

透析について

御殿場石川病院
透析室



透析について

もくじ

腎臓の働き・透析とは	1
シャント管理	2
体重管理	3
食事管理	4
排泄コントロール	5
貧血	6
血圧のおはなし	7
内服薬の管理	8

腎臓のはたらき

- ① 老廃物の排泄・・・体内で出来た老廃物を尿として排泄します。
- ② 水分量の調節・・・体内の水分量を一定に保ちます。
- ③ 体液バランスの調節・・・電解質(カリウム・ナトリウム・カルシウム・リン)の濃度や量を調整します。
- ④ 血圧の調節・・・血圧を調整するホルモンを作っています。
- ⑤ ビタミンDの活性化・・・ビタミンDは腎臓で活性化されてはじめて一人前の働きをします。
- ⑥ 造血刺激ホルモンの分泌・・・赤血球量を一定に保ちます。

透析とは

慢性腎不全・・・腎臓の働きがゆっくり悪くなり、回復しない状態



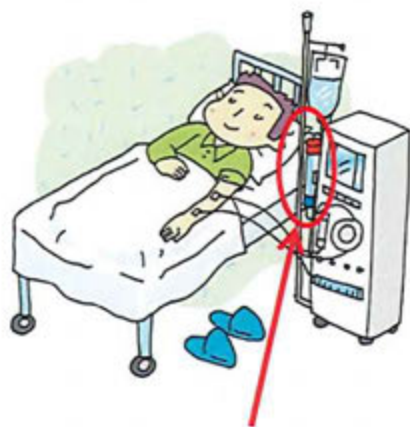
慢性腎不全になると、透析治療が必要になります。

透析とは

体外で※人工腎臓(ダイアライザー)を使って血液中にたまった老廃物を取り除き、水や電解質のバランスを整え、きれいになった血液を再び体内に戻すことをいいます。

透析効率

透析により体内の毒素が抜けているかを知るために透析前後で血液検査をします。透析不足なら、透析時間を長くしたり、血流を多くしたり、※ダイアライザーを大きくする必要があります。出来るだけ透析時間を長くすることをお勧めしています。



※ダイアライザー

シャントの管理

バスキュラーアクセスとは??

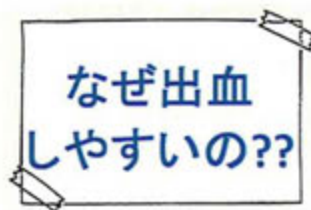
血液透析を行うために、血液を取り出し、浄化した血液を体内に戻すための血管アクセスのことです。透析患者様にとって『命綱』と言えます。

シャントとは??

透析で十分な血液を得るために動脈と静脈をつなぎ合わせたもの
シャント以外にも、人工血管(グラフト)や動脈表在化、血管内留置カテーテルなどがあります。



- ①閉塞予防…毎日必ずシャントの音を聞きましょう。
圧迫を避けましょう。
血圧低下や脱水に注意しましょう。
止血ベルトは強く締めすぎないようにしましょう。
- ②感染予防…シャントのある腕を清潔に保ちましょう。
- ③出血防止…透析後の止血は確実に！！



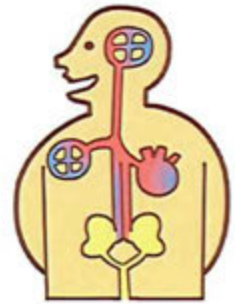
こんな時は
要注意！！

透析中、血液を固まらせないように、抗凝固剤を使っています。
透析中や透析のあとしばらくは、出血しやすい状態なので、注意が必要です。

シャントの音が聞こえない！！
鼻血・抜歯・内出血など、どんな小さな出血でも
必ず透析前に教えて下さい！！



ドライウェイト(DW)とは??



体内に余分な水分のない状態の目標体重のことです。
透析終了時にこの体重になるように水をひく量を設定します。

DWの 決定方法

血圧やレントゲン・全身状態や自覚症状などを参考にして決定しています。

太ったり、やせたりするとDWを見直さなければなりません。

透析で引く水の量を除水量といいます。

除水量は、その日までの体重の増加量で決まります。

※体重増加は、1日空きならDWの3%、2日空きなら5%が目安です。

体重増加の 目安は...

DW _____ kg の場合 1日空きの日は _____ kg
2日空きの日は _____ kg

体重が増えすぎると、除水量が多くなり、血圧低下や、気分不快、足がつるなどの原因になりますので、毎日の自己管理が大切です。

☆毎日、血圧と体重をはかる習慣をつけましょう。

☆尿量と飲水量をチェックしましょう。

☆塩分と水分は控えますが、極端な食事制限は好ましくありません。



食事管理

透析が導入されると、導入前の低たんぱく食とは違った食事管理が必要になります。
合併症を少なくするためにも、食事のコントロールはとても大切です。

日常生活で気を付けること

- ☆決められた食事量を規則正しく取りましょう。
- ☆ごはんやパン、もちなどで主食をしっかり取りましょう。
(めん類は、水分や塩分に気をつけなければいけません。)
- ☆たんぱく質は、リンに気をつけて、食材や量を選びましょう。
- ☆カリウムの高い食品に注意しましょう。

カリウムに 気を付けて!!

血液内のカリウム値が上昇すると、心臓が障害を受けて、不整脈や心停止を引き起こす危険性があります。

カリウムコントロールのポイント

カリウムは、野菜やくだもの、豆類、イモ類、海藻類に多く含まれています。
野菜類は、細かく切る、水にさらす、ゆでこぼすとカリウムが減らせます。
玉露茶や果汁飲料、チョコレートなどにも多く含まれていますよ!!

リンに 気を付けて!!

血液中のリン値が高い状態が続くと、骨がもろくなったり、動脈硬化が進みます。透析患者さんは、食事制限だけではリンのコントロールが難しいので、内服薬も必要になります。

リンコントロールのポイント

たんぱく質が多い食品(特に、小魚やレバー、乳製品、卵類)に多く含まれま
加工品や保存のきく食品にも多く含まれています。
さまざまな内服薬があります。



排泄コントロール

透析患者さんは、野菜やくだもの摂取制限や、水分制限のため、薬の副作用などにより、便秘になりやすい状態です。



便秘になると...

おなかにたまった便の分まで、除水してしまい、血圧低下を起こす可能性があります。透析の前日に下剤を服用してしまい、透析中にトイレに行きたくなくなってしまうことも...

☆ひどい便秘のときは、除水量を調整しましょう。内服薬も上手に使って下さい。

便秘以外にもこんな症状があります！！

不均衝 症候群

透析導入期には透析後に頭痛や吐き気が起こることがあります。

つる

DWが合っていなかったり、血行不良などで、足や手、おなかがつることがあります。

無理な除水は避けましょう。
足を冷やさないようにしましょう。
内服薬もあります。

レストレス レッグ症候群

足のムズムズ感やイラつきをいいます。
透析不足や貧血が原因ともいわれています。

十分な透析時間を確保しましょう。
内服薬で軽減することもあります。



貧 血

透析患者さんの貧血は、腎不全によるものです！！

☆なぜ貧血になるでしょう??

透析患者さんで、もっとも多い貧血は、腎不全により、腎臓で作られる造血ホルモンのエリスロポエチンの分泌が低下し、赤血球がつくられにくくなることによるものです。

その他に、胃などの消化管出血や、栄養不足なども考えられます。

☆どのような症状があらわれますか??

疲れやすい、体がだるい、動悸、息切れ、めまい、食欲不振などがあります。

貧血は、血液検査のヘモグロビン値とヘマトクリット値で分かります。

目標 ヘモグロビン値(Hb)・・・10～11g/dl

貧血が分かったら...

検査データを見ながら、エリスロポエチン製剤や、鉄剤を注射します。

一般的なサプリメントでは、改善しません。

栄養不足でも、貧血はおこりますので、適切な食事は、とても大切です。



血圧のおはなし

高血圧

透析患者さんの高血圧は、水分や塩分の取りすぎによって体液量が過剰になるために起こります。DWがあまい時(体に余分な水分が残っている)高くなります。腎不全になると、血圧の調整が、とても難しくなります。頭痛などの症状が見られることもあります。



血圧が高い時に
チェックしてみよう。

- ・塩分、水分は多くありませんでしたか??
- ・DWが、あまくなっていますか??
- ・血圧の薬の種類や量は適正ですか??
- ・透析不足ではありませんか??

低血圧

透析によって、体液量が急激に減少すると血圧が低下しやすくなります。心機能の低下や自律神経系の障害も血圧が低下する大きな要因です。DWがきつなくても、低血圧になります。

あくび、だるさ、下肘つりなどの症状があり、ひどいときは、意識がなくなることもあります。透析中は、血液が体の外を巡回するので、普段の血圧よりも低くなる傾向にあります。

血圧が低い時
チェックしてみよう。

- ・DWがきつくなっていませんか??
- ・血圧の薬の種類や量は適正ですか??
- ・1時間あたりの除水量が多くなっていませんか??
- ・透析前に血圧の薬を飲んでいませんか??

起立性低血圧

透析直後に立ち上がると、急に血圧が下がることがあります。立ちくらみや、意識消失を引き起こすこともありますので、透析後はゆっくり時間をかけて起きましょう。

安定した血圧のために出来ること

- ☆水分・塩分を取りすぎないようにして体重増加を抑えましょう!!
- ☆血圧を測る習慣をつけ、1日の血圧の変動を把握しましょう!!



内服薬の管理

災害時対策として、3日分は余裕をもっておくことをお勧めします。

**副作用と思われる症状があった場合は
すぐに知らせましょう。**



感染症対策

透析患者さんは、免疫力が低下し、感染症にかかりやすい状態です。
さらに、同じ時間帯に沢山の患者さんが透析を受けていますので、
ご自身のためにも、他の患者様のためにも以下の点に注意してください。

☆手洗い、うがいの習慣をつけましょう。

☆透析室へ入る際はマスクの着用をおすすめします。

☆インフルエンザや肺炎の予防接種を受けましょう。

☆発熱や下痢がある時は、事前に電話連絡をして下さい。

(ベッドの移動・時間帯の変更をお願いすることもあります。)

☆ご自身のまわりや、ご家族に感染症の方がいるときも、教えて下さい。

(インフルエンザや感染性胃腸炎など)

