

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.60

特集 SPECIAL NEWS

「かゆみ」を放っておくのは危険!

透析患者さんのスキンケア

年始のご挨拶

エンジョイ! 透析フツキング

ひだくんの もっと知りたい!!

やってみよう! 脳のトレーニング



ひだくん



まりーちゃん



年始のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

病院7団体(日本病院会、全日本病院協会、日本医療法人協会、日本精神科病院協会、日本慢性期医療協会、全国自治体病院協議会、日本医師会)は、2025年3月に病院経営状況についての調査結果と合同声明を発表しました。全国の1816病院が調査に協力しました。それによると、2024年の診療報酬改定後に病床利用率は前年同期に比べて1ポイント上昇しているものの、営業利益率・経常利益率は悪化していたそうです。つまり、より多くの患者さんを診ているのに支出の増加(水道光熱費・医療材料費・人件費・控除対象外消費税など)が上回っているということです。その結果、医業利益が赤字の病院の割合は69%、経常利益が赤字の病院の割合は61%まで増加しています。この声明では、「このままではある日突然、病院が無くなります」という強い言葉で国民に現状を訴え、診療報酬について物価・賃金の上昇に応じて適切に対応する新たな仕組みの導入を求めています。しかし我が国の借金は2024年末現在で1300兆円を超えています。病院7団体は医療崩壊を回避するには診療報酬を10%上げる必要があると言っています。しかしそもそも国にお金が無いのですから無理な話です。今年6月の診療報酬改定は、さすがに全体では若干のプラスにもっていきましょうが、透析医療に関してはかなり厳しい内容になると予想されます。

これから透析医療機関は「淘汰の時代」に入っていきます。現時点でも透析施設の廃院・統廃合や、夜間透析の中止といった話が聞こえてきます。偕行会グループの透析は、5年生存率などの指標をみると、世界一の水準である日本の透析医療の平均と比べてもずっと良い成績です。厳しい環境下ではありますが、質の高い透析を維持していきます。そうすれば、我々は「必要とされる透析施設」であり続けることができるでしょう。地域医療に対する責任を果たすため、偕行会グループは今年も全力で進んでいきます。世界一の手厚い社会保障に支えられた我が国の透析医療を守るために、将来にわたり「持続可能な透析医療」のために、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

偕行会グループ 副会長
医療法人偕行会 理事長

山田 哲也



エンジョイ!

透析 クッキング vol.60



ここがオススメ!

今月は洋風レシピでまとめてみました。
どれも簡単に調理ができるので、是非挑戦してみてください。

白身魚の アクアパッツァ

鱈は他の白身魚に変更しても構いません。
にんにくの香りで塩分が少なくてもおいしく食べられます。



材料 (1人分)

鱈	70g	にんにく	5g
酒	5g(小1)	酒	15g(大1)
玉ねぎ	20g	塩	1g
ブロッコリー	20g	こしょう	0.05g
ミニトマト	30g	パセリ	0.1g
オリーブオイル	8g(小2)		

栄養量

エネルギー	173kcal	リン	208mg
たんぱく質	14.4g	食塩相当量	1.2g
カリウム	486mg		

作り方

1. 鱈は酒を振って臭みを取っておく。
2. 玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは子房に分けてそれぞれ茹でこぼしをする。
3. ミニトマトはヘタを取り半分切る。
4. フライパンにオリーブオイル・みじん切りにしたにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくの香りがたったら鱈を皮目が下になるように加え、中火で焼く。
5. 鱈に焼き色がついたら裏返し、水気を取った野菜と酒・塩・こしょうを加え、蓋をして弱火で5分煮る。
6. 皿に5を盛り付け、パセリを散らす。

味付けに使う塩はしっかりと計量をするようにしてください。

こちらのレシピにも注目♪



バターコーンライス

バターとコーンは熱いうちに混ぜ合わせてください。

〈栄養量〉

エネルギー	352kcal
たんぱく質	5.4g
カリウム	82mg
リン	75mg
食塩相当量	0.2g

〈材料・1人分〉

ご飯	200g
バター	4g
コーン	15g
パセリ	0.1g



白菜とにんじんのラペ

レーズンはカリウムが多い食材です。
量を守って使用してください。

〈栄養量〉

エネルギー	64kcal
たんぱく質	0.5g
カリウム	143mg
リン	18mg
食塩相当量	0.2g

〈材料・1人分〉

白菜	30g
にんじん	20g
レーズン	3g
塩	0.2g
砂糖	1.5g(小1/2)
酢	5g(小1)
オリーブオイル	4g(小1)



ミニアップルパイ風

焼く時間は焼き目を見て調整をしてください。他のジャムに変更しても美味しくいただけます。

〈栄養量〉

エネルギー	68kcal
たんぱく質	1.0g
カリウム	13mg
リン	7mg
食塩相当量	0g

〈材料・1人分〉

餃子の皮	10g(2枚)
りんごジャム	20g

一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

バターライス・白身魚のアクアパッツァ・
白菜とにんじんのラペ・ミニアップルパイ風

エネルギー	657kcal	リン	308mg
たんぱく質	21.3g	食塩相当量	1.6g
カリウム	724mg		

日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの掲載をしています。色々な透析食をご紹介しますので、ぜひご覧ください!

クックパッド かいこうかい

検索





ひだくん

「かゆみ」を放っておくのは危険!



まりーちゃん

透析患者さんのスキンケア

透析を受けていると発症する様々な合併症。中でも「皮膚の乾燥によるかゆみ」は患者さんにとって大きな悩みの一つになっています。「かゆいのは我慢すればいい」と放っておく方も多いと思いますが、透析患者さんが体をかくと、その傷が原因で大きな疾患になってしまう場合があります。今回の特集では、「かゆみ」を抑えるためのスキンケアについてご紹介します。

「皮膚の乾燥」、「かゆみ」は透析患者さんの悩みのタネ



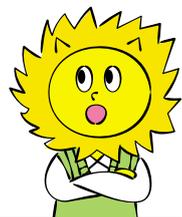
透析を受けている方は、体内の水分を除去することが多いため、皮膚に十分な水分が届かず乾燥してしまいがちです。乾燥して刺激に敏感になった皮膚はかゆみを起こしやすいため、透析患者さんにとって「かゆみ」は代表的な合併症の一つに数えられています。

透析患者さんで「皮膚のかゆみ」を訴えている人の割合はなんと

74%!

出典：日本透析医学会雑誌57巻3号(2024年)より

かなり多くの患者さんがかゆみに悩んでいるんだね



「かゆいだけだから我慢しよう」と放っておくと…

乾皮症



皮膚から皮脂が失われて乾燥した状態。皮膚につっぱり感があり、白い粉をふいたようになるのが特徴です。

皮脂欠乏性湿疹



乾皮症が進行して悪化した状態です。強いかゆみとともに炎症が起こり、赤みやひび割れが発生します。

接触性皮膚炎



外部からの刺激などで皮膚が「かぶれた」状態のもの。強いかゆみがあり、悪化すると腫れや水ぶくれなども発生します。

体をかいた傷が原因で重大な疾患になることがあります。

次のページでは「かゆみを抑えるスキンケア」をご紹介します!

4つのスキンケアで「乾燥」・「かゆみ」を抑えましょう！

かゆみの原因は「皮膚の乾燥」なので「保湿」が重要になります！

そもそもなぜかゆみが発生するのでしょうか？その原因は「皮膚の乾燥」にあります。皮膚には外部の刺激から肌を守る「バリア機能」がありますが、乾燥するとその機能が低下して、少しの刺激でもかゆみを感じてしまいます。そのため、かゆみを防ぐには「保湿」によって皮膚の乾燥を防ぐことが重要です。

こまめに保湿することが大事なのね！



①入浴時には身体を優しく洗い、保湿効果のある入浴剤を使いましょう

入浴時に身体をゴシゴシと洗う方は多いと思いますが、実は皮膚にとってあまり良いことはありません。皮膚を強くこすると、皮脂を落としすぎてしまい「バリア機能」が低下するからです。そのため、泡タイプの石鹸を使ってこすらず優しく洗いましょ。また、保湿効果のある入浴剤を使うのも、かゆみを防ぐのに効果的です。



②入浴後には保湿剤を塗りましょう

保湿剤は、入浴後の10分以内に塗ると効果的です。手のひらで伸ばして、優しく塗りましょう。その際、足に異常（ひび割れなど）がないかのチェックを行うと良いでしょう。



③手足の保護をしましょう

手足など身体の末端は乾燥しやすく、特にこれからの季節では注意が必要な箇所です。外出するときは手袋や靴下で保温、保湿するようにしましょう。また、足に合った靴を選んで靴擦れやたこを予防することも重要です。



④正しい使用量で保湿剤を使いましょう

保湿剤は、塗る場所によって適切な量が決まっています。左記の表を参考にして、正しく使いましょう。

使用量の目安

顔・首	1.25g
胴体(胸・腹)	3.5g
胴体(背中)	3.5g
片腕	1.5g
片手	0.5g
片脚(太ももまで含む)	4.0g
片足(足首より下)	1.0g

0.5gの目安



軟膏・クリームの場合

人差し指の第一関節までで約0.5g



ローションの場合

1円硬貨の大きさと約0.5g

次のページでは偕行会グループのクリニックで行っているスキンケアをご紹介します。

シャントに対するスキンケア

透析患者さんの命綱ともいえるシャントにとっても、乾燥は大敵です。そのため、瀬戸共立クリニックではシャントの乾燥対策と安全な透析方法を兼ねた「ラップ療法」を行っています。

瀬戸共立クリニック

ラップ療法



軟膏やクリームを患部に塗って、その部分をサランラップなどで密封する治療法です。ただ薬を塗るだけよりも吸収される効率が上がるため、傷が早く治る効果が期待できます。また、透析患者さんにとってはシャント部分をまるごとラップで保護するので、間違っって針が抜けるなどの事故を防ぐことが出来ます。

ラップ療法前



ラップ療法1ヶ月後



薬の効果が高まることで、かゆみによる傷が早く治ります。

※効果は個人差があります。

ラップ療法の効果

安全対策・保温&保湿効果

- 薬が効きやすくなり傷が早く治る
- 皮膚の保護・保湿
- シャント肢を自由に動かせる
- 出血確認が容易



看護師
藤田 亜矢子 課長

透析患者さんの皮膚トラブルやかゆみ対策には、スキンケアとラップ療法を組み合わせた複合的なケアが有効だと感じています。シャント穿刺後には保湿剤を塗布し、ラップで密封するODT療法を行っています。この方法は、自己抜針防止と保湿効果により透析中の安全を確保し、皮膚の正常化とかゆみの軽減に役立ちます。さらに感染予防のため、来院時にはシャント肢を泡石けんで丁寧に洗浄します。加えて、下肢には炭酸泉を活用したフットケアを行い、清潔保持・角質除去・保湿を徹底しています。これらのケアを組み合わせることで、安全な透析治療を提供し、患者さんのQOL向上と合併症予防を目指して、日々取り組んでいます。

「かゆいだけだから」と我慢せずに早めに対策しましょう！

特にこれからの季節は注意が必要ね！

お問い合わせ先

興味のある方は各クリニックのスタッフにお問い合わせください。

ひだくんの **もっと知りたい!**

人工炭酸泉療法について

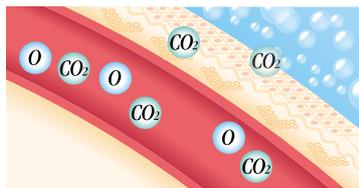
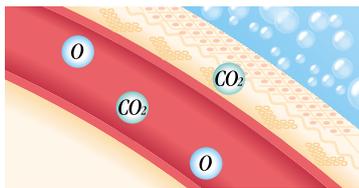
偕行会グループの透析施設では、全施設で人工炭酸泉を導入しています。炭酸泉治療は足の末梢循環の改善に大きな効果があり、透析前か透析後に行っていただいています。その効果は非常に大きく、下肢切断率の低下につながっています。



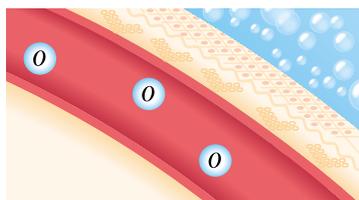
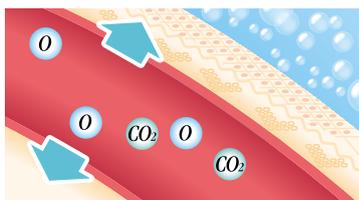
ブクブク出てくる炭酸ガスには驚きの効果が!

炭酸泉は毛細血管をひろげ血流を活性化します

- 炭酸ガス(重炭酸イオン)は、皮膚を通過する非常に小さな分子で、簡単に皮膚内を通過し毛細血管内に入ってきます。
- 毛細血管は、進入してきた炭酸ガス(重炭酸イオン)を老廃物とみなし、洗い流そうとします。



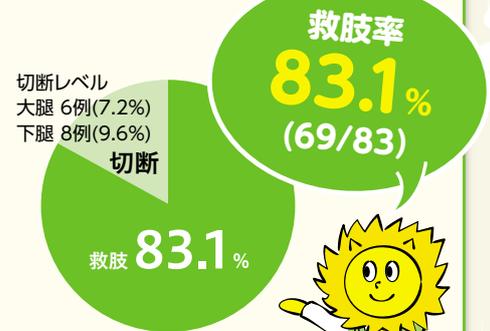
- 進入してきた炭酸ガス(重炭酸イオン)を洗い流すため、血管を広げ、酸素を多く送り込みます。
- 酸素が多く送られることにより、血流を活性化します。



FontaineⅣに対する人工炭酸泉療法の救肢成績

患者背景

総数	68
肢数	83
性別(男/女)	43/25
年齢(歳)	67±12
透析 n (%)	41 (60.3%)
合併症 n (%)	
糖尿病	38 (55.9%)
虚血性心疾患	53 (77.9%)
脳血管疾患	40 (58.9%)
切断の既往 n (%)	12 (17.6%)



人工炭酸泉足浴頻度: 2回/日 2か月以上
名古屋共立病院調べ



ご興味のある方は、スタッフにご相談ください

第23回

透析中の気分転換などに、頭の体操はいかがですか？



やってみよう！

脳のトレーニング



共通部首クイズ

それぞれの漢字に欠けている共通の部首は何でしょうか。

Q1

反 平 成

ヒント

左側に付きます

頑張って解いてね！



Q2

田 自 音

ヒント

下側に付きます

Q3

合 由 相 寺 官

答えは6ページの一冊下をご覧ください！

偕行会透析グループ

AICHI

名古屋共立病院

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地
TEL 052-362-5151

偕行会城西病院

〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑町四丁目1番地
TEL 052-485-3777

偕行会セントラルクリニック

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目206番地
TEL 052-363-7373

名港共立クリニック

〒455-0021 愛知県名古屋市港区本場町8番地202
TEL 052-698-3077

海部共立クリニック

〒498-0006 愛知県富田市長古木二丁目280番地1
TEL 0567-65-1171

偕行会リハビリテーション病院 透析室

〒490-1405 愛知県弥富市神戸五丁目20番地
TEL 0567-52-3883

豊田共立クリニック

〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地
TEL 0565-74-0774

浄水共立クリニック

〒470-0343 愛知県豊田市浄水町三丁目11番地15
TEL 0565-47-0200

半田共立クリニック

〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地
TEL 0569-32-1700

AICHI

安城共立クリニック

〒446-0065 愛知県安城市大東町4番14号
TEL 0566-73-0610

碧海共立クリニック

〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1
TEL 0566-73-2710

瀬戸共立クリニック

〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地
TEL 0561-86-0555

SHIZUOKA

静岡共立クリニック

〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金4丁目1番25号
TEL 054-284-7222

城北共立クリニック

〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1
TEL 054-249-2555

掛川共立クリニック

〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町2番地3
TEL 0537-61-5511

佐鳴台あさひクリニック

〒432-8021 静岡県浜松市中央区佐鳴台五丁目20番10号
TEL 053-415-3500

高丘北あさひクリニック

〒433-8119 静岡県浜松市中央区高丘北二丁目29番63号
TEL 053-430-5353

NAGANO

駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地
TEL 0265-82-5022

GIFU

中津川共立クリニック

〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122
TEL 0573-65-8777

MIE

くわな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町純生353番1
TEL 059-376-3030

TOKYO

豊島中央病院

〒170-0012 東京都豊島区上池袋二丁目42番21号
TEL 03-3916-7211

SAITAMA

さいたまほのかクリニック

〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番1
TEL 048-681-6211

ひだまりのバックナンバーがWebでご覧いただけます。



UD FONT by MORISAWA

見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。