



# 豆共だより

日に日に暖かく成り、梅や桜の開花の情報が聞こえてきました。寒い間はなかなか家から出れなかった人も、近所の花を見ながら運動する様になると、楽しくできるかも知れません。

足が悪く外出が出来ない方は、車いすやいすに座った状態で出来る運動を紹介します。

## 座ってできる運動



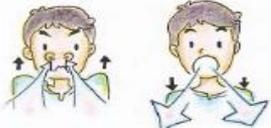
その場で足踏みを  
しましょう



ひざ  
膝を交互に  
伸ばしましょう



①かかとを上げましょう  
②つま先を上げましょう



ゆっく〜り  
深呼吸しましょう！

## シャント管理

最近シャントのトラブルが多く聞かれますので、改めてシャント管理について勉強しましょう。

### 1. シャントの血管は圧迫しない。

シャント側での手枕や血圧測定、腕時計、腕に荷物をかけるなどの行為はシャント部の血流を妨げ、狭窄や閉塞の原因となります。



手枕・腕枕



血圧測定



腕時計



カバンをかける

### 2. シャントの状態をチェックする。

触って拍動を確認したり、聴診器を使って音を確認しましょう。拍動が無く成ったり、音が弱く成ったり、ヒューヒューと高い音が聞こえる場合は直ぐに病院に連絡しましょう。



### 3. 透析した後の入浴はしない。

透析の針は通常の注射針と違い太いので、その分バイ菌が入りやすいです。透析の終わった後の入浴やシャワーはせずに、体を拭くなどシャントに水がかからない様にしましょう。次の日の入浴や透析前に入浴でも、シャント側の腕はタオルなどでゴシゴシ洗わない様に注意してください。

## 定期検査の予定

4月 6日	7日	4月20日	21日
5月11日	12日	5月25日	26日
6月 8日	9日	6月22日	23日
7月 6日	7日	7月20日	21日