

ふれあい

2020.5
No.223

発行：ふれあい編集委員会 〒220-0011 横浜市西区高島 2-6-32 善仁会グループ TEL:045(453)6772 www.zenjinkai-group.jp/zenjinkai

特集

お薬しっかり 服薬管理!



わたしの飲み忘れ予防法

●よくわかる透析の基礎知識
透析とリハビリテーション(1)

特別連載 腹膜透析(CAPD)について Vol.3
腹膜透析の現在



善仁会グループからの
各種情報はこちらからも
ご確認いただけます。



心のかよう医療・福祉をお客さまへ
善仁会グループ

お薬の服用、管理のコツ

主治医が処方するお薬は、患者さま一人ひとりの身体の状態を考え、治療効果を最大限に引き出せるよう処方されています。患者さまのための、いわゆるオーダーメイドと言えます。そして、お薬による治療は、決められた投与方法に従ってこそ最大限の効果を発揮します。だからこそ、飲み忘れ等ないように、しっかり管理をしていきましょう。



1. 飲み忘れを防ぐ工夫をしてみましょう。

① お薬カレンダー

壁かけカレンダーにポケットがついていて、順番に飲んでいくことで飲み違いや飲み忘れを防ぐものです。通信販売や薬局で購入することができます。

② お薬管理ボックス

100円ショップなどで購入でき、いつ服用する分なのか一目瞭然で便利です。可愛い空箱などの活用も良いでしょう。

③ 服薬管理アプリ

スマートフォンやタブレットを使われている方は無料でダウンロードできるアプリもあります。お薬の情報と服薬記録が管理でき、飲み忘れ防止とともに副作用の早期発見などにも役立ちます。

飲み忘れを防ぐ工夫をあげてみました。患者さまとご家族でライフスタイルに合ったものを見つけていくと良いと思います。



2. かかりつけ薬局をつくりましょう。

かかりつけ薬局では、複数の医療機関の処方を確認し、薬効が重なっていないか、飲み合わせは大丈夫かなどを確認して「一包化」してくれます。また、残薬があった時にも調整をしてくれます。かかりつけ薬局を活用しましょう。



3. 「うっかり」飲み忘れてしまったら

- ・一度に2回分は飲まないでください。
- ・お薬によって飲み忘れたときの対処法は異なります。できるだけ早く主治医や薬剤師に相談しましょう。そして、気になることがありましたら気軽に相談してみてください。



特集



お薬しっかり 服薬管理!

わたしの飲み忘れ予防法



多摩向ヶ丘腎クリニック 匿名希望さま (透析歴7年)

長い間、病院通いを余儀なくされていると、服薬すべき薬は種類・錠数とも驚くほど多くに上っている(定期処方薬に限っても1日あたり10数種、20数錠にもなる)。これら多数の薬が、本来持っている効能・効果をよく享受するため、飲み忘れたり重複したりすることがないように次のような方法で対処している。

①一包化：朝昼夕食後など同一のタイミングで

飲む複数の薬を裸錠で1つの包みに封入(調剤薬局で調整)。さらに自宅で小型のビニール袋を用意し、これに一包化不可の薬もシート付きのまままで一括して封入しておく。

②七曜表(薬剤カレンダー)：表側に曜日、表頭に朝昼夕などの項目を記した一覧表(各欄は袋状になっており、①の薬を入れておく)。これを居間の壁に吊るしておき、順次取り出して服用する。

横浜第一病院 薬剤部より



薬剤師 金戸

多くの薬を内服していると、どうしても飲み間違いが多くなりがちですが、薬剤カレンダー等を活用し、飲み忘れや重複を防ぐ工夫をされている点がとても素晴らしいと思います。お薬の中には決められたタイミングで服用しないと効果が得られないものが多いため、今後も正しい用量を、正しいタイミングで服用し続けてください!



聖蹟桜ヶ丘じんクリニック 白砂 一樹さま (透析歴10カ月)

私と薬との付き合いは、かれこれ30年以上になる。30代後半に、仕事のストレスからか血圧が高くなり、医者に「たばこを止められますか? それとも薬を飲みますか?」と問われ、当時たばこは止められないと思ったので、降圧剤を飲み始めた。今となっては、なんと思ふかな選択をしたものだと思う。

現在でも数種類の薬にお世話になっているが、飲み忘れ防止として同居している孫(女の子)が勧めてくれた、100円ショップで買える

ケースを愛用している。1つで12日分を仕分けてきて、あらかじめ1回分ずつを分けて入れられるので飲み忘れもなく、大変便利。年齢を重ねると、飲む薬の数も多くなるので、これで確実に服用できる。

便利グッズを教えてください。孫に感謝である。



横浜第一病院 薬剤部より



薬剤師 高木

透析患者さまは透析だけでは補えないことへの薬や、合併症の薬など、複数の薬を飲まれることが多く、飲み方も「1日に何回どのタイミングで飲むのか」「頓服」「透析日に飲む・飲まない」など多様で複雑です。降圧薬などは定められた時間に規則正しく飲むことが大切です。素晴らしい習慣だと思いますので、ぜひお続けになってください。

高幡不動じんクリニック 草野 守立さま (透析歴3年4カ月)

薬の語源は古語の奇有(くすあり)だと聞
くが、確かに一服の薬で苦痛がサーッと解消
した時には奇跡のように感じられる。とはい
え、老化が進むにつれて処方される種類と量
が増えてくると、その処置に手こずるよう
になる。毎食後2種各1錠、朝食30分後に7種8
錠、夕食30分後に5種6錠、就寝前に1種2錠。
もう何がなんだか分からなくなってくる。

そこで役に立っているのが「ピルケース」
だ。仕切り板を自在に調節できる大き目のピ

ルケースを4個入手し、そこに所定の薬を収
納しておけば、決められた時に決められた量
を確実に服用することができる。

今日まで休むことなく透析を続けてこら
れたのも多分にピル
ケースのおかげで
ある。ありがとう！



横浜第一病院 薬剤部より



薬剤師 川上

世の中にある多種多様な薬が、ご自分の治療にピタッと当てはまるといのは、誠
に希有なことですね。透析をされている患者さまは、服用される薬の種類や量が比
較的多くなりがちです。ピルケースを使って曜日と服用方法で仕分けされている
と、入院された時に薬剤師が持参薬を見せていただき、薬の確認をする際に非常に
助かります。

新百合ヶ丘ガーデンクリニック 匿名希望さま (透析歴8年7カ月)

2011年9月、聖マリアンナ医科大学で
シャントを作製し、透析導入となった。担当
の先生より新百合ヶ丘ガーデンクリニック
を紹介され、以来8年7カ月。送迎をしてい
ただきながら現在に至っております。

服薬管理は自分で行っておりますが、9種
類ある薬を一包化で処方していただき、自宅
ではその袋のまま食事用のテーブルに乗せ
ています。朝食の前に、その日の朝・昼・夜の
薬をテーブルの上に出しておき、食後に飲み

忘れがないよう飲用水を妻が用意してくれ
るようにして、夫婦で協力して管理を行っ
ています。



横浜第一病院 薬剤部より



薬剤師 須藤

ついうっかり忘れてしまいがちな服薬ですが、薬をテーブルの上に出すことで飲み忘
れを防ぐ工夫をされていて素晴らしいと思います。ご家族の協力も心強いですね！
処方された薬をきちんと服用することは、治療効果を最大限得るために大切なこと
です。今後もこの調子でがんばってください！

よくわかる透析の基礎知識

透析とリハビリテーション(1)

横浜第一病院

院長 大山 邦雄

透析患者総数は年々増加し、2018年末では約34万人(図1)、人口百万人あたり2,688人となっています。全透析患者の平均年齢は68.75歳、導入患者の平均年齢は69.99歳と高齢化が進んでいます(図2)。また、原因疾患は糖尿病が39%、腎硬化症が10.8%であり、高齢化とともに透析患者のQOL、ADL(注1)の低下につながっていると思われます。透析患者さまにとって、週3回の血液透析が必須であることもあり、日常の活動低下は避けがたい問題となります。透析導入前から、慢性腎不全によるQOL、ADLの低下は起こりやすく、栄養状態や体力、筋力などの身体機能の評価が重要であり、いかにしてそれらを維持するかが課題です。

透析患者さまの高齢化にともない、最近、サルコペニア・フレイル(注2)という言葉がよく使われています。リハビリテーションによって

フレイルの予防、フレイルからサルコペニアへの進行を阻止して、ADLを改善することが大事です。なぜなら、フレイルの存在とその進行は予後不良となることが示されているからです。

フレイルの改善、進行阻止には、生活・栄養指導、薬物療法と十分な透析療法が必要なことは言うまでもありませんが、その上で、リハビリ(運動療法)が重要な役割を担っています。しかし、透析患者さまのリハビリだけではフレイル対策は不十分であり、栄養療法などを組み合わせて、体力の消耗を防ぐために、十分なエネルギー摂取(30～35kcal/kg)とタンパク質摂取(0.9～1.2g/kg)が勧められます。

透析患者さまのリハビリの目的は患者さまが活気のある生活を送り、長生きできることです。リハビリは次に挙げる様々な効果が期待され、フレイル・サルコペニアの予防、進行阻止につながります。

- ① 運動能力と持久力の向上
- ② 心血管病の予防と心肺機能の改善
- ③ ADL、QOLの改善
- ④ 透析効率の改善(透析中リハビリ)
- ⑤ うつ状態やイライラなど精神状態の改善
- ⑥ 低栄養、貧血の改善

図2 慢性透析患者平均年齢の推移, 1983-2018

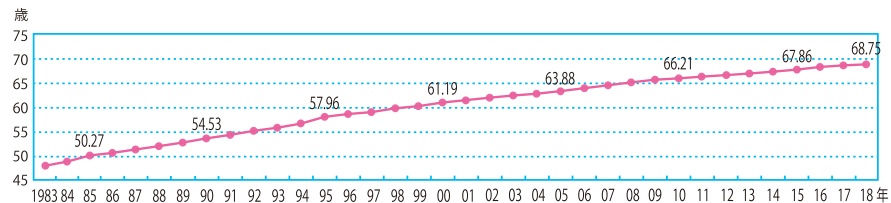
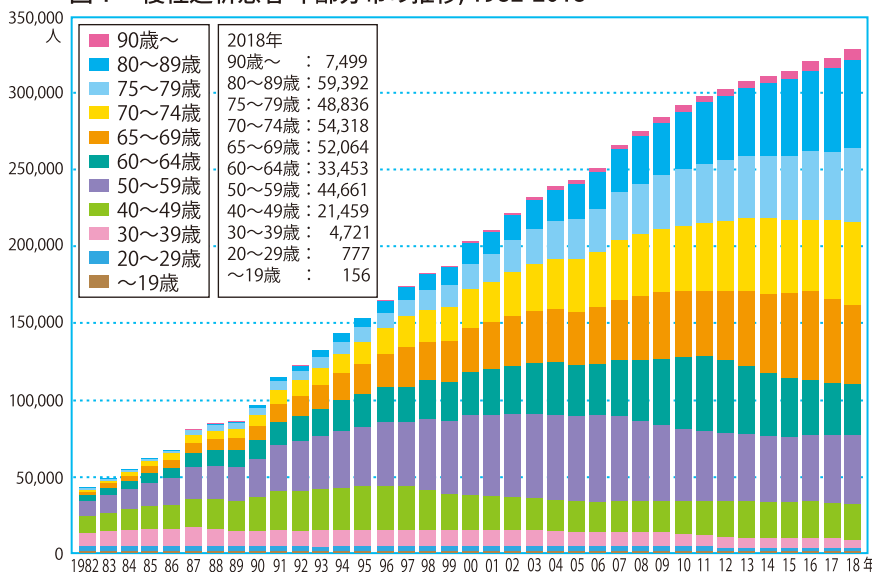


図1 慢性透析患者年齢分布の推移, 1982-2018



注1)

- ・ QOL (quality of life) 生活の質
- ・ ADL(activity of daily living) 日常生活の活動度

注2)

- ・ フレイル
 - ①体重減少 ②疲労感
 - ③活動量低下
 - ④歩行速度低下
 - ⑤虚弱(握力低下)
 上記5項目で3つ以上当てはまる状態。
- ・ サルコペニア

加齢にともない、骨格筋量の減少、筋力の低下、歩行などの身体機能の低下した状態。

出典:日本透析医学会, 日本透析医学会雑誌52(12), 2019, pp. 687.



透析療法には血液透析と腹膜透析の2種類がありますが、体質・ライフスタイルなどの患者さまの状態・意思に合わせて透析療法を選択することができます。血液透析と腹膜透析の比較を表1に示します。

1回4時間程度・週3回の間欠的な透析療法である血液透析と異なり、腹膜透析は、毎日持続的に行う透析療法であるため、食事中のカリウム制限はありません。また、透析による1日あたりの除水量は少なく、血液透析のような除水に伴う血圧低下や下肢つりなどの合併症もありません。

腹膜透析の特有の合併症には、細菌が腹膜透析カテーテルを通じて腹腔に侵入して発症する腹膜透析関連腹膜炎やカテーテルの出口部感染、被嚢性腹膜硬化症ひのうせいなどがあります。腹膜炎や出口部感染は通常は抗生剤治療で改善しますが、被嚢性腹膜硬化症ひのうせいは、腹膜と腸管が癒着してしまい、腸の動きが悪くなり、腸閉塞のような症状が出てしまう難治性の合併症です。腹膜透析期間の長期化や腹膜透析関連腹膜炎の既往・高濃

度ブドウ糖透析液の使用等による腹膜の劣化が主な原因と考えられております。

1983年頃、日本で普及し始めた頃の腹膜透析液は、内容物を安定して保存するため酸性液でしたが、透析液バック内に隔壁を作り、内容物をアルカリ性と酸性に分けて保存することで、透析液を腹腔に注入する直前に隔壁を外し混ぜあわせ中性化することが可能になり、腹膜への負担が軽減されました。また、透析液を交換する際に腹部から出ているカテーテルに透析液を無菌的に接合・切り離すことが無菌接合器によって可能となり、腹膜炎の発症率も低下しております。また、自動腹膜透析装置の使用にて、腹膜透析交換回数が減ることによって、腹膜炎のリスクがさらに軽減しております(図1)。さらに、腹膜透析と週1回の血液透析を併用することを、血液透析併用療法または、ハイブリッド療法といますが、週1回の血液透析を行った日は腹膜透析を行わないため、腹膜を休ませることができ、腹膜劣化を和らげることができます。

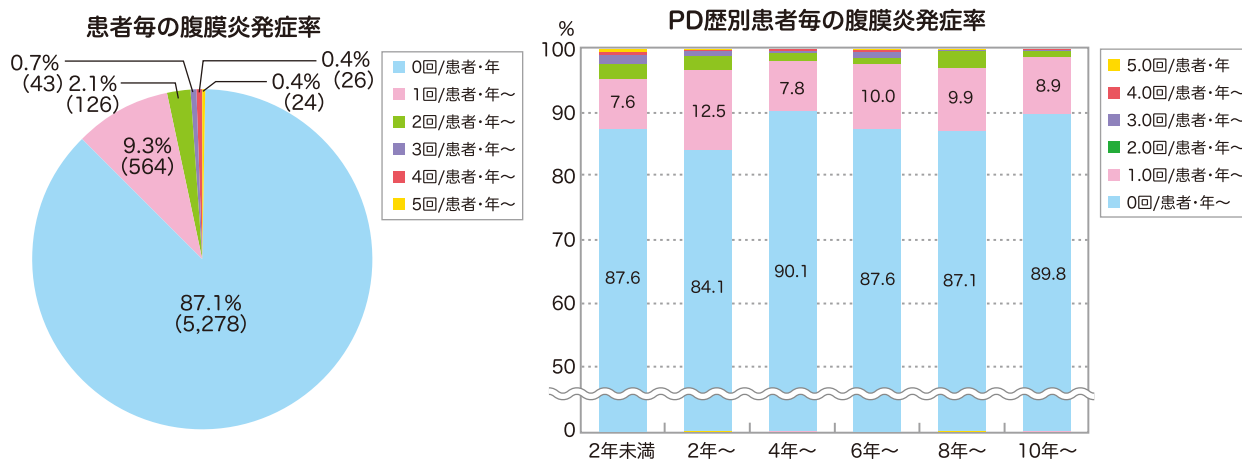
表1 腹膜透析と血液透析の比較

	腹膜透析	血液透析
透析場所	自宅・職場など	病院・クリニック
操作する人	患者自身または家族	透析スタッフ
通院回数	月1～2回	週3回(月13回)
手術	カテーテル留置術	内シャント作製術
透析時間	24時間・毎日	1回4時間・週3回
合併症	腹膜炎 出口部感染 腹膜硬化症	血圧低下 下肢つり 内シャント閉塞・感染
食事制限	蛋白・リン・食塩・飲水制限	蛋白・リン・食塩・カリウム・飲水制限
自己管理	カテーテル出口部の消毒	内シャント音の確認
治療可能期間	腹膜が使える間(～8年前後)	内シャントが使える間(ほぼ永久)

現在の日本では、^{ひのうせい}被嚢性腹膜硬化症は、大変まれな合併症となりました。腹膜透析は、血液透析とは異なり、血管に針を刺さずに、自宅または職場にて自分自身で行っているため、通院困難や寝たきりの高齢者や血液透析に必要な内シャント血管などが作成困難な患者さまも透析療法を継続して行くことができます。

また、災害による大規模停電・断水や院内感染等にて、病院やクリニックで血液透析が困難になった場合も継続が可能です。ハイブリッド療法が可能になり、無尿状態になったとしても、血液透析を週1回併用することで、十分な除水をすることが可能となり、腹膜透析継続が容易になりました。

図1 PD患者 患者毎の腹膜炎発症率／PD歴別患者毎の腹膜炎発症率, 2018年



患者調査による集計

『一般社団法人日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況（2018年12月31日現在）」』



腹膜透析
体験談

透析歴4年

横浜第一病院
大野 善久さま



4年前、医師面談で慢性腎不全と告げられ、透析治療となりました。治療法は、糖尿病ではないため腹膜透析を選択しました。その理由は、自宅での治療が可能なのが最大のメリットで、夜の21時から翌朝6時までの就寝中に機械での治療が完了するからです。また日中は普段通りに仕事、趣味など快適な日常生活ができることもポイントでした。デメリットとしては、機械操作を覚えることと、毎日、入浴後にカテーテル出口消毒チェックが必要なことです。毎日の準備作業は、腹膜カテーテルと機械の接続開始作業、終了時の切り離し作

業、透析後APDノートへの記録作業(体重・血圧、除水量)です。

日常生活で心がけているのは、ペットの毛や粉じんなどに注意し、部屋を清潔に保つことです。食事面は血液透析同様、毎日注意しています。特に水分量については、水分量確認表に自己管理のために記入しています(1日700ml目標)。

腹膜透析がいつまで続くか分かりませんが、週1回の血液透析併用で当院にお世話になっています。担当医の先生および医療スタッフの方々には大変感謝しております。



災害Q&A

いざという時に備えて知りたい! 知っておきたいこと。
万が一、災害に遭ったときの「どうすれば?」にお答えします。



台風時に、自力通院できないときはどうすればよいですか?



年々勢いが増すことも予想される台風は大きな脅威です。しかし、台風は地震や火災などの災害に比べると、事前に予測できるので対策を立てることができます。

もし、台風のピーク時に通院しなければならないことが天気予報などで判明した時点で、施設スタッフに相談していただくことが重要なポイントとなります。透析開始時間の変更や別の日に透析を実施することは可能かをご相談いただき、かつご自身のスケジュールのご検討をお願いいたします。電話でのご相談も、もちろん対応可能です。なお、そのような有事の際にタクシー利用をご検討される場合は、早めに手配しておくこともポイントです。



「ふれあい」では皆さまからのお写真のご投稿、またサラリーマン川柳ならぬ「透析川柳」のご投稿をお待ちしています。ふるってご応募ください!

- 投稿送付先 : 〒220-0011 横浜市西区高島2-6-32 6階 善仁会グループ本部 広報室あて
※または各施設スタッフに「ふれあい投稿」としてお渡しください
※ご投稿いただいた作品は返却いたしません。ご了承ください



夢描き 心ときめく 春の宵 (岩瀬)

横浜第一病院バスキュラーアクセスセンター

バスキュラーアクセスに専門的かつ総合的に対応するセンターとして、充実した医療技術・設備のもと、迅速な診断、長期に安定したバスキュラーアクセスの作製、維持に取り組んでいます。



センター長 笹川 成

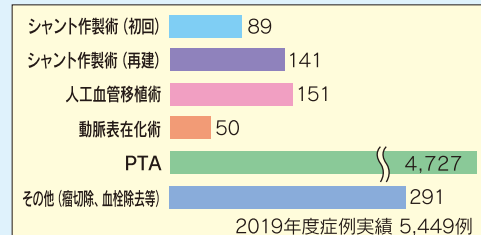


診療時間 9:00~15:30

休診日 日曜・年末年始

予約制 バスキュラーアクセス外来の診療は予約制となっております。ご来院前にお電話でお問い合わせください。(緊急を要する場合は別途ご相談ください。)

● 横浜第一病院バスキュラーアクセス関連手術実績



専用電話 : 045-453-6709 FAX : 045-453-6701

東京・吉祥寺あさひ病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、
【電話 : 0422-22-1120 / FAX : 0422-22-1080】にて承っております。