

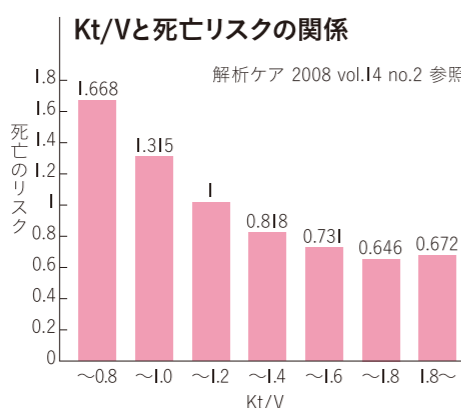


身体にやさしい 長時間透析のデータ&メリット

透析時間は長いほうが良いと言われてはいますが、その効果をご存知ですか？
様々な研究データから、透析時間の長い患者さんのほうが、短い患者さんより長生きできることが明らかになっています。
そこで、今回は日常生活も改善する長時間透析についてご紹介します。

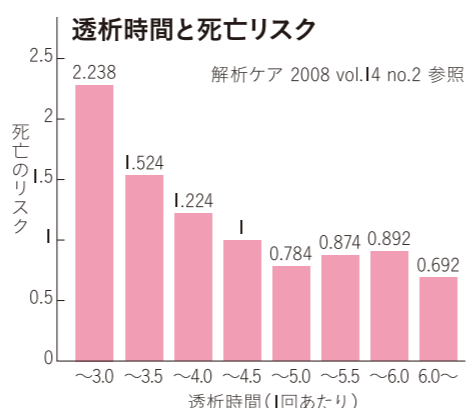
透析で血液がどのくらいキレイになっているのかを判断する指標に「KT/V」という数値があります。透析時間や体重、尿素窒素をもとに計算するもので、簡単にいえば、全身の血液の何杯分がキレイになったかを示しています。これまでの研究の結果、KT/Vの低い人は死亡する危険度が高く、また同じKT/Vなら、透析時間が長い人のほうが高い生存率となっています。それは時間をかけてゆっくり透析することにより、心臓や身体の負担を少なくできる

からです。さらに、適正なドライウエイト(余分な水分の貯留がない時の体重)も維持しやすくなり、高血圧の改善や動脈硬化の進行抑制というメリットもできます。



日常生活でも長時間拘束をのぞけば、貧血の改善をはじめ、体調が良いなど検査結果には表れない効果もあるようです。現在の透析時間より30分長くするだけでも長期的な予後の改善が期待できるのです。

三遠メディメイツではとりわけ、高血圧の方、水分管理で困っている方、カリウムやリンの管理がうまくいってない方に、この長時間透析をお勧めしています。



メイツならではの
オーダーメイドの
栄養相談を！

豊橋メイツクリニック 栄養相談課



医食同源の料理教室を開催

「みんなで和気あいあい楽しく医食同源」をテーマに、塩分量やカロリーをチェックしながらの調理実習。今後はわかりやすい塩分教室も予定しています。

(問) 豊橋メイツクリニック 栄養相談課
担当: 岩口・岡本 TEL 0532-66-1010

専属の管理栄養士が患者さんの食生活改善をフルサポート

今朝、あなたは何を食えましたか？ 食生活の改善は、病気の予防や病状回復につながります。三遠メディメイツでは入院患者さんの栄養管理だけでなく、各クリニックの患者さんの栄養指導・相談、クラブ会員の方は栄養相談を行っています。担当医の指示を受けた専属の管理栄養士が検査結果をもとに、1人ひとりに合ったオーダーメイドの栄養指導・相談を実施。さらに他のスタッフと

連携し、患者さんの日常生活をサポートしています。患者さんの生活習慣や食生活に応じた改善策を一緒に考えていますので、ぜひ栄養相談課をご利用ください。食事、栄養管理について不安や疑問をお持ちの方は、ドクターやスタッフまで気軽にお問い合わせを。また「栄養士さんのなんでも勉強室」や「透析レシピ」を掲載した栄養通信(年4回発行)も配布しています。

豊橋メイツクリニック

内科・腎臓内科・透析内科・循環器内科・血管外科

☎0532-66-1010 院長 柴田 雅也
愛知県豊橋市平川南町73

- 豊橋鉄道 路面電車「井原」または「運動公園前」下車 徒歩5分
- 豊橋駅より20分

豊橋メイツ睡眠障害治療クリニック

内科・循環器科・耳鼻咽喉科

☎0532-66-5678 院長 小池 茂文
愛知県豊橋市東光町50

- 豊橋鉄道 路面電車「井原」下車 徒歩3分
- 豊橋駅より20分
- http://suiminmukokyu.jp

豊川メイツクリニック

腎臓内科・透析内科

☎0533-80-7575 院長 万見 利之
愛知県豊川市野口町ツジ51-1

- 名鉄豊川線「八幡」駅 下車 徒歩15分
- 県道5号線(姫街道)野口町交差点を北進、300M先を左折

岐阜メイツ睡眠障害治療クリニック

内科・呼吸器科

☎058-272-9300 院長 田中 春仁
岐阜県岐阜市荻田南4丁目15-20

- JR「西岐阜」駅よりバスで5分
- 名鉄「岐阜」駅よりバスで15分
- http://suiminmukokyu.jp

駅南クリニック

内科・透析内科

☎0538-33-0248 院長 松田 秀一
静岡県磐田市大原713-1

- 磐田駅よりバス「静岡産業大学前」下車 徒歩5分
- 東名高速 磐田インターより15分

メイツ・アクティブライフ・クラブ

メディカルフィットネス

☎0532-66-3332
愛知県豊橋市平川南町70

- 豊橋鉄道 路面電車「井原」または「運動公園前」下車 徒歩5分
- 豊橋駅より20分

防災知識で自分自身を守ろう!

知っておきたい
地震SOS

ひとたび発生すれば

大変な被害が生じる東海地震。

震源は駿河湾付近と予想されるため

メイツの各クリニックのあるエリアも

その防災強化地域に指定されています。

メイツでは安心して治療が受けられるよう

さまざまな安全対策を整えています

みなさんも基本的な防災知識を持ち

いざというときに備えましょう。



もしも東海地震が発生したら…

	静岡県・山梨県南部・愛知県西部など強い揺れが生じる地域を中心に約17万棟
	揺れの大きい地域や軟弱地盤を中心に約3万棟
	静岡県、三重県などの沿岸部を中心に約7千棟
	(風速3mの場合) 約1万棟 (風速15mの場合) 約5万棟
	静岡県を中心に崖崩れが発生し、約8千棟
	(風速3mの場合) 約23万棟 (風速15mの場合) 約26万棟

※内閣府の東海地震に係る被害予想(朝5時を想定、2005年公表)

震度の強さによってどんなことが起こるの?

震度4	眠っている人のほとんどが目覚ます。吊り上げているものは大きく揺れる。
震度5弱	家具が移動することもあるほどの揺れ。一部の人は行動に支障を感じる。
震度5強	食器や本が落ちたり、タンスが倒れたり。多くの人が行動に支障をきたす。
震度6弱	立っていることが困難。窓ガラスの多くが破損し、ドアも開かなくなる。
震度6強	這わないと動けない。固定していない家具のほとんどが移動・転倒する。
震度7	激しい揺れに翻弄されて、自分意思ではまったく行動できない。

災害用伝言ダイヤルでクリニックの情報をゲット!

東海地震が発生した場合、被災地では電話がつながりにくくなってしまいます。メイツでは「災害用伝言ダイヤル」に登録し、各クリニックの被害状況や施設の利用状況などをお知らせします。この伝言ダイヤルは電話がつながりにくい地域でも、伝言のやりとりが可能で、誰でも簡単に利用することができます。一般電話や公衆電話のほか、携帯電話からもOK。でも、使えるのは震度6以上の地震時だけなので、ご注意ください。



<p>まずは171へダイヤル</p> <p>災害用伝言ダイヤルの番号は171です。語呂で「忘れていない?」(いない=171)と、この電話番号を覚えましょう。</p>	<p>最初の選択は2をプッシュ</p> <p>「こちらは災害伝言ダイヤル……」と案内が流れて、1~4を選択することになります。そこで、2をプッシュしてください。</p>	<p>クリニックの電話番号を押す</p> <p>「被災地の方はご自宅の電話番号、または……」と案内が流れますので、各クリニックの番号を押します。</p>	<p>プッシュ電話は1と#</p> <p>「電話番号……」との案内を聞いた後、プッシュ式電話は「1」に続いて「#」を押します。ダイヤル式はそのままお待ちください。</p>	<p>伝言内容をしっかり確認</p> <p>しばらくすると伝言内容が聞こえてきます。繰り返す場合は「8」のあと「#」、次の伝言に移る場合は「9」のあと「#」を押してください。</p>
---	---	---	--	--

豊橋メイツクリニック ☎ 0532-66-1010

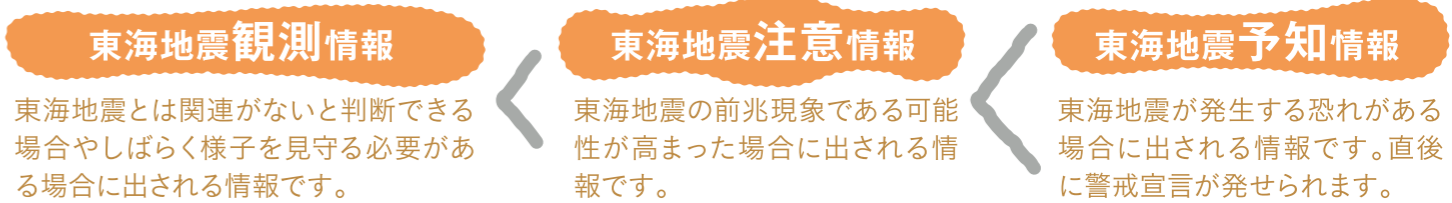
豊川メイツクリニック ☎ 0533-80-7575

駅南クリニック ☎ 0538-33-0248

豊橋メイツ睡眠障害治療クリニック ☎ 0532-66-5678

岐阜メイツ睡眠障害治療クリニック ☎ 058-272-9300

東海地震予知情報の種類を知っておきましょう。



睡眠薬を服用している人は?

ライフラインが閉ざされたら

自分でできる地震対策ガイド

栄養管理と持出用の常用薬で災害時の万全な危機管理

就寝中の地震から命を救うには家の中の安全チェックが大切

睡眠薬の服用後、就寝中に突然起こされると、ぼんやりしてふらつくことがありますので、地震で家具や電化製品が倒れてきたり、通路をふさいだりしたりしないように、家の中の安全チェックを日頃から心がけましょう。また家族にも、睡眠薬の服用についてしっかりと認識してもらうことが大切です。

現在、服用中の薬があれば、地震発生時にすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。さらに、そうした薬の名前がわかる薬手帳を持ち歩くこともお勧めします。また、糖尿病の患者さんは低血糖の症状に備えて、角砂糖やキャンディーを用意しておく安心です。透析患者さんについては、週3回行っている通常の透析間隔が保てなくなることも予想されますので、日常的に十分な栄養管理(水分・カリウム・塩分の節制)を心がけましょう。

病院内で、地震に遭遇したらどうする?

慌てず落ち着いて、スタッフの指示で行動しよう

病院内にいるときに地震が起こったら、スタッフの指示に従い、各クリニックの避難場所へ移動してください。また、安全対策としてベッドは固定していますが、揺れが大きい東海地震では周辺機器などが倒れることも考えられますので、透析中の患者さんが慌てて飛び起きたりすると、とても危険です。布団をかぶって、まずは身体を守りましょう。