



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

透析中のひきつけについて

透析患者さんの多くは透析後半に筋けいれん、こむらがえり、いわゆる筋肉のつり(ひきつけ)が多く起こります。また上肢、腹部、胸部などにも起こる場合もあります。ひきつけが起こる原因は、

- ★ 血圧低下 ★ 体液量の急激な変化
- ★ 電解質バランスの変動 ★ 血行不良による筋肉の酸素不足
- ★ 低カルシウム血症、低カリウム血症、低マグネシウム血症
- ★ カルニチン不足 ★ 冷え、筋肉疲労
- ★ 脊椎疾患、静脈瘤、閉塞性動脈硬化などの病気や薬の副作用

以上の事が引きがねで血管が収縮し、局所の血液循環が悪くなり、筋肉に流れる血液の量が減り、ひきつけが誘発されと考えられています。



<ひきつけの予防策や対処法>

透析中のひきつけを防ぐには、上記の原因を取り除くことが基本です。また以下の事にも注意し予防を心がけましょう。

- ★ 透析間の体重増加が大きくなりすぎないように食事や塩分量、水分量に留意する
- ★ ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、カルニチンの補充 ★ DW(ドライウェイト)を見直す
- ★ 足や体が冷えないように靴下や肌着で調整する
- ★ 適度の運動やストレッチを行い筋力や柔軟性を保っておく ★ 透析中に足首を動かして血行を促す

<透析中にひきつけがおこったら…>

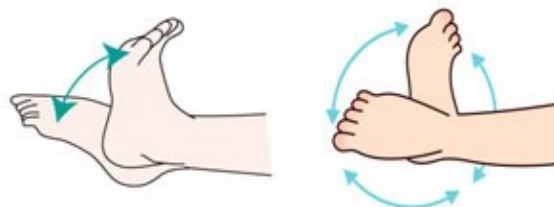
ひきつけが起こった時は次のように対処しましょう。

- ☆ まずは近くのスタッフに知らせましょう。
- ☆ 除水を中止し体調を確認し、血圧が低下していれば、足を上に挙げる、生理食塩水を注射するなどの処置が行われます。
- ☆ 薬での治療 ひきつけを緩める作用のある漢方薬の「芍薬甘草湯」を予防的に服用する。など

【透析中の足首の体操】

1.足首を反らす・伸ばす

2.足首を回す



透析中のひきつけは、透析による血圧低下や体液量、電解質バランスの変動によりみられます。できるだけ緩やかな除水となるように、体重コントロールを行うことや日頃から適度な運動やストレッチで筋肉の柔軟性や筋力を保っておくことが予防となります。(能瀬)

四方山話



最近は一人暮らし世帯が増え続けていると言われます。これは世界的な傾向であるようで、「孤独対策省」なる政府部門を作っている国まであるそうです。確かに高齢になって一人暮らしというのは何かと不安で不便なことも多いのかもしれないし、若くても一人でいるのが辛いという人だって恐らく沢山いることでしょう。

孤独は寂しい、ストレスだ、という感覚は私もよくわかります。一人では誰かの悪口を言ってしまうのを防ぐことはできず、自分が仲間はずれにされているのではと不安になることもあるかもしれません。何人かで集まっている方が何となく安心できる、それは世界中どこにいても通じる心理ではないかと思います。

高齢となった時に元気に暮らす一つの手段として、趣味や農作業、地域のつながりなどを通じてできるだけ人と会って話をしましょう。という方針があります。私の患者さんにも、お見事と言っているほどに持病と折り合いをつけ生き生きと日々を過ごしておられる方々がいます。穏やかで多くの人と調和を保ちつつも、どこかにきちんとしたたたずまいを感じさせる方々です。

誰にでもふっと孤独やしんどさを感じる瞬間は一日に何度かあると思います。それは確かにストレスと言っているでしょう。ただある種の人々は、ストレスを感じてもそれを他の人のせいに行ったりしないようです。人を責めたり批判したりしている暇があったら、さっさと自分にできることや自分のしたいことをする時間に変えてしまっているようにも見えます。

自立することと人を頼るということは、別に矛盾しないような気がします。孤独も悪いことばかりではありません。一人穏やかにたたずむ姿に、落ち着きと成熟を感じさせる方は確かにおられます。時に誰かと一緒に、時には一人で、手の届く範囲の営みを積み重ねること、で孤独や不安に向き合えないか、と今は考えています。



掲示板

●ご協力お願いします

この度、感染予防の観点から忘れた時用のイヤホンの貸し出し終了する事となりました。忘れた際は1階受付で購入（500円）頂くか、ご自身で予備のイヤホンの準備をお願い致します。

透析中の携帯電話の使用は、他の患者様もおられるため、透析中はマナーモードにして頂き、やむを得ない電話の場合、短時間でのご使用をお願いします。

●編集後記



梅雨入りのニュースを耳にする季節がやって来ました。暑さとともにジメジメした湿気、窓の外からは雨音にカエルの鳴き声と気が滅入りそうですが、こんな時期こそ室内で出来る何か新しいことなど探してみたいかがでしょう。

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：http://sugimotoclinic.com/



杉本クリニック公式アカウント