

「足がつる」について

透析時によく起こる体調の変化として、足のつりがあります。「つる」とは、いったい、何でしょうか。これは、筋肉が伸縮のバランスを崩し、異常な収縮を起こし、元に戻らない状態のことを言います。筋肉が突然、無意識に収縮してしまうのは、筋肉の自動調節のメカニズムが狂ってしまうためです。今日は「筋肉に良いこと」のことを少し考えてみましょう。

- 1、筋肉に必要な水分。透析中の急激な除水を避けましょう。脱水傾向も注意が必要です。
- 2、特に膝裏の筋肉を冷やさないようにしましょう。筋肉の位置、血管の位置などから、ずっと上向き状態で寝るよりも、横を向くなどすると良いでしょう。時折、可能な範囲で足を動かすことも効果的です。急な体位変換は避けましょうね。
- 3、筋肉の栄養素であるミネラル。カリウム・カルシウム・マグネシウムなど様々なミネラルのバランスも大切です。毎月の血液検査でチェックもしています。
- 4、ドライウエイトの設定が低すぎることも原因となることがあります。

透析中に足のつりが起きた際には、遠慮せずにスタッフに相談してくださいね



二次性副甲状腺機能亢進症

看護師 井上絵里加

二次性副甲状腺機能亢進症は、慢性腎不全の合併症のひとつで、副甲状腺から副甲状腺ホルモン（PTH）が過剰に分泌される病態です。PTHが過剰に分泌されることにより、骨からのリンおよびカルシウムの血中への流出が促進され、骨痛や関節痛などの症状が引き起こされます。また、骨から溶け出したリンおよびカルシウムが全身の心血管系に蓄積することで動脈硬化などの心血管系障害の発症リスクが高まり、生命予後に影響を及ぼすことが報告されています。

パーサビブというお薬は、副甲状腺にあるカルシウム受容体に作用することによって、PTHの過剰な分泌を抑制し、血中のリン値およびカルシウム値を低下させます。また、透析ルートからの投与が可能のため、確実な投与が可能になるとともに、透析患者さんの服薬の負担を軽減することが期待されます。

二次性副甲状腺機能亢進症による影響



冷や汁

材料1人分

ご飯 150g 絹豆腐 100g
サバ水煮缶 2片 (80g)
きゅうり 50g おろし生姜 4g
塩 0.3g 味噌 20g
大葉 お好みの量 すりゴマ 9g (大さじ1)
ミョウガ お好みの量 だし汁 300cc



作り方

- 1、だしを取ってしっかり冷やしておく。
- 2、豆腐はペーパータオルで包んで水気をとっておく。
- 3、きゅうりは輪切りにし、塩を振ってもんでおく。大葉とミョウガは千切りにする。
- 4、ボウルにサバ缶を入れて、スプーンの背でつぶす。
- 5、4に味噌、おろし生姜、すりゴマを加えて、だし汁を少しづつ加えて溶きのばす。
- 6、ご飯を盛り、4をかけてきゅうり、大葉、ミョウガを散らしてできあがり。

ポイント

- ◎サバは缶詰を使うことでカリウムは25%抑えることが出来ます。
- ◎だし汁は顆粒を使用する場合はみその量は少なめにしてください。
- ◎サバは完全に潰すのではなく、少し残すようにしておくとうまいです。
- ◎暑い夏でもエネルギー・たんぱく質もしっかり摂れるメニューです。ぜひお試しください

栄養価

エネルギー：458Kcal たんぱく質：18g カリウム：353mg
リン：222mg 塩分：1.4g



病態栄養科

新入職員さん



初めまして、透析センターに5月から所属になりました看護師の金子柊一郎です。以前では一般病棟で働いていましたが全く違うことが多いので学ぶことが多く、勉強不足な所が多々あるので、日々努力していきたいです。



7月からこちらにお世話になってます看護師の沼澤里菜です。看護師になってまだ4ヶ月ですが、仕事を早く覚えて患者さんとたくさん関わってみたいです。これから宜しくお願ひします。



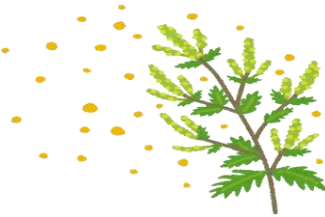
初めまして。7月より入職しました、青山優大と申します。新人が故、至らぬ点が多々ありますが、1日も早く貢献できるように努力しますので、よろしくお願ひ致します。

花粉症について 2022

春の足音も近づき寒さも和らいできましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？春が近づくとともに気温が上昇すると過ごしやすくなりますが、それに比例して花粉も飛散し始めるため花粉症の症状が出る方も多いかと思えます。
今回は花粉症について簡単にご紹介します。

花粉症の主な症状としては鼻水・鼻づまり・くしゃみ・目のかゆみ等があります。症状が出る原因は花粉が鼻の粘膜を刺激したことによるアレルギー反応です。花粉症の原因とされる主な植物は以下の通りです。

- ・スギ (1~5月)
- ・ヒノキ (2~6月)
- ・イネ (1年通じて)
- ・ブタクサ (8~10月)
- ・ヨモギ (8~10月)



花粉の飛散は防げない為、できるだけ予防することが必要となります。

- ・防護対策の徹底 (マスクやゴーグル、花粉の付きやすい服装を避ける)
- ・帰宅時の対策 (玄関で払い落とす等)
- ・こまめな室内清掃

主な治療法としては薬物療法、免疫療法等があります。

- ・薬物療法 (抗ヒスタミン薬、ステロイド薬)
- ・免疫療法 (注射療法、舌下錠)

花粉症の原因を理解し、予防対策や治療法を実践しましょう。



臨床工学技士 中村博明

アスパラつくね

材料 1人分

- 鳥ミンチ 140g 塩 0.6g 胡椒 適量
おろし生姜 5g 片栗粉 9g 白葱 30g
アスパラガス 4本ぐらい
★酒 10g 大さじ 2/3 ★みりん 12g 大さじ 2/3
★砂糖 4g (大さじ 1/2 強) ★濃い口醤油 10g (大さじ 1/2 弱)
油 6g



作り方

- 1 鶏ひき肉に卸生姜、白葱のみじん切り、塩、こしょう、片栗粉を入れて混ぜる。
- 2 アスパラガスは軸の皮部分をピーラーで剥き、2分ほど茹でる。
- 3 1の肉だねをアスパラに巻くようにしてくっつけていく。
- 4 フライパンに油をしいて、中火で焼き目をつけ、焼き目が付いたらひっくり返して蓋をし、弱火で3分ほど焼く
- 5 合わせておいた★の調味料を入れてからませればできあがり。

ポイント

- ◎アスパラガスは茹でてでもほとんどカリウムが抜けにくい食材のため、沢山食べることは避けましょう。
- ◎ミンチのカリウム・リンの含有量は鶏・豚・牛で大差はないです。
- ◎おこのみでごまをかけたたり、刻んだ大葉などを肉だねに入れてもよいですね。

栄養価

- ・エネルギー 221kcal
- ・たんぱく質 13.9g
- ・リン 116mg
- ・カリウム 341mg
- ・食塩相当量 1.1g



病態栄養科

透析患者さんとアルコールについて

暖かくなり、飲酒量が増えやすい季節になってきていますね。そこで、今回はアルコールについて紹介していきます。
なるべくカリウム・リンの少ないものを選んでください。

アルコールを飲むときのアドバイス

- ・チューハイは一般的には果汁 0.5%~5%の商品が多いですが、果汁 10%や 50%の使用品もありますので缶表面の表示を確認して、果汁の多い商品はカリウムも増えますので控えめにしましょう。
- ・ワインも赤ワインよりカリウムの少ない白ワインを選びましょう。赤ワインを飲まれる場合は、量を控えめにしましょう。
- ・黒ビールはカリウムが多いため、あまりお勧めはしません。
- ・カリウムが少ないアルコールでも摂り過ぎると、透析患者様。は水分摂取量が増えますので、他の飲み物を控えるなど工夫をしましょう。
- ・透析導入前の患者様は、たんぱく質の多い白酒は控えましょう。

お酒の種類	目安量	水分	エネルギー	糖質※	カリウム	リン
ビール(淡色)	500ml	464g	200kcal	15.5g	170mg	75mg
ビール(黒)	500ml	458g	230kcal	18.0g	275mg	165mg
白ワイン	150ml	133g	110kcal	3.0g	90mg	18mg
赤ワイン	150ml	133g	110kcal	2.3g	165mg	20mg
焼酎(甲類)	100ml	71g	206kcal	0g	0mg	0mg
焼酎(乙類)	100ml	80g	146kcal	0g	0mg	0mg
日本酒(純米吟醸酒)	180ml	150g	185kcal	7.4g	9mg	14mg
ウイスキー	60ml	40g	142kcal	0g	1mg	0mg
梅酒	50ml	35g	78kcal	10.4g	20mg	2mg

看護師 入江正士