



豆共だより



朝の寒さを肌を感じる季節がやってきました。寒さに伴い新型コロナウイルスの感染拡大がテレビ等で毎日のように報じられています。マスクの着用と手洗い、部屋の換気をしっかり行い、感染予防をしていきましょう。

今回のテーマは透析患者さんのスキンケアについてです。透析患者さんの皮膚は透析治療や日常生活での水分摂取制限などで**肌に水分を保つ機能の低下により乾燥**し、外部からの刺激を防ぐ機能が低下しています。

皮膚が乾燥すると、かゆみを伝える神経が通常より伸びて敏感になり、かゆみを強く感じやすくなります。また、カルシウムやリンの高値はかゆみの原因にもなります。

かゆみの原因はさまざまありますが、**基本的には保湿を中心としたスキンケアが大切です。**

乾燥が一番の敵ですのでこまめに保湿剤を使用しスキンケアをしましょう。

軟膏・クリーム
チューブに入った塗り薬を成人の人差し指の先から第1関節の長さまで出した量を1FTU (フィンガー チップ ユニット) といいます。

1FTUで、成人の手のひらの面積約2枚分に塗ることができます。

1FTU=約0.5g*
*チューブの穴の大きさ(口径)で量が変わります。

ローション
ローションでは、1円玉くらいの量が約0.5gです。



多くの患者さんは保湿剤を必要量塗れてないようです。保湿剤の効果が引き出せるよう十分な量を塗りましょう！

部位別の使用量の目安

胸と腹	背中と腰	腕・片方	脚・片方	足・片方
指先7つ	指先7つ	指先3つ	指先6つ	指先2つ

軟膏やクリームはチューブの大きさに絞出す量が違う？
1 FTU=0.5g絞出す目安

5gのチューブの場合
人差し指から第一関節までの長さ × 2

10gのチューブの場合
人差し指から第一関節までの長さ × 1.5

25gチューブの場合
人差し指から第一関節までの長さ × 1

保湿剤の塗り方

●お風呂上りすぐ塗るのが効果的です。

腕の場合

1 手をよく洗って清潔にし、保湿剤を手に取ります。

2 保湿剤を腕に数カ所置きます。

3 手のひらで優しく丁寧に、擦り込まないようにして乗せるように塗り広げます。体のしわ(皮膚溝)に沿って塗ると、ムラなく塗ることができます。

4 塗った部分が光って見える、ティッシュペーパーが付く程度が塗る量の目安です。*ローションも同様の目安です。

定期検査のお知らせ

12月	7日 (月)	8日 (火)	1月	4日 (月)	5日 (火)	2月	1日 (月)	2日 (火)	3月	1日 (月)	2日 (火)
	21日 (月)	22日 (火)		18日 (月)	19日 (火)		15日 (月)	16日 (火)		15日 (月)	16日 (火)