

ながじんまがじん^{Vol.}106

腎臓病専門施設である長崎腎病院・クリニック広報誌

Take free

- ◆教えて先生：透析患者の皮膚のかゆみ
- ◆広報コラム：お弁当作り
- ◆薬剤課だより：ワクチン接種間隔について
- ◆在宅血液透析：患者さんに聞く
- ◆安全管理：お薬を安全に服用・使用できていますか
- ◆日本透析医学会参加報告
- ◆委員会の部屋：医療ガス安全管理委員会
- ◆感染情報：はじめよう肺炎予防
- ◆こくら庵の暮らし：こくら庵ファーム始めました

教えて先生



長崎腎病院
内科医
戸村 秀志

透析患者の皮膚のかゆみ

透析患者さんで皮膚のかゆみを訴える人は70%程度と言われておりかなり多くいます。かゆみは不眠や強い疲労感、イライラ感などの原因となりうるため、生活の質も悪くしてしまいます。

皮膚のかゆみの原因は様々挙げられます。全てが解明されているわけではありませんが主な理由には①皮膚の乾燥(透析による除水や生活での水分摂取制限等による)があるといわれています。ほかにも、②毒素の蓄積、③透析機器へのアレルギー反応、④二次性副甲状腺機能亢進症、⑤血清カルシウムや血清リンの増加、⑥テープなどの物品の刺激によるもの、⑦薬剤の影響、⑧体内のかゆみの伝達異常などがかゆみを招くといわれています。

かゆみを抑えるために十分な透析を行うことは重要で、ダイアライザーの変更やお薬(保湿剤、ステロイド外用剤、かゆみを抑える飲み薬等)を使うなどで対応することもあります、それでもかゆみを抑えきれないこともあります。

患者さんご自身での対策も非常に重要です。最も基本となるのは皮膚乾燥予防のためのスキンケアです。ご自身でできるスキンケアとしては、部屋を暖めすぎずに適度な湿度に保つ、入浴時にはごしごしせずやさしく洗い、入浴後にすぐ保湿剤を塗る、下着は綿にするなどの方法で、刺激を避け、清潔と保湿を保つようにしましょう(図)。また、香辛料やアルコールは控えめにし、なるべくストレスを溜めないようにするとよいでしょう。

自分でできるスキンケア

<ul style="list-style-type: none"> ● 適切な室内環境 夏 温度 25~27℃ 湿度 50~60% 冬 温度 18~20℃ 湿度 40~50% 	<ul style="list-style-type: none"> ● 正しい入浴 ☑ 熱いお湯は避ける ☑ 石鹸はよく泡立てる ☑ 洗うときは手でやさしく ☑ 入浴後すみやかに保湿剤を塗る
<ul style="list-style-type: none"> ● 肌に優しい衣類 ☑ 素材は綿が最適 ☑ 縫い目やタグ、きついゴムで刺激しない 	

参考：若林マリア, 透析ケア 21(9): 40, 2015/種田美和, 透析ケア 21(9): 43, 2015/種子田幸恵, 透析ケア 21(9): 46, 2015

私の一日はお弁当作りから始まります。夫と私だけの時は時間があつたら作るくらい感じだったので、昨年からは息子が高校生になったので半強制的に毎朝お弁当を作っています。

初めの頃は今より半時間くらい早起していましたが、今はだいぶ慣れたのか、手抜きを覚えたのか、以前より早く家族三人分のお弁当を作れるようになりました。

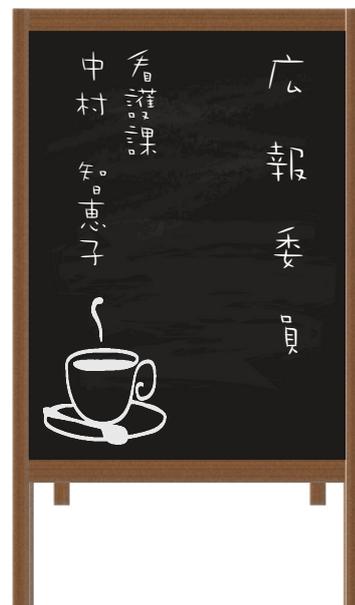
おかずの内容はどうしてもワンパターンになってしまっていますが、まず、鍋に水と卵を入れゆで卵を作り始めます。その間によく作るおかずナンバーワンはピーマンとエリンギの炒め物をしながら、レンジで温めるだけのおかずを温めます。あとは冷蔵庫にあるおかずになりそうなものを準備してお弁当箱に詰めていきます。最後はミニトマトで彩をプラスして出来上がりです。

卵料理は時間がある時は卵焼きをしたりもしますが、最近手がかからないゆで卵が多いです。最近、息子にピーマンいつも入っているねと言われるようになりましたが、栄養もあるし色もきれいだからこれは外せません。本当はトマト嫌いなのに毎回ミニトマトも入れるので、諦めたのか最近は何も言わずに食べてくれます。トマトの赤色を入れるだけで普通のお弁当がパツと華やきますもんね。

こんな風に毎日お弁当を作っているのですが、思えば私の母も会社勤めをしながら私のお弁当を作ってくれていました。三歳違いの妹が二人いるので九年間ずっと作っていたと思うとすごいなあと思います。

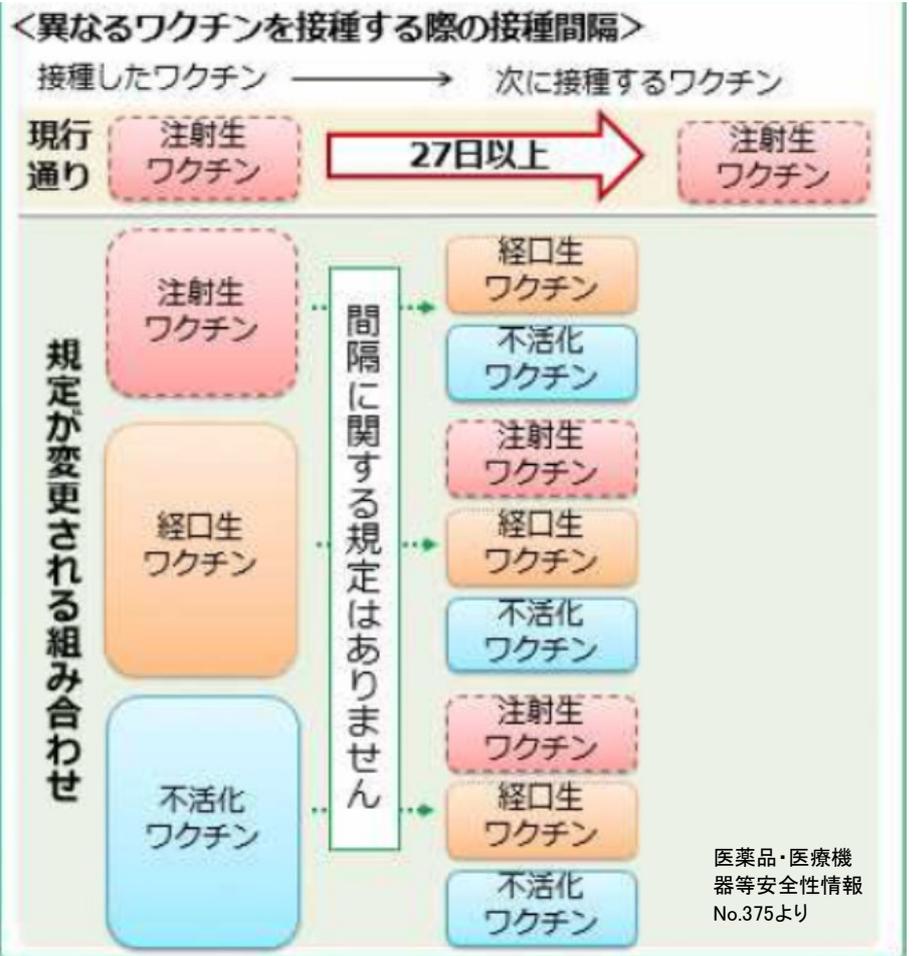
母のお弁当のおかずを思い出すとしょうゆ味の卵焼きとシューマイですが、息子の思いに残るのはゆで卵とピーマン、ミニトマトでしょう。高卒を卒業するまでまだお弁当作りは続きますが、少しはいつものワンパターンから脱して、新たなおかずを取り入れながら私の朝の日課として頑張ろうと思います。

お弁当作り



予防接種のワクチンはたくさん種類があり、他のワクチンとどのくらい間隔をあけたらいいの？とよく質問があります。

令和2年10月1日から、異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルールが一部変更されました。



例えば不活化ワクチンのインフルエンザワクチンを打った後、注射生ワクチンの水痘ワクチンをすぐに接種可能となります。注1)



注1) 接種から数日間は発熱や接種部位の腫脹などの症状が出ることがあります。規程上接種が可能な期間であっても、必ず発熱や接種部位の腫脹がないことなど、体調に問題がないことを確認してから接種してください。

ただし、新型コロナウイルスワクチンは他の異なるワクチンと2週間間隔を空けるとなっています。



ご不明な点があればご相談ください。

新型コロナワクチン 接種 4回目が始まっています。
3回目接種から5か月以上経過した方に 自治体から 接種券が送られています。
只今、4回目接種は60歳以上の方、又は18歳～59歳の基礎疾患がある方、その他重症化リスクがあると医師が認める方 が対象となっており、順次 対象者を拡大する場合もあるとのことです。現在 対象者でない場合でも接種券は大切に保管してください。

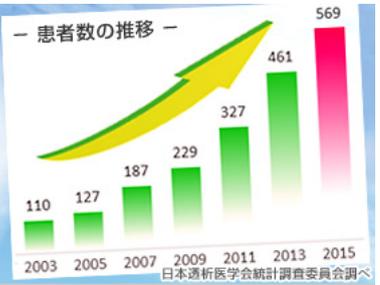


もう一つの選択肢 在宅血液透析

選ばれた方
の声

- ・体調が良くなった
- ・家族と過ごす時間が増えた
- ・仕事の時間がもてた

— 患者数の推移 —



日本透析医学会統計調査委員会調べ

在宅血液透析

HHD患者さんに聞く

vol-4



「なぜ在宅血液透析を選
択されたのですか？」
職場復帰が一番の理由で
した。残念ながら同じ職場
へは戻れませんでした。が、
以前とは異なる部署にて無
理なく余裕をもって働くこ
とが出来ています。

「在宅血液透析を選択し
て良かったことはどのよう
な点でしょうか？」
透析導入前とまではいき
ませんが時間に余裕ができ、
仕事もできるようになって
社会復帰が可能となった点
です。

「在宅血液透析移行前と
比較し食生活はどのように
変化しましたか？」
食事については量・種類共に
増加したと思います。移行
前と比べて、カリウムやリン
にそれほど注意しておらず、
好きなものを食べており、
また水分管理もかなり緩や
かになりました。ただ、た
まに血液検査で指摘を受け
ることもあります。

在宅血液透析とは？

生きていく上での 選択肢を増やしてくれるもの。

「在宅血液透に関心
はあるが踏み出せない
患者さんへアドバイ
スをお願いします。」
自己管理が必要なこ
とも多いですが、介
助者(家族)の協力が
得られれば、より自
由な時間を持てるこ
と思います。

【スタッフ編集後記】

患者さんにおかれましては、自分には関係なく一部の人がするものと感じられていらっしゃるかと思います。しかしながら、当グループで、すでに30人以上の患者様がHHD(在宅血液透析)を選択し導入しております。HHDは特別な治療法ではなく、条件に合えば基本的にどなたでも選択可能な治療法です。そこから得られる恩恵は決して小さくありません。どのような些細なことでも構いません。少しでも関心がある患者様は、気軽にスタッフへお声掛け下さい。患者様からの問い合わせを心よりお待ちしております。

お知らせ

当院ホームページ内に在宅血液透析紹介動画を追加しました。HHDの実際の様子を拝見できます。お時間のある際に、ぜひご覧ください。



こちら

安全管理
チームです！

『お薬を安全に服用・使用できていますか？』

病気を治療する際に、お薬を使いますが、正しく服用・使用することが安全につながります。例えば 飲み薬は 食後服用のものが多いですが、最近では食直前や、空腹時、食事を摂った2時間後と必ずしも食後服用とはかぎらなくなりました。

薬剤課
増田直子

用法の一例

- * 食後・・・ 食事の30分後
- * 食前・・・ 食事の30分前
- * 食直前・・・ 食事の5分前
- * 起床時・・・ 起きてすぐ(空腹時) など

新しい糖尿病治療薬で GLP-1受容体作動薬という種類の薬があります。これはペプチドというホルモンの一種なのですが、飲み薬にすると 胃で分解されて効果が出ないので、注射薬ばかりでした。最近 セマグルチド(商品名:リベルサス®)という 内服でも消化酵素で分解されずに吸収できるように開発された薬が出て 治療の選択肢が増えました。ただし胃の内容物(食物や薬など)があると吸収が低下することから空腹時に服用となります。忘れたから食後に飲むのでは効果が出なくなる恐れがあります。

他にも 尿毒素治療薬(クレメジン®)は食後2時間後によく処方されますが、併用しているお薬が効かなくなるのを防ぐためです。

せっかく飲むのですから、効果はしっかり出て欲しいですね。

吸入薬や自己注射薬のデバイス(お薬を使いやすくする装置)もたくさん開発されていますが、長く使っていると 自己流になってきている方も多いです。ミスがないよう用法・用量を守って自己管理をお願いします。

時々 薬剤師や看護師が確認しますので、ご協力をお願いします。

日本透析医学会 参加報告

放射線課 佐藤修一

2022年7月1日から3日までパシフィコ横浜で開催された第67回日本透析医学会学術集会・総会に参加してきました！今回のテーマは「透析医療のSDGsを求めて」で患者さんのためになる透析医療の持続可能な目標とは何かについて発表や議論が行われていました。私もこの学会で発表を行いました。これが人生初の経験でした。学会当日、まず一番驚いたのは学会の規模の大きさです。みなとみらい駅を降りると会場に向かう人がたくさんいて、会場も日本一の展示ホールとしての広さに圧倒されました。色々な場所で口演が行われており、どの口演を聞けばいいのかすごく迷いました。

いくつか聞きましたが、特に印象に残ったのは、透析医療に28年従事した看護師さんの口演でした。透析患者さんと長い時間を共有したからこそ分かち合える喜びを共有していただき、透析医療に従事して本当に良かったと思えました。午後からは自分の発表があり、途中アクシデントがありましたが、何とか乗り切りました。たくさんの方が会場に来てくださり、質問もいくつか頂いて研究をやってよかったと思えた瞬間でした。透析医療に従事してまだ1年ですが、学会参加で興味のある分野や他施設での取り組みなど多くのことを学べて、とても学びの多いものでありました。これからも患者様に安心して快適な透析医療を行って頂けるように、日々勉強して新しい知識・技術を獲得し、臨床現場で活かせるように頑張りたいと思います！！



医療現場では、治療目的に様々な医療ガスが使用されています。医療ガス安全管理委員会では、医療ガスを安全に使用することを目的に活動を行っていますが、今回は日常で行っている酸素の管理業務を紹介したいと思います。

酸素の日常点検として、酸素ボンベ使用に対する安全確認と残量の確認。医療ガス警報版の定期テスト。全館アウトレットへ酸素供給を行う液化酸素(マニホールド)の安全確認と残量の確認。業務終了後の酸素アウトレットからの流量計の取り外しと状態の確認などを行っています。

○酸素ボンベの確認



- ・ボンベ内圧の確認
- ・周囲環境の確認
- ・ボンベ外観の点検
- ・転倒防止の確認

○警報盤の定期テスト



- ・表示灯、ランプカバー損傷確認
- ・警報作動時の可聴警報機能の確認
- ・警報作動時の赤灯点灯確認

○マニホールドの確認



- ・環境温度40℃以下
- ・周囲5m以内に火気性、引火性物が無いか
- ・転倒防止の確認
- ・ボンベ内圧の確認
- ・外観点検

○流量計の取り外しと状態確認



- ・外装の破損
- ・異音の有無

医療ガスを安全に使用するためには、日常点検に加え、使用している医療ガスに対する知識も重要となります。毎年、医療ガス安全管理講習会に数名参加し、安全使用への心得を学んでいます。

毎日点検を行うことで、医療ガスによる事故発生を防いでいます。今後も事故が起きない様にスタッフへの教育と、日常点検に力を入れ頑張っていきたいと思っています。



はじめよう肺炎予防!!

肺炎予防のために、できることがあります。大切なのは、肺炎の原因となる細菌やウイルスが体に入り込まないようにすることです。

看護課
藤森勝敏

毎日の感染予防



肺炎予防の第一歩は感染予防です。うがい、手洗い、マスクの着用をしっかり行いましょう。高齢になるにつれ、咳をすることや、飲み込む運動がうまくいけなくなり、誤って唾液や食物が気管に入ってしまうことがあります。それを「誤嚥」と呼びます。誤嚥の際に、口の中の細菌なども一緒に気管に入ってしまう、それが誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)を引き起こすことがあります。また、夜、眠っているときでも、唾液が少しずつ気管に流れ込むことがあり、唾液に細菌が含まれていると、肺炎の原因になります。歯磨きなどをおろそかにせず、口腔内を清潔にしておくことは、肺炎を防ぐうえで大切なことです。

予防接種を受ける



高齢者が肺炎を防ぐ方法として、「肺炎球菌ワクチン」の接種があります。また、インフルエンザをきっかけに肺炎にかかる人も多いことから、インフルエンザの予防接種も肺炎予防には大切です。

免疫力を高める



規則正しい生活をする



持病の治療につとめる



喫煙者は禁煙する

免疫力とは、体の外から侵入してきた細菌やウイルスを退治する力です。肺炎にかからないためには、この免疫力を高めることも重要です。食事や睡眠などをきちんとする規則正しい生活は、免疫力を高めるために必要です。また、持病がきっかけになって体調が悪くなり免疫力が低下することもあるので、持病がある方はその治療をしっかり行ってください。たばこは免疫力を低下させ、気管や肺にも悪い影響を及ぼします。禁煙することを考えましょう。

特別養護老人ホームこくら庵
こくら庵の暮らし

こくら庵ファーム始めました♪



今回、新たに始めた菜園についてご紹介します！

感染症対策として今もなお外出制限やイベント縮小等、日常生活に制限がかかる中、入居者様のストレス、不安軽減が出来ないかと思い7階テラスで野菜や花を育てる事に挑戦し始めました。プランターにトマト・トウモロコシ等野菜を数種類、ひまわり・百日草等花を数種類植え、その名も『こくら庵ファーム』と名付けました(笑)！！

経験・知識も少ない新米ですので、菜園に詳しい入居者様に先生となってアドバイス頂き、今の所順調にすくすくと育っています♪野菜が無事に実り、入居者の皆様に収穫したものを美味しく食べてもらえることを期待していますが、思ったように行かなかったとしても、その事もまた入居者様と一緒に分かち合える経験の一つとして、楽しみながら、変わらない毎日の刺激に繋がればと思っています。

まだ取り組みを始めたばかりですが、来年、再来年・・・とファームを絶やさず続けて行き、大きな収穫を目標に頑張ります！



地域連携室より
ご案内

理念：衆和会は、透析医療を中心とした24時間対応の腎疾患専門施設として、地域社会に貢献します。
基本方針：1. 自己研鑽により、透析技術の飽くなき追求に努める。
2. 患者の権利を守り、機能的なチーム医療を提供する。
3. 地域の医療・福祉と連携し、入院を必要とする患者の受け皿となる。

外来診療医師		月	火	水	木	金
長崎腎病院 -診療科目- 内科・腎臓内科 泌尿器科	AM 9:00-12:00	戸村医師	山口医師 玉置医師 澤瀬医師 (泌尿器科)	船越医師 玉置医師 西野医師	戸村医師	山口医師 澤瀬医師 (泌尿器科)
	PM 15:00-17:00		船越医師	河津医師	船越医師	山口医師
長崎腎クリニック -診療科目- 内科・腎臓内科	AM 9:00-12:00	橋口医師 河津医師	橋口医師	橋口医師 河津医師	橋口医師	橋口医師 河津医師
	PM 15:00-18:00		休診	休診	休診	休診
大村腎クリニック -診療科目- 内科・腎臓内科	AM 9:00-12:00	前川医師	前川医師	前川医師	前川医師	前川医師
	PM 15:00-18:00		休診		休診	

Nagasaki Kidney Group

医療法人衆和会 長崎腎病院
TEL. 095-824-1101
FAX. 095-824-1181



〒850-0032 長崎市興善町5-1

医療法人衆和会 長崎腎クリニック
TEL. 095-813-2777
FAX. 095-813-2888



〒851-2105 西彼杵郡時津町浦郷272-14

医療法人衆和会 大村腎クリニック
TEL. 0957-54-1113
FAX. 0957-54-1114



〒856-0826 大村市東三城町7-12