

もみじの由来：紅葉は、総社市の市木に制定されています。

## ● 知って納得、読んで納得



# ドライウェイト(DW)と心胸比(CTR)について

## ドライウェイト(DW)とは・・・

透析患者さんにとって「体の中の余分な水分がすべて取り除かれた後の、理想的な体重(目標体重)」のことです。

**DWが高すぎると、体に水分が残り、高血圧や心臓への負担が増え、心不全などを引き起こすリスクがあります。**

DWが低すぎると、体に必要な水分まで抜けてしまい、血圧低下、めまい、倦怠感、足のつりなどの原因になります。

筋肉や脂肪が減少＝痩せた状態 → DWを下げる

筋肉や脂肪が増加＝太った状態 → DWを上げる

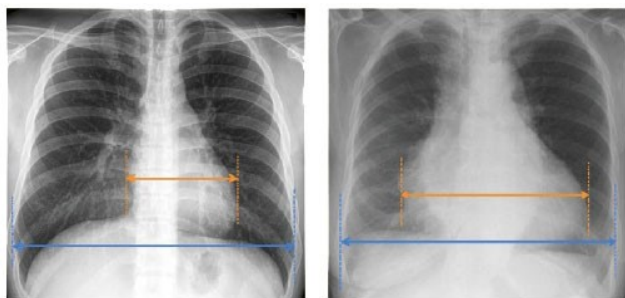


DWは、血圧やむくみ(浮腫)、レントゲンでの心臓の大きさ(心胸比)、血液検査(BNP)、エコー検査、体成分分析装置(Inbody)などを総合的に見て医師が判断します。

私たちの体重は食欲不振や体調の変化で変わるため、DWは定期的に見直しが必要です。体重増加が多くなると除水量が多くなり、除水スピードが上がります。急激な水分除去は心臓にとって大きな負担となるため、DWを適切に保ち、体重増加を抑えゆっくりと水分を除去することが大切です。



## 心胸比(CTR)とは・・・



## 正常な心胸比

## 拡大した心胸比

胸部X線写真で胸郭(胸の幅)に対する心臓の幅の割合を示し、透析患者さんのドライウェイト(目標体重)を決める重要な指標です。

体液過剰で心臓に負担がかかるとCTRは上昇し、低下させることで心臓の負担を減らし、心不全などの合併症を予防することができます。

目標値は**男性50%以下、女性は55%以下**とされていますが、個人差が大きく心臓疾患の有無で基準は異なります。また、撮影時の吸気の状態や体位でも変動することがあります。以前の自分と比べてどう変化しているか、が大切になります。

心疾患は、透析患者さんの死亡原因の大きな割合を占めるため、定期的な心胸比のチェックを行い、DWを適正に保つことが重要です。息切れやむくみなどの自覚症状がある場合は我慢せず医師・看護師へご相談ください。（元家）



# 四方山話



「私はだめです。」「私にはできません。」いきなり否定的な言葉を並べてしまい恐縮ですが、これは糖尿病や透析の患者さんと話しているとき、よく出てくる言葉です。実際には岡山弁で表現されていますが、ちよつと訳しています。お酒やたばこ、甘いものを我慢するのは辛いし、用もないのに運動したりするのは面白くないかもしれないせん。食事療法や生活習慣の改善は、なかなかすぐに達成はできないようです。医師の前で「私には無理じゃないあ。」と言いたくなるのも分かります。

「あなたには無理でしょう。」「あなたはだめです。」これは私が子供の頃から今に至るまで、色々な人から繰り返したメッ

セージです。実際にはもう少し違う形で表現されていますが、ちよつと訳しています。更に「やつても無駄。」「意味がない。」などの表現にもよく出会います。最近では色々な職場で適応障害や抑うつ状態と診断される人が増えているようですが、そんな状況は良く理解できます。

実際には、積極的に間食の制限や運動などを行っている方は私の周囲には沢山おられます。透析患者さんの運動療法も、年を追うごとに盛んになっている印象です。当院のスタッフも、この領域では先駆的な新しい病院に見学に行かせて頂き、今は当院でも80代の患者さんが透析中の運動に取り組んでおられます。スタッフが熱心に勧めてくれた結果かもしれません。人は何かの拍子にすうつとやる気になれると私は信じています。

「あなたならできますよ。」「すごいじゃないですか。」言い方は様々でしょうが、やはり肯定的な言葉は人を元気づけます。悲観的で暗い世界観と、楽天的で明るい雰囲気に分けるものは何なのか。その秘密は未だによく分かりませんが、それでも、より広くて明るい世界を目指すことは、何となく私にもできる気がします。次々に出会う否定的な表現をひよいかわしつつ、人が希望を持てるメッセージを当院から発信していきたいと思っています。



## 掲示板



ひるぜん雪恋まつり

今年は一月三十一日(土)、二月一日(日)に開催されたそうです。

## 編集後記

早ひと月が経ちました。ここ数年は一月に飛行機事故や地震など大きな事が続き、今年は少し落ち着いた一月に思えます。しかし山火事や地震、国内外の情勢という目を見ていかなければならないように思います。

「邪を払い、福を招く」 各々想いを込めて、節分の豆に託してみてはいかがでしょう。

編集委員

発行：(医)杉の会 杉本クリニック

〒719-1136 総社市駅前2丁目18-21

Tel：(0866)92-1000 Fax：(0866)93-8870

メールアドレス：sc-post@mx7.mesh.ne.jp

ホームページアドレス：https://sugimotoclinic.com/



杉本クリニック公式アカウント