



SUGIMOTO CLINIC

第461号

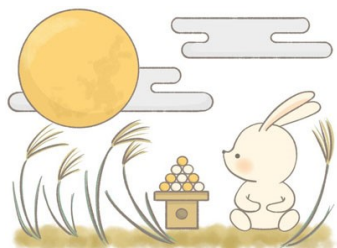


9月号の特集

- ・介護保険について
- ・四方山話

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



透析時間について

透析時間を短くして欲しいなど訴えを聞く事があります。いろんな理由があつて透析時間は週3回・4時間透析が標準になっています。

<腎臓の働きと透析時間>

健康な人の腎臓は1分、1秒の休みなく働き続けています。そして1分間に約1mlの尿を作っています。しかし日常生活を送りながら透析でこれを100%補うことは不可能に等しいため、1週間で約7%の腎機能を代行出来れば日常に支障なく仕事や生活が可能だと言われています。生命予後の観点からみても透析時間が4時間以下より4時間以上の方が長生き出来ると言われています。1回あたり6時間以上の透析治療のことを長時間透析といい、長い時間の透析でより多くの毒素を除去し、緩やかな除水が行えます。長時間透析には在宅血液透析・オーバーナイト透析（夜間の睡眠時間帯に行う透析）があります。



高血圧などの要因である
尿毒素をしっかり除去



リンをしっかり

除去しかゆみの改善

<長時間透析をすると良い事は・・・>

- ・無理のないドライウエイトの設定で除水が行える。
- ・4時間透析より十分に老廃物の除去や除水が行える。
- ・急激な血圧低下が予防出来る。
- ・透析時に起こりやすい頭痛・身体のかゆみ・吐き気・下肢ひきつけなどの副作用が起こりにくい
- ・高リン血症や高血圧症、腎性貧血が起こりにくく、リン吸着剤や降圧薬、貧血治療薬の内服を減少出来る
- ・身体への負担が少なく透析後の疲労が軽減できる
- ・一方で長時間透析は、長い時間の時間的拘束が必要なため、仕事や家庭生活に時間的に制約されます。
- ・長時間の安静による身体的負担、治療可能な施設が少ない事です。

当院では通常週3回4時間透析を行っております。これには皆さんの適切な食事管理や水分管理が必要となります。これらを守ってより良い透析生活が送れるように頑張りましょう。また、必要に応じて週4回透析や4.5時間～6時間透析も行っております。

透析時間についてご質問・ご相談がありましたらスタッフにお声かけ下さい。

(川端)

四方山話



今年は8月の暑い時期を、一つの大きな課題を抱えて過ごしていました。すると子供の頃の夏休みをつ

いて思い出しました。宿題をしなくてはと思いながらも、なかなか手を付けられなかった日々です。そんなに宿題が心配ならさっさとすればいいのに、それができないところがどうにも情けない。今も50歳を過ぎて宿題が仕事に変わったただけです。

一度にやるのは大変なことも、ほんの少し簡単なことから手を付けてはどうかという考え方があります。内科の診療では運動療法が典型的です。「運動しなきゃ、とはわかってはいるんだけどこれがないかなか：」という時に勧められる方法で、例えば5分

いいからちよつと歩きに出してみたりするわけです。ほんの少しでも、全く何もしないよりはずっといい。私は割とこの考え方が好きです。

洗い物や部屋の掃除、整理整頓、畑や庭の手入れなど、色々なことに応用がきくような気もします。完璧にしよう、誰からも文句を言われないうにやろう、というよりも自分なりに頑張ったという感覚を大事にすることがポイントかもしれません。

そんな自己満足は仕事では通用しない、というご意見も当然です。一方で、物事を真面目にとらえ過ぎて、かえってうまくいかなくなることも多いように私は思います。そんなに食事や運動のことを厳しく指導されるとストレスになる、とは私も患者さんやスタッフからよく言われます。真面目もいいが真面目すぎは

よくないのでは、というこれは程度の問題なのでしょう。

実際私の夏休みの宿題は、図画工作、読書感想文、自由研究と、どれをとってもひどい出来栄でした。褒められた覚えなど一切ありませんが、それでもいいからとにかく提出することに意味があった、と都合よく解釈することにしています。大変そうなことを前にした時、すぐできることからほんの少し手をつけるのは、なかなか有効であるようです。



掲示板

●ご協力お願いします

9月は身長測定の日となっています。レントゲン撮影時に一緒に検査を受けて下さい。ご協力をお願いします。



北木島 石切りの溪谷展望台

●編集後記

9月1日より道路交通法の改正に伴い、中央線や標識のない生活道路の制限速度が60km/hから30km/hへ変更などいろいろ変わるようです。知らずにいつものように走っていたら切符を切られるかもしれません。30km/hオーバーは一発免許の対象です。

暑い日が続きますが、体調そして安全運転に気をつけて過ごしましょう。

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