

ふれあい

2018.5.25
No.213

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 ホームページ www.zenjinkai.or.jp



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。



透析時間延長で 健康寿命を延ばしましょう!

●よくわかる透析の基礎知識 ドライウエイトのお話③



透析時間延長で 健康寿命を延ばしましょう!

4時間以上の透析 患者さま体験談



体調改善、合併症の軽減や食事制限の緩和、生命予後など、4時間以上の透析を行うことには様々なメリットがあるとされています。そこで、4時間以上の透析をされている方々に、ご自身の現在についてご寄稿いただきました。

※4時間以上の透析をご希望される方は、まずはクリニックスタッフにご相談ください。



疲労感が違います

横浜第一病院 土屋 達勇さん

私は透析を始めて今年の6月で28年目を迎えます。そして、現在はオーバーナイト透析を行っていますが、こちらは5年目になります。こんなに長生きをするとは思っていませんでしたが、主治医をはじめ看護師さん、臨床工学技士さん、ナースエイドさんなど、職員皆さまのおかげで今があると、心から感謝申し上げます。

私が4時間以上の透析を受けて良かったと思うことは、Ht(ヘマトクリット)が30%を切らなくなったことです。以前は

いったん30%を切ると、なかなかすぐに上がってきませんでした。現在、30%を切りません。ESA製剤の使用量が減量されても下がることはありませんでした。そのため、息切れなどの症状はありません。また、私用に4時間の臨時透析を受ける時がありますが、終わった後の疲労感が違います。長く、ゆっくり透析した方が良いでしょう。



より良い透析人生を



戸塚新クリニック 匿名希望さん

透析を始めて数年後、合併症の軽減や生命予後には透析時間の延長や、血流量を増やすことが良いと知りました。そこで、当時通っていたクリニックに時間延長をお願いし、やっとのことで30分延長が認められました。

その後、自分の理想とする透析を求めて現在のクリニックに転院し、今は血流量もかなり上げていただき、5時間透析をしています。5時間は長いと思うことも

ありますが、自分のためなので苦にはなりませんし、明らかに検査結果が良くなっているので、時間を短縮したいとは思いません。

私たちは透析をすることで生きるチャンスを得ています。少しでも合併症を少なくし、元気に長生きしたいと思いませんか? 1回1時間、30分でも延長すれば、今よりもより良い透析人生を送れると思います。



一番感じたこと



厚木クリニック 匿名希望さん

私が透析を始めたのが平成6年1月2日、現在までが24年間になります。そのうち20年が6時間、現在は隔週で6時間の週と、5時間半の週とで分けて透析をしています。6時間透析をして最も感じることは、ドライウェイトが合っていれば血圧の薬がいらぬことです。自宅で測る朝晩の血圧をグラフにして状態を把握し、足のむくみの状態を見て、ドライウェイトを基準に体重を増減しています。

日常生活では、運動を行うようにしています。土日はウォーキングで往復6キロ、火・木はエアロバイクを30分行っていきます。また、職場が3階なので、階段を使うよ

うにし、多い時は4～5回往復する日もあります。また、皮膚のかゆみや色素沈着も少ないように感じています。

最後に、主治医の先生やスタッフの方々のご理解・ご協力により、今日まで続けてこられましたことを深くお礼申し上げます。これからも4時間以上の透析を続けて行きたいと思います。



効果は絶大!

青梅腎クリニック 碓井 純一さん

「5年が過ぎたんだ。」これが実感で、今は関係各位に感謝、感謝です。

透析導入当初、不均衡症候群による頭痛に悩まされていた私ですが、透析膜の変更、5時間透析を二日空きの月曜日に行えたことが頭痛の解消につながり、その後も血圧低下のない穏やかな透析生活を継続できています。現在の私は身長175cm、ドライウェイト61kg、血流量260ml/minですが、二日空きの2kg強の除水もゆるやかに、安定的に行えています。

さらに4時間以上の透析の効果を期待し、QOLの高い生活実践のため、この4月からすべての透析を5時間以上で行うようにしました。透析中はTV鑑賞、読書、戦友とのLINEでの会話を楽しみ、透析以外の日はゴルフやボウリングもできるようになりました。

効果は絶大ですよ、皆さま。





透析時間延長で健康寿命を延ばしましょう!



戸塚新クリニック 院長 有井 達朗

血液透析は多くの方が1回4時間、週3回のスケジュールで受けられていると思われ
ますが、本来の腎臓は1日24時間、1週間では168時間働いており、血液透析の
4×3=12時間では明らかに不足であり、近年は以下のような理由でもより長時間の透析
が勧められています。

《透析後の疲労感が軽くなる》

ゆっくりと除水や尿毒素除去を行うため、血圧低下や疲労感が少なくなります。

《貧血が改善する》

造血を阻害する尿毒素の除去や栄養状態の改善などにより、貧血の改善がみられます。

《高血圧が改善する、心不全予防に有効》

除水が緩やかにできるため十分な除水ができやすく、血圧のコントロールが良好となる例が多くみられます。十分に除水できることで、心不全予防にも有効です。

《栄養状態が良くなり免疫力アップ》

十分な尿毒素除去により食事制限が緩和され、また味覚障害も改善し、食欲増進の結果、栄養状態や免疫状態の改善が期待できます。

《皮膚のかゆみや黒ずみが改善する》

皮膚の掻痒症(かゆみ)や色素沈着(黒ず

み)の原因となっている尿毒素がより除去され、改善が期待できます。

《骨や関節疾患対策》

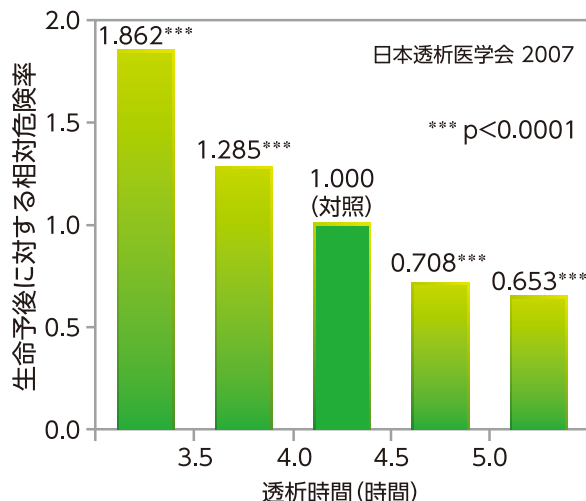
アミロイドーシスという骨や関節疾患の原因であるβ2ミクログロブリンという尿毒素が一層除去でき、この疾患対策に有効とされています。

《薬が減らせる》

降圧剤、造血剤、リン吸着剤や高カリウム血症治療薬などが減量可能となるという報告があります。

《長生き、健康寿命延長》

生命予後改善つまり寿命が延びることが判明しており、様々な合併症の減少により健康寿命(自立した生活を送れる期間)の延長が期待できます。



透析時間を延長すると緩やかにより多くの尿毒素や水分を除去できるため、合併症の低減や栄養状態の改善などが期待でき、その結果として生命予後の改善(寿命が延びる)が認められています。とはいえ、やみくもに寿命を延ばそうというのではなく、自立した生活ができる『健康寿命』を延ばしていただきたいと思います。特に透析時間が4時間未満では前記の点で著しく劣っておりますので、最低4時間、いま4時間の方は30分ずつでも延長してみましょう。

透析時間の延長、4時間以上の透析のメリット



藤沢湘南台クリニック 看護部 課長代行 和田山 恭子



私は透析看護に携わって数十年(?)です。

「透析終了まで、あと何分ですね」と毎回患者さまにお声掛けしておりますが、「終わる前の5分は時計が進まないよ」と言われることがあります。それでも皆さまがんばっておられます。3時間で終わるように、体重を増やさないために食事まで制限されてしまう方がおられます。それでは逆効果です。

しっかり食べて、4時間透析。除水速度も無理なく、下肢もつらずに終われる。体力がついて「またテニスができるようになった!」「お友達と一緒に外出できるようになった!」と笑顔で話されるとき、私も嬉しくなります。これからも患者さまと一緒に、がんばって生きたいと思えます。



藤沢湘南台クリニック 臨床工学部 係長 倉石 眞裕



「透析の効率を上げましょう!」医師をはじめとするスタッフから声を掛けられたことはございませんか? 私が一番おすすめする透析効率の向上方法は透析時間を延ばすことです。さらに申し上げると4時間以上の透析をおすすめいたします。

私がおすすめする根拠として、4時間以上と比べて4時間未満では最大1.19～1.34倍死亡リスクが高くなること。同じ透析効率でもゆっくり透析を行った方が死亡リスクを下げられることが研究によって示されております。血压管理、食事制限にも効果的です。透析療法は積み重ね。まずは30分、1時間私たちとお過ごし下さる時間を延ばしてみませんか?



横浜第一病院 栄養部 主任 志賀 千紘



透析時間を延ばすことでより多くの老廃物を除去することができ、除水量を増やせるメリットがあります。

透析後の倦怠感・疲労感で食欲がなかったり、カリウム・リンの検査値や体重増加量を気にして必要な栄養量が不足していると、栄養状態はなかなか改善しません。十分な透析量が確保できると、カリウム・リン・たんぱく質の食事コントロールが緩やかになり、降圧薬やリン吸着薬の減量も期待できます。

水分制限は変わらずありますが、除水がゆっくりになり体への負担が少なくなります。「しっかり透析をして、しっかり食べる」ことで、食欲増進・栄養状態の改善につながります。

よ く わ かる 透析の基礎知識

ドライウェイトのお話③

横浜第一病院
院長 大山 邦雄

ドライウェイト(DW)を決めるための指標

一般に医学的にDWを決める指標としては、臨床症状(浮腫、めまい、息苦しさ等)、血圧、心臓の大きさ(CTR)、心臓超音波検査(心エコー)所見、下大静脈径、HANPなどが使われます。今回は、それぞれの意味を考えていきましょう。

1. 臨床症状

体に余分な水分が貯まった状態になると、心臓に負担がかかり、ひどくなれば心不全の状態になります。その時、まず浮腫(むくみ)が下肢などに出てきます。さらに進むと、胸水、肺うっ血(肺水腫)となり、労作時から安静時にも息切れ、息苦しさが出てきて、ベッドに仰向けに寝ると息苦しくなり、起き上がると楽になるという起坐呼吸と言われる症状が出ます。これが心不全の症状で胸部レントゲン検査で胸水や肺うっ血像がみられます。このように、水分が過剰にたまった状態ではDWを下げなくてはなりません。

逆に、起きたり、立ち上がったたりするとふらつき、めまい、意識消失がおこる起立性低血圧がみられるときは、体内の水分

が不足している可能性があり、DWを上げることが検討します。

臨床症状は患者さまのQOLやADLに大きく影響しますので、クリニックのスタッフに正確に伝えることが重要です。

2. 血圧

血圧は色々な因子で影響を受けます。精神的ストレス、年齢、動脈硬化、心臓機能、体の水分量などで変動します。日本透析医学会の「血液透析患者における心血管合併症の評価と治療に関するガイドライン」(2011年)では、心機能の低下がない、安定した慢性維持透析患者さまの降圧目標値は、週初めの透析前血圧で140/90mmHg未満とし、この目標の達成にはDWの適正な設定が最も重要であるとされています。しかし、実際には血圧は個人個人の状態で異なり、変動します。ですから、一回の血圧の高い低いでは判断せず、家庭血圧と透析時の血圧の動きを1～2週間は観察する必要があります。

心機能が正常な方では、高血圧ではDWを下げ、低血圧ではDWを上げるのが基本ですが、心機能が低下している患者さまや動脈硬化が強い患者さまでは他の指標を総合的に検討する必要があります。

透析中の低血圧もDWの検討が必要となりますが、透析間の体重増加が多く、一回の除水量が多くなると、DWが適正であっても血圧は下がることがよくありますので、注意が必要です。

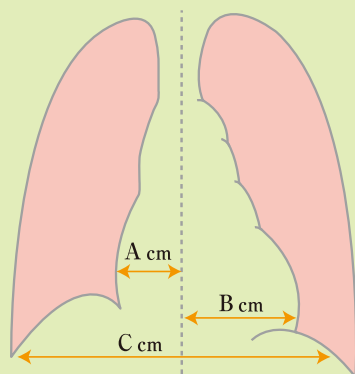
3. 心臓の大きさ(心胸郭比=CTR)

善仁会グループのクリニックでは1

～2か月ごとに胸部レントゲン写真(立位正面像)を撮影してCTRを測定しています。その測定方法を図1に示します。通常は、透析後のレントゲンで50%以下(女性は53%以下)が正常です。しかし、心肥大、心臓弁膜症などの器質的異常が心臓にある場合は基準が変わってきます。1～2か月ごとのCTRの動きを継続的に観察していくことが大切です。一般に、CTRが大きくなっていく場合は水分の貯留を考え、DWを下げることを検討します。

図1 心胸郭比の計測法

$$\text{心胸郭比 (CTR)} = \frac{A + B}{C} \times 100 (\%)$$



4. HANP(ヒト心房ナトリウム利尿ペプチド)

HANPはアミノ酸28個からなるホルモンで、主に心房で合成貯蔵されて、血中に分泌されます。HANPは腎臓に働き利尿を促進するとともに、末梢血管を拡張して血圧を下げる働きがあります。HANPは循環血漿量が増加(水分過剰状態)して心房が広げられると血中に分泌されます。しかし、心房細動という不整脈や心臓弁膜症があるときは増加した

り、変動が大きくDWの指標になりにくいことがあります。通常、透析患者さまでは100pg/ml以下が良いとされています。

5. 心エコー所見・下大静脈径

心エコーでは、心臓の動き、心肥大(心臓壁の肥大)、心室・心房の内腔の大きさ(心拡大の有無)、心臓弁の異状、心収縮力などを観察測定して、心臓自体に問題があるか否かを診ます。同時に下大静脈の太さ(下大静脈径=IVC)と呼吸による変化を計測します。一般にDWが適正な場合には、透析終了後のIVCは6～10mmとされています。

まとめ

DWが適正か否かは、上述のような複雑な要素が絡み合っていますので、個々の患者さまの状態で判断していかなくてはなりません。日常的には、比較的簡便に得られる指標の1～5でDWの検討をしますが、これらの指標では判断できず、DWの増減を早急に決めなくてはならない時は、心エコー検査を施行して、循環器専門医に判断を仰ぐことが必要な場合があります。吉祥寺あさひ病院、横浜第一病院では循環器内科の外来を開設していますので、お問い合わせください。





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。



(透析患者にとって)
避難袋の中身はどのようなものだと良いですか?



避難袋(緊急持ち出し袋)には当面必要となる最小限の品を納め、非常時に持ち出しやすい場所へ置いておきましょう。

下記の一覧を参考に、日頃から持ち歩くものと避難袋にまとめる物とを検討し、必要な物をご用意ください。

災害手帳に記載されている物

- * 災害手帳
- * 緊急透析カード
- * 健康保険証
- * 身体障害者手帳
- * 特定疾病療養受療証
- * 重度障害者医療証等
- * 障害者等医療証
- * お薬手帳
- * 常用薬



一般的な物

- * 救急セット(絆創膏など)
- * 飲料水(健常人の半分が目安:1日750ml程度)
- * 非常食
- * 携帯電話、携帯ラジオ、懐中電灯(各予備電池等)
- * 歩きやすい靴
- * 生理用品
- * 衣料品、下着類
- * 現金や貴重品 など



「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



柏餅 食む吾子の眉 祖父に似て (大坪)

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、最新の医療技術、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。



センター長 笹川 成

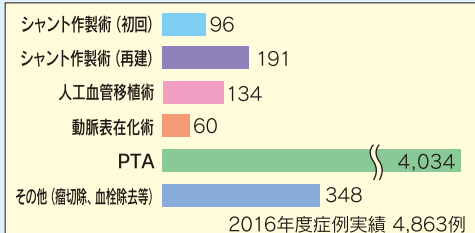


診療時間 午前9:00~15:30

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。)

● 横浜第一病院バスキュラーアクセス関連手術実績



専用電話: 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、
【電話: 0422-22-1120 / FAX: 0422-22-1080】にて承っております。