

# ふれあい

2017.10.25  
No.210

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](http://www.zenjinkai.or.jp)



## 特集 わたしのフットケア

●よくわかる透析の基礎知識  
ドライウエイトのお話①



心のかよう医療・福祉を患者さま、お客さまへ  
善仁会グループ



特集

# わたしのフットケア



普段の生活にフットケアを取り入れる動きが進んでいます。足指や爪のトラブルから、外出機会が減り、筋力が低下してさらに歩くのが億劫になる。そんな悪循環を打破し、いきいきとした生活を続けるためにも日常的なフットケアを推奨します。

あなたも今日から  
フットケア!



## はじめるフットケア! 一緒に足を守っていきましょう!!

国分寺南口クリニック  
看護部 係長 岩崎 恵美

いつまでもご自分の足で、私たちの施設に通ってきて欲しい。

これが私たちの願いです。透析患者さまの足が失われる・・・これを防ぐためのフットケアに私たちは取り組んでいます。一緒に足を守って行きましょう!

心臓の血管が詰まって心筋梗塞を起こしてしまうように、足の血管が詰まることで歩行時に痛みが出たり、足先まで栄養が行き届かず、足を切断することになってしまう方がいます。足の血管は細いため、治療をするのは困難が付きまといます。また、糖尿病の合併症に神経障害があります。その影響で足に傷が出来ても気づかず、悪化させてしまうことも少なくありま

せん。極端な例では、足に釘が刺さっても気づかなかつた、という事もありました。

毎月のフットケアで、私たちは皆さまの足に触れ、血管は詰まっていないか、傷が出来ていないかを診させて頂いています。例えば、たこ(胼胝)は放っておくと、たこの下に潰瘍を作ることがあります。潰瘍が出来てしまうと、毎回の処置の必要や、疼痛、歩きにくくなるなどの障害が出て、何より「治らないのでは」という不安が出てきます。

私たちは足に傷が出る前の、予防的な足の観察や処置を行っていきます。ご自分の足に関心を持って頂き、足を見ることから始めて行きましょう!



たこ(胼胝)下の潰瘍が悪化した例。治るまでに1年以上を要しましたが、フットケアを丁寧に  
行うことで足を守ることができます。

## わたしのフットケア



横浜クリニック  
佐藤 秀治郎さん



私は5年前から糖尿病Ⅱ型両目網膜症で、両足に神経障害動脈硬化症を持ち、腹膜透析 (CAPD) を1年、そして血液透析 (HD) 導入から5年が過ぎました。

糖尿病食と腎臓病食を勉強しながら、足の巻き爪、水虫、タコ、爪の盛り上がりなど、不安定な足底で病院に通っていません。靴をいろいろ変えたり、革靴を履かないようにしたりと、足に湿気を持たせないようにしています。毎日、起床後と就寝前にシャワーで足を洗ってタオルで拭き

取り、足全体に通気性を保つように。看護師さんも爪のケアを定期的に行ってくれています。セミナーなどでの勉強も行うようにしています。

足を洗うときは石鹸で手洗いし、化学洗剤などは使わないようにしています。その結果、検診では「少し良くなった」と言われるようになりました。靴も週に一度は除菌し、足の通気性を保っていると良いと思います。

### ワンポイント アドバイス



## 保湿のあれこれ

横浜クリニック  
看護部 副主任 谷村 薫



### 乾燥は、何故いけないの？

皮膚が乾燥しカサカサになると、痒みが出やすくなります。掻きむしりや、皮膚の乾燥で亀裂が出てしまうと、バイ菌が入りやすくなります。また、神経障害があると汗をかきにくくなるので足裏の乾燥が悪化します。足を洗う習慣のない人・素足で歩くことが多い人は、足の裏の皮膚が厚くなって亀裂が生じやすいので、皮膚を清潔に保ち乾燥を防ぐようにしましょう！

### 保湿剤の塗り方のポイント！

足の裏・足の甲・膝から下など、乾燥しがちな所へ多すぎず少なすぎず塗ります。見た目に薬がついて浮くような塗り方はNG！ 過剰な保湿は細菌を増やしてしまうので指の間には塗らず、洗浄後は良くタオルで拭いてくださいね！



# 指の凍傷



湘南クリニック  
透析歴18年 さん(匿名)



右足の指の腫れと痛み気づき、今年の1月に鎌倉の総合病院で診察を受けた。右足の指は霜焼けと診断され、ワセリンを塗るようと言われた。指の痛みも腫れも少しも良くならないので2月中旬に外科に行くと凍傷との診断。指に血液が流れないと治らないため、すぐに血管バイパス手術が必要だと言われた。2月21日入院、3月1日退院。術後、凍傷は無くなったものの、手術前は30分歩いてもなんともなかったのが5分歩くと右足の

ふくらはぎが痛み、3分程度は休まないと歩けない。10分以上歩けるようになりたい、と歩行リハビリを続けている。

定期的に医師の診断を受けてはいたものの、カテーテル検査を3年ほどやらなかったのがまずかった。まさか足の指が凍傷になるとは考えてもみなかった。左足の指は是が非でも現状維持をしようと、足指じゃんけん、足首回し、かかと・つま先上げを今では毎日やっています。

## ワンポイント アドバイス



## 靴の選びかた

靴の脱ぎ履きは「スポッ」。履いた時につま先を「トントン」。歩くときは「ズルズル」「ペタペタ」していませんか？

靴は踵がしっかりしていないと足が上がりやすく踏み込めません。そのため、ズルズル、ペタペタ歩きになってしまい、つまずきやすく転んでしまう原因になります。靴ひもやマジックテープでギュッと踵を固定することができる靴を選びましょう。靴を履くごとに、紐やマジックテープを緩めてから履き、椅

湘南クリニック  
看護部 岡村 佳希



子や床に座って、踵に合わせてつま先を上げた状態でしっかり固定してください。靴のつま先は1cmぐらい余裕がある状態で履いてください。毎回締め直すのは面倒と思うかもしれませんが、歩きやすいのがわかりますよ！



# わたしのフットケア



多摩向ヶ丘腎クリニック  
幸 曙光さん



確か1年ほど前であったと思うが、看護師による足元のチェックが開始された。それまでは障害のある両下肢の機能回復を図るための筋トレやストレッチにもっぱら注力していて、フットケアについては関心が乏しかった。しかし、このフットチェックをきっかけに、フット（足首から先の部位。足の甲と裏、指、爪先、かかと）のチェック事項（例えば壊疽、傷、水虫、タコ、魚の目などの有無）を知ることになった。

今では、入浴の都度、指の間をはじめ各部位の丁寧な洗浄、爪切り、皮膚の傷や乾燥度合の確認、保湿剤の塗布、足裏にある湧泉や足心などのツボ押し等々を実践中。中でもリン過剰摂取に伴う石灰化や壊疽に対しては、血液検査のたびに毎回結果を注視し、日常の食生活に活かすとともに、毎食直後に吸着剤を服用することに努めるようになった。



## ワンポイントアドバイス



【<https://www.zenjinkai-group.jp/>】より「お役立ちコラム」→「医療トピックス」にて、「スクエアカット」を図でご覧になれます。

## 爪の切り方 「スクエアカット」

多摩向ヶ丘腎クリニック  
看護部主任 熊坂 由美



足の爪は上手に切れていますか？  
「爪なんて、ただ切れればいい」なんて思っていないですか？ 爪は切り方によっては巻き爪になってしまうことがあるのをご存じでしょうか？ そこで爪切りのワンポイント・アドバイス。

「爪の形に沿って端から端まで切る」のではなく、以下のようにやってみましょう。

①まずは両端を残してまっすぐに切る  
切る長さの目安：横から見て皮膚と

爪が一直線になるくらい

②次に両端を斜めに切る（ヤスリで削ってもOK）

これを「スクエアカット」と言います。深く切りすぎないように注意しましょう。深く切ると切った所の皮膚が盛り上がり、巻き爪の原因になってしまいます。同様に深爪も巻き爪の原因となります。そこが靴に当たり化膿することがあるので要注意です。正しい爪の切り方でケアをしてみてください。

# よ く わ か る 透析の基礎知識

## ドライウェイトのお話①

横浜第一病院  
院長 大山 邦雄

### 1. 人の体重とは？

人の体重の60%は水とされています。即ち体重50kgの人では30kgが水で、残りの20kgは各臓器、筋肉や脂肪などになります。そして、水の割合は赤ん坊では高く、年齢とともに高齢者では低くなります。また、太っている人(脂肪の多い人)は脂肪細胞の水分含有量が他の細胞より少ないために、水分の比率が低いと考えられます。しかし、腎機能が正常であれば、個人個人で水の占める割合は一定に保たれます。これは腎臓が尿として余分な水を排泄するように働くからです。

透析患者さまはこの腎臓の働きが強く障害されているため、体内の水分調節が出来ずに余分な水が体内に溜まり、むくんだりします。一方、尿がまだ出ている患者さまで、食事がとれなくなったり、水分補給が足りない時は体内の水が足りなくなり脱水状態になります。人の体重のうち臓器や筋肉、脂肪など水分以外のものは一日二日では変化しませんので、透析間の1～2日の体重の変化は主に水分によると考えられます。

### 2. 水の出入りについて

成人の1日の水の出入り(出:out, 入り:in)はどうなっているのでしょうか(表1)。体内に入ってくる水(in)は、食事や飲水で口から入るか、注射や点滴で直接血管内に入るものです。それと、摂取された糖、脂肪、タンパク質などが体内で代謝・分解されるときに出る水分(代謝水)です。体から出ていく水(out)は、尿と便のほかに汗や呼吸で出ていく不感蒸泄があります。表1に示すように、正常(健康)な人ではinとout

は同じ量で保たれています。そして、通常の活動状態では、代謝水と便や不感蒸泄は一定と考えられ、口から入ってくる水の量によって尿量が変わり、水のinとoutのバランスが腎臓の働きで維持されているわけです。ですから、腎機能が低下してくるとこの調節機能が障害されて、水のin-outのアンバランスが起こります。

### 3. 透析患者さんの水バランス

腎臓の働きで、体内に水をためこむ機能を濃縮能(濃い尿)、水をより多く出す機能を希釈能(薄い尿)と言いますが、透析患者さまでは濃縮能、希釈能が著しく障害されており、多くの患者さんで尿量が少なくなり、十分な尿が出せなくなります。逆に、尿量がまだ保たれている患者さまでも濃縮できずに必要な水まで出てしまうこともあります。このように、透析患者さまでは、表1に示したような水のバランスが保てなくなり、透析療法によりバランスを維持する必要があります。

通常、透析を続けていくと尿量は減少し、ほとんど出なくなります。そうすると、表1の1日尿量約1000ml(1kg)の水が体内に溜まり、浮腫や胸水、腹水となり、高血圧や心不全を引き起こしてきます。このように透析患者さまでは、通常の状態であれば、透析と透析の間の体重の増加(変化)は主に口から入った水の量で決まってくるので、透析後と前の体重の増加(変化)をみて、透析中の除水量が決められます。この時の基本となる体重がドライウェイト(Dry Weight:DW, 基礎体重または目標体重)となります。

表1 一日の水バランス(inとout)

		単位(ml)
in	代謝水	200
	経口摂取	1000～2000
	合計	1200～2200
out	不感蒸泄(汗、呼吸)	600
	便	100～200
	尿	500～2200
	合計	1200～2200



# 栄養部だより

横浜第一病院 栄養部

## たんぱく質について

調理協力:かもい腎クリニック 栄養部



たんぱく質は、肉・魚介類・大豆・卵・乳製品などに多く含まれています。たんぱく質は筋肉や臓器、酵素やホルモンなど体を作る材料であり、必要時にはエネルギーとしても使われる大切な栄養素です。しかし多く摂りすぎると、たんぱく質から生成される老廃物が体内に溜まってしまったり、たんぱく質に多く含まれるリンを摂りすぎてしまうことがあります。どの栄養素にも言えることですが、やはり「適量」を守ることが大切です。

「適量」を摂るにはどのような食事にしたら良いでしょうか。行楽シーズンに合わせ、お弁当スタイルでご紹介します。



### 秋の行楽弁当

材料(1人分)

#### おにぎり2種

- ご飯.....180g
- 鮭フレーク.....5g
- 昆布佃煮.....3g
- 焼き海苔.....2/3枚

#### ポテトのハーブ焼き

- じゃがいも.....50g
- オリーブ油.....小さじ1
- 塩.....0.3g
- こしょう.....適量
- 乾燥パセリ.....適量

#### ハンバーグ

- 合いびき肉.....60g
- 玉ねぎ.....18g
- 乾燥パン粉.....3g
- 牛乳.....12g
- 卵.....10g
- 塩.....0.4g
- こしょう.....適量
- サラダ油.....小さじ1/2
- トマトケチャップ.....小さじ2

#### つけ合わせ

- ミニトマト.....20g
- ブロッコリー(茹でる).....30g
- マヨネーズ.....大さじ1/2

#### 作り方

##### ★おにぎり2種

①ご飯を2等分にし、鮭、昆布を入れておにぎりにして海苔を巻く。

##### ★ハンバーグ

- ①Aの材料をボウルに合わせてこねる。
- ②2等分にして小判型にし、油を敷いたフライパンで焼く。
- ③トマトケチャップを添える。

##### ★ポテトのハーブ焼き

- ①じゃがいもを角切りにし、固めに茹でる
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、水気を切った①を入れ炒める。
- ③塩・こしょうで調味し、パセリを振る。

エネルギー：669kcal たんぱく質：21.2g カリウム：689mg  
リン：235mg 食塩相当量：1.7g

予約

横浜第一病院 外来  
栄養相談・栄養指導

月～土曜日  
(祝日も予約可能です)

10時、11時、14時、15時、16時

TEL 045-453-6711

### Q こなたときはどっち!?

体のために大切な働きをするたんぱく質。リンを抑えながら、必要なたんぱく質をきちんと摂りたいものです。下記の食品はそれぞれ、たんぱく質3gを摂るために必要な量です。同じ量のたんぱく質を摂りながら、リンを抑えられるのはどの順番でしょうか。

【鶏もも肉(皮つき)14g、鮭14g、絹ごし豆腐63g、ヨーグルト(全脂無糖)83g、鶏卵24g】



※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。



## 災害手帳に入っている「緊急透析カード」って何ですか?



「緊急透析カード」には、皆さまが透析を受ける際に必要な透析条件が記載されています。ご自身の施設で透析を受ける際には、全ての情報は施設にそろって

いますが、災害時には普段とは異なる施設で透析を受けることになるかもしれません。その際、「緊急透析カード」があれば受け入れ先での透析もスムーズに行えます。

災害の規模によっては条件どおりの透析(透析時間等)は行えないかもしれません。しかし、少しでも安全な透析を受けていただけるように、施設では定期的に「緊急透析カード」の更新を行っております。更新タイミングは施設により異なります。ご不安な点があればスタッフへお申し出ください。



「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



「元旦に 今年も準備 飛ぶ諭吉」(長谷川)

## 吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンター

平成27年10月より、豊富な透析治療の経験と実績を活かし、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を開設いたしました。

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンターは長期に安定したバスキュラーアクセスの作成・維持を使命として、最新の医療技術・設備のもと、透析患者さまのバスキュラーアクセスの迅速な診断・治療・維持に取り組んでまいります。



センター長  
野口 智永



吉祥寺駅北口から徒歩3分です

**診療時間** 午前9:00~16:00

**休診日** 水曜・日曜

**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。)

	平成27年度	平成28年度
シャント作製術(初回)	39	65
シャント作製術(再建)	30	43
人工血管移植術	18	27
動脈表在化術	4	14
PTA	210	379
その他(瘤切除・血栓除去等)	17	36
4~3月症例実績	318	564

電話: 0422-22-1120 FAX: 0422-22-1080

受付担当  
バスキュラーアクセス予約係

神奈川県・横浜第一病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、  
【専用電話: 045-453-6709 / FAX: 045-453-6701】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:

- リンが少ない順に並べると ①鶏もも肉(皮つき)14g[リン28m] < ②鮭14g[リン32mg] < ③鶏卵24g[リン44mg] < ④絹ごし豆腐63g[リン51mg] < ⑤ヨーグルト(全脂無糖)83g[リン83mg]