

# みどりの風 NO.27

発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

## 透析体験者が語る自己管理法

### 水分管理

### ベスト10

1. 口渇時に飲まないでうがいを徹底する。夜間、特に透析日の夜は目覚めた時、口渇を感じるので枕元にうがい用の水と吐き出す容器を置いて寝る。
2. 果物は特に水分が多いので摂りすぎないように気を付ける。
3. 辛い物や、塩分を摂りすぎると水分が多めに欲しくなるので控える。
4. 飲みたい時は飲む。でも我慢するときは徹底的に我慢する。
5. 透析と透析の間の日には、ラーメン・うどんは1回だけにする。
6. お味噌汁、スープ類は具を多くする。お汁より具を食べる。お汁は飲まない。
7. 鍋物は透析が中一日だけあく日に食べるようにする。
8. 冷たいものは飲まないで、温かいお茶を飲む。
9. 水分はお茶100cc、パン食の時は牛乳 200cc、夕食200cc。喉の渇きは、冷水でうがいをする。
10. 外出時、飲み物を凍らせて持っていき、缶ジュース等は買わない。食事の時は 熱いお茶にして200ccで薬も全部すませる。口が渴いたら氷水でうがいする。



### 《シャントの注意事項》

- ・清潔を保つため手洗いや消毒を十分行う ・シャント肢にかき傷をつくらない
- ・透析後の入浴はなるべく控え、シャント肢はゴシゴシ洗わない
- ・早期発見のため、自身で血流・音を確かめる
- ・穿刺部位はできる限り毎回変える ・透析中静脈圧値を見る習慣をつける
- ・シャント肢をよく観察する

◎違和感や狭窄・閉塞の兆候が見られたら、すぐにスタッフ・病院に連絡を！！

(8/20 岐腎協 学習会資料より)



### みどりの余話

今年も猛暑の日本、日本だけでなく、山火事が発生しているハワイやヨーロッパをみると地球全体が温暖化を超えて沸騰化している。この地球の気候変動問題こそ、緊急に世界の英知を結集して対策を練らなければならぬ課題のひとつで、それこそ戦争なんかしている場合ではない。10年後、20年後の日本そして世界はどうなるのだろうか。自分にも3人の子ども、6人の孫がいるが、子供たち、孫たちの将来が心配になってくる。

▼話題はそれるが、このお盆期間中約一週間、県外に住む息子の嫁と3歳の孫娘、そして間もなく1歳になるうとする孫の男の子の3人が自分たち夫婦と生活を共にした。

「じいじい、ばあば」と言っただけ抱きついてくる孫娘。来た当初は腕でハイハイしていた孫がいつの間にか手でハイハイする成長ぶりを間近で観察でき、この上ない幸せを、元気をもらうことができた。こんな小さな幸せを大事にしたいものだ。