

血液透析 わたしの 体調記録



ご自身の体調を毎日記載し、通院日にご持参ください。

発刊：「東日本腎不全研究会」

問合先：〒371-8514 群馬県前橋市昭和町3-39-22
群馬大学大学院保健学研究科 岡美智代研究室

● 東日本腎不全研究会 ●

氏 名	
生 年 月 日	年 月 日
住 所	
電 話	
緊急連絡先 氏 名 続 柄 電 話	何かあった時に、連絡することを伝えておきましょう。

発熱や咳、咽頭痛、下痢などの感染症を 疑う症状が出た場合

来院前に、通院する透析施設へ電話などで連絡し、
どうするとよいか、医療者の指示を受けてください。

透析を受けて いる 病 院	
電 話	
住 所	

目次

「毎日の記録」に付ける項目などをご説明します

体重、血圧	1
脈拍、体温	2
シャント	3
飲水量、便	4
尿、運動療法	5
食事の目安量	6

「毎日の記録」 7

ご自身で毎日記載し、透析日に持参してください。
透析治療の方針を決める上で、大切な情報となります。

災害に備えましょう 45

災害時に落ち着いて行動できるよう、
4つのポイントについてご説明します。

● 体 重

腎臓は、体内の水分量を調節する大切な役割を担っています。

透析をされている方は腎機能が低下しているので、摂取した水分は尿として排泄されにくく、体重増加につながります。水分をとりすぎると、むくみ・息苦しさ・血圧上昇・動悸などが現れます。そのため**体重は水分をとる量が適正かどうかのよい目安**となります。



次の透析を受けるまでの体重増加は、

- 1日おきの場合：ドライウェイト(DW)の3%以内

あなたのDW×0.03= kg以内

- 2日おきの場合：ドライウェイト(DW)の5%以内

あなたのDW×0.05= kg以内

※例えば、DWが50kgの人は1日おきの場合:1.5kg、2日おきの場合:2.5kgとなります。

● 血 圧

血圧は体内の水分量により大きな影響を受け、透析前は上がりやすく、透析後は下がりやすい傾向があります。また、体の生理的反応として気温・運動・精神状態などによっても変動します。

生活管理や薬の内服を行い、適切に血圧をコントロールすることは、脳卒中などの合併症予防にもつながります。**1日のうちで数回、時間を決めて血圧を測定し、ノートやアプリなどに記録しましょう。**

日々の血圧の推移がわかると「血圧がこのくらいの時は体調が悪い」と医療者に数値を見せられますし、医療者もドライウェイトや薬の調整をする際の参考になります。

シャントのない腕で測定しましょう

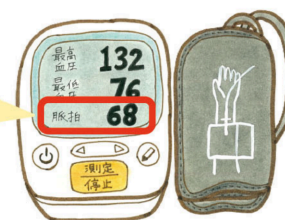


● 脈 拍

脈拍は血圧測定をする時に、画面に表示されます。著しく遅い脈拍や安静な状態でも早い脈拍が見られるときは、不整脈のサインかもしれません。

胸の痛みや動悸がないか注意し、気になることがあったらすぐに医療者に相談しましょう。

ここに表示される数字が1分間の脈拍数です！



- ご自分で脈をはかる場合



上図のように、手首の付け根部分に3本の指をあてて、脈をはかります。

● 体 温

体調に変化がなくても日ごろから体温を測り、自分の平熱（通常時の体温）を知っておくことが大切です。

体温の上昇は、体に炎症が起こっていることを示します。代表的な原因は感染症で、風邪や肺炎、胃腸炎、シャント感染、体に傷がある場合はその悪化、などがあります。

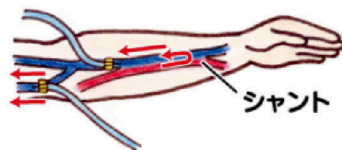
発熱がある場合は緊急の検査や治療を必要とすることもあるので、**透析施設へ来院前に必ず連絡して医療機関の指示に従ってください。**

シャントのない腕のわきの下で測定しましょう



● シェント

内シェントは、皮膚の下で動脈と静脈をつなぎあわせた太い血管です。血液透析では安定した血液量が必要となり、異常がある場合は早期治療が大切です。ご自身でも「見る・触る・聞く」を毎日確認しましょう。いつもと違うと気づいたら、早めに透析施設へ相談してください。



見る

シェントの観察

【以下の異常がないか見る】

- ・皮膚の赤み
- ・痛み
- ・かゆみ
- ・腫れ
- ・熱っぽさ など

触る

シェントに触って、拍動を確認

指にザワザワした感じ



聞く

聴診器でシェント音を聞く

【連続した低い音】

ザーザーやゴーゴーはOK!

要注意!

高い音・断続音
ヒューヒュー
ザッザッザッ



⚠ 注意

出血時の対応

- ・透析後に止血ベルトを使用する方は、1時間くらいで外します。
- ・出血があるようならガーゼを当てて圧迫し、それでも止まらなければ透析施設へ相談してください。



シェントのある腕にしてはいけないこと

シェントのある腕の血管を損傷・圧迫すること
例えば

- ・時計を巻く
- ・バッグを下げる
- ・血圧測定、採血や点滴 など

● 飲 水

尿の量が少ない透析をされている方は、体内に水分がたまりやすくなります。血管内の水分が多くなると、むくんだり、息苦しくなったりするため、飲水量には注意が必要です。

一般的には尿量+600mLですが、体重を計りながら水分調整をしましょう。

飲水量は飲み物からだけとは限りません。例えば、果物や野菜の8～9割は水分です。「飲み方」「食べ方」の工夫が必要になります。

● むくみ

足のすね、まぶた、顔、手などにややすい



指で10秒程度圧迫し、指を離した後のくぼみ加減とその戻り具合で確認



● 息苦しい

肺に水が溜まり(肺水腫)、特に横になると苦しい



● 便

排便の回数や便の色と形を記録しましょう。透析をされている方は、食事や水分摂取が制限されていたり、薬の影響で便秘になりやすいです。便秘にならないように、適度な運動や、お腹をマッサージしたり、食物繊維を工夫してとるようにしましょう。(カリウムのとりすぎには注意)

- 下痢の時は、胃腸炎や脱水になる心配があります。
- 便の色が黒い時は、出血の可能性があります。

便秘や下痢が続く時や、便の色が黒い時は、受診時に主治医や担当スタッフに知らせましょう。



● 尿

透析をされている方は、透析治療期間が長くなると、徐々に尿は出なくなる傾向にあります。水分や塩分が体にたまって、むくみやのどの渇き、咳、痰、血圧上昇、体重増加を招きがちです。尿量が少ないと、細菌を排出することができず、尿路感染症になることもあります。

尿の量や色に注意して、いつもと違うときは医療者に相談しましょう。

● ひとことアドバイス

水分をとる量には十分に気をつけているつもりなのに、体重が増えてしまう場合は、**塩分の摂りすぎ**かもしれません。塩分をとりすぎると、のどが渇いて水分をとることにつながりやすいので、気をつけましょう。

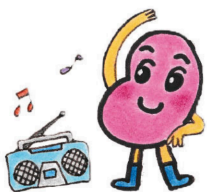


● 運動療法

透析をされている方の運動療法は、**歩く力や運動する力の改善効果がみられるため、積極的に行うことが最近推奨されています**。また、次の①～④のように、いろいろな効果もあります。

- ①運動を行うことで筋力や運動機能が向上し、心血管疾患の予防になります。
- ②低栄養状態や貧血の改善、睡眠の質の改善などの効果もあります。
- ③透析中の運動療法によって血流が良くなり、透析効率が向上することもあります。
- ④血圧低下予防の効果もあると、いられています。

このように透析治療にも良い影響をもたらすので、注目されています。特に**有酸素運動・レジスタンス運動（筋力トレーニング）・ストレッチ**などが勧められています。



● 食事の目安量

あなたに合った具体的な食事内容や量は、必ず担当の医師や栄養士と相談してください。

● 食塩:1日6g未満に抑えます。例えば・・・



うす味で具だくさんのみそ汁を、1日1杯にしてみましょう。



食卓に塩分の高い調味料は置かないようにしましょう。食卓では塩分を足さないようにします。



● たんぱく質:標準体重1kgあたり0.9～1.2gです

あなたの標準体重

$$\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \times 22 = \text{標準体重} \text{ kg}$$

あなたに必要な1日のたんぱく質

$$\text{標準体重} \text{ kg} \times 30 \sim 35 = \text{1日のたんぱく質} \text{ g}$$

不足すると体力低下や認知機能低下になりやすいです



例) 身長 165cm (1.65m) の人は、 $1.65 \times 1.65 \times 22 = \text{約 } 60\text{kg}$

● カリウム:1日2000mg以下に

野菜や果物は・・・



下ゆでをしてから調理
ゆで汁は捨て
ましょう!



● リン:1日800mg以下に

乳製品や加工食品を控えます



● エネルギー:目安は標準体重1kgあたり30～35kcal

あなたに必要な1日のエネルギー量

$$\text{標準体重} \text{ kg} \times 30 \sim 35 = \text{1日のエネルギー量} \text{ Kcal}$$

バランスよく
いろいろな物を
食べましょう



日本腎臓学会「慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014 年版」より

災害に備えましょう



災害時に落ち着いて行動できるよう4つのポイントを説明します

1 災害が起こったら

透析中の場合

は、パニックにならず落ち着いて対応しましょう。

透析を続けるか避難するか、スタッフが指示を出すので待機してください。
次の透析予定日を確認してから帰宅します。

透析中以外の場合

は、まず、ご自身の安全を確保します。

自宅滞在が危険な場合は、緊急持ち出し物品を持って避難場所へ避難します。
正確な場所を確認しておきましょう。

あなたの地区の避難場所は？

(例) 地震の時はA公民館、水害の時はB小学校など



- 避難所では管理者や救護所スタッフ、周囲の人に透析を受けていることを伝えておきます。
- 通院に関わる情報や体調が悪い時の支援をお願いしておくといいでしょう。

次に 可能であれば、通院している透析医療機関へ連絡を取ります。

- ▶ 自分の状況を報告し、いつ透析が行えるか確認します。
- ▶ 透析が行えない場合は、実施できるまでの目安を確認します。
- ▶ もしも他の施設に移動して治療を行う場合は、場所や移動手段を確認します。



災害用伝言サービスの利用について



災害時は被災地への電話回線が混雑し、電話が繋がりにくなります。
通信各社では、災害用伝言サービスを提供しています。

■ NTT「災害用伝言ダイヤル」(171)

■ 携帯電話、スマートフォン各社の「災害伝言板」など

2 災害時に必要な自己管理

非常食／食事

エネルギーはしっかり取れる、長期保存が可能な非常食を3日分程度、準備しておくことをお勧めします。その際は、**塩分・水分・カリウム**の少ない食品を選びます。避難所などで配られる食料でも上記に注意します。



内服薬

普段から**3日分の定期処方薬を予備として用意**しましょう。特に血圧降下剤、心臓病の薬、糖尿病の薬、カリウムを下げる薬が処方されている方は、欠かさず内服する必要があります。

感染予防

なるべく**手洗いとマスク着用**をしてください。特に集団で避難生活をする場合は、感染予防を心掛けます。

運動

可能な範囲で運動を行います。座ったままでも足だけ動かしたり、安全な所を歩きましょう。動かないと筋力が低下しますし、血液循環が滞り血栓症を起こしやすくなります(エコノミークラス症候群)。

通院手段の確保

通院の送迎が必要な場合は、避難所の係員や周囲の人に声をかけ、協力を依頼しておきます。公的な支援が始まるまでは自身で何とかしなければなりません。

自分の体について知る

透析情報が分かるもの(カードや手帳)を最新情報にしておきます。ドライウエイトやアレルギーなどは、普段から覚えておきましょう。透析の時に使う機器や薬剤はいろいろな種類があります。必要な項目を表にしましたので、最後のページを参考にしてください。



体調が悪く感じたら、
早めに受診できるよう手配しましょう

3 緊急時の持ち出し物品リスト

平時からまとめておきましょう

- ☐ 非常食（高カロリーで塩分・カリウムの少ないもの）
- ☐ 飲料水（500～750mL程度を3日分）
- ☐ 携帯ラジオ・懐中電灯
- ☐ 衣服、靴
- ☐ 現金や貴重品
- ☐ 予備電池、モバイルバッテリー
- ☐ アドレス帳
- ☐ 現在の透析情報が分かるもの（カードや手帳など）
- ☐ 数日分の内服薬、カリウム吸着薬
- ☐ 受診時に必要な書類のコピー
（保険証、お薬手帳、特定疾病療養証、身体障害者手帳、など）
- ☐ 絆創膏
- ☐ 止血バンド
- ☐ マスク、手指消毒
- ☐ その他〈自分に必要なものを記入〉



日常生活で常に見える場所に置くと、持ち出しやすいですね

災害時、透析をされている方に起こりうる問題点とは…

- ▶ 透析が数日間、受けられないことがある
- ▶ 透析回数または時間が減る
- ▶ 食料が不足し必要なエネルギーがとれない

だから備えが必要なんだね！



4 血液透析に関する情報（覚え書き）

スタッフに確認して記入しましょう

透析方法 透析時間	時間	透析曜日	
ダイアライザ		血流量	mL/分
抗凝固薬 ・投与量			
バスキュラー アクセス			
ドライ ウェイト	Kg		
アレルギー ・禁忌			
既往歴 ・その他			
■ 情報記入日			