



透析患者さんなら見逃せない 心臓の検査と リハビリテーション



ひだくん



まりーちゃん



エンジョイ!
透析クッキング



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



透析患者さんなら見逃せない



心臓の検査とリハビリテーション

透析患者さんにとって「合併症の予防」は大変重要です。偕行会グループでも様々な合併症対策を行っており、最近では「合併症対策パンフレット」のリニューアルを行いました。この機会に改めて合併症対策の重要性を知っていただくため、今回のひだまりでは合併症で死亡原因の多くを占める「心疾患」についての検査とリハビリについてご紹介します。

合併症対策
パンフレットが
リニューアルしました。

ぜひ一度
読んでみて
ください!



● 透析患者さんと心疾患 ●

心不全や心筋梗塞といった心臓の病気(心疾患)は、現在透析患者さんの**主な死亡原因**となっています。心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈の動脈硬化など、心臓全体の機能が低下することで様々な心疾患が起こりやすくなってしまいます。

● こんな症状には要注意!

運動時の胸が
締め付けられる
ような胸痛



- ・ 階段昇降時など
- ・ 労作時の息切れ、
- ・ 夜に横になって
- ・ 寝ると息苦しくなる
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・



気になる症状がある方は心臓の検査を受けてみませんか?

心不全や不整脈などを発見する3つの検査をご紹介します。

① 胸部レントゲン検査

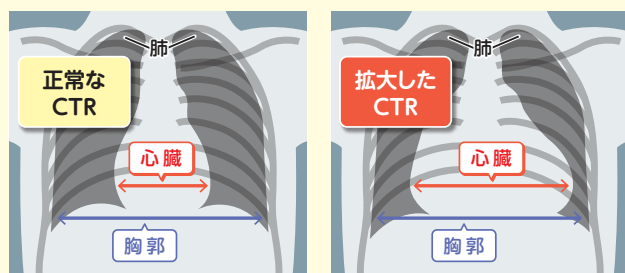
▶▶▶ 診断できる疾患 **肺結核** **肺炎** **心臓肥大** など

▶ 検査内容

胸部にある臓器(主に肺・心臓・大動脈など)、つまり**呼吸器と循環器に異常がないか**を調べる検査です。胸部全体にX線を照射して平面撮影し、肺に異常な影がないか、心臓の形に異常がないかを調べます。

▶ 所要時間

撮影時間は着替えも含めて**1分~3分程度**です。



▶ 検査で分かること

X線撮影では、空気が多くX線を通しやすい肺全体は黒く映ります。**白く映る影が認められれば、なんらかの異常がある**と考えられます。また、**心臓の形や大きさの異常も写真から推測**できます。

透析患者さんにとって重要な情報として、**心胸郭比(CTR=シー・ティー・アール)**があります。CTRは胸部正面X線画像での**心臓の幅と胸郭の幅の比率**です。これは、**ドライウェイト(透析終了時の目標体重)を適正に維持するための判断材料の一つ**です。**男性では50%以下、女性では55%以下が適正**とされています。心臓の大きさは個人個人違うものですから、時間が経つにつれてどのように変化しているのか、また撮影したときの体重やそのときの状態を考慮して、ドライウェイト設定の判断材料の一つにしています。

詳しくはコチラ



②ホルター心電図検査

▶▶▶ 診断できる疾患 **不整脈** **狭心症** など

▶ 検査内容

携帯用の小型心電計を用いて、**24時間かけて患者さんの心臓の状態を記録し、解析します。**この心電図の解析を通して日常生活における**心臓の動き(拍動)を調べ、異常がないかを検査**します。

検査方法としては、患者さんの体にいくつかの電極を貼り付け、そこから得られる心電図を携帯できる大きさの小型の機械に記憶させます。

注)検査中は入浴はできません。

▶ 所要時間

10分ほどで検査機器の装着は完了します。**検査開始から24時間、眠るときも含めて装着を続けていただきます。**

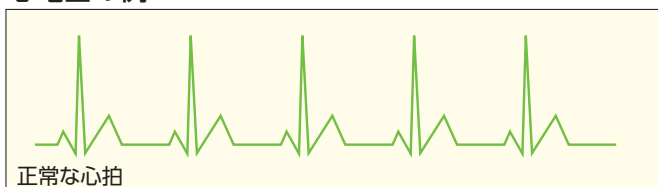
▶ 検査で分かること

日常生活で**不整脈や狭心症などが起きていないか**、あるいは動悸や胸の痛みなどの症状がある方は、症状が心臓に起因しているかどうかなどが分かります。また脈拍数、不整脈の種類、発生時間、どのくらい出現しているのか、などから**不整脈の診断やペースメーカーの機能評価、薬物治療効果を判定**することができます。

日ごろは無症状でも不整脈が記録されることもあるんだって!



心電図の例



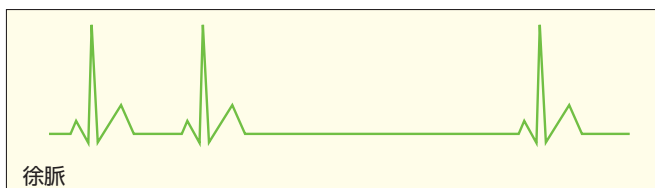
正常な心拍



頻脈



期外収縮



徐脈

詳しくはコチラ

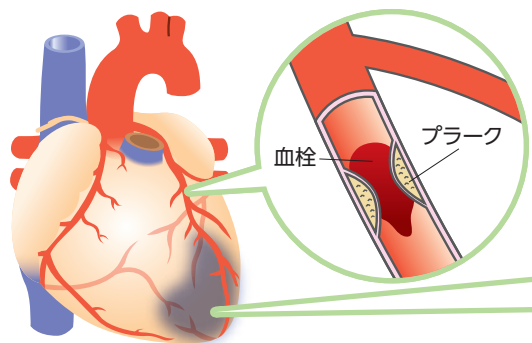


③心エコー検査

▶▶▶ 診断できる疾患 **心筋梗塞** **弁膜症** **心不全** など

▶ 検査内容

機械から**超音波**と呼ばれる高い周波数の音を出し、その反射で**心臓の形や質を見る検査方法**です。さらにこの検査では、心臓の中を動く血液の流れも見ることができます。レントゲン撮影と異なり被ばくすることがないため、**繰り返し検査しても体への悪影響がない安心な検査方法**です。



【心筋梗塞】
プラーク(血管の壁が盛り上がった状態)ができたところに血管が詰まり、血液の流れが止まります

▶ 所要時間

検査内容にもよりますが、必要な時間は**20分~30分程度**です。

▶ 検査で分かること

心臓のそれぞれの部位(心房・心室)の大きさや壁の厚さ、弁の形などが詳しく分かります。また、**心臓が正常に働いているかどうかを判断**することができます。超音波はリアルタイムで心臓の動きを見ることができるので、心臓の壁は適切に収縮しているか、弁の開閉に問題がないかも心臓が拍動したままで診ることができます。

次のページでは偕行会の心臓リハビリテーション入院についてご紹介します!!

透析患者さんで心臓病の不安がある方には

● 名古屋共立病院の「心臓リハビリテーション入院」をおすすめします ●

名古屋共立病院では心疾患の患者さんが快適で活動的な生活を送っていただけるように、心臓の機能を向上させる「心臓リハビリテーション」を行っています。その一例として、患者さんが入院して集中的に心臓のケアを行うのが「心臓リハビリテーション入院」です。共立病院に入院して集中的に運動療法や炭酸泉の足浴を行い、心臓の機能を向上させることを目的としています。

● 心臓リハビリテーション入院について ●

「心臓リハビリテーション入院」は誰でも受けられるわけではありません。右で示した基準と医師の指示が必要となります。

入院の条件

以下のどちらかを満たしていること

- 心臓エコー検査によって心臓の駆出率(血液を流す力)が40%以下
- 血液検査によってBNP(心臓に負担がかかると分泌されるホルモン)が80pg/ml以上

+

診察した医師の指示

● 入院スケジュールの例 ※2週間程度の入院の場合 ※日曜日は運動療法と炭酸泉はお休みとなります。



● 実際にリハビリを受けた患者さんの結果 ●

● 76歳の男性患者さん 3週間の入院リハビリ

	入院時	退院時	
筋肉量	42.4kg	44.0kg	筋肉量の増加
体脂肪率	39.7%	37.2%	体脂肪率の改善
最高酸素摂取量	16.3ml/kg/min	16.2ml/kg/min	酸素摂取量の改善
心臓ポンプ能指標	8.7ml/beat	9.4ml/beat	心ポンプ能指標の改善
息切れ・心不全予後指標 <small>※基準値34以下</small>	29.3	28.9	心不全予後指標の改善

自覚変化

- 体調が良くなった
- ふらつきが減った
- 筋力がついた

興味のある方はぜひ、名古屋共立病院へお問い合わせください!

医療法人偕行会 名古屋共立病院
〒454-0933 愛知県名古屋市市中川区法華一丁目172番地

052-362-5151

(代表)



名古屋共立病院
ホームページ

エンジョイ!

透析 クッキング vol.61



豚肉のケチャップ炒め

甘辛く、隠し味のウスターソースで味に深みが出るため食べ応えを感じられます。ケチャップの酸味や甘味で美味しく減塩できます。

ここがオススメ!

手軽に作れる美味しい減塩献立です。それぞれに減塩ポイントを入れています。



材料
(1人分)

豚ロース …………… 80g
こしょう …………… 少々
青ピーマン …………… 20g
たまねぎ …………… 30g
油 …………… 4g(小1)
トマトケチャップ …… 18g(大1)
ウスターソース …… 6g(小1)

栄養量

エネルギー…………… 274kcal
たんぱく質…………… 16.3g
カリウム…………… 411mg
リン…………… 165mg
食塩相当量…………… 1.1g

作り方

1. 青ピーマンとたまねぎを細切りにし、水さらしをする。
2. 豚肉を食べやすい大きさに切り、こしょうをふる。
3. フライパンに油を引き、豚肉、青ピーマン、たまねぎの順に炒める。
4. トマトケチャップとウスターソースを加え、全体にからませるように炒める。

豚肉以外にも鶏肉や白身魚を使用しても美味しくいただけます。

こちらのレシピにも注目♪



キャベツともやしのごま和え

ごま油を加え、すりごまを和えることで薄味でも風味が出て美味しく食べられます。

〈材料・1人分〉

キャベツ …………… 30g
もやし …………… 20g
しょうゆ …… 3g(小1/2)
砂糖 …………… 1.5g(小1/2)
ごま油 …………… 2g(小1/2)
すりごま …… 1g(小1/2)

〈栄養量〉

エネルギー…………… 42kcal
たんぱく質…………… 1.2g
カリウム…………… 89mg
リン…………… 24mg
食塩相当量…………… 0.4g



しいたけのガーリックバターソテー

にんにくを弱火でじっくり炒めることで香りが広がります。しいたけ以外にもお好みのきのこ類やその他の野菜でも美味しいです。

〈材料・1人分〉

しいたけ …………… 50g
にんにく …… 5g(1/2かけ)
オリーブ油 …… 2g(小1/2)
有塩バター …………… 5g
塩 …………… 0.3g
黒こしょう …… 少々

〈栄養量〉

エネルギー…………… 72kcal
たんぱく質…………… 1.9g
カリウム…………… 173mg
リン…………… 52mg
食塩相当量…………… 0.4g

一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

豚肉のケチャップ炒め・キャベツともやしのごま和え・しいたけのガーリックバターソテー

エネルギー…………… 700kcal
たんぱく質…………… 24.3g
カリウム…………… 731mg
リン…………… 309mg
食塩相当量…………… 1.9g

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



ひだくんの **もっと知りたい!**

ケアマフを導入しました! (偕行会リハビリテーション病院)

ケアマフとは?

(別名:認知症マフ)は、イギリス発祥の、**カラフルで様々な装飾が付いた筒状の手編みニット製品**です。認知症高齢者の不安や落ち着かなさを和らげ、手を温かく保ちながら感覚を刺激する効果(安心感、離床・不穩の減少)があるため、**病院や介護施設で活用**されています。当院では、ケアマフを**透析中に使用することにより、透析治療が安全安心に継続して行える**ようにしています。ケアマフは、手で触れたり、手を筒の中に入れることで不安が軽減し、心を落ち着かせるリラクゼーション効果が期待できるといわれています。下記のような症状のある患者さんに利用しています。

①透析中に落ち着きがなく回路を触る患者さん



花の装飾や、紐状の装飾をつけて回路ではなくニギニギと装飾を触るようになりました。

②上腕の冷感や※掻痒症がある患者さん

※皮膚に赤みや湿疹などの症状が何もないのにかゆみを感じる病氣



手指冷感が軽減できたことで体動が減少しました。

マフの効果

●心を落ち着かせる

認知症の方は、記憶よりも“感情”が残りやすいといわれています。そのため、毛糸の柔らかさ・温かさに触れることで不安が軽減されるケースがあります。

●注意の分散

何かを触っていることで、点滴やチューブへの注意がそれ、危険行動を防ぎやすくなります。

●脳への良い刺激を与える

色の違い・素材の違いが、興味や反応を引き出すきっかけに。
※パーソン・センタード・ケア(PCC)にも通じるアプローチです。
※認知症の方を一人の“人”として尊重し、その人の視点に立って理解し、共にケアに取り組もうとする認知症ケアの考え方

●コミュニケーションの活性化

ケアマフを通して「これ好きなんですわね」、「かわいいですよね」という“声かけの糸口”が増えます。これは、特に認知症ケアにおいて大きな意味があります。

POINT

本人の趣味や好きな色、または過去の職業(釣り、野球など)に関連したパーツを付けると、世界に一つだけのオーダーメイドとなり、愛着を持ちやすくなります。

認知機能の低下がある患者さんは感情を言葉にすることが難しく、不安が強まり治療中に落ち着きがなくなり、体動や抜針リスクがも高まっていた状態でした。患者さんの負担や不安を少なくできるよう、抑制に代わる取り組みがないかと考え、始めたケアマフです。今後も1つのツールとして活用していきたいと思います。



看護師
中山さん
門屋さん

今号より偕行会グループの
各クリニックで行う取り組みをご紹介します。



シャントマッサージをしよう! (豊田共立クリニック)

シャントマッサージとは?

クリームを使ってシャントを手でやさしくマッサージすることで「狭窄」や「閉塞」を予防し、**風船療法(シャントPTA)までの期間延長**が期待できます。マッサージで**血管が発達(太くなる)**するとの報告もあります。

●クリームの効果

- ①**血行促進**…血管の流れをよくする。
- ②**新陳代謝UP**…傷跡を治しやすくする。
- ③**抗炎症作用**…皮膚の荒れた状態を治しやすくする。
- ④**保湿効果**…お肌に潤いを与えてくれる。

※あくまで期待できる効果です。

●シャントマッサージは人工血管にも効果あり?!

シャントマッサージは人工血管にも効果が期待されています。

- 人工血管はマッサージの方向がとても重要。
- 人工血管と静脈のつなぎ目が細くなりやすいため、重点的にマッサージを行う。

●シャントマッサージの方法

- ①軟膏を1~2cmほど手に取る。
- ②吻合部(血管のつなぎ目)から肘に向かって25~50回程度、擦り込むようにマッサージする。
- ③硬い場所があったら重点的にマッサージを行う。
- ④初めは透析がない日の夜に行い、慣れてきたら1日2回朝・夜で行う。



POINT

- ★手首から肘に向けて一方向に!
- ★少し強めになでるようにクリームを擦り込む
- ★硬い所は円を描くように擦り込む

シャントマッサージは、一度行っただけで大きな効果を実感できるものではなく、日々の積み重ねによって少しずつ変化を感じていくものです。無理に長時間行う必要はありませんが、毎日の習慣として取り入れ、コツコツと継続することが大切です。継続することで血流の改善やリラックス効果も期待でき、体調管理にもつながっていきます。焦らず、自分のペースで無理なく続けていきましょう。



臨床工学技士
本田さん

興味がある方は
スタッフへ相談して
下さいね。



第24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



言葉当てクイズ

以下の画像や文字が表している言葉はなんでしょう？

Q1



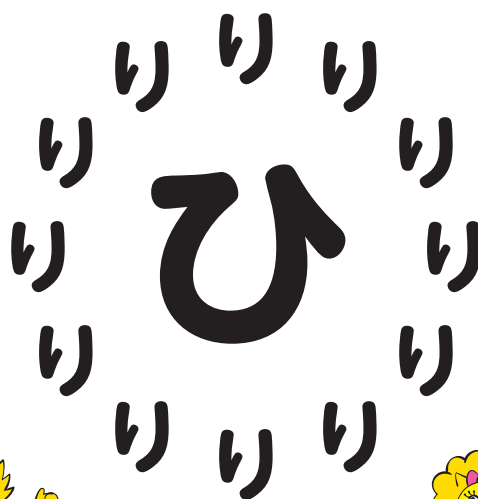
ヒント 時計は何時を指していますか？

Q2



ヒント 「ダル」はいくつありますか？

Q3



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 愛知県弥富市佐古木二丁目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縄生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。