



腎クリこらむ



名前: 木爪 久美子

職種: 看護師

趣味: 旅行

メッセージ

皆さん、宜しくお願いします。

厳しい寒さもようやく落ち着き過ごしやすい気候となりましたが、日によっては寒暖の差が激しい日もありますので、手洗い、うがいを行い、体調管理には十分留意して下さい。さて、タケダ腎クリニックでは、3月から透析室に看護師の木爪 久美子（キヅメ クミコ）さんが新たに勤務しています。とても、元気で笑顔の素敵な方です。新しい職員に業務を教える事で、先輩職員は、現在行っている業務を見直す機会となり、その結果、透析中の患者さんの療養環境のカイゼンに繋げる事が出来ます。これから透析について学ぶことも多くありますが、今後も皆さんにより良い医療を提供できるよう、スタッフ一同、邁進してまいりますので、これからも宜しくお願い致します。

院長 武田智美

くらしのエコNEWS



季節も良くなり、これから車での外出の機会が増えてくると思います。そこで今回は、車を使用する時のエコドライブについてお話したいと思います。自動車は同じ距離を移動するにも、運転方法などによって消費する燃料の量に差が生じます。次の点に心掛け、運転をしましょう。①ふんわりアクセル。やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。焦らず、穏やかな発進は、安全運転にもつながります。②減速時にはアクセルを早めに離す。早めにアクセルから足を離すことで、エンジンプレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。③不要な荷物は載せない荷物の重さに大きく影響されます。たとえば、100kgの荷物を載せて走ると、3%程度燃費が悪化します。以上の事に注意して、ドライブを楽しんで下さい。

事務 岡田光広

透析 Q&A 教えて智美先生



Q:智美先生、今回は便秘について教えてください。

透析患者さんのうち40%以上の方が便秘に悩んでおられます。その原因として下記のようなものが考えられます。

- ① 飲水制限による水分不足
- ② 食物繊維不足 カリウム制限のため植物繊維に富む野菜類が摂取できないことが原因に。
- ③ 運動不足 腸の動きが低下します。
- ④ 便秘になりやすいお薬の服薬 例：リンを下げるお薬（ホスレノール、フォスブロック）

対策としてまず食事を見直しましょう。食物繊維 10g以上を目標とし、カリウムが上がらないよう野菜は茹でたり水にさらすなどの工夫をして摂取しましょう。食物繊維のサプリメントを使用する方法もあります。ヨーグルトなどから乳酸菌を摂取することも良いですが、取りすぎはカリウムやリンの上昇につながるため取りすぎに注意しましょう。

また、1日3食きちんと食事摂取をおこない、散歩やお腹マッサージで腸を動かす工夫をしましょう。食事や運動などで改善しない場合は、下剤の処方や変更を医師にご相談ください。

院長 武田智美