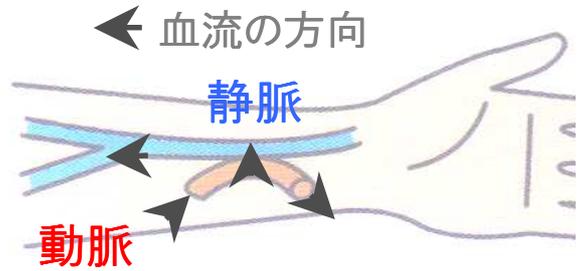
バスキュラーアクセスについて

バスキュラーアクセスを大切にしよう！

血液透析をするためには、たくさんの血液が必要です。

その血液を確保するために**シャント**を作りました。

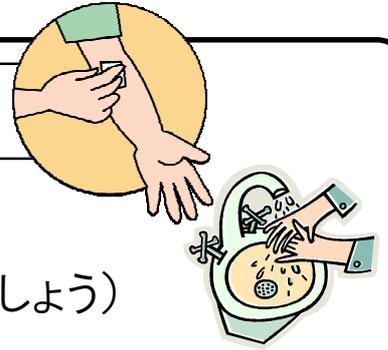
シャントを大切に管理していきましょう。



バスキュラーアクセスの管理

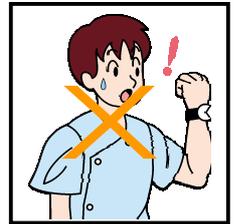
バスキュラーアクセスをきれいにしましょう

- ・ 透析日は、お風呂に入れません。
(針を刺した部分に バイ菌が入らないようにしましょう)
- ・ 非透析日はお風呂に入り、シャントを手の平でやさしく洗いましょう。



シャントを圧迫しない

- ・ シャント側の腕で採血・血圧測定をしてはいけません。
- ・ シャント側の腕で**腕時計・腕枕・腕にバッグをかけた**りしないようにしましょう(手で荷物を持つことはかまいません)。



シャントを長持ちさせる

- ・ 毎日、**朝・寝る前**にシャント音を確認しましょう。

「ザーザー」



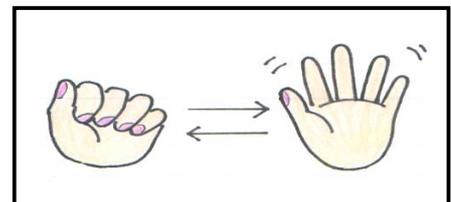
(シャント部分を耳にあてて

シャント音を聞きましょう)



- ・ シャントを元気にする**運動**をしましょう。

(右の絵のような「ゲー・パー」運動)



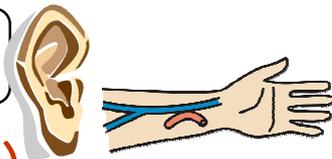
バスキュラーアクセスのトラブル

シャントに異常がある時は、早めに病院へ連絡しましょう！！

①シャントの狭窄(狭くなる)・閉塞(詰まる)

《聞く》 シャント音が弱い・シャント音が聞こえない。

《触る》 ザワザワしない・弱い、硬い、痛い、熱感がある



②感染(バイ菌が入る)

シャント部・穿刺後の部分が赤く腫れ、熱感や痛みを感じます。

症状があったら ➡️ **すぐに病院に連絡してください。**

③出血

透析中は、血液が固まらない薬を使っています。

透析が終ってもしばらくは出血しやすい状態にあります。



出血したら ➡️ **きれいなタオルなどでおさえ止血します。**

止血できたら、透析後のテープを貼ります。

バスキュラーアクセスを傷つけると**大量出血**します。



傷つけたら ➡️ **きれいなタオルなどで傷口を強く圧迫し**

すぐに病院に連絡してください。



《バスキュラーアクセス》

評価基準（下記の項目より）

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. シャントの部位がわかる（指でシャントをさせる）

又は、シャントは大事といえる

2. シャントの注意点

- ・シャント側での採血・血圧測定禁止。
- ・シャント側に腕時計などをしない。
- ・シャント側に重いものを掛けたり、圧迫したりしない。
- ・穿刺部からの出血や感染を防止する為、透析当日の入浴は避ける。
- ・シャント部を洗う時は、石鹸をよく泡立て手の平でやさしく洗いましょう。
- ・同じ場所に穿刺しない。

※上記の項目が2つ以上いえる

3. シャントの管理

- ・毎日、朝・寝る前にシャント音を聞く（触る）
- ・シャント発達のために手の運動をする（グーパー・ボールの運動）
- ・シャントの異常時は、病院にTEL又は診察をうける（シャントを見る）

※上記の項目が2つ以上いえる