

ふれあい

2019.7.25
No.219

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 ～かんたんセルフケア～



わたしのシャントケア

- よくわかる透析の基礎知識
慢性腎臓病(CKD)～慢性腎不全(CRF)～
透析と食事療法(3)ーリン制限



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。

特集 **～かんたんセルフケア～** わたしのシャントケア

水分管理や食事の管理と同じく、常に心がけたいシャントの管理。人工透析と上手に付き合っていく上で、本号では4名の患者さまにご自身でのケアについてご寄稿いただきました。シャントを長持ちさせていく上でのヒントになれば幸いです。



写真家としてのシャント管理の心がけ

透析歴
3年2ヶ月

うち腹膜透析
1年6カ月

横浜第一病院 生越 文明 さん



血液透析に移行して約20カ月が経ちました。しかし、今でもシャントのある左腕がとても気になります。毎日のシャント音確認、入浴時には穿刺部を手のひらで優しく洗い、湯船に浸かるときは左腕を浴槽外に出すこと。就寝時には、寝返りをする方向に気を付けること。外出時のバッグ類は、左腕に掛けられないように、ショルダーもしくはリュックタイプを使うこと、などなど。

私は写真家なので、職業上で気にかけて

いることがあります。画角の異なるレンズを付けた2つのカメラを持ち替えるとき、一方のカメラを左腕のシャント部に乗せて抱えないようにすることです。また、望遠レンズやストロボを付けているときはカメラの重量が増すので、特に注意が必要です。

来年2月に、大きな個展を開催することが決まりました。これからもシャント部を大切に、入院することなく、撮影や作品作りに励みたいと思っています。



シャントケアを通して～私はひとりじゃない～

透析歴
8年

つるみ駅前腎クリニック
木村 雅春 さん



愛犬、小強鉄と

私は透析歴8年です。透析を始めた当初は、作ったシャントが半年後には作り直し、その後も頻繁に風船(PTAのこと)を入れての治療を行い、透析後には足がつったりドライウェイトも定まらないような状態でした。もともと私の血管は細く、採血しにくいと看護師さん泣かせだったのは確かです。3度目のシャント作製から3年が経ちました。透析患者にとって、シャントは命綱です。

針が上手く入らなければ血液流量が減り、透析効率が下がります。私は心臓にステントが入っていて、血流を良くする薬も服用しているため、穿刺部にアザができると見るに堪えない有様になります。クリニックにいるときは、まさにまな板の上の鯉のような心境で透析を行っています。

そんな自分でも自宅でできることがあります。壁を使った壁腕立て伏せで筋力をつ

けること、マッサージ、朝晩の体重・血圧測定などです。シャントを育て、維持するために、日々私と向き合ってケアして下さる先生とスタッフの皆さまのおかげで今日

という日を迎えられていることに心から感謝しています。自分でもできる努力を、これからも続けていこうと思います。



透析はやっぱりシャント命!



透析歴
31年



吉祥寺あさひ病院
大河原 晃 さん

令和元年、この7月で透析歴31年になります。私はこれまでに計4回ほどシャントを作製しています。透析導入時のシャントが3カ月もち、2回目のシャントは約26年もちました。3回目も3カ月で、4回目は平成27年に作製して現在に至っています。約26年もったシャントを潰してしまったのは、シャントケアの点で絶対にしてはならないということを十分認識していたにもかかわらず、圧迫してしまったからです。1歳前後の孫2人をついつい何度も抱っこしてしまったのです。後悔先に立たずです。

私はシャントだけを意識してケアを行うというより、シャントを含めて全身のためになるよう体を動かすように心がけ、シャント外来を定期的を受診しています。データでは、リン、カリウム、i-PTH(副甲状腺ホルモン値)、アルブミン値に特に気をつけているつもりです。透析を続けていくためには、シャントの状態が良好であることが必要条件です。良い透析を続けていくためには他にもいろいろありますが、透析はやっぱりシャント命!



日々の生活の中でのシャントケア



透析歴
20年



田町腎クリニック
富田 えみこ さん

早いもので腹膜透析を5年、血液透析も20年になりました。数年前に繋ぎ換えた上腕の血管が細いため、約3カ月に一度のPTA(シャント血管拡張術)をしつつも、順調に透析を行っています。

側では持たないことに決めています。また、夏場は半袖をなるべく着用しないようにしてシャントを保護し、汗をかいたら洗い流して清潔を保つようにしています。そして、就寝時にはシャントを圧迫しない体勢で眠るように心がけています。

毎朝、聴診器でシャント音を確認することから私の1日は始まります。日々の生活の中、シャント側の腕の負担を減らし、ぶついたりしないように注意しています。外出時は、ハンドバッグや重い荷物をシャント

日常の些細なことで、皆さま方も同様に注意されている事柄だと思いますが、日々の生活を通して自然と身についたこれらのそれぞれが私のシャントケアです。



シャントの管理とケア

横浜第一病院
バスキュラーアクセスセンター
センター長 笹川 成

シャントには自分の腕の動脈と静脈をつなぎ合わせる内シャントと人工血管で橋渡しをする人工血管内シャントがあります。9割近くの方は内シャントで透析治療を受けておられますが、透析年月が長くなればなるほどシャントの比率は減り、人工血管、上腕動脈表在化の方が増えて行きます(表1)。残念ながら人工血管やカテーテルは体にとっては異物ですのでしっかりと管理しなければ長持ちはしません。

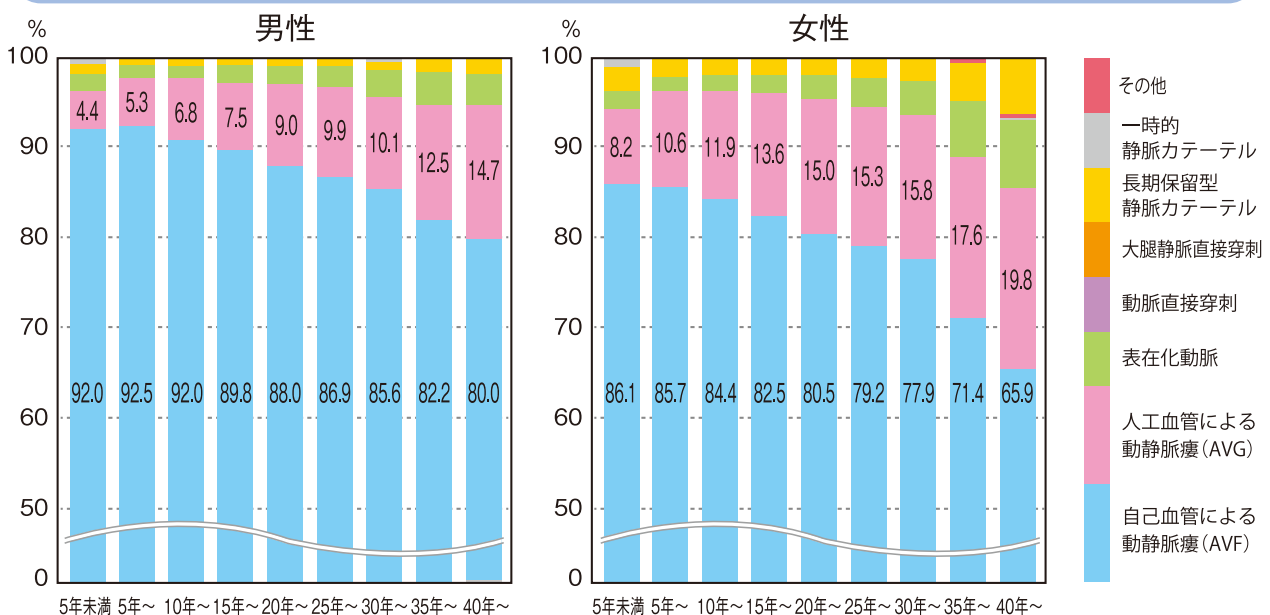
シャントはうまく使えば10年以上持ちますが出血、感染、狭窄、閉塞などの合併症を起こすことがあります。

●**出血**：針を刺すと皮膚や血管に穴が開きますが、その穴を血小板や凝固因子と

いう血液を固める血液成分が塞いでくれます。しっかりと止血をすること、また、かさぶたがある周辺は次の透析で使用しないことが重要です。

シャントの止血時間の目安は約5～10分で、時々音を聴くのが理想です。上腕動脈の止血時間は約15分で最初の5分はやや強めに押さえ、その後の10分は少し弱めに押さえます。ともに圧迫綿球は1時間しておき、下の絆創膏は可能であれば、かさぶたがしっかりとできる24時間は剥がさないようにしましょう。ただし絆創膏が濡れた場合は、雑菌が繁殖するため新しいものに貼り替えてください。

表1 バスキュラーアクセス種類と透析歴 性別, 2017



一般社団法人 日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況(2017年12月31日現在)」

●**感染**：針を刺したところが赤くなり、痛みや膿を持つ状態です(図1)。私たちの皮膚には常在菌という普段は体には影響のない菌が存在しています。そして布団や

図1



机の上、洋服には菌がいます。皮膚はバリアの一つですが透析の時に針を刺すとバリアに穴が開きます。汚れた指で針穴を触ることで菌が体内に入ります。同じ場所に針刺しをする(同一部位穿刺といいます)ことでも起こります。まれに、シャント感染から敗血症(菌が全身に回り命を落とす)を起こすこともあります。普段から手や爪、衣服の清潔を心がけましょう。透析前に自宅や透析室の洗面所で腕を洗うことはとても有効で、石鹸で洗うとさらに効果的です。ペンレスなどの局所麻酔テープや局所麻酔軟膏を塗る方は、腕を洗った後に使用するようになさってください。またかゆみ止め等の軟膏を塗っている方は穿刺前に申し出てください。軟膏には指の菌や洋服の菌がついていることがあります。

●**狭窄、閉塞**：シャントは動脈と静脈を繋ぐので、血圧差により静脈の内側の壁が傷みます。痛んだところは体が治し続けるため、結果狭くなります。そのまま放置していると血液が流れなくなり、血栓(血液の塊)ができます。狭窄であれば皮膚を切らずに針穴だけで血管内治療(PTA)ができ

ますが閉塞した場合は皮膚を切る手術が必要になることもあります。

では管理はどうしたらよいのでしょうか。それはご自身でシャントを知る、見る、聴く、触ることです。

●**知る**：「合併症、その原因、そしてそれらを回避するにはどうしたらいいか」を知る。

●**見る**：「腕が腫れていないか、血管にコブは無いかな、へこみは無いかな、赤みは無いかな、膿が無いかな」を見ましょう。特に腕の腫れは狭窄の症状の一つかもしれません。

●**聴く**：動脈と静脈をつなぐシャントは特徴的なザーザーとかゴゴゴと連続的に聴こえます。狭窄が起ると流れが滞りザッザッとかゴッゴッと断続的になります。普段と違う音が聴こえた場合はスタッフに申し出てください。シャント音を確認する際は、聴診器を使うと良いでしょう。

●**触る**：指や手のひらでシャントを触り、シャントの連続性の血流がザワザワした感じであるか確認しましょう。シャントに狭窄があるとドキドキとした拍動のみになります。閉塞した場合、血管が冷たくなり、つなぎ目だけがドキドキすることがあります。感染がある場合、触ると痛みがあります。

合併症は発見が早ければ早いほど小さな手術ですみます。自己の管理がとても大切になります。わからないことがありましたらスタッフや主治医におたずねください。また、判断が難しいときには、バスキュラーアクセスセンターの紹介をご依頼ください。

よくわかる透析の基礎知識

慢性腎臓病(CKD)～慢性腎不全(CRF)～透析と食事療法(3)ーリン制限

横浜第一病院

院長 大山 邦雄

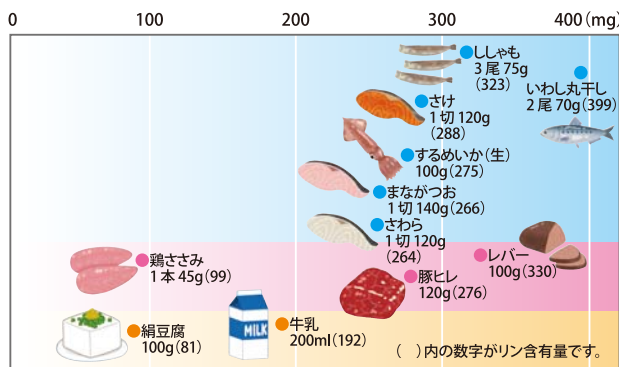
透析と食事療法の最後はリン(P)のお話です。慢性腎不全や透析の患者さまにとって食事療法は最も大事な治療であり、自己管理の最重要課題です。これまで、何度もお話したように腎臓が働かなくなると人体の多くのバランス(ホメオスターシス)が維持できなくなり、老廃物などの毒素が体内に蓄積します。その蓄積を最小限にするためには、腎臓で排泄しなければいけない物質を食事としてなるべく摂取しないことです。そのために、水分、塩分、カリウム、タンパク質、リンの制限が必要となります。

【リン制限】

尿中に排泄されるべきリンは腎不全、透析の患者さまでは体内(血中)に溜まり血液中のリン濃度が上昇します。

リンは体を構成しているタンパク質に含まれています。ヒトの体内のリンの総量は0.7～0.8kgで、多くはカルシウムと結合して骨にあります。タンパク質として体のすべての組織にも含まれており、ヒト以外の動植物でも同じです。

リン摂取量はタンパク質摂取量と相関します。タンパク質1g当たりリンは15mg含まれます。ですから、リン制限＝タンパク制限と考えられるの



主な食品のリン含有量

です。食事として摂られるリンには、動植物性食品に含まれる有機リンと食品加工などで添加される無機リンがあります。体内で利用される割合は有機リンの場合、植物性で20～40%、動物性では40～60%、無機リンは100%と考えられています。よって、利用率の高い動物性タンパク質と食品添加物の多い冷凍食品や加工食品は特に気をつけなくてはなりません(図1)。

タンパク質とリンの一日摂取量はどれ位に制限するべきでしょうか。一般に、体重50～60kgの人ではタンパク質60g/日までに制限します。リンとしては60(g)×15(mg)=900mgまでとなります。その中でもリン利用率を考えると動物性タンパク質と冷凍・加工食品には特に気をつけましょう。

リンが余分に体内に溜まるとどうしていけないのでしょうか。尿中にリンが排泄されなくなると高リン血症となり、ビタミンD活性の低下、低カルシウム血症、副甲状腺ホルモンの上昇が起これ、骨がもろくなって骨折し易くなります。また、余分なリンはカルシウムと結合して骨以外の場所に沈着して石灰化をおこします。特に、心臓や血管の石灰化は動脈硬化を促進し、心筋梗塞などの心臓・血管系の病変を引き起こします。このような事から高リン血症(6.0mg/dl以上)の患者さまは予後不良であることが示されています。

透析患者さまの中でリンが6.0mg/dl以上の方は注意を喚起して、食事療法を強化する必要があります。

高リン血症の治療の基本は食事療法です。補助的に血中リン濃度を下げる薬も6種類ほど開発されています。これらの薬を、副作用を考慮して適切に使用することも必要です。一方、リン制限を気にしすぎて、食事が少なすぎるとカロリー不足から体力も低下してしまいます。リンの血中濃度が2mg/dl以下の低リン血症でも、予後不良が示されています。

繰り返しますが、高リン血症の基本は食事療法です。適度なタンパク制限をしつつ、リンの血中濃度が上昇する場合は、食事の見直しを栄養士と相談し、リン吸着薬を服用して血中濃度を3.5～6.0mg/dlに維持するようにしましょう。



栄養部だより

横浜第一病院 栄養部

お口の変化はありませんか？



「食べ物を飲み込むのに時間がかかる、むせる」「噛みづらいからやわらかい物を食べるようになった」「食べこぼしが多くなった」など食べにくさを感じていませんか？

これらの症状がある場合、オーラルフレイル(お口の機能低下)の可能性があり、低栄養に繋がります。

また、食べた物が誤って気管にはいると「誤嚥性肺炎」を起こしやすくなります。寝たきりの原因や、命取りになりかねないため注意が必要です。

オーラルフレイルは要介護のサインとされているので、早く見つけることが大切です。簡単にチェックしてみましょう。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している(※)	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

★合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることが出来るよう、治療を受けることが大切です。

また、身体が痩せると歯茎も痩せ、一度作った入れ歯が合わなくなります。合わない入れ歯を使用していると、装着時や食事中に痛みを感じたり、食べている最中に外れてくるため誤嚥のリスクが上がります。その場合は入れ歯の調整をしましょう。

しっかり噛んで食べることで、食べ物の消化・吸収が良くなります。噛む力があると、顔の表情も豊かになり言葉も発声しやすくなります。食べる機能が維持されているか定期的に振り返ってみてはいかがでしょうか。

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!?

栄養指導でもよくご質問をいただく麺類についてです。

暑くなってくると、冷たい麺類を食べる機会が多くなります。

ご飯(米飯)を基準としたとき、リンが低いのは「中華麺」と「そば」のどちらでしょうか？



※答えは裏表紙をご覧ください。



施設でのイベントやグループの情報をお届け!

各クリニックのホームページに「お知らせ」のコーナーを追加します。

善仁会グループの各クリニックでのイベントや栄養セミナーなどの勉強会、また善仁会グループからのお知らせなど諸々の情報をより早く皆さまにお届けするべく、各クリニックのホームページに「お知らせ」のコーナーを2019年7月下旬以降に追加します。

ご通院されているクリニックのホームページにつきまして、ぜひご家族・ご友人などにもブックマークしていただき、みなさまでご利用いただけますと幸いです。

※画面は開発中のものです



「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



短冊に 思いをのせて 天見上げ (白根)

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

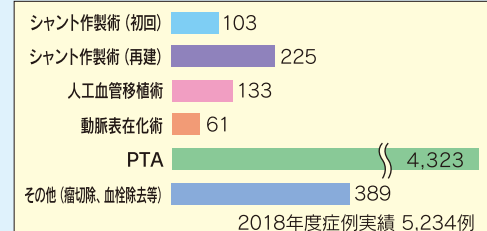
休診日 日曜・年末年始

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



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。

★7ページ「こんなときはどっち?」コーナーの答え:
リン含有量 ご飯(180g):61mg < 中華麺・生1玉(120g):79mg < そば・生1玉(140g):238mg
もうすぐ夏本番です。食事をしっかり摂り、暑さに負けない体力作りをしましょう。