



## 3月透析だより



～災害時の備えについて～

看護師長 山口

日本は震災が多い国です。  
震災などの災害発生時、  
透析患者さんの場合では透析を行えるかが心配ではないでしょうか？



東日本大震災では透析施行が不可能な状況が起りましたが、医療スタッフの賢明な努力で、透析が出来なくて命を失ったという方は、おられなかったそうです。

当院でも、災害時のことを考え訓練を行っていますし、毎年松原市の防災訓練も積極的に参加させて頂いています。今年3月13日も医師、看護師、コメディカルが参加しました。当院透析看護師からは、**長尾さん、中村さん**が参加してきました！！



★いざ震災が発生したら何すればいい???

大切なことは自分で守る（自助）という

「6の意志と行動」とされています。



## 『6の意志と行動』とは



1. 自分の透析施設に連絡を取る→当院緊急カードに連絡先記載しています  
(今一度確認してみてください、いつも持参していますか?)
2. 他の施設で透析を受ける時→必要な個人情報を当院緊急カードに記載しています
3. 避難生活が必要になった時→避難場所で透析患者であることを告げる
4. 災害時の食事→主食はしっかりとる  
主食を抜くと筋肉が分解され毒素がたまります。  
塩分やカリウムはいつもより少なくする。
5. いつも飲んでいる薬→血圧や心臓の薬はいつも通り、  
糖尿病の薬は食事に合わせて、食事がとれない場合は中止
6. 日頃から心掛ける事→日頃から以下①～④を持ち歩くようにする
  - ①いつも飲んでいるくすり
  - ②透析緊急カード(当院でお渡ししているもの)
  - ③公衆電話用のコイン
  - ④連絡先のメモその他、自宅には非常用持ち出し袋も準備しておく

普段から、自分で出来ることを心掛けることが一番大切になります。

当院透析室では毎週災害訓練をスタッフ間で実施していますが、

今後は患者様と一緒に災害訓練を実施していきたいと考えています。

その際は積極的に参加よろしくお願いたします^^



## ～シャントについて～



ME科 齊藤

### ★なぜシャントが必要なの？

血液透析では1週間に体内で生じる老廃物を週3回、1回4時間程度の透析で浄化しなければなりません。老廃物を血液から効率的に除去するためには、比較的大量の血液(1分間に150～250ml)を体外に循環させる事が必要です。

シャントとは、多くの血液を得るために動脈と静脈をつなげることにより、動脈の流れのよい血液を静脈へ直接流すことをいいます。

もしシャントにトラブルが生じてしまうと…

効率のよい透析ができないばかりか、  
最悪な場合透析を行うのが困難になる場合もあります。



→ **まさしくシャントは透析患者の命なのです !!**

### ★シャントトラブルを防ぐために

当腎センターでは、透析時にシャントに問題がないかをチェックしています。

チェック項目としては

- ・シャント音 (狭窄音や音の強さ)
- ・静脈圧
- ・脱血に問題がないか



チェックしたものを点数化し、ある一定の点数が続いているようなら先生に相談し、血管エコー検査を行い、血管の状態を確認しています。

自宅においても、毎日シャント音や振動を確認してもらうことで、異常に早く気づくことができます。  
もし、異常かな?と思ったり、いつもと少し違うかな?と感じた場合は相談してください。

