

いまいま透析ライフ VOL.29

札幌北辰病院 腎・透析センター 平成29年12月18日 発行

高齢化社会の到来や食生活の欧米化による生活習慣病の増加とともに、動脈硬化による病気が急増しています。そこで今回は今後急速に増加が予想されている閉塞性動脈硬化症について説明します。

★閉塞性動脈硬化症（ASO）とは…

動脈硬化が進んで、血管が細くなって詰まり、**慢性的に血液の循環が悪くなる**疾患です。

血液の循環が悪いと小さな傷も治りにくく、そこから感染が起こり急激に症状が悪化してしまうこともあります。

また、歩くことが難しくなったり、重症になると足の切断となる場合があります、日常生活に支障が出てくる可能性があります。

★どんな症状が出てくる？

- 下肢に冷えやしびれが出る
- 間欠性跛行（少し歩くと足が痛くなるが、休むと痛みがなくなる）
- じっとしていても足が痛い



最初のうちは特別な症状が出ないまま進行するため、気づきにくい！

★自分で出来る足チェック！！

- 傷ができていないか
- 乾燥していないか
- タコやウオノメ、水虫ができていないか
- まめや靴ずれがないか
- 靴が小さすぎたり、きつくなったりしていないか
- 爪の伸びすぎ、切りすぎがないか
- 爪の変形や変色（巻き爪、厚くなっている、白い）がないか



★足を守るために、もっと気をつけたいこと、できること

☆足に合った靴を選ぶ

足のトラブルの原因の多くは、靴ずれです。

足に合った靴を選ぶようにしましょう。

☆靴下選びも大切

家の中でも外でも、必ず靴下を履くようにしましょう。



★透析室では定期的にABI、SPP検査を行っています

■ABI（足関節上腕血圧比）

手と足の血圧の比較や脈波の伝わり方を調べることで動脈硬化の程度を数値として表したものです。この検査を行うことにより、動脈硬化（血管の老化など）の程度や早期血管障害を検出することができます。

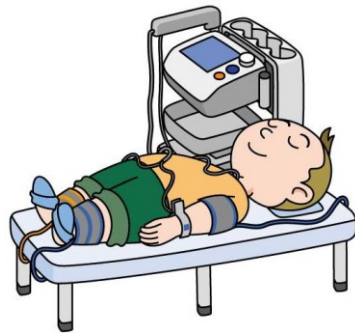
■SPP（皮膚灌流圧）

レーザーを用いて下肢、主に足先の血流を測定する検査です。毛細血管の血流も調べることが出来ます。

《基準値》

ABI : 正常1.0~1.2
(0.8以下で動脈閉塞の疑い)

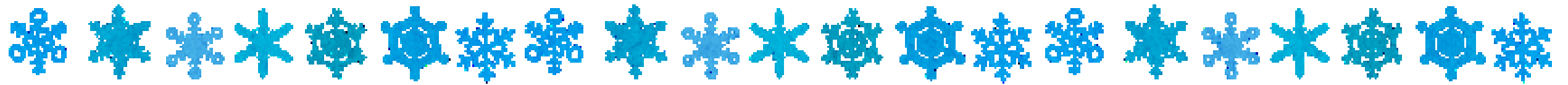
SPP : 40以上



いつまでも自分の足でしっかり歩くために、毎日の生活のなかに、体を動かす習慣を取り入れたいものです。でもその前に、**自分の目で見て、手で触れて、足をよく観察して、手入れするよう**心掛けましょう！

★透析室では足の感覚や足の血流、傷がないかなど足にトラブルがないか必ず確認させていただいています。

みなさんもお風呂に入る時、靴下を履く時などに気になったこと、気づいたことがありましたらいつでも職員に声を掛けて下さい。



～患者様一言コラム～

今回は『透析を長年受けている患者様の日々の過ごし方』を題目としてN様・S様よりコメントをいただきました。



早いもので透析を始めてからもう少しで30年に入ろうとしています。当初、ここまで来れるとは予想もしていませんでした。なんでこんな病気になったんだろうと絶望していました。そんな時、ふと見かけた冊子の中に「人はみんな与えられた環境の中で、与えられたものを工夫して生きている」と書かれているのを目にして、目からウロコです。そうか、一度死んだようなもの。おまけの人生、自然体で肩の力を抜いて。人生なんとかなるさ。死んだ気になれば何でもできると。

あれから30年、色々な事がありました。最初のころは腹膜透析だったので、リンやカリウム、水分の制限はなかったのですが、カロリー制限があり苦労しました。血液透析になってからはまるで逆。カロリーを増やすのは何とかなったのですが、リンの値を維持していくのが大変でした。それでも今では、検査値と相談しながら何でも食べています。ほんの少しですが、何でも食べられることの幸せ、そして生きる事の幸せを感じています。

いつまで人生続くかわかりませんが、私の大好きな言葉「なんくるないさ。」をモットーにこれからも元気で前向きに生きていこうと思います。先生方、スタッフの皆さん今までありがとうございます。そしてこれからもよろしく願いいたします。

N様より

5年前から透析を受けて6年目に入りました。毎日時間が早く過ぎていくことを体感している69歳の今日この頃です。

趣味の会や色々な会議などは、自分が決定して他に通達できる立場が理想と思い、出来る範囲で計画に参加すると透析日に合った要求が出来る、予定表が記載できるので一日の目標に向かって大変楽しく過ごすことができ、次の目標に結びつく一日です。

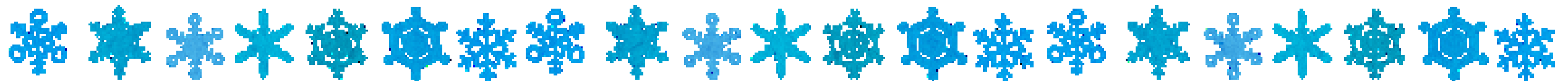
また、色々な人とのコミュニケーションがありますので、私は一週間の非透析日の一日を趣味などのグループに参加して、他の日はその準備日等にあててると毎週が待ち遠しい気持ちと先がみえる目標は体調健康管理にも一役買うと思います。

現在、パソコンクラブ内で遊ぶ会同好会委員長で年4回の日帰り旅行の企画をして楽しんでます。もう一つは、陶芸クラブを発足して二週間に一度の割合で粘土に向き合って作陶に励んでいます。不定期で水彩風景画スケッチ散歩に出かけて少しでも運動不足の解消と思って行動しています。

以上、仲間との小旅行、食事、たまにはお酒をのみ毎日大変有意義な環境で楽しく過ごしています。二週間に一度の血液検査は、自分にとっての区切りが明確に見える日です。良いか悪いかははっきりしますので行動範囲の反省が大変役に立ち有難く思っています。

透析室の先生、スタッフの皆様には毎回大変お世話になっていきます。これからも宜しくお願い申し上げます。

S様より



年末年始のお食事 ワンポイントアドバイス

今年も残りわずかとなってきました。今号では年越しそば、お餅、おせち料理など年末年始の食事の注意点について紹介します。

★年越しそば、お雑煮

汁を飲み過ぎると、塩分や水分を摂り過ぎて体重増加の原因になります。汁はだしの旨みを効かせると少ない塩分でも美味しさアップ！濃いだしを取り、味付けにだし割り醤油の利用をお勧めします。

☆年越しそばを食べる時のポイント☆

- 年越しそばは、夕食に食べるようにしましょう。
→ 夕食も食べて、年越しにそばも食べると食べ過ぎになってしまいます。
- 汁は飲まない。注) 汁を飲まなくても麺が水分をたくさん吸っています。
→ 体重増加が気になる方は「ざるそば」にするなど工夫しましょう。
- そばに具をのせたり、おかずを1品付け加えましょう。
→ そばだけではたんぱく質が不足します。海老の天ぷら(惣菜を利用しても良いでしょう)や卵などの具をのせたり、おかずを1品付け加えるなど工夫しましょう。カロリーやたんぱく質のアップになり、バランスがよくなります。
- 年越しそばを年越しうどんにするとリンの含有量が少なくなります。



おいしいだしの取り方

- ①水700ccを沸騰させ、花かつお20gを加える。
 - ②火を止める。
 - ③550~600ccのかつおだしの出来上がり。
- ☆だしは色々な料理に利用できます☆

★お餅



お餅 50g ご飯 70g

お餅 1 個 (50g) とご飯 70g が同じカロリーです。
※お餅はご飯に比べて小さいのでつい食べ過ぎてしまいます。いつも食べるご飯量がお餅で何個分になるのかを考えて食べましょう。

☆雑煮を食べる時のポイント☆

- お餅は煮ずに焼いて柔らかくする。
→ 焼くことにより、水分を減らすことができます。
- 汁は飲まない。
→ 汁を飲まなくても材料が水分を吸っているため、体重が増えやすくなります。雑煮はお正月だけにしましょう。



★おせち料理

おせち料理は、日もちして、冷めてもおいしいように作られています。その為、味付けも濃く、塩分・糖分が多いです。リン・カリウムも多く含まれています。

	重量 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	注意点
かまぼこ	15g (1 切)	0.4	17	9	塩分が多いです。
かすのこ ※味付なし	20g (1/2 本)	0.3	7	23	塩分が多いので十分に塩抜きしましょう。リンも多く含まれています。
黒豆	20g (10粒程度)	0.3	160	50	豆類はカリウム、リンが多く含まれています。ご自宅で作る時にはしっかり茹でこぼしをしましょう。
田作り	15g	0.4	196	278	骨ごと食べるので、カリウム・リンが多く含まれています。
昆布巻	50g	1.3	768	102	カリウム・塩分・リンがとても多いです。
伊達巻	20g (1 切)	0.3	22	24	甘く感じますが、塩分もあります。
なます	50g (小鉢1杯程度)	0.3	126	10	作る時は、酢をきかせて、減塩にしましょう。
栗きんとん	70g (小 3 個)	0	348	37	カリウムが多いです。
合計		3.3	1644	533	



塩分の1日の目標は5~6g、1食2gが目安です。少しずつ食べても、塩分の取りすぎになります。塩分が多い食品(かまぼこ、かすのこ、昆布巻)を控えるか、他の食事でも塩分の調節をしましょう。

少しずつ食べても1日分のカリウムを取ってしまいます。いつも血液検査でカリウムが高い方はカリウムが多い食品(田作り、昆布巻、黒豆、なます、栗きんとん)を控えましょう。

少しずつ食べても1日分のリンの半分以上をとってしまいます。いつも血液検査でリンが高い方は、リンが多い食品(田作り、昆布巻、かすのこ、黒豆)を控えましょう。

