

【MEMO】

## 第10章 通院透析に向けて

### 1 通院透析に向けて

透析療法をはじめて2週間ぐらいすると、個人差はありますがさまざまな尿毒症症状が消えていき、元気の良かった頃の体の調子が戻ってきます。食欲も戻り、気持ちの上でも少しずつ余裕が生ま



れてくるでしょう。早く社会復帰して「また以前のようにバリバリ仕事がしたい」と、退院後の生活設計がはっきりしている方もおられます。しかし一方では、「もっと長く入院していることが体に良い、力がつく」と考えている方も多いのではないのでしょうか？

しかしそれは間違いです。入院が長引くことで、体中の筋肉が衰えてしまうからです。皆さんが考えている以上に、筋力は急速に低下してしまいます。

最近は特に、高齢で透析療法を開始する方がふえています。退院し通院透析に移る絶好のタイミングを逸したばかりに、一生入院生活が続いてしまうといったことも起りかねません。

とにかく足腰を鍛えるため、入院中でもドンドン歩いてください。また、リハビリテーションが必要なら頑張り、自信がついたら主治医に相談したうえで外出をしてみる。それが大丈夫であれば外泊にトライしてみるというように、体と気持ちを慣らしていきましょう。

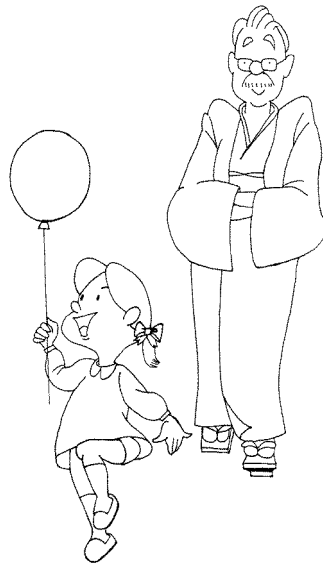
## 2 通院透析をはじめたら

入院中は、食事のことや薬のことなどスタッフが常にお教えできますが、退院後は全てご自分で管理していかねばなりません。「自己管理」というのは、自分自身をコントロールするということです。ここで大切なことは、自己管理とは決して「あれもだめ」、「これもだめ」ということではないのです（「管理」という言葉自体が、本当は良くないのかもしれませんが）。

### ①食事について

皆さんの一番の関心事と思われる食事のことについてお話しします。皆さんは入院中、病院の食事を召し上がって、きっとおいしいと感じられたのではないのでしょうか？もちろんスタッフが「皆さんに少しでもおいしいものを」と、腕によりをかけて作ったものなのですが、どれもが腎不全食(透析食)として理にかなったものです。一定のルールに沿って、工夫を加えることで、通常のものとはほとんど変わらないほど大変おいしい食事が作れるのです。

とはいっても実際には、退院したその日から「三度三度の食事の献立は？」「水分はどのくらい摂ってもいいのか？」「カリウムは？」「リンは？」などなど、皆さんにとって不安は数々あると思われます。勝手に分からず低栄養になったり、また逆に過剰になったりすることがあるかもしれま



【MEMO】

【MEMO】

せん。人間の基本的な楽しみであるはずの食事が、透析をはじめられた方々にとってはかえって重荷になっていることが多いようです。

透析を開始したばかりで、しかも気持ちの不安定なこの時期に、食事のことを短期間でマスター出来なくても当然のことなのです。ですから退院後は、これから通院される施設のスタッフに、どのようなことでもお聞き下さい。また、積極的に栄養指導を受けることをお勧めしますので、栄養士にどんどん質問し、制限されるばかりでなく楽しく食べるコツも教わって下さい。

しかし、時折私たちが皆さんからのいろいろなご質問に即答出来ないこともあるかもしれません。それはお一人お一人の今までの食習慣、嗜好、身体状況をよく把握していないと適切なアドバイスが出来ないからです。いい加減なお答えは出来ませんので、そのような時は「次回までの宿題」とさせていただきます。他のスタッフとも相談し、また知恵をしぼって良い答えを分かり易くお話ししたいと思います。私たちもその都度、勉強を重ねていきます。

②体重を計る習慣をつけましょう

体重の増減は皆さんにとっても、またスタッフにとっても大変な関心事です。透析前の体重を見て、前回の透析からの水のたまりぐあい分かるからです。今日は何kg除水される(しなければならぬ)という目安となります。透析のない日にも体重を計る習慣をつけ、さらに同時



に血圧を測定されれば申し分ありません。このような繰り返しをしていくことで、細かい計算をしないでも、少しずつ大きな誤りのない食事や水分の摂り方、料理のコツというものが身に付いてきます。

【MEMO】

### ③フットケア

糖尿病や動脈硬化のある方は、足の血流が悪くなったり、傷が化膿しやすかったり、様々な原因で足の壊疽を引き起こすことがあります。

普段からご自分の足を清潔にし、よく見るようにしましょう。

#### <日常心がけること>

1. 足は毎日洗い清潔にしましょう。
2. 自分の足に合った靴を選びましょう。
3. 靴下を履きましょう。
4. つめを切るとき、深爪しないように気をつけましょう。
5. 水虫、たこ、魚の目は専門医に診てもらいましょう。
6. 湯たんぽ、カイロ等で低温やけどに注意しましょう。

その他、足の異常を感じた時は医療スタッフにお知らせ下さい。