

ふれ相透析新聞

二〇二〇年八月号

第四二号

8月に入り暑さも厳しくなりました。熱中症に注意し、体重を測りながら、水分摂取しましょう

透析知識ミニコーナー

〈シャントについて〉

毎日、朝夕観察する

① 耳に当てて音を聞く。

② 触ってビリビリ感があるか確かめる。

あるか確かめる。

③ 赤くなったり腫れたり

していないか見る。



感染に気をつける

針穴からバイ菌が入らないよう、透析が終わった後

いよう、シャントに負担をかけない

は湯船に入らないようにし

ましょう。

温泉やプールなどは感染

の可能性が高くなるので避

けましょう。

インジェクションパッドマ

イルド(左画像)は濡らさない

ようにしましょう。



シャントに負担をかけない

・シャントの腕を体の下に

て寝ない

・シャント側で腕枕をしない

・シャントの腕で重いものを

持たない

・カバンをぶらさげない

・シャントをたたかない、強く

ぶつけない

・シャントの腕に腕時計をし

ない

・シャント側の腕で血圧測定

や採血をしない。

透析室でないところで血圧

測定や採血をする時には「シ

ヤントがあります」と自分か

ら言いましょう。

お知らせ

①今年の夏の合同学習会は中止になりました。

②運動チームアンケート集計結果のお知らせ

事前に聞き取り調査の目

的と責任の所在を明確にせず、行ってしまったことをお詫び申し上げます。

運動の実際ですが、歩いて

いる方は日中の透析患者様

は64名中23名夜間透析の

方は全員歩いておられました

た。他に筋トレやストレッチ

とかをされている方も全体

で14名いらっしゃいました。

運動は必要と感じていらっしゃる

方は全体の90%以上で

した。



現在皆様がどれくらい運

動されているかを確認し、ど

んな運動をおすすめしてい

たら良いかを検討するため

先日聞き取り調査に御協力

いただきありがとうございます。

した。

注意



今後は、運動の必要を感じ

【緊急告知！】

じながらも なかなか運動で
きていない方を中心に少し
でも運動を生活に取り入れ
ていただき、体調の維持と筋
力の低下を防ぐお手伝いが
できるよう考えていきます。

5月末から7月末までに
なんと！5名の方が転倒
や骨折、外傷などで入院さ
れました！

コロナ対策でステイホーム
しているため運動量が減少
していることも考えられます。
外出して散歩する 以外で
も筋力の低下を防ぐために
運動しましょう。



編集後記

今年の夏休みは旅行できず
残念です。 市川

今月の謎

問 1 緑と平和が大好きな野菜ってな～んだ？

**問 2 ネコは 0 点イヌは 1 点ウマは 4 点じゃあクマは
なん点？**

**問 3 押すと気持ちいい落とすと割れるこれな～ん
だ？**

7月号の答え

問 1 ふるだけで、めがでるもの な～んだ？

答え サイコロ

問 2 糸は糸でも 爆発しそうな糸って な～んだ？

答え ダイナマイト

問 3 1000 の上に乗る場所 ど～こだ？

答え おんせん(温泉)