

ふれあい

2022.10
No.235

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 スキンケアについて

～お肌の保湿、かゆみ対策～



今月の表紙：六義園(東京都文京区)

- よくわかる透析の基礎知識
カリウムについて



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



そろそろ肌寒く、また乾燥も気になる季節になりました。そこで、医師からお肌のかゆみの原因や対策について、お気をつけいただきたいことなどを本号ではご紹介いたします。またスキンケアについての工夫やアイデア、お心がけなどについて、患者さまからご寄稿いただきました。ご自身にあったお肌のお手入れ方法のヒントになりましたら幸いです。



スキンケアについて

—透析患者さま特有のお肌のかゆみの原因や対策—

横浜第一病院

診療部 内科診療部長 田山 宏典



日本の透析患者さまの 6 割以上に皮膚掻痒症が合併し、患者さまの QOL（生活の質）を著しく低下させています。透析患者さまは、発汗や皮脂の分泌が低下しています。そのため、皮膚表面の角質層内の水分が低下し、かゆみを感じやすくなります。さらに、かき壊しによって、かゆみが悪化します。

保湿を図るためにヘパリン類似物質（ヒルドイド）、白色ワセリン、尿素製剤（ケラチナミン・ウレパール）等の外用薬を塗布し、低湿度環境の改善を行い、頻回の入浴・シャワーなどを避け、皮膚の乾燥を予防することが大切です。

また、本来は尿中に排出されるリン・尿毒素などのかゆみ物質の蓄積が、かゆみの原因となります。リンを多く含む乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）、加工食品（インスタント食品、冷凍食品、清涼飲料水など）などの摂取を控え、十分な透析に

て血液中のリン・尿毒素を取り除きます。さらにリン吸着剤を食事に合わせてきっちり内服し、便中にリンを排出し、血液中のリン濃度を下げることが大切です。血管石灰化を予防する目的でもリンのコントロールは重要です。

透析患者さまに特有ではありませんが、アレルギー性皮膚炎によるかゆみに対しては、抗ヒスタミン剤（レスタミン）の塗布もしくは内服、ステロイド含有の外用薬の塗布を行います。このような対策と治療を行っても、かゆみを抑えられない場合は、脳内へのかゆみの伝達を断ち切ることによって、かゆみを抑制するナルフラフィン塩酸塩（レミッチ）の内服を行います。

かゆみの原因は、透析患者さまによって複数にわたり、適切な治療法は患者さまごとに異なります。医師・看護師・薬剤師などの医療スタッフに相談しましょう。





私のスキンケア

透析歴 5年11カ月

二俣川南口腎クリニック
匿名希望さま



普段の生活で気を付けているのは、体を洗う時には必要以上にこすらないこと、皮膚は清潔に保ち、必要以上に乾燥させないことの2点です。

特に穿刺箇所のかさぶたははがさないように注意をしています。以前にかさぶたをはがしてしまい、細菌による軽い炎症を起こしたことが何度かありました。脂肪分の少ない食事と、湿度の低い環境、入浴が自由にできない入院生活では、かゆみが出てかきむしったり、カサカサで粉が吹いたようになったこともありました。しかし今は、穿刺

箇所を清潔に保ち、皮膚の乾燥には保湿ローションを使用し、かゆい時にはかゆみ止めを使い、穿刺部分が赤くなっているようなら抗生物質入りのステロイド外用薬を塗っています。

私の朝のルーティーンは、早めに起きてシャワーを使い、肌が乾ききらないうちに保湿クリームを塗り、夜にも入浴後に同じように保湿クリームを塗ります。そして、必要ならば抗生物質入りのステロイド外用薬を塗って、いつも清潔に肌を整えるようにしています。



看護師
より



二俣川南口腎クリニック
看護部 主任 清水 美砂子



透析患者さまの皮膚は乾燥しやすく、かゆみの原因となります。一般の方はかゆい時にはこまめにお風呂に入ったり、皮膚に湿気を与える塗り薬を塗ったりすることがかゆみ対策になりますが、透析患者さまは透析実施日には入浴を控えているため、悪循環に陥ってしまいがちです。穿刺部にできたかさぶたも無理にはがしたりすると炎症を起こしたり、発赤に伴うかゆみにもなります。特にリドカインテープ使用時には同一部穿刺をしないよう貼る位置を考えましょう。

必要に応じて、ステロイド外用薬や市販のかゆみ止め治療薬でかゆみを止めることも大切ですが、日々のスキンケアを適切に行って皮膚のバリア機能をサポートするかゆみ対策を行うことが大切です。「やさしく洗って、こまめに保湿する」スキンケアもぜひ実践してみてください。



小さな変化に気を付けて

透析歴 5カ月

国分寺南口クリニック
宮野 篤子さま



私は今年の4月から透析を始めましたが、恥ずかしながら透析になってからのスキンケアの重要性については、あまり理解していませんでした。調べてみると透析治療を受けている患者は、肌が乾燥しやすく、傷が治りにくいため、ほんの些細な傷から足を失う恐れもあるということでした。

私も肌の乾燥がひどく、特に冬になると乾燥からのかゆみで、無意識にかいて悪化させることがありました。そのため、ボディソープは刺激の少ない泡タイプに替え、入浴剤を使うようになりました。足は、か

かと用のやすりで角質除去し、クリームを塗ってセルフケアしています。また、けがをしないように長袖、長ズボンを履く、夏は蚊に刺されないように出かける際には時間と場所に注意し、虫よけスプレーをするなど小さな傷にも気を付けるようになりました。

肌トラブルは年齢や体の状態とともに変化すると思うので、今は大丈夫だからと軽視せず、小さな変化にも注意しながら、いつまでも元気に透析生活を送っていきたいと思います。



国分寺南口クリニック
看護部 副主任
川野 弥奈美

宮野さまのおっしゃる通り、かゆみに伴うかき傷から大きなトラブルに発展することも少なくありません。かいて表皮が傷つき、炎症を繰り返すこと

で、さらに皮膚のバリア機能が低下します。そうした悪循環をなくし、透析患者さまのドライスキンを予防するためには、日々の保湿とかゆみ対策を行うことが重要です。

空気が乾燥しやすいため、冬はかゆみが強まりがちですが、湿度の高い夏も油断はできません。ケアに使用するボディソープなど、肌に低刺激なものを選び、優しく洗うことは、敏感な透析患者さまの肌に適切なケア方法だと思います。保湿作用のある入浴剤の使用に加えて、皮脂が溶け出してしまわないよう、お風呂の温度はぬるめにし、長湯はさけるとよりよいでしょう。かかとの角質は悪化するとひび割れを起こし、頑固な傷となってしまう可能性が高く、スタッフのフットチェックでもよく目にするトラブルです。過度にならない角質除去と保湿は傷の予防になります。虫刺され予防と肌を保護する取り組みなど、ご自身でしっかりとケアされており、私自身も見習いたいと感じました。

スキンケアの仕方で困っている皆さまにもぜひ、参考にさせていただければと思います。スキンケアについてよくわからないという患者さまは、どうぞ施設スタッフにお気軽にご相談ください。お一人おひとりにあったケア方法を一緒に考えてまいりましょう。



毎日の習慣として

透析歴 12年

つつじヶ丘神代クリニック
岡元 美和さま



数年前までは、膝や脛が多少カサカサしていてもあまり気にせず、おざなりなお手入れをする程度でした。その後、左足の親指の根元が壊疽してしまい、切断手術をすることになりました。小さな傷や皮膚が擦れたりすることが原因にもなるとのことだったので、保湿を心がけるようになりました。とは言いましても、ただ保湿クリームを塗るだけのことなのです。クリニックで保湿クリームのヒルドイドを処方していただいて、入浴後に膝から足の裏までしっ

かり塗ります。眠るときにも靴下を履いたままで眠ります。その方が保湿効果も上がるように思うからです。

最初のころは、ケアすることをうっかり忘れることもありましたが、最近では習慣になってしまったので忘れることもありません。季節を問わず、毎日の習慣としてお手入れをしています。それから1カ月に1度、看護師の方が足のチェックをしてくださる時にお肌のお手入れを褒めていただけるのも励みになりました。



看護師
より



つつじヶ丘神代クリニック
看護部 副主任 玉造 智香



岡元さまとは、以前いらしたクリニックからのお付き合いです。ご本人さまも書いていらっしゃる通り、以前は足のケアを今のように自主的にすることはなかったよね、とよくお話しされます。壊疽からの切断となり、透析室でも毎回処置を続けてきました。足の傷を見るたびにどうなるのだろうという不安があったのも事実です。しかし、ご本人さまやご家族、スタッフとの取り組みの中で、セルフケアに対する考え方が変わっていかれ、足の状態はどんどん良くなっていきました。今では定期的な受診と日々のセルフケア、またクリニックでのフットケアの成果から、良い状態を保たれています。今後もこのようによい状態を1日でも長く保てるように一緒に取り組んでまいりたいと思います。

岡元さまの事例を通し、いかにセルフケアが大切であるかを私も再認識できました。フットケアを行う意義や重要性を理解したうえで、ほかの患者さまにもお身体の状態を管理できるようにサポートを続けてまいりたいと思います。

よくわかる透析の基礎知識

カリウムについて

吉祥寺あさひ病院
院長 有村 義宏



カリウムは、成人の体に120g～200g含まれているミネラルです。大部分は細胞の中にありますが、一部は血液やリンパ液など(細胞外液)や骨にも含まれています。カリウムは、細胞内と細胞外の水の出入りを調節したり、神経刺激の伝達や筋肉の収縮を調節しています。

カリウムは肉や野菜、果物などの細胞の中に多く含まれています。飲食で摂取したカリウムは小腸で吸収された後、血液を介して全身の細胞に運ばれます。血液中のカ

リウムは腎臓の働きにより尿に排泄されることで、一定に調節されています(基準値:3.5～5.5 mEq/L)。しかし、透析患者さまは尿が充分に出ないため、カリウムが細胞の中や血液に溜まりやすくなります。高カリウム血症では無症状のこともあります。図1に示すように唇の周囲や手足のしびれ、知覚過敏(顔や舌への刺激に過敏)、下肢の筋力低下、脱力感、吐き気や動悸・脈の乱れなど起こし、時には重症の不整脈から心臓停止による突然死を招きます。

高カリウム血症を防ぐには、①十分な透析、②食事療法(カリウム制限食:1日2,000mg以下)、③薬物療法(高カリウム血症改善薬;カリメート、ケイエキサレート、ロケルマなど)の3つの方法があります。食事療法にはコツがあります。図2で示すようにカリウムは食材によって含まれる量に違いがあります。このため、カリウムを多く含む食品の摂取を抑えること、また細胞の中のカリウムは煮たり茹でたり、水に浸すことで減らせます。このような食事の工夫で高カリウム血症を防ぐことができます。また、災害などで十分な透析ができない場合などによる高カリウム血症に備えて、高カリウム血症改善薬を常備しておくことも大切です。



図1 高カリウム血症の症状

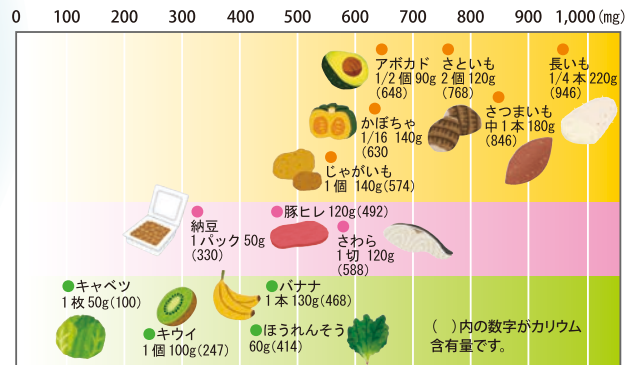


図2 主な食品のカリウム含有量



栄養部だより

油脂類を利用してカロリーアップ



「最近、食事が減ってきたなあ」という患者さまはいらっしゃいませんか？
筋肉量を維持し、栄養状態を良好に保つためにも必要エネルギー量を確保することが大切です。油脂類は1g当たりのエネルギー量が大きいため、上手に利用していただきたい食品です。油脂類の特徴を活かして、よりよい食生活を目指しましょう！

◆バター

牛乳が原料なので、リン含有量が多いのでは？ と思われがちですが、マーガリンと同じ、4g(小さじ1)中にリン1mgです。バターの豊かな風味をお料理に活かしましょう。塩分を控えるには無塩バターを選ぶとよいです。

◆オリーブオイル

ナッツのような香ばしさ、爽やかな香りなど、色々な風味が楽しめます。風味のよさを活かして、パンにつけて食べるのもお勧めです。

◆亜麻仁油

脳の活性化や動脈硬化を予防する成分を含み、身体によい油といわれています。冷蔵保管すること、加熱しないことが利用のコツです。お浸しや冷ややっこにかけて召し上がってみてください。

◆ごま油

香ばしい香りとコクがあり、利用しやすい油です。

◆マーガリン

お馴染みの油脂類ですが、加工油脂の代表選手です。トランス脂肪酸という加工油脂特有の成分が健康に悪影響を与えるといわれています。最近では利用を控える傾向です。

バター、オリーブオイル、亜麻仁油、ごま油などの「自然由来」の油脂類を上手に利用しましょう。利用方法について、お気軽に栄養士にお尋ねください。



予約

横浜第一病院 外来
栄養相談・栄養指導

月～土

曜日 10時、11時、14時、15時、16時

(祝日も予約可能です)

TEL 045-453-6711

こんなときはどっち!?

食の細い患者さまのエネルギー確保には、適量の間食も有効です。黒かりんとうと白かりんとうでは、カリウム含有量が少ないのはどちらでしょうか？



※答えは裏表紙をご覧ください。



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。



災害時の避難場所がどこか、 施設ごとに決まっているのですか?



地域での割り当てに沿って、各施設で避難場所を定めています。「避難場所」には一時的に集まる「一時(いつとき)避難場所」、広域火災に備えた「広域避難場所」などがあります。災害の種類(地震・風水害・土砂災害等)により、指定が異なる場合もあります。

避難場所の地図をお配りし、災害手帳に挟むように患者の皆さまにお願いしている施設もあります。詳細については防災訓練の際にも、場所についての説明があるかと思えます。施設から案内があった際には、ぜひご家族にもご周知ください。

また、大規模災害時にはご家族と連絡が取れなくなることも考えられますので、「こういう時にはここに行く」と家族で話し合い、災害時の行動を決めておきましょう。



「ふれあい」では皆さまからの透析医療などについてのご質問や、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



紅葉や 虫の声より 食の秋 (東)

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。



診療時間 9:00~15:30

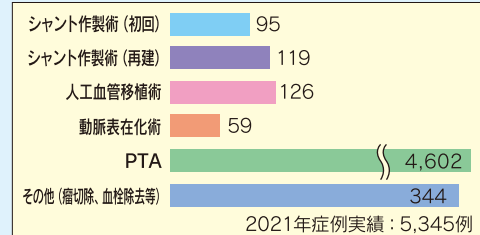
休診日 日曜・年末年始

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。)

センター長 笹川 成



●横浜第一病院バスキュラーアクセス関連手術実績



☎ 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、
【☎0422-22-1120 / FAX 0422-22-1080】にて承っております。

★7ページ「こんなときはどっち?」コーナーの答え: 白かりんとう
100g当たりのカリウム含有量 白かりんとう:71mg < 黒かりんとう:300mg

参考文献: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)