

芍薬甘草湯について

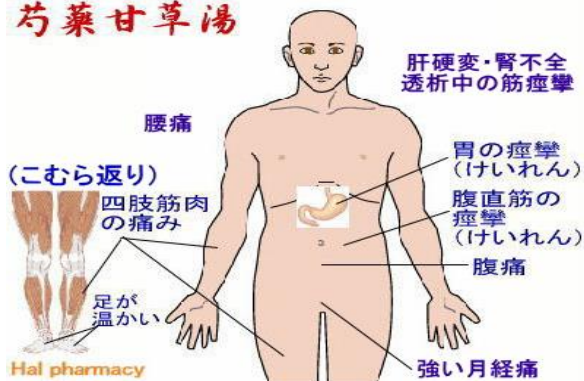
鎮痛・鎮座効果、緩急止痛バツゲン！

- 芍薬甘草湯は、病名にかかわらず急激な筋肉の痙攣（けいれん）性疼痛ならびに腹部痙攣などの急激な症状時に適応される頓服薬（発作時や症状がひどい時などに必要なタイミングでだけ使用するタイプの薬）であり、即効性も期待できる鎮痙鎮痛（ちんけいちんつう）の基本処方です。
- 緩急止痛（急な症状を緩和し痛みを止める）の働きがあり、筋肉・腱の異常緊張を弛緩させる芍薬（シャクヤク）と、種々の急迫症状を緩和・弛緩させる甘草（カンゾウ）からなります。この両者を合わせる事により、筋のひきつり・ひきつけを緩め、痛みを止める作用がより増強されています。
- こむらがえりの特効薬として、よく知られている名薬です。

・こむらがえりに対する芍薬甘草湯の効果

こむらがえりは、局所の筋肉の、痛みを伴うけいれんで、健康人でもまれに過激な運動時、発汗・下痢などの脱水時に起こるとされています。考えられている機序としては、急に血管の中の水分が低下した状態が悪影響をしているのでは、というものです。芍薬甘草湯の芍薬に含まれるペオニフロリンという成分は、筋肉が収縮するために必要なカルシウムの細胞内流入を減らし、結果として筋肉の収縮を押さえると考えられています。これに加え、甘草に含まれるグリチルリチンは、カリウムイオンの過剰な排出を増やすことで、最終的に神経筋シナプスのアセチルコリン受容体に作用し、筋弛緩の働きをもつとされています。

芍薬甘草湯



除水できないとどうなる？

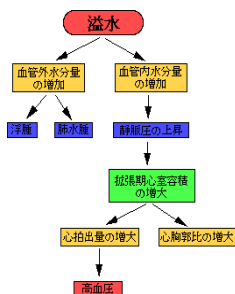
臨床工学技士 齊藤 瑛大

透析間の体重増加が多く、ドライウェイトまで十分に除水できない状態が続くと余分な水分が体の中にとまります。体重の5%程度の余分な水分の増加では、症状が出ないことが多いです。しかし、余分な水分の増加が10%程度になるとむくみや夜間の呼吸困難、咳などがみられるようになります。さらにひどくなると肺に水がたまり、寝た姿勢で呼吸困難がひどくなる起坐呼吸となります。ドライウェイトが本来設定されるべき値よりも高く設定されている場合にも十分な除水ができません。体の状態に合わせてドライウェイトの見直しをし、透析間の体重が増えすぎないように管理を行うことが大切です。透析患者さんにとって、**体にたまった余分な水分を取る除水は重要な治療**です。透析日と透析日の間の体重が増えすぎると、理想の除水量と除水速度での除水が難しくなるため、日頃から体重管理を意識して行いましょう。

溢水の際の体内水分分布

体内に水が過剰に貯留している状態を**溢水状態（いっすい）**と呼びます。身体が溢水状態にある場合には、過剰な水は血管外にも血管内にも分布しています。

看護師 山田愛梨



鮭ときのこの炊き込みご飯

材料 3人分 1人※200~220g

- 米 2合 生鮭の切り身 3切れ(210g程)
- 生姜 1かけ(10g) 舞茸 100g
- ★酒 22.5g(大さじ 1+1/2) ★みりん 27g(大さじ 1+1/2)
- ★濃口醤油 27g(大さじ 1+1/2)
- 塩昆布 3g(1人前ひとつまみ) バター 10g

作り方

- 1、米は洗浄して、30分ほど浸水させておく。
- 2、舞茸は食べやすい大きさにほぐし、鮭は皮をとっておく。
- 3、生姜はすりおろしておく。(お好みで千切りにしても良い)
- 4、浸水させた米をしっかりと水切りして、既定の水の量を注ぐ。
- 5、★の調味料と3の生姜を入れて混ぜる。(生姜を千切りにする場合は次の工程で散らす)
- 6、ほぐした舞茸と鮭の切り身を入れて、炊飯する。
- 7、炊飯が出来たら、混ぜてバターを入れる。茶碗に盛り付けて、上から塩昆布をのせて出来上がり。

ポイント

- ◎ 生姜を入れることで、減塩に繋がります。また、上から塩昆布を掛けることで、塩見を感じ減塩に繋がります。
- ◎ バターを入れることで、コクがでて減塩に繋がり、更にエネルギーアップにもなります。更にパワーアップをしたい方は最後にMCTオイルをかけてもいいでしょう。
- ◎ きのはカリウムが多めですが、中でも舞茸は比較のカリウムが少なく、しめじは多いです。
- ◎ 浸水させた米をザルなどを使用し、しっかりと水切りするのもポイントです。

栄養価

エネルギー:568Kcal たんぱく質:20.7g カリウム: 455mg
リン: 281mg 塩分: 1.7g



病態栄養科

新入職員さん



始めまして。4病棟から異動してきました看護師の橋本瑞です。関東生まれ、関西育ちなので会話の中でイントネーションが変な時があるかもしれませんが多めにみて頂けたら幸いです。趣味は音楽・映画鑑賞、猫好きなので猫トークしていたら嬉しいです。



10月より透析療法科でお世話になっております看護師の鈴木夕結です。前院では緩和ケア病棟に勤務しており、全く経験の異なる分野の為、皆さんに多々ご迷惑をおかけすると思いますが、どうぞご指導よろしくお願いたします。