

ふれあい

2021.3
No.227

発行：ふれあい編集委員会 〒220-0011 横浜市西区高島 2-6-32 善仁会グループ TEL:045(453)6772 www.zenjinkai-group.jp/zenjinkai

特集



さあフットケア! 守ろう! あなたの大切な足!
足の血流をあげよう!

- よくわかる透析の基礎知識
透析治療とは
— 十分な透析、自己管理、薬 —



善仁会グループからの
各種情報はこちらからも
ご確認いただけます。



心のかよう医療・福祉をお客さまへ
善仁会グループ

特集



さあ フットケア! 守ろう! あなたの大切な足!

足の血流をあげよう!



二俣川第一クリニック
緑園都市クリニック
看護部 課長
滝沢 サユミ
(日本フットケア・
足病医学会認定師)



「足は第二の心臓」とよく言われております。足は、心臓から出された血液を押し戻すポンプのような重要な役割をしているからです。

足の血流が悪くなると、傷ができたとき治りにくくなります。潰瘍は、小さな傷から始まることです。さらに透析患者さまにおいては、四肢壊死の発生率は一般との比較で、82.6倍。なおかつ、糖尿病であると481.4倍であるとも言われております(表1)。

	一般人口	糖尿病患者	非糖尿病 透析患者	糖尿病 透析患者
発生率 (/千人・年)	0.086	0.14	7.1	41.4
一般人口との比率	1.0	1.63	82.6	481.4

(表1)四肢壊死の発生率

(el-Reshaid K, et al. Progressive ischemic gangrene in dialysis patients, a clinicopathological correlation. Ren Fail 17, pp.437-447, 1995.)

フットケアは足をみることから始まります。まず、ご自分の足をよくみることから始めましょう! 「冷たい」「しびれる」「痛い」などの症状はありませんか? 足を大切に、ケアしていきましょう。善仁会グループでは、フットケアに力を入れており、毎月フットチェックをしています。フットチェックでは、足の血流の状態、足背動脈の触知(触って、皮膚の上から状態をみる)や冷感・乾燥などの状況、胼胝(たこ)や爪の異常、痛みなどがないか観察していきます。

足の血流状態を知り、傷などを早期発見することが、早期治療につながります。しっかり栄養! しっかり運動! しっかり透析! が大切です。

皮膚灌流圧(SPP)測定装置

善仁会グループでは、SPP検査(皮膚灌流圧測定)を各施設巡回して行っております。患者さまの足の血流が保たれているかを定期的にチェックしています

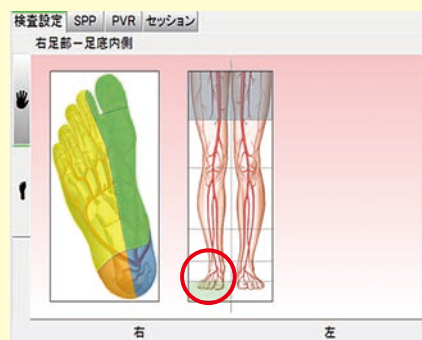


写真1 測定箇所の選択画面

測定装置では、足の裏をはじめ最大8カ所の部位で血流を測定できます。通常は4カ所程度の部位で測定を行っています



写真2 動静脈の血流状態を評価

足の血流障害の早期発見に有用な皮膚灌流圧を可視化します



わたしのフットケア対策

フットケアの大切さ

透析歴 15年6カ月

西八王子腎クリニック
匿名希望さま

私は2020年7月にこのクリニックに転院してきました。最初の透析日に看護師の方からフットケアの話をされました。「本当にやるのかな」と思っていたのですが、ある日の透析日からフットケアが始まりました。爪を切り、ヤスリでかかとの角質を

取り、マッサージもしてもらい、とても嬉しかったのを覚えています。指の神経の検査も行い、何も感じない所がありショックでした。以来、フットケアの大切さを感じ、日々足のかかとと指先を丁寧に洗い、ヤスリをかけてよく拭き取り、ワセリンを塗って靴下を履くようにしています。クリニックの院長先生や師長さん、すべてのスタッフの方々に感謝しております。



わたしのフットケア対策

わたしの必需品

透析歴 20年5カ月

百草園腎クリニック
匿名希望さま

透析を始めて20年が過ぎ、いまここに元気であること、スタッフの皆さまの支えに感謝しております。顔のケアはしても、足のケアは気にも止めておりませんでした。足のケアをやっていただくようになり、話を聞くうちにその大切さを考えるようになりました。乾燥肌なのでお風呂上りは保湿クリームを全体に塗り、靴下を履き、

かかとのゴワゴワには「かかとファイル(ヤスリ)」を使っています。

足の冷えも、足首と首にウォーマーを必ず着用しています。血行が良くなり、体が暖かく寒い時期には絶対に欠かせないわたしの必需品です。また、以前クリームを塗った後にラップを巻くことを教えていただき、何回かやってみたら驚くほどしっとりとし、続けようと思いました。これからは良いことは取り入れ、寒い日々を乗り越えて行こうと思います。

看護師からのアドバイス

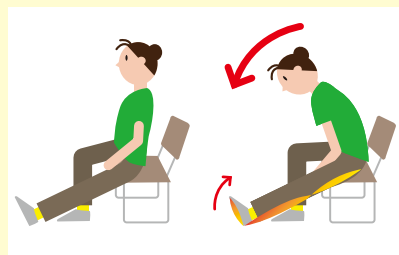
血流アップの筋力トレーニング



筋肉が衰え、硬くなると、さまざまな足のトラブルが引き起こされます。横浜第一病院リハビリスタッフのおすすめトレーニングをご紹介します。こちらは、足のトラブルがある方も行いやすいものの例で、血流を良くし、血糖を下げるのにも効果的といわれています。ストレッチ(太もも後ろと足首)椅子に座り、膝・つま先を伸ばしたまま体を前にゆっくり倒して、太もも・ふくらはぎを10秒間ストレッチ。少し疲労が残る程度の回数で行いましょう。

横浜第一病院 看護部

看護師 **高部 静香**





わたしのフットケア対策

手作り足ぶくろ

透析歴9年

緑園都市クリニック
匿名希望さま

透析を開始して9年が過ぎました。透析になる前は足のことを気にしたことはありませんでしたが、今ではスタッフの方が足と体のことを親切に教えてくださり、毎日クリームを付けてマッサージしています。

透析中に足が冷たくなるのが辛いので、5本指の靴下を履くだけではなく、足先を袋に入れるタイプのブランケットを手作り

しました。袋の中にはカイロを入れる袋を作り、暖かさが逃げないように工夫をしています。スタッフの方も「暖かいのができましたね」と声をかけてくださるので嬉しくなりました。「他の患者さまにも教えてあげたい」と言うてくださった方もいて、その一言が透析に通う励みにもなっています。



カイロを直接貼らないようブランケット内部に小袋を作ってポカポカです



わたしのフットケア対策

寒い時期のフットケア

戸塚新クリニック
菅原 篤史さま

透析歴4年11カ月



透析導入からおおよそ4年が過ぎ、5年目に入ろうとしております。透析以前からの糖尿病による合併症の影響で、足の裏に潰瘍を発症させ、好転と悪化を繰り返しております。

特に寒い時期は乾燥して皮膚が割れやすく、血流も悪くなることから潰瘍部のチェック

が欠かせません。自分で直に観察することが難しいので、入浴時に鏡を用いて観察し、悪化していないかを確認しております。乾燥を防ぐため、入浴後はすぐに保湿剤を塗り、乾燥を防いでおります。また冷えも大敵なので、普段の生活では靴下の代わりに弾性ストッキングを履くなどして、足の浮腫対策にも気を配り、潰瘍を回復させるべく努力しております。

クリニックの看護師の方による手厚いケアにも助けられ、潰瘍の悪化防止・完治を目指して精進していく所存です。

看護師からのアドバイス

足の冷えに効果のあるマッサージ

武蔵新城じんクリニック 看護部
看護師 主任 松本 亜矢子



透析患者さまにオススメの足の冷え対策「手と足の握手」をご紹介します。
右足の裏側から左手をあて、手と足で握手をするように足指の間に手指を差し込み、ぎゅーっと握り、ぱっと離すを10回、手と足で握手をしたまま、ぐるぐると円を描くように足首を10回まわします。左足と右手でも同様に行います。
足の血流が良くなり冷えが改善されるので、ぜひ毎日続けてみてください。



わたしのフットケア対策

食事と運動!

透析歴2年

渋谷池尻腎クリニック
匿名希望さま

透析歴約2年ですが、食事は必ず3食とり、エネルギー源の糖質(ごはん・パン)を多めにとって体を動かすエネルギーを十分に。そして、なるべく歩き、遠い場所へはコロナ対策も兼ねて電車を使わず自転車通勤・通院を続けると、常に体が動

いていて血流がよくなりました。

たんぱく質は少なめ、野菜多めで、納豆・ヨーグルト(リン多めなので薬は必須)など腸によいものを取り、体の毒素を体外へ排出。あとは十分な睡眠と30分の長風呂で自律神経を整え、筋肉に負担をかけない適度な運動をすれば、寒い時期でも手袋・靴下なしでも問題ナシです。



わたしのフットケア対策

冬の肌寒い時期のフットケア

青葉台腎クリニック
佐野 衡太郎さま

透析歴2年



定年退職から早15年となりますが、出社や会議準備などの心配もなくなると怠惰に流れるクセが自然と出てしまいます。ましてや、冬の寒い朝は何をか言わんやです。

2019年の秋から透析生活に入ることになり、残りの人生をどうやったら充実したものにするか考えました。週3回の透析

通院は、後ろ向きに考えれば生活上の大きな束縛以外の何物でもありません。そこで、この「週3回」「3日」という規則性を逆手にとって、適度な運動をライフワークに取り入れようと、通院先を青葉台腎クリニックに決めました。

往路は自宅から約4キロの起伏ある道を45分歩き、帰宅はバス。季節の空気感を感じながら歩くことは気分がよく、とても大切なことのように思えてきました。夏には人生初めての日傘を購入しました。“足”のみならず“脚”全体、そして全身のケアにもつなげています。

看護師からのアドバイス

低温やけどに注意しましょう!



低温やけどとは、普通であればやけどしないような低温熱源への長時間の直接接触によって起きるやけどです。熱さや痛みを感じにくく、見た目は軽症でも皮膚の深部まで熱が伝わっているため、ひどいやけど状態になっています。とくに足に多くみられ、こたつや使い捨てカイロ、ホットカーペットでも起こります。低温やけどの予防には下記にご注意ください。

- ①湯たんぽは、就寝時は布団から取り出し、布団の温めだけに使う。
- ②暖房グッズは取扱説明書をよく読んでから正しく使う。
- ③肌寒い時期でも、足用使い捨てカイロを寝る時に貼るのは止めましょう。

経堂駅前クリニック 看護部
看護師 主任 吉田 信子

よくわかる透析の基礎知識

透析治療とは
— 十分な透析、自己管理、薬 —

吉祥寺あさひ病院

院長 有村 義宏



吉祥寺あさひ病院院長の有村です。今回からこのコーナーを担当することになりました。よろしくお願いします。私は1978年に医師となり、以来40数年間透析治療に携わって来ました。医師になった当時の人工腎臓(透析機器)は今と比べるとずっと性能が悪く、ほとんどの方が痒みや透析中の筋肉のけいれんを訴えられ、透析膜が破損することもありました。透析センターでは、毎朝、貧血の治療のために輸血の準備するのが日課でした。今では、当時からは想像できないほどに透析医療は進歩しています。

透析治療は、腎臓の代わりをする治療です

腎臓の主な働きは3つあります。ひとつ目は尿をつくることです。尿には水分だけでなく、体の中でつくられた老廃物やミネ

ラル(ナトリウム、カリウム、リンなど)などが含まれています。尿をつくることにより、水分の調節、老廃物の排泄、酸やミネラルの調節をします。このため、腎臓が悪くなると水分が体に溜まるため顔や手足がむくみ、老廃物も溜まるため倦怠感や皮膚の色素沈着などがでてきます。また、リンが高くなると骨が弱くなってきますし、動脈硬化も進みます。2つ目の腎臓の働きは血液をつくるホルモン(造血ホルモン:エリスロポエチン)などをつくることです。腎臓が悪くなると貧血が進み、疲れやすくなります。3番目の働きは、ビタミンDを活性化することです。ビタミンDの活性化が不足すると骨が弱くなります。

人工腎臓は、このような腎臓の働きのうち、水分や老廃物の除去、酸やミネラルの調節を行います。以前に比べて人工腎臓の性能は良くなりましたが、1日中働いている腎臓にはかないません。造血ホルモンをつくることやビタミンDの活性化もできません。このため、患者さまご自身での飲水や塩分の制限、貧血や骨に対する薬による治療が必要となります。

充実した透析ライフには、十分な透析と自己管理、そして貧血を良くし骨を強くする薬の調節が大切です。





栄養部だより

西八王子腎クリニック
栄養部

食塩摂取量が多くなる食品ってどんなもの？



透析患者さまの食事療法のひとつとして、塩分・水分のコントロールがあります。摂取した塩分・水分は排泄できず体内に溜まり、体重を増加させ、高血圧や浮腫、心不全の原因となりますが、1回の透析で除去できる水分量には限界があります。そのため、透析間の体重増加を抑える必要があります。食事内の水分量と飲水量をコントロールするためには、塩分のコントロールが大切です。

今回は食塩摂取量が多くなる食品についてご紹介します。

食塩を多く含む食品

- ◆漬物類
- ◆加工食品(ハム・ウインナー・ベーコン・さつまあげ・ちくわ など)
- ◆魚の干物



実は食塩が多く、注意が必要な食品

- ◆だしの素・白だし
- ◆薄口しょうゆ・甘口しょうゆ
- ◆「うす味」「うす塩味」と記載された菓子類：味覚の表現のため実際に食塩量が少ないとは限らない

主食で食塩が多くなりやすい料理

- ◆お寿司：酢飯自体に塩分が含まれている
- ◆丼物：ご飯にタレがしみ込んでいる場合が多く、食塩量は3～6g
- ◆麺類：食塩量3～7g 汁を残したとしても1.3g程度

透析患者さまの1日の食塩摂取量は6g未満が基準とされています。上記食品の摂取頻度や調味料の使用頻度を減らし、食塩摂取量が多くならないようにしましょう。また、購入時に栄養価の表示を見て、どんな食品にどれくらいの食塩が含まれるのかを把握しておくことも大切です。

予約

横浜第一病院 外来
栄養相談・栄養指導

月～土

曜日 10時、11時、14時、15時、16時

(祝日も予約可能です)

TEL 045-453-6711



こんなときはどっち!?

食塩調整食品は数多く出回っていますが、表現方法がさまざまなのはご存知でしょうか。「塩分控えめ」「塩味控えめ」食塩量が少ないことが分かる表記はどちらでしょうか。



※答えは裏表紙をご覧ください。



災害Q&A

いざという時に備えて知りたい! 知っておきたいこと。
万が一、災害に遭ったときの「どうすれば?」にお答えします。



**治療中に停電や地震など災害が起こった場合、
私たち患者はどうしたらいいですか?**



地震発生時はまず揺れが収まるまで布団を頭にかけてご自身の身を守ってください。揺れが収まり次第、避難が必要か判断いたします。停電時には、電力復旧が見込まれ透析治療が続行可能か、中断するか医師が判断し、施設スタッフが患者さまにお伝えします。

透析装置は、内部バッテリーにて20～30分程度血液ポンプが動作するようになっております。いずれの場合も落ち着いてスタッフの指示に従ってください。



「ふれあい」では皆さまからのお写真のご投稿、またサラリーマン川柳ならぬ「透析川柳」のご投稿をお待ちしています。ふるってご応募ください!

●投稿送付先: 〒220-0011 横浜市西区高島2-6-32 6階 善仁会グループ本部 広報室あて
※または各施設スタッフに「ふれあい投稿」としてお渡しください
※ご投稿いただいた作品は返却いたしません。ご了承ください



霞立つ 沈丁花の白 春の香 (今岡)

横浜第一病院バスキュラーアクセスセンター

バスキュラーアクセスに専門的かつ総合的に対応するセンターとして、充実した医療技術・設備のもと、迅速な診断、長期に安定したバスキュラーアクセスの作製、維持に取り組んでいます。



診療時間 9:00～15:30

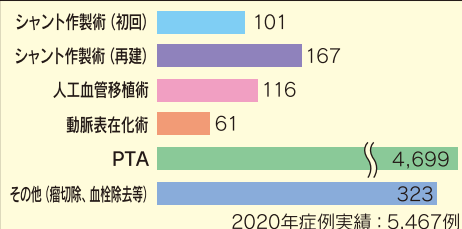
休診日 日曜・年末年始

予約制 バスキュラーアクセス外来の診療は予約制となっております。ご来院前にお電話でお問い合わせください。(緊急を要する場合は別途ご相談ください。)

センター長 笹川 成



●横浜第一病院バスキュラーアクセス関連手術実績



045-453-6709 **FAX 045-453-6701**

東京・吉祥寺あさひ病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、
【☎0422-22-1120 / ☎0422-22-1080】にて承っております。

★7ページ「こんなときはどっち?」コーナーの答え:

塩分控えめ=食品100gあたりナトリウム120mg以下(食塩相当量0.3g以下)。食塩が規定より少ないという表現の場合に使用するため食塩量は少ない。

塩味控えめ=味覚に対する表現のため、実際の食塩量は問われない。食塩量が多くても「塩味控えめ」と記載できる。