



## 来月9月は防災月間です

### 教えて!!先生 今回も高橋先生です♪



#### 上手な水分のとり方

・ 前は透析ではなぜ水分制限が必要か説明しました。しかし暑くなるとどうしても水分が欲しくなります。今回は水分制限のコツをご紹介します。

- ①冷たいものより温かいもの  
暑いと冷たい水を一気に飲みたくなります。これは体も冷やしくありません。常温または少し温かいものにすると少しずつ飲むことができます。
- ②どうしても口がかわく時  
冷たい氷をなめたり、うがいをしたりする。部屋の加湿も口が渇くのをおさえてくれます。
- ③減塩をする  
塩分をとると脳がナトリウムと水のバランスをとろうとするため水が飲みたくなります。濃い味つけのものを控えることでどの渇きがおさえられ、むくみ防止にも役に立ちます。
- ④薬を飲むときの水を工夫  
透析をしているとたくさんの薬があり、薬を飲むだけでたくさんの水をついつい飲んでしまいます。のどにひっきりなくいように少しとろみをつけた水にまぜて飲むのも一つの手です。薬局などでとろみ剤が売られています。とろみの強さなどはスタッフに聞いてみて下さい。



### ・・・7月から事務スタッフが変わりました・・・

**村田です。  
よろしくお願  
いします**



更生医療(自立支援)の更新が9月切れの方に支所での手続きをお願いいたします。今年度より、マイナンバーの提示が必須となっております。そのため、代行申請が難しくなってきましたので、患者様、ご家族様での申請をよろしくお願いいたします。また、医療保険証、福祉医療受給者証が新しく届いていましたら確認の為、ご提示の方よろしくお願いいたします。

皆さんは防災の為に何か準備されていますか？突然の地震などの天災で透析が出来なくなった場合を考えたことはありますか？

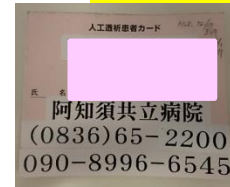
昨年、当院で行った防災イベントで先生からお話ががあったように地震等の災害にあった場合自分の身は自分で守るが基本です。

自宅等で災害にあつて当院まで透析に来れない場合は最寄りの透析施設で透析をお願いしなければならない場合もあります。

そういった場合どうすればよいのでしょうか？そういった時一番大切なのはご自分のドライウエイト(DW)を知っておくことです。DWとは体の中に余分な水分がなく体の調子が整っている体重です。透析終了時に体重がDWになるように除水をします。しかし体重増加が多いと透析終了時にDWまで引けないこともあります。災害対策より日頃からDWまで無理なく除水できることが大切です。

DWを知っておくことで災害時、他の透析施設で透析になった場合も安全に透析を受ける事ができます。東北地方を襲った地震は皆様もまだ新しい記憶として残っていると思います。その時でもDWをきちんと知っている人の透析は「とても透析がやりやすかった。」と仙台の看護師から聞きました。災害時に決まった量だけ除水することがありますが、それはシャントが閉塞したりすることもありとても危険です。ですから自分で自分を守る上でもDWを知っておくことはとても重要です。

透析手帳にもDWは記載してあります。また透析手帳の人工透析患者カードにもDWは記載してあります。DWが変わったときは自分で書き変えましょう。それから透析手帳とお薬手帳は日頃から携帯しましょう。



ドライウエイト	51.0 kg	心胸比	(月 日)	%
木	金	土	日	
朝(前) 夜(後)	朝(前) 夜(後)	朝(前) 夜(後)	朝(前) 夜(後)	

人工透析患者カード

透析手帳右ページ上

### 定期採血の予定

- 8月7日(月)-8日(火)      8月28日(月)-29日(火)
- 9月11日(月)-12日(火)    9月25日(月)-26日(火)
- 10月16日(月)-17(火)      10月30日(月)-31日(火)