



仁誠会通信

心ひとつ



やさしく
やわらかく
あたたかく

第13号
2015.7



目次

- 2-3 夏を乗り切るための自己管理
ードライウェイト・フットケアー
- 4-5 通所リハビリテーション
自立支援への取り組み
- 6-7 トピックス
夏休み子どもボランティアさん募集
- 8 仁誠会クリニック新屋敷
OPENのお知らせ

仁誠会クリニック大津
看護師 村山由紀子

仁誠会のホームページ
「チャレンジ!夢に向かって」
に村山さんの声を
掲載しています。

フットケア

素足になる季節、あなたの足は大丈夫？

健康な足づくりの基本は足を常に清潔にしておくこと。足を洗うくらい簡単なこと…と考えている人も多いと思いますが、足のユビを広げてユビの間までしっかり洗えているでしょうか？足の甲と裏を洗うだけ、お湯につけて、ただ拭き取るだけでは足を洗ったとはいえません。



人前で靴下が脱げますか？
(足は綺麗ですか？)

1日に何回手を洗いますか？

食事前、洗面トイレ、帰宅後など日に10回位は洗うでしょう。手は普通外気に触れており、汗や水で濡れるとすぐに拭き取られ、暑さや寒さに対しても自然に対処されています。

反対に足は、ほとんどの場合靴や靴下に覆われています。足裏の発汗量は手のひらより多く、汗をかいてもそのまま、常に高温多湿状態にあります。菌が繁殖しやすい環境にあるにもかかわらず、洗う回数は手より少なく1日1回、または入浴時という人が多いようです。それを考えると、常に見えていない足は手よりも関心が薄いと云えます。不潔になりやすい足だからこそ、お風呂に入らない日でも足だけ洗う習慣をつけることが大切です。

足を清潔にすることは

水虫などの感染症の予防になるばかりでなく、気持ちもさっぱりし、リラックスや安眠にも効果があります。

身体が自由に動かなくなると、普段見ていない足はもっと見なくなり、自分でやろうと思っても上手にできず、きれいにすることが億劫になってくるのが実情でしょう。

糖尿病の患者さんは血管障害・神経障害・感染症をおこしやすいので、足病変が悪化してしまいます。これは動脈硬化に加えて神経障害が起こり、足の感覚が鈍って水虫に気づかなかつたり、免疫力が低下しているため細菌に感染しやすくなったりするためです。

透析患者さんはさらに血管が石灰化するため、重症化に気をつける必要があります。

水虫の部位に細菌が感染すると、皮膚がはれたり(蜂窩織炎)、ただれたり(潰瘍)、くさったり(壊疽)して、最悪の場合には足を切断したり…なんてことになるかもしれません。たかが水虫と思わず、予防、発見したら早めに治療をするようにしましょう。

足はいろいろな問題を抱えています

重症化する前には必ず何らかの症状があるはず。足の切断は、靴ずれや熱傷といった日常生活の中で作ってしまうほんの小さな傷がきっかけとなる場合も多く、これを見逃さず、小さな病変も初期のうちから積極的に治療することが、悪くならないための最大の予防策です。

日頃の清潔・足の観察をしっかりして、足を大事にし、いつまでも自分の足で動ける生活を続けられるようにしましょう。



足をよく観察してみよう!!



夏を乗り切るための自己管理



水虫は皮膚だけでなく、爪の中にも入っていきます。治療していても綺麗に生え変わるまでは油断できません。



基本は足を清潔にすることです。

ドライウエイト

ドライウエイト(DW)とは…

本来腎臓の働きが正常であれば、余分な水分は尿に出るため、体重計に乗れば本当の体重を知ることができます。これが増えていけば太った、減っていれば痩せたと判断できます。

しかし、尿が十分に出ない透析患者さんの体重は、その余分な水分が体内にたまってしまいうため、透析間で大きく変動し、本当の体重を知ることは非常に難しいのです。

体内の水分量を適性に保つ為にDWを設定しますが、DWが合っていないとどのような症状が出てくるのか

DWを上げた方が良い場合の一般的な症状

- 血圧が下がる
- 透析中・透析後にきつさが出る
- 心胸比が小さくなる
- 手・足・お腹などがつる
- 透析後、声がかれる

この状態になると、ひどい場合は、透析中に意識がなくなったり、無理に水分を引いているため脱水状態になりシャントが閉塞したりする危険性があります。



DWを下げた方が良い場合の一般的な症状

- 足やまぶたなどがむくむ
- 血圧が高い
- 心胸比が大きくなる
- 横になっていると呼吸がしづらい(座ると呼吸が楽)

この状態になると、ひどい場合は、心不全を起こしたり、高血圧のため脳出血を起こしたりするリスクが上昇します。



以上のようなことが起こらず、無理なく快適に日常生活が送れるように、みなさんの体調や血圧、血液検査、エコー、心胸比などの検査結果をチェックし、一人一人の患者さんに対し、ドクターやスタッフが試行錯誤しながらDWを決めていきます。

気をつけなければならないのは

「太りたくないからDWを上げないで」や「痩せたくないからDWを下げないで」という声を耳にすることがあります。気持ちはとてもよく分りますが、DWはあくまで【体内の水分量を過不足なく保つための指標】なので、太りたくないのであれば、運動や食事制限をしなくてははいけませんし、痩せたくないのであれば、運動をして筋肉量を増やしたり、食事をたくさん摂る必要があるのです。

以上のように、DWは食欲の増減や体調不良によって変化するため、無理をせずドクターやスタッフと相談しながら定期的な見直しが必要です。

冷たいデザートや飲み物が欲しくなりがちな夏場の乗り切り方

水分の多い間食として、果物、プリン、ゼリー、ヨーグルト、アイスクリーム、かき氷を食べる時は、できるだけ容器の小さい物や甘味の少ない物を選びましょう。塩辛い物を摂ると水分が欲しくなるのと同じように、甘い物を摂ると喉が渇きやすくなります。(※生果物ではカリウム、乳製品ではリンの摂り過ぎにも注意が必要です)



飲み物をペットボトルやパックから直接飲むのを避けて、小ぶりのコップや湯のみを使いましょう。たくさん運動して大量の汗をかいた場合は電解質が入ったスポーツ飲料がおすすめです。

運動せず家の中で過ごす場合、熱中症予防のためには水や麦茶等がおすすめです。

飲水量を抑えるために氷を利用する方法もあります。氷1ヶは15~20gです。1日に何個までと目安を決めておきましょう。

夏の定番料理、冷しそうめんを水やだしに漬けておくと水をたくさん吸います。水気を切るため、ざるや器に盛付けましょう。

(※食べる時そうめんをつゆに一部だけ漬けると、塩分の取り過ぎを避けることができます)

ごまめな体重測定で夏を乗り切りましょう!

仁誠会クリニック 新屋敷

平成27年 秋季

OPEN



仁誠会クリニック新屋敷のリニューアル工事に伴い、患者さんには、法人内の他クリニックへの移動をお願いすることとなり、大変ご迷惑をおかけしております。

休診となつてすぐは、皆さんと一旦離れ離れになり、思い出がたくさんつまったクリニックを休診することをとても寂しく感じていました。しかし、建築が進むにつれ、新しく生まれ変わる新屋敷で、皆さんと一緒にまた思い出を作れることへ期待が膨らんでいます。患者さんからも、「建設中の新屋敷を見てきたよ!」「もう4階まで建てていたね。出来上がりが楽しみね~!」と完成を心待ちにされているお言葉を頂いています。



現在、全職種で構成したプロジェクトメンバーを中心に、ミーティングを行っています。医療機器などの治療に関することはもちろんですが、透析室や更衣室等の構造や内装まで、小さなこと一つ一つにもこだわり、アイデアを出し話し合っています。皆さんに安心して快適に過ごして頂けるように、これからも患者さん第一でクリニックのリニューアルを進めていきたいと思ひます。

私達の想いがたくさんつまった新生「仁誠会クリニック新屋敷」は今秋にオープン予定です。内覧会や施設見学も検討しておりますのでお楽しみに!

仁誠会クリニック新屋敷プロジェクトメンバー
田添院長 田尻医師
吉田(事務長) 斎藤(看護科長) 河上(技士主任)
府内(管理栄養士) 原田(フロント)

医療法人社団仁誠会 相談窓口 (透析・介護のことなら何でもお気軽にご相談下さい)

■仁誠会クリニック黒髪

〒860-0862 熊本市中央区黒髪6-29-37
TEL:096-345-6533 FAX:096-346-3388

■仁誠会クリニック大津

〒869-1102 熊本県菊池郡菊陽町原水2973
TEL:096-232-9595 FAX:096-232-9888

■仁誠会クリニック新屋敷

改築中のため休診中

■仁誠会クリニックながみね

〒861-8043 熊本市東区戸島西2-3-10
TEL:096-331-2211 FAX:096-360-4841

■仁誠会クリニック光の森

〒869-1108 熊本県菊池郡菊陽町光の森3-1-1
TEL:096-285-3466 FAX:096-285-3488

■通所リハビリテーション 赤とんぼ黒髪

〒860-0862 熊本市中央区黒髪6-29-37
TEL:096-346-3535 FAX:096-346-3537

■有料老人ホーム 赤とんぼ黒髪

TEL:096-346-3939 FAX:096-346-3538

■介護老人保健施設 ケアセンター赤とんぼ

〒861-8043 熊本市東区戸島西2-3-10
TEL:096-331-3737 FAX:096-360-7103

■赤とんぼ 居宅介護支援事業所

TEL:096-331-3811 FAX:096-360-7103

■赤とんぼ 訪問介護事業所

TEL:096-331-8879 FAX:096-360-7103

■仁誠会クリニックながみね

訪問リハビリテーション事業所
〒861-8043 熊本市東区戸島西2丁目3番10号
TEL:096-331-2211

●個人情報保護について●

仁誠会では、当施設が保有している患者さん、その他関係者の個人情報に関して、関連法令・他法令を遵守し、個人情報の保護に取り組んでいます。個人情報とは、当法人からの医療や介護サービスに関わる情報のご案内以外、他の目的には使用いたしません。

仁誠会窓口メールアドレス
jinsekai-madoguchi@jinsekai.or.jp
ホームページ [仁誠会](#) [検索](#)