

みどりの風 NO.31

発行・編集責任(緑風会会長 大矢正明)

22名の参加で 透析勉強会 11月5日実施 その1

＝どのような透析生活を送れば 元気で長生きできるか＝



講演の骨子(講師—大矢正明緑風会会長)

- 透析を生活の一部だと割り切る
- 自分は病人だと思わない。普通の人と同じ感覚で生活する
- 自分がこの世で果たすべき役割、自分の役割を見つけましょう、何か熱中できることを探す
- しっかり食べ、しっかり透析をする
- 自分に合った除水量を知ること、水分のコントロール、水分のコントロールが命のコントロールです。
- 透析時間が短いと合併症がやってくる
- 動脈硬化、血管閉塞を予防するために 血液検査でリンの数値×カルシウム=55以下にする

○合併症は、わずかな兆候を見逃さないこと—息切れする、胸が痛い、ドキドキする、しきりに咳をする、顔や手足がむくむ、ろれつが回らなくなる、うまくしゃべれない、障害物がないのにつまずく 等々

○月2回の血液検査は重要～血液検査結果の検証をしましょう。

元気で長生きのための「これだけは10項目」透析の名医坂井瑠実先生による

- ① 尿素窒素(BUN)—透析後19.5mg以下にして、血液をきれいにする
- ② クレアチニン値(Cr)—前後差を10以上にして、透析効率を高める
- ③ ヘモグロビン(Hb)と④ヘマトクリット(Ht)—しっかり食べて、体を元気にする。
ヘモグロビンは透析前の数値を10.5～12.0g、ヘマトクリット値は30～36%に
- ⑤ アルブミン(ALB)—3.8以上にして、体に必要なものを目的地に運ぶ。
基準値3.8～5.2を維持しましょう
- ⑥ カリウム(K)—高くても低くてもダメ、心不全の危険を避ける。透析前5.0mg以下を保つこと
- ⑦ リン(P)と⑧カルシウム(K)—リン×カルシウムを55以下にして、石灰化を防ぐ
- ⑨ 副甲状腺ホルモン(INT-PTH)—240mg以下にして、骨がもろくなるのを防ぐ
- ⑩ β 2-ミクログロブリン(β 2MG)—30mgに抑えて、痛いアミロイドーシスを防ぐ。手根管症候群、肩関節症、ばね指 等防止のため。

みどりの風 NO.32

発行・編集責任(緑風会会長 大矢正明)

22名の参加で 透析勉強会 11月5日実施 その2

=どのような透析生活を送れば 元気で長生きできるか=

講演を聴いた感想・・・患者、付添、スタッフさん

・本を読むよりお話をうかがい、より一層食事、生活習慣に気を付けてと考えさせられました。／・より一層身を引き締めて生活していこうと考えさせられました。ありがとうございました。／・大変参考になりました。今後の透析生活に活かしてまいりたいと思います。ありがとうございました。／・大変参考になることが多く有難うございました。普段お聞きすることもあると思いますのでよろしくお願いします。／・経験の永い会長のお話、色々面白く(?)聞かせていただきました。自分は3時間透析していますが、少し心配になってきましたが、体調等今のところ問題なさそうでいいかなども。／・経験話は大変大事だと感じました。／・とても分かりやすかったです。自分に何ができるか、何が残されているかを積極的に見つける気持ちが大切ということはずごく心にひびきました。

～ 以上は、患者様及び付添様 のご感想

- ・本日は貴重なご講演をありがとうございました。大矢さんのご経歴や透析に対する気持ちを改めて知ることができ、私も今後透析に対してしっかりと勉強を行い、しっかり患者様に貢献していきたいと思いました。また、本日の講演を機に一人でも多くの患者さんが透析に対して強い思いをもってもらえればと思います。本日は本当にありがとうございました。／・日々勉強されている大矢さんの姿に刺激を受けて私たちももっともっと勉強して、知識を身に付けていきたいと思いました。その知識を患者様への指導やスタッフへの指導につなげていきたいです。今回、大矢さんは患者目線で話してくださいましたが、私たちスタッフとして出来ることは少しの変化に気づける力を身に付けていきたい。患者様が自己管理能力を高めていけるように患者指導も行っていきたいと思いました。
- ・机上での勉強を続けていますが、大矢さんの長い、深い経験から話される知識は私の知識がより確実なものとなったと感じています。この資料は私にとって大切な資料になると思います。患者様の指導に役立てたいと思います。ありがとうございました。
- ・今日は貴重なお話をありがとうございました。お話がお上手で、時間があっという間でした。私はスタッフという立場なので、どうしても厳しいことをいうこともありますが、ずっと続く透析生活、ストレスなく過ごしていただきたいので、どのように関わっていくか勉強になりました。

～以上は、スタッフ様のご感想

身に余るご感想の数々、感謝申し上げます。

患者のみなさんがお元気で、透析ライフを楽しまれることを祈念します！！(大矢)