



豆共だより 2021 春



【風袋（ふうたい）について】

腎不全の患者さんは、尿量が低下し、食事や水分補給により体液が貯留するため、透析により過剰な水分を除去（除水）する必要があります。

除水量=透析前の体重-風袋（衣類、コルセット、履物等の身に着けているものの重さ）-DW（ドライウエイト）

ここで誤りがあると、**過度の除水により透析中あるいは透析後に血圧低下やショック**を起こしたり、**除水が過少になることで透析後に浮腫や心不全**を起こす可能性が出てきます。正確な除水量を決定するためには風袋（衣類、コルセット、履物等の身に着けている重さ）がとても重要になります。

季節により薄着になったり厚着になったりしますが、透析室に来室される時は、**①毎回同じ服装。** **②毎回自宅で来院時の服装の計測を済ませてくる。** **③来院後毎回同じパジャマ等に替える**（ご自身で着替えができる方）のいずれかをお願いします。

日々暖かくなり、これからは薄着になっていきますね。「今日は1枚シャツが少ないよ」「いつもの服じゃないよ」とスタッフに声をかけていただくと助かります。



【新型コロナウイルス感染対策について】

- 毎日の体温測定と健康状態の把握
- 発熱や咳、嘔吐や下痢などの症状がある場合は、来院前に連絡してください
- マスクの着用
- 入室前に透析室入口で手指消毒
- 不要不急の外出や旅行、集団での会食は控える
- 室内の換気を定期的に行う
- ドアノブや手すりなど手が触れる場所の消毒
- 県外の人との接触がある場合は透析室へ報告



※引き続き感染対策のご協力よろしくお願いします。

暖かい日には散歩に出かけてみるのはいかがでしょうか

厚生労働省が推進する「健康日本21」運動では、70歳以上の日常生活における1日当たりの歩数目標を男性で6,700歩、女性で5,900歩としています。これを目標にウォーキングの歩数を設定してみてもはいかがでしょうか。自分の体力に合わせ無理せずはじめてみるのもいいですね。



定期検査のお知らせ（★はレントゲンがあります）

- | | | | |
|----------|----------|---------|---------|
| ★4/5（月） | ★4/6（火） | 4/19（月） | 4/20（火） |
| ★5/10（月） | ★5/11（火） | 5/24（月） | 5/25（火） |
| ★6/7（月） | ★6/8（火） | 6/21（月） | 6/22（火） |
| ★7/5（月） | ★7/6（火） | 7/26（月） | 7/27（火） |

