

透析にならないために

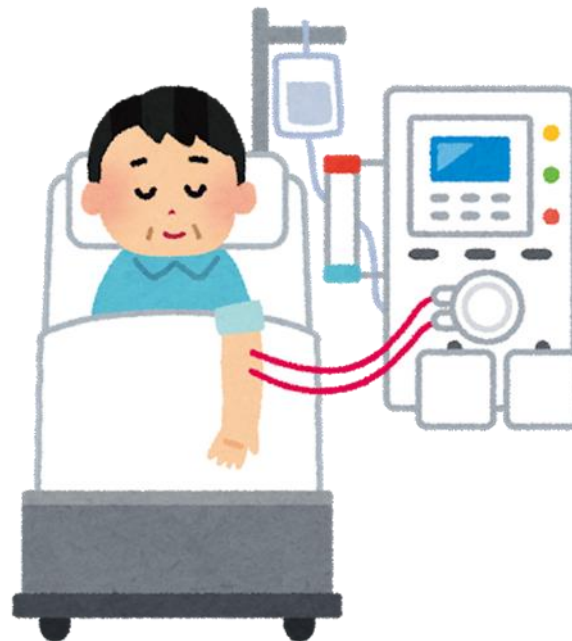
透析室 看護師

透析ってなに？

透析とは...

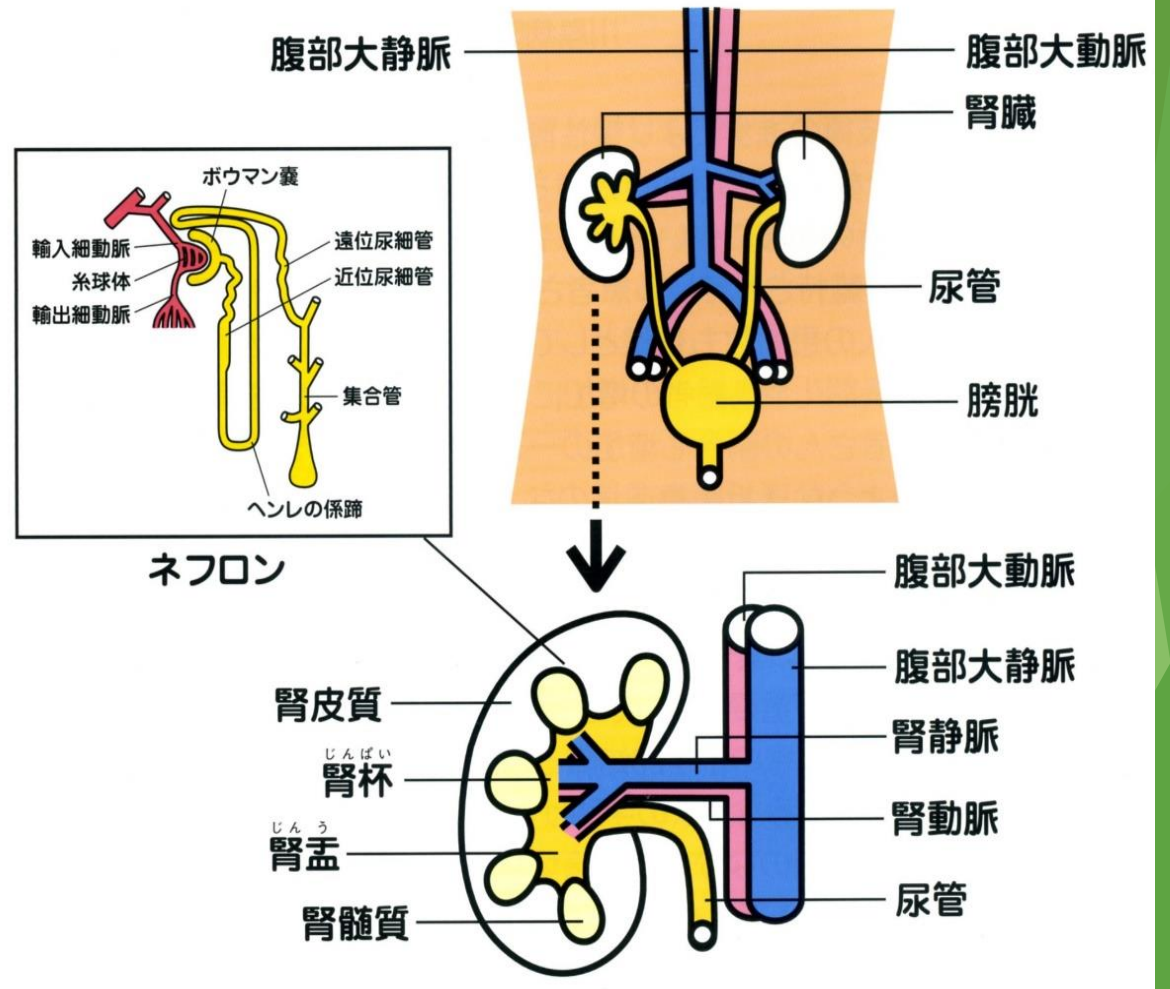
慢性腎不全患者に対して、
体内に溜まった毒素の排除や
水分の除去(除水)や電解質の調整をしたりする治療法

★一言で言うと【**腎臓の代わり**】をしてくれる治療



腎臓の位置と構造

- ・ 腎臓は腰の上あたり、
背筋の内側に左右一つずつある
- ・ ソラマメ状の形
成人では、こぶし大の大きさ
- ・ 腎臓 1 個のおもさ
120g～150g



腎臓のはたらき

- 01 血液中の老廃物を取り除く
- 02 体内の水分量や電解質を一定に保つ
- 03 赤血球をつくるはたらきを助ける
- 04 ビタミンDを活性化し骨を強くする
- 05 血圧を調整をする

腎機能が低下すると...

- 01 老廃物の蓄積
- 02 水分の蓄積・体重増加、電解質異常
- 03 貧血
- 04 骨粗鬆症
- 05 血圧調整が困難

透析療法のねらい

1) 尿毒素を取り除く

本来であれば腎臓の働きにより体の外に排泄されるべき
老廃物（尿毒素）を取り除く

2) 余分な水分を取り除く

腎臓の働きにより体の外に尿として
排泄されるべき水分を取り除く

透析療法のねらい

3) 電解質バランスを整える

ナトリウム、カリウム、カルシウムなどの
血液中の電解質を過剰な場合は透析液に排泄し、
不足の場合は透析液から補って正常な範囲に整える

4) 血液pH（酸性とアルカリ性）の調節

血液が望ましい弱アルカリ性になるように、
血液中の酸を取り除きアルカリを透析液から補う

透析の流れ

来院 体重測定



穿刺 透析開始



4 ～ 6 時間

透析終了 抜針・止血



体重測定 帰宅



透析「前」体重 - 透析「後」体重 = 除水量

透析治療の特徴

- ・ 腎臓の代わりに役割を果たしてくれるものが透析療法
- ・ 1週間に3回通院が必要
- ・ 1回の治療時間は4～6時間
- ・ 透析で補えない分は薬で補う
- ・ 透析は一度始めると腎移植しない限り生涯継続することになる



当院の透析室の紹介

- ・ 病床 60床 (個室3部屋あり)
- ・ 透析日：月曜～土曜 週3回(1回に4～5時間)
月水金：2クール 昼間 夜間
火木土：1クール 昼間



腎臓を守るために

① バランスの良い食事を摂る

1日3食バランスの良い食事を
心がけましょう



②塩分制限

- ・醤油やソースはなるべく使わないようにする
麺類の汁は残す

塩分を取りすぎると高血圧になります

腎臓は血管の塊であるため高血圧で血管が痛み腎臓も傷つきます

塩分制限 1日あたり

高血圧なし 男 7.5 g 女6.5g

高血圧あり 6g未満

③血糖管理

HbA1 c : 7 %未満が血糖値の管理目標

※糖尿病予備軍の方は特に注意



④お酒は控えめに

過度の飲酒は肥満・糖尿につながります
度を超えた過剰なアルコールは
肥満・高血糖の原因となる可能性があり、
脳血管疾患(脳梗塞など)・心疾患(心不全など)の危険因子となる

- ・アルコールは腎臓からの尿酸排泄を少なくし、
尿酸濃度を高める働きがあるのでお酒を控える必要がある。

★お酒と一緒に食べるおつまみにも塩分、カロリーへ注意が必要

⑤適度な水分補給

腎臓は、身体の水分量を調整する働きがあるため
水分が不足すると脱水症状を起こし、
腎臓に負担をかけてしまう



⑥禁煙

喫煙は明確な透析の原因

タバコで血圧も上がります。副流煙も有害です。

たばこの有害物質は動脈硬化を起こし

腎臓の血管も動脈硬化させます

⑦運動をすること

運動は

血圧を下げ 血糖値を下げ 体重も下げます

具体的に...

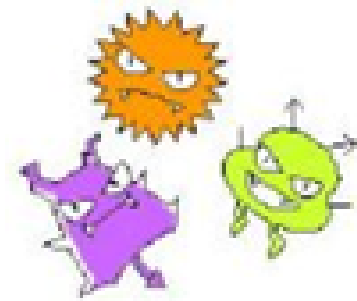
早歩き、ゆっくりなジョギング、自転車、庭の草むしり



⑧ ストレスをためこまない

暴飲暴食や飲酒量、喫煙数の増加など
腎臓の負担増加につながる行動に陥りやすくなる

ストレス下では免疫力が低下しやすく
感染症にかかるリスクが高くなる



体を動かしたり、十分な睡眠を取るなどして
ストレスを減らしましょう

An illustration of a young girl with dark hair in a ponytail, wearing a white dress and white shoes, bowing her head and hands in a gesture of gratitude. She is standing in front of a large, stylized sign that reads 'ご清聴ありがとうございました' (Thank you for your attentive listening). The sign is white with a grey border and is flanked by a red vertical bar on the left and a blue vertical bar on the right. The background is white with green geometric shapes on the right side.

ご清聴ありがとうございました