

## 血圧とその管理

### ・高血圧

高血圧とは140/90mmHg以上を言い、血管や器官を傷害し、死亡率が上昇しますが、治療によって予後は改善します。体の中にあきらかな原因疾患があって生じる高血圧は「二次性抗血圧」原因が不明な場合には、「一次性高血圧」あるいは「本態性高血圧」と呼ばれます。

### ・血圧が異常値となる原因

透析患者・末期腎不全患者はナトリウム、水の貯留によって細胞外液が増加それに伴い、高血圧となります。このような場合を体液量依存性高血圧と呼び、透析患者の高血圧の主な原因です。

### ・セルフモニタリング

透析をうけながら合併症を予防し、より良い生活を維持するためにも血圧測定管理は大切です。透析患者は、透析前後で体液量変動します。体調不良を感じた時は、血圧を測定して記録するとともに、経過をスタッフへ報告するようにしましょう。

### ・血圧の記録

血圧はノートなどに記録することで経時的変化の把握ができ、ドライウエイト・降圧薬を調整する参考になります。日常生活を振り返るとともに、血圧測定が継続して行えるように支援していくことが大切です。

看護部 丸山 昌巳

## 紫斑について



透析において穿刺ミスなどの血管トラブルが起こった際など皮膚内に漏れ出した血液によって肌の上に見える赤紫色の斑を“紫斑”といいます。

血液が血管の外に漏れ出る程度によって、小さな点状紫斑から大きな斑状紫斑までできます。皮下出血がおきると、血腫の状態になります。これは通常は赤紫色ですが、皮膚表面に近いところの出血では赤みが強く、深いところの出血では青みを帯びます。そして、時間がたつにつれ薄らいでゆきます。

紫斑は、普通、出来あがってから1週間から2週間経過すると、自然と消失していきます。透析の穿刺失敗時、抜針したのちにスタッフが血管を強く押さえるのは、止血と同時に紫斑の原因となる皮下出血を体外へと絞り出しているためです。これによりある程度紫斑の大きさや痛みなどを軽減することができます。また紫斑した部位は血腫によって皮膚が脆くなっているため穿刺部位としては使用できないため、別の部位にて穿刺を行わせて頂いております。

臨床工学科 藤井 甲子郎

## 冬のおすすめレシピ

寒い日が続いておりますが、お風邪などひかれていませんか？

今回は、カレーチャーハンを紹介させていただきます。カレーはリン(P)が多くなりがちですが、カレー粉を使っていただくことでコントロールしやすくなります。

また、炒めるので水分コントロールを行う上でも嬉しいメニューです。

### ・カレーチャーハン



#### ■材料（一人前）■

ハム 30g, 玉ねぎ 30g, 無塩バター 10g } A  
ミックスベジタブル 15g

ごはん 190g, 卵 30g, 塩 0.5g, カレー粉 1g  
油 3g, こしょう少々

#### ■作り方■

- ①ごはんは冷ましておき、Aの材料を炒める
- ②フライパンをよく熱して、油をひく。
- ③よく溶いた卵をいれ、入り卵状にする。
- ④ごはん、Aの具を加え水分を飛ばし調味料を加える。

エネルギー490kcal, 蛋白質 14.4g, 脂質, 17.0g, カリウム 278mg, リン, 211mg, 塩分 1.6g

病態栄養科 上田 誉子

## 新入職員紹介

### 臨床工学技士 中村博明

(なかむら ひろあき)



はじめまして。10月から透析センターで勤務している中村と申します。臨床工学技士の資格取得後、4年間兵庫県内の病院で勤務していました。

本格的に透析に携わるのは初めてになりますがよろしくお願ひ致します。

余談ですが出身が広島なので生粋の広島カープファンです。カープファンの方がいらっしゃいましたら一緒に応援しましょう！