

tri colore

{トリコロール}

Vol.2

池田バスキュラーアクセス 透析・内科クリニック「第4回学習会」より



シャントトラブルについて

足病について～足白癬と爪病変

オリジナル減塩醤油で美味しく！

学習会アンケート結果のご報告

癒しの本&絵画

旬の食材で食卓を囲む - 料理レシピ付



「第4回学習会」を終えて



秋晴れの中、50人以上の参加者で第4回の学習会が開催されました。少しでも、これから維持透析をより快適に長くしていくための、手段や知識を高めてもらう目的で開催しています。

現在、日本には皆さんご存じのように30万人を超える腎代替療法（血液透析、腹膜透析）を受けておられる患者さんがいます。日本的人口が1億3000万人弱ですから実に420人に1人の割合です。

以前、看護学校で講義をした時に、120人のクラスでしたが3親等以内で透析をしている家族を伺ったところ、2人の生徒が手を挙げました。身近になってしまった病気です。人間の腎機能は、年齢が進むにつれて低下し150歳で0になると医学上は考えられています。日本はこれから医療の整備された超高齢化社会に否が応でも突入していきます。

先の衆議院選挙で公共事業を某党が盛んに言っていましたが、学校や病院の耐震設備を整える公共事業ならいいのですが、道路や新幹線はもういらないのではないかとも思います。しかし、その新幹線に乗って、先日岡山からバスキュラーアクセスの治療におみえになった患者さんもいます。やっぱり九州にぐるっと新幹線があれば長崎、佐賀、宮崎、大分の患者さんも来やすいかな、などと秋の夜長に愚考する私でした。

12月吉日
院長 池田潔



次の
学習会

次の第5回学習会は5月に行います。テーマはやっぱり栄養と足病、そして長持ちさせるためのバスキュラーアクセスと心機能のお話です。





副院长
安田 透

シャントトラブルについて

第3回学習会において、「シャント」の基礎的なお話をさせていただきましたが、今回は少し踏み込んで「シャントトラブル」について、実例をあげながらご説明させていただきます。

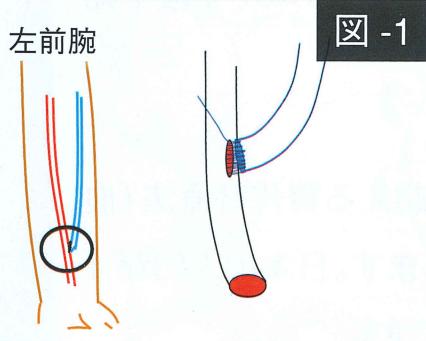


図-1

そもそもシャントとは血液が本来通るべき血管と別のルートを流れる状態を作り出すことを言います。(図-1)のように手の動脈と静脈を髪の毛よりも細い糸で吻合し、動脈の血液を静脈に勢いよく流れ込ませると静脈が驚いて縮んでしまうことがあります。これによつて狭窄ができる、十分な透析が行えなくなってしまいまます。また、時間が経つと血管を塞いでしまう閉

そもそもシャントとは血液が本来通るべき血管と別のルートを流れる状態を作り出すことを言います。(図-1)のように手の動脈と静脈を髪の毛よりも細い糸で吻合し、動脈の血液を静脈に勢いよく流れ込ませると静脈が驚いて縮んでしまうことがあります。これによつて狭窄ができる、十分な透析が行えなくなってしまいまます。また、時間が経つと血管を塞いでしまう閉

シャントトラブル

- ・狭窄
- ・閉塞
- ・静脈高血圧症
- ・スチール症候群
- ・感染症
- ・過剰血流 → 瘤形成

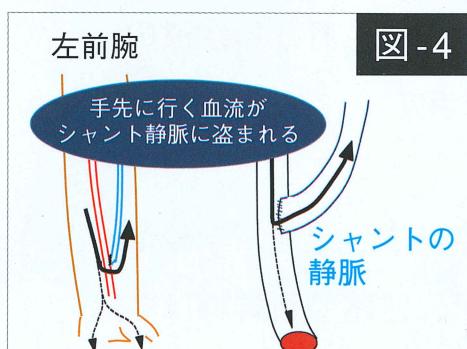


図-4



図-5

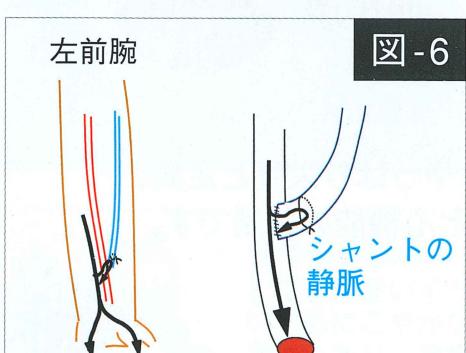


図-6

(図-1-3)心臓に近い静脈が詰まると静脈圧が高くなり、放つておくと次第に腕全体が膨張してしまいます。こういった症状を静脈高血圧症といいます。

シャントを作ったことで当然、静脈に血液が流れるわけですが、ここで問題なのが、本来、手先に到達していた血液量が少なくなってしまうことがあります。

内側から押し広げる「風船治療」を当院では行っています。

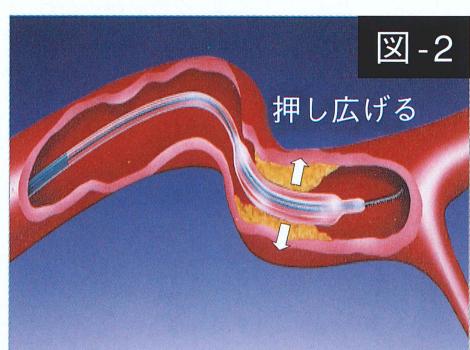


図-2

す。これも詰まつた静脈に対しても前述の風船治療をすることができますが、風船治療がうまくいかない場合は、反対の腕にシャントを作り直す必要があります。

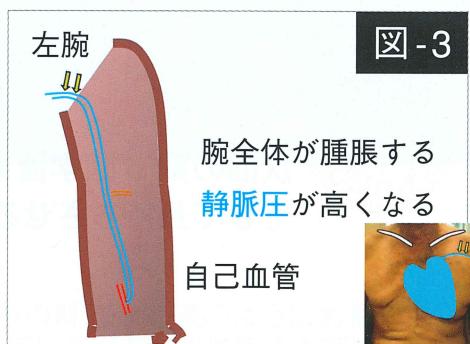


図-3

ります。(図-4) シヤントの静脈に血液を盗まれた(英語でsteel=盗む)からなのです。これによつて手先が冷たくなり、指先に潰瘍ができてしまうことが、(図-5) シヤントを作つた初期段階に起つる場合があります。スチール症候群といいます。この改善には吻合部分近くのシヤント静脈を糸で結んで閉じてしまい、新しくシヤントを作り直す必要があります。(図-6)

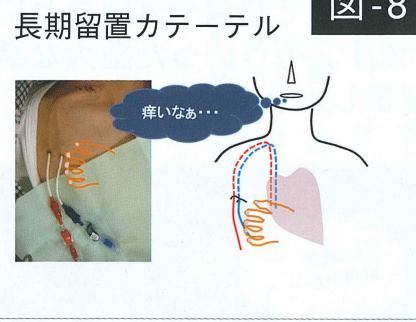
●感染症

(図-7)(図-8) 人工血管を入れられた方や長期留置カテーテルによつて透析をされている方によく見られるのが、感染症です。バイ菌の付いた爪や指で痒くなつた場所を搔いてしまつことが感染症を引き起こす原因になつてゐます。その予防としては、日頃から皮膚をきれいにしておくことが最も大事なことです。

図-7



図-8



瘤

- ・血管内圧の上昇
- ・弾性に富む静脈
- ・血流過剰

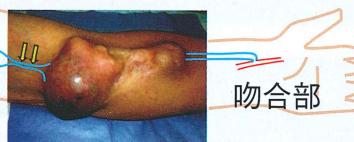


図-9

シヤントのトラブルについて、ご説明させていただきましたが、こういったトラブルを少しでも減らすために、シヤントを見る、シヤントを触る、そしてシヤントの音を聞くことを毎日心掛けてください。また、当院では

(図-9) のように静脈内の内圧が上昇して瘤を形成してしまうことがあります。これは個人差もありますが、弾性に富んだ静脈の方や、皮膚が比較的伸びやすい方に起つりやすい症状です。また、シヤントの吻合部が緩んできて、血流が過剰になるために起つることもあります。このようなケースでは瘤を手術にて摘出し、新たなシヤントを作り直す必要があります。

●瘤形成と血流過剰

そのためには肌着は毎日交換する、日頃から手洗いの習慣をつけておく。また、お風呂に入つたときは、あまり強い力を掛けない程度に、腕や鎖骨周辺をきれいに洗うことが感染症を減らす方法と考えられます。

シヤント Q&A

Q 「透析の後半になると血管痛がします。シヤントの流れが悪くなっているのでしょうか？」

A 冷えた血液が体に戻つて来ることで、血管痛がするケースがある

A シヤントの流れが悪くなる、狭窄が原因で血管痛がするケースもある



エコーによつて、シヤントの流れを検査することができます。少しでも思い当たることがあれば、すぐにご相談いただければと思います。



迎 玲子 小金丸郁恵

足病について ～足白癬と爪病変～

当医院におけるフットケアの現状という内容で前号にてお話をさせていただきましたが、今回はその2回目です。透析をしている方の多くは、動脈硬化や末梢循環不全などにより、足病変を起こしやすくなります。また、糖尿病性神経障害があることで熱傷や外傷などに気づかず、創部から感染し、足の切断につながるケースがあります。そういう重大な事態を起こす引き金となる足白癬と爪病変について勉強してまいりましょう！

当院でフットケアチェックをされている方の86人中、皮膚白癬の方が17人、爪白癬の方が39人いらっしゃり、なんと65%の方が白癬菌に感染しているのです。その感染は大きく分けても三つのタイプがあります。その間隔型（図-1）、角質増殖型（図-2）、角質増殖型（図-3）です。間隔型は名前の通り足の指の間にできるもので、指の間が赤く腫れ、皮膚が白くふやけてジクジクし、ただれてかゆみがでます。小水疱鱗屑型は足の裏や足のふちや指の付け根など床に接する所に水ぶくれのようになります。角質増殖型は足の裏全体やかかとの角質

の所で、指の間が赤く腫れ、皮膚が白くふやけてジクジクし、ただれてかゆみがでます。小水疱鱗屑型は足の裏や足のふちや指の付け根など床に接する所に水ぶくれのようになります。角質増殖型は足の裏全体やかかとの角質

●なんと65%の患者さんが白癬菌に！



図-3

●飲み薬を併用する爪白癬



次に、爪が白癬菌に感染した状態のことを爪白癬（図-4）といいます。これは皮膚白癬と合併していることが多いです。爪の症状として厚く濁っている。表面が黄白色～褐色の濁りがある。表面は崩れてぼろぼろになっている。筋が沢山通っている。周りに炎症がある。筋が沢山通っている。周囲に炎症がある。などがあります。治療としては、塗り薬と飲み薬があります。爪は表面が硬い

層が厚く硬くなり、白く粉をふいたようになるものです。かゆみがないため乾燥肌と間違いややすい特徴があります。三つのタイプの中でもつとも治りにくいといわれているものです。

●足白癬の自宅でのケア

足白癬の治療には自宅でのケアがとても大切です。まず、入浴時に指の間まで石鹼でよく洗い、よく乾燥させ、抗真菌剤を塗ってください。ここで大切なのは、症状が治まつたと思って、塗り薬は早めにやめると再発します。症状が消えてもしばらく塗り続ける必要があります。

まで薬の効果が行き届きません。そこで飲み薬による治療が行われます。飲み薬は、血液の流れによって爪に運ばれ、爪の内側から作用します。爪の中に入る白癬菌まで確実に薬の効果が届きます。しかし、治療には個人差があり、根気よく続ける必要があります。また、飲み薬は、肝臓に負担がかかる場合があるので、月1回採血時に肝機能の値を確認していきます。まれにですが、塗り薬は、0.9%の確率で皮膚がたたれことがあります。異常な症状があるので何かあつたらスタッフまで声をかけてください。



足の皮膚がめくれたり、痒みがあるという症状がすべて足白癬とは限りません。痒みのない足白癬もあります。よく間違われやすいものとして、乾癬(図-5)があります。乾癬は白癬菌の症状とは見分けがつきません。乾癬の症状は白癬に似ていますが、特に菌が原因で起こるわけではなく、ストレスや薬剤などが原因で発病す

るのです。そのため、足白癬や爪白癬が原因で足白癬や爪白癬があることで、小さな傷から感染をおこし、指や足の切断(図-8)に至ることもありますので他人ごとではありませんので他にごとではありません。特に糖尿病患者さんは感染しやすく、また、悪くなりやすいのでより注意が必要です。



図-6
顕微鏡でみた白癬菌

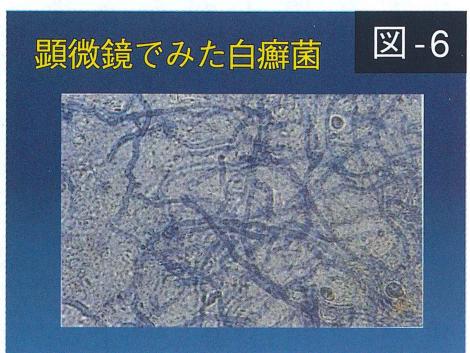


図-7



図-8

白癬菌に感染しないために

- お風呂マット、タオルなどは自分専用の物を用意しましょう。
 - 爪切りは自分専用の物を用意しましょう。
(さらに足用と手用を用意しましょう)。
 - スリッパは自分専用のものを用意し、洗濯できる素材を使用しましょう。
 - 白癬菌をばらまかないために部屋でも靴下を履きましょう。
 - 日頃から床(畳・じゅうたん・フローリング)などの掃除をまめにしましょう。
 - 寝具は自分専用にし、まめに洗濯、天気の良い日は干しましょう。
- 以上、これらのこと気に気をつけて生活してください。

私たちフットケアチームです★
一緒に足を守りましょう★

今日は
スリムな
池田院長



安田王子



迎

新婚小金丸

山部

百崎





管理栄養士
山田 久美子

オリジナル減塩 醤油で美味しく！

塩分とは、生命維持には欠かせないものですが、実際にはほとんどの食品に含まれているのです。従って、通常の食事では決して不足するということはありません。しかし、摂り過ぎは危険です。ここでは透析患者さんが、いかにして塩分を減らしつつ、美味しい食事ができるか考えてみたいと思います。

体の機能を保つのに必要な塩分量は1日2～3g（小さじ1／3～1／2杯）です。これは、食塩をプラスせず、素材となる食物だけで摂取が可能な量です。しかし日本人は、味噌や醤油など塩分の多い調味料を多く使う習慣があり、1日9～11g（小さじ1・5～2杯）は摂っています。また、塩分は1日1g減らすことでも血圧が1mm下がると言われており、塩分の1日摂取目標量（「日本人の食事摂取基準2010」より）は、男性：9g未満、女性：7・5g未満が望ましいとされていますが、透析患者さんの場合だと、6g未満となります。

どれくらい含まれているの？ 図-1 <調理済み食品と食材との比較>



調味料だけで見てみると… 図-2



塩分の働き

- 体液のpH調整→酸性物質を中和する
- 消化液の成分として→タンパク質の分解、ミネラルの吸収の促進
- 筋肉を動かす→ナトリウムとカリウムが入れ替わり、筋肉の弛緩・収縮を行う

塩分が不足すると

- 脱水症状
- 食欲減退、脱力感
- 足がつる等の筋肉異常

塩分を摂りすぎると

- | | |
|--------|----------|
| ●喉が渴く | ●不整脈・心疾患 |
| ●むくむ | ●カルシウム不足 |
| ●血圧の上昇 | |

●調味料には食材のなんと 4倍の塩分量！

さて、普段の食事でどの程度の食塩を摂っているかを見てみると、(図-1)例えば食パン(6切れ)の塩分が0・8gに対してサンドウイッチになると3・3gに。中華麺(150g)の塩分が1・6gにしてラーメンになると、なんと4倍の6gに。つまり1日の塩分量に達してしまいます。(図-2)これは調理済みの食品に調味料を加えていることが大きな要因です。しかしながら、塩分の摂り過ぎを防ぐために調味料を使わないでおこうとすると、食事そのものが美味しくなくなったりして、なかなかこういった食生活は継続できないものです。

オリジナル 減塩しょうゆの作り方



- ・しょうゆ: 200cc
- ・昆布とカツオの
混合ダシ: 200cc
- ・酒: 100cc



出来上がり!!

●オリジナル減塩醤油で 無理なく減塩!

油を使ったメニューをいくつかあげてみましたが、是非参考にされてください。

少し手間が掛かるかもしれません、ご家庭でオリジナルの減塩醤油を作つて美味しくいただく工夫をしてみませんか?作り方はとても簡単です。(図-3)醤油200cc、天然の昆布と鰹の混合だし200cc、アルコールを飛ばしたお酒100ccをお鍋で沸騰させれば完成です。このオリジナル減塩醤油は普段の料理に、それまで使つていた市販の醤油と同じように使用していただければ、それだけで塩分も約20%のカットになり、尚且つ美味しくいただけるものです。(図-4)オリジナル醤

こういった減塩方法のすべてをすぐ実行するのはなかなか大変なことかもしれません。面倒くさくなつて、今までどおりの食事に戻ってしまうこともなりかねません。継続するためには、まずは出来ることから少しづつ始めてみることが大切です!

●出来ることから始めましょう!

減塩食メニュー

図-4

その1 ぶり大根

材料(1人分)
塩分: 1.5g → 1.2g (20%)



- | | | | |
|-------|------------|-------|-------------|
| ・ぶり | 40g | ・水 | 100cc |
| ・大根 | 100g | ・酒 | 大さじ1 |
| ・しょうが | .. 5g | ・砂糖 | 小さじ1 |
| | | ・みりん | 小さじ1 |
| | | ・減塩醤油 | .. 大さじ1 |

その2 ロールキャベツ

材料(1人分)
塩分: 1.5g → 1.0g (33%)



- | | | | |
|--------|---------------|-------|-----------|
| ・合挽ミンチ | .. 40g | ・コンソメ | .. 小さじ1/2 |
| ・玉ねぎ | 30g | ・減塩醤油 | .. 小さじ1 |
| ・キャベツ | 60g (2枚) | ・みりん | .. 小さじ1 |
| ・卵 | 5g | ・ローリエ | .. 1枚 |
| ・こしょう | .. 少々 | | |
| ・片栗粉 | 小さじ1/2 | | |

その3 アジの南蛮漬け

材料(1人分)
塩分 1.1g → 0.5g (55%)



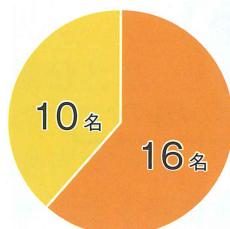
- | | | | |
|-------|-----------|-------|--------------|
| ・小アジ | 40g | ・酢 | 小さじ2 |
| ・こしょう | .. 少々 | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・片栗粉 | 4g | ・減塩醤油 | .. 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 20g | ・鷹の爪 | 少々 |
| ・人参 | 5g | ・水 | 小さじ1/2 |
| ・ピーマン | .. 5g | | |
| ・揚げ油 | | | |

そこで、美味しいいただくために3つのことを心掛けることをおすすめします。1、素材の美味しさを活かすために香りや酸味のある食材を使用する。2、昆布や鰹節等の天然だしに含まれる旨味、風味を活かす。3、食材の表面に調味料を付け、焼き色を付けて香ばしさ出します。また、塩分の摂り過ぎを防ぐために市販の減塩醤油を使って塩分量を50%にする方法もありますが、価格が高かつたり、見た目に色が薄いため使い過ぎたりと欠点もあります。

●美味しいいただくために ひと工夫を!

第4回学習会 アンケート結果のご報告

シャントトラブルについて

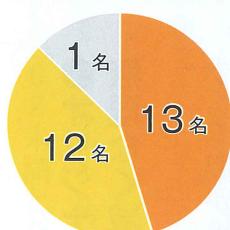


非常に理解できた..... 16名
できた..... 10名

😊いつもシャント側の拍動とスリルを触診しています。



白癬菌と爪白癬について

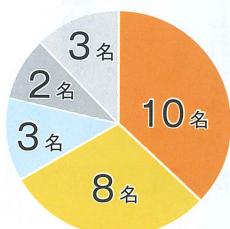


非常に理解できた..... 13名
できた..... 12名
回答なし..... 1名

😊罹患している患者さんが多いのに驚きました！
😊治療には継続性の大切さを実感しました！



減塩醤油を作つてみたいですか？



是非作つてみたい..... 10名
できれば作つてみたい... 8名
あまり作りたくない... 3名
作りたくない..... 2名
回答なし..... 3名

😊既に減塩醤油を使つています！(6名の方)
😊今回の作り方は美味しいので作つてみたいと思います。



第4回の学習会は満足のいくものでしたか？



非常に満足..... 9名
満足..... 17名

😊もっと詳しくお願ひします。
😊いつも楽しみにしています。今回は笑いもあってパワーアップしましたね！
😊(患者さんの)家族の意識付けになっていると思います。

今後、学習会で取り上げて欲しいことがありますか？

- 合併症について ● 食事について (上手なエネルギー、タンパク質の摂り方)
- 先生方の在宅透析に対する考え方、導入検討の有無 ● 腎臓に関する話
- 透析全般 (治療、技術、薬など) についての新しい情報 ● ダイアライザーの透析効率の現状と将来性
- 在宅透析について ● 透析時に渡される薬の目的と効果
- CaとPのコントロールについて ● かゆみ対策 ● 透析日間の体重増加幅の上限とそれを超過した場合の悪影響について
- 塩分の話 ● シャントトラブルの話をもう一度