

透析を始められたあなたへ



氏名()

導入施設名:

透析施設連絡先:

住所:

TEL:

これから透析を始めるうえで、透析がスムーズにできるように、あなた自身に知っていただ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聞いて下さい。





目次



1. 透析療法について

- (1)腎臓の働きについて
- (2)血液透析療法とは？
- (3)血液透析の一日の流れ

2. バスキュラーアクセスについて

- (1)バスキュラーアクセスとは？
- (2)バスキュラーアクセスの管理
- (3)バスキュラーアクセスのトラブル

3. 体重の管理

- (1)体重管理の必要性について
- (2)体重増加のリスク
- (3)ドライウェイトについて

4. 食事の管理

- (1)水分制限について
- (2)塩分制限について
- (3)高カリウム血症について

5. 日常生活での注意点

6. 医療費助成制度について

1. 透析療法について

(1) 腎臓の働きについて

腎臓はどんな働きをしているのでしょうか？

- ① 尿の生成: 体内の不要な水や毒素を尿として排出する
- ② 血圧の維持: ホルモンを分泌して血圧を正常に保つ
- ③ 貧血予防: ホルモンを分泌して血液の濃さを一定にする
- ④ 骨を作る: 骨を強くするように保つ
- ⑤ 体内の電解質のバランスを維持するように働く



腎臓の働きが悪くなると、腎臓の働きを助ける治療が必要になります。治療には、透析療法と腎臓移植があります。

透析療法には「血液透析」と「腹膜透析」があります。

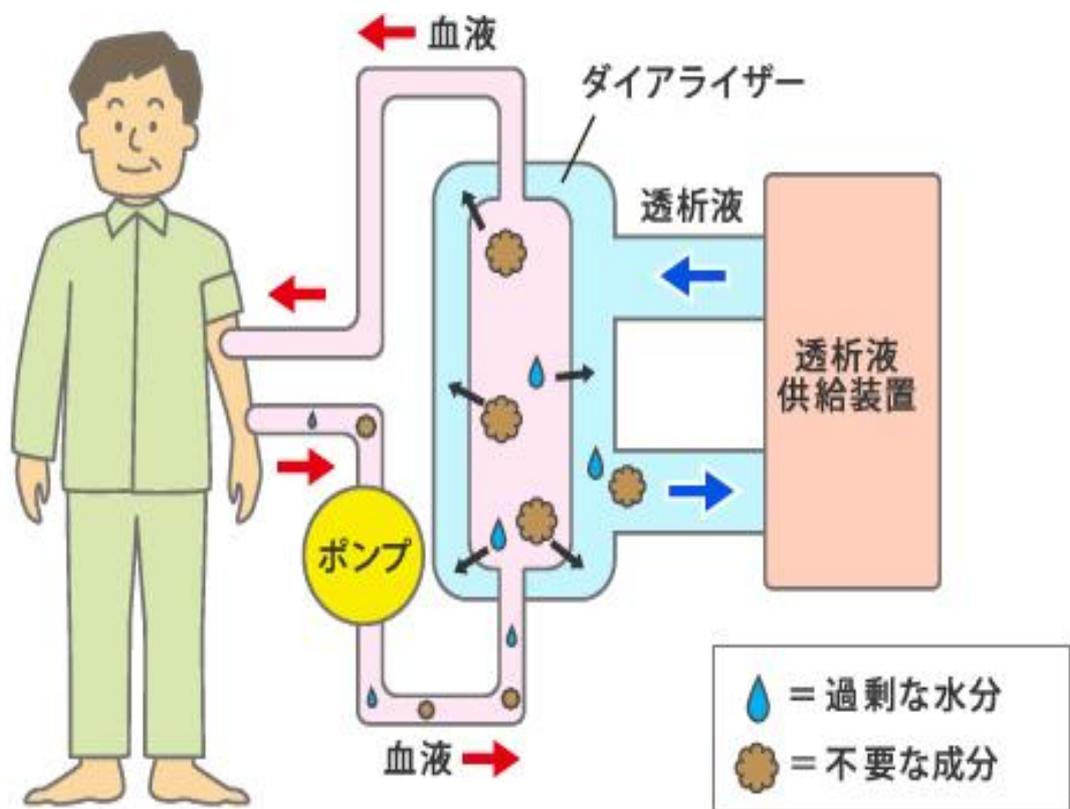
腎臓移植には「生体腎移植」と「献腎移植」があります。



(2) 血液透析療法とは？

血液透析はどんなことをするのでしょうか？

血液透析とは、週に 3 回(月・水・金)もしくは(火・木・土)に透析を行います。時間は1回に 4～5 時間程度かかり、毎回通院が必要となります。



血液は ➡ のように流れていき、ダイアライザー(人工腎臓)の中で透析液と触れ合うことで血液内の不要な水分や毒素をきれいすることができます。ダイアライザーが腎臓の働きの代役となります。

(3)血液透析療法の1日の流れ

①透析室に到着したら体重を測定します

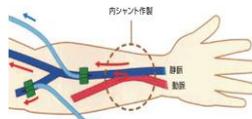


②指定されたベッドに移動して体温・血圧・脈拍を測定します

③透析を開始する準備を行います



・シャント(自己血管・人工血管)や動脈表在化の方は、針を2本刺します



・カテーテルの方は透析回路と接続します

④透析が開始され、治療の時間は4～5時間です

・透析中は定期的に血圧測定を行い、必要な処置などを行います。症状がありましたら、遠慮せずに教えてください



・透析が終了したら、針を抜針し止血を確認します。カテーテルの方は透析回路を外し、必要な処置を行います



⑤透析が終了して体重測定したら、帰宅します

2. バスキュラーアクセスについて

(1) バスキュラーアクセスとは？

バスキュラーアクセスとはなんですか？

血液透析を行う際に、血液を体の外に取り出し(脱血)、ダイアライザー(人工腎臓)を通して、余分な水分や不要な毒素をきれいにして体に血液を戻す(返血)為の出入り口のことです。

(2) バスキュラーアクセスの管理

血液透析を安全に行うためには、きちんと管理を行うことが、とても重要です。以下のことに、心がけてください。

- ① 清潔に保ちましょう
- ② 皮膚の赤み・腫れ・浸出液の有無などを観察しましょう
- ③ 出血やケガ・事故に気を付けましょう
 - ・カテーテル周囲での刃物の使用は注意をしましょう
 - ・シャント部をぶついたりしないようにしましょう
- ④ シャントがある場合は、血圧測定や採血はシャントの反対側で行い、圧迫は避けましょう

- ⑤ シヤントの音の確認や血管がドクドクしているか(スリル)を確認しましょう
- ⑥ シヤント側は血流が多い為、体温が高くなるので、測定は反対側で行いましょう

バスキュラーアクセスの管理を行うことで、合併症やトラブルを防ぐ事が出来ます

(3)バスキュラーアクセスのトラブル

バスキュラーアクセスのトラブルとは？

<シヤントの場合>

①シヤントが狭くなる・詰まる

《聞く》シヤント音が弱い、シヤ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)

《見る》シヤント部、穿刺後の部分が赤く腫れ、熱感や痛み

シヤントは、《聞く》《触る》《見る》がとても大切になります！

③出血

出血したら⇒きれいなタオルなどでおさえ、止血します

傷つけたら⇒きれいなタオルなどで傷口を強く圧迫します

<カテーテルの場合>

①カテーテル抜去

洋服に引っ掛かってしまって、カテーテルが抜けてしまうことがあります。引っ張らないように気を付けましょう

②感染(バイ菌が入る)

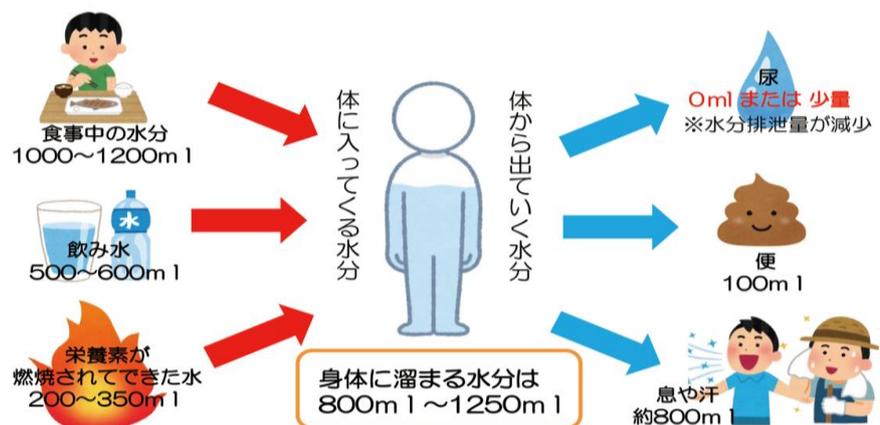
カテーテル挿入部分が赤くなったり、腫れたり、熱感や痛みを感じます

どんなことでも、まずは、電話で相談してください

3. 体重の管理

(1)体重管理の必要性について

透析患者さんのほとんどの方が、おしっこの量や回数が減ります。食べたり飲んだりした水分の重さは、そのまま体内に残ってしまい、むくみの原因となります。そのため、体内の余分な水分を透析で取り除く(除水)必要があり、体重増加＝除水量となります。



(2)体重増加のリスク

体重増加が多いとどうなるの？

体重の増加が多くなると、透析の時にたくさんの除水を行わないといけなくなります。そのため、血圧が低下して気分が悪くなったり、意識がなくなったりします。心臓への負担も大きくなります。

体に負担がなく安全な透析を行う為には、体重管理がとても重要になります

(3)ドライウエイトについて

透析患者さんの体内に余分な水分がなく、血圧や心臓への負担が少ない適切な体重のことを、ドライウエイトと言います。ドライウエイトを維持することが、血圧の安定・心臓への負担の軽減・健康管理に非常に重要とされています。

体重を毎日、同じ時間に測定しましょう

※ドライウエイトは、脂肪や筋肉量でも変わります

※ドライウエイトを決めるために、定期的にレントゲンや採

血、体内の水分バランスの検査などを行います

体重増加率は 中1日で3%以内、中2日で5%以内にしましょう！

体重増加制限値(中1日)：ドライウェイト () kg × 0.03

体重増加制限値(中2日)：ドライウェイト () kg × 0.05

例えば、ドライウェイトが 50.0kg の人の場合

透析日が1日あいた時 (3%) →51.5kgまで

透析日が2日あいた時 (5%) →52.5kgまでに留める必要があります。

4. 食事の管理

(1)水分制限について

食事で制限されるのは、水分と塩分量です。塩分が体の中にあると水分がたまりやすくなります。塩を多く含む食品は控えるようにしましょう。

水分を制限するには？

①お茶やジュース、薬を飲むときの水、汁ものなど少なくなる

ようにしましょう



②水分を摂る前にうがいしましょう



③水分を摂る前に氷を食べましょう(氷 5 個で水 100ml 程度)

④小さいコップを使いましょう



⑤1日に飲む量を決めておきましょう

(2)塩分制限について

塩分を制限するには？

①かつおだしや昆布だし、しょうがやにんにく、レモンなどの

香辛料を使いましょう



②みそ汁は具だけを食べて汁は残しましょう

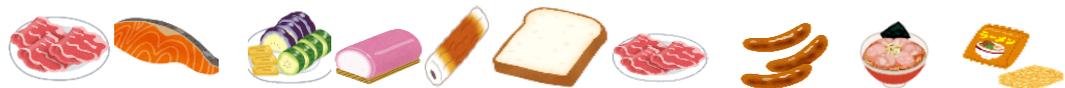


③麺類の汁は飲まない。かけそばやうどんよりも

つけそばやうどんにしましょう



④塩分が多く入っている食品は、避けましょう。



(3)高カリウム血症について

腎臓はカリウムの濃度を調整して、尿として排出しています。

腎臓の機能が悪くなると、カリウムは排出されずに高カリウム血症になります。高カリウム血症は、口のまわりがしびれたり、体がだるくなったりなど体調が悪くなり、重症になると、心臓に影響を与えて死亡することもあります。

<カリウムの多い食品>



カリウムを制限するには？

- ① 野菜類はゆでて、ゆで汁は捨ててください
- ② 生野菜や果物は、切って水にさらしてください。細かく切って流水にさらすことでカリウムの量が1/5 になります
- ③ 珈琲は1日1杯までにします

食事の制限については、採血結果でも対応が変わります

カリウム制限が必要な時には説明を行います

食事の制限は周囲の人や家族の協力も重要になります

5.日常生活での注意点

(1) 血圧と体重を測定しましょう！

毎日、朝と夕方の2回は、血圧測定を行い、体重を同じ時間に1日1回測って記録しましょう。

透析の際は、記録した手帳を持参しましょう。



(2) 運動を心がけましょう！

・1回30～60分程度のウォーキングを週3回程度行いましょう

・体力がない方は、休みながら短時間の歩行やストレッチから始めましょう



運動を始める前には
血圧を測りましょう。
体調が悪い時は運動は
控えましょう。

(3) 便秘を整えましょう！

・毎日1回、同じ時間にトイレに座りましょう

・腹部のマッサージをしてみましょう

・必要時は医師と相談し、薬を上手に服用しましょう



(4)薬を指示通りに飲みましょう！

- ・処方された薬は、量と時間をきちんと守って内服しましょう
- ・飲めていない事や、飲みにくい薬はご相談下さい
- ・市販薬や健康補助食品やサプリの使用はお知らせ下さい



(5)緊急時の連絡方法を確認しておきましょう！

- ・具合が悪い時など、まずは直ぐに病院へ連絡して下さい
- ・緊急連絡先の変更の際は、随時お知らせ下さい

施設名

病院

TEL

あわてず、あせらず
冷静に！！



6. 医療費助成制度について

(1) 特定疾病療養受領証

血液透析が必要な患者さんのための透析費用の助成制度です。透析を導入されてから手続きのご案内をします。「特定疾病療養受領証」を取得すると 1 ヶ月の医療費用の自己負担分が最高 1 万円(高額所得者は 2 万円)に軽減されます。

(2) 身体障害者手帳

障害者医療費助成制度(発行は市町村ごと)



身体障害者手帳を取得している人が自己負担分について助成を受けることができる制度です。

自立支援医療(更生医療)

身体障害者手帳を取得され、長期的な治療が必要な方の医療費用の自己負担分を助成する制度です。「自立支援医療受給者証」に記載された医療機関・薬局での利用に限られます。

有効期限は 1 年間ですので、1 年毎の申請手続きが必要です。

※詳細は各市町村でご確認ください