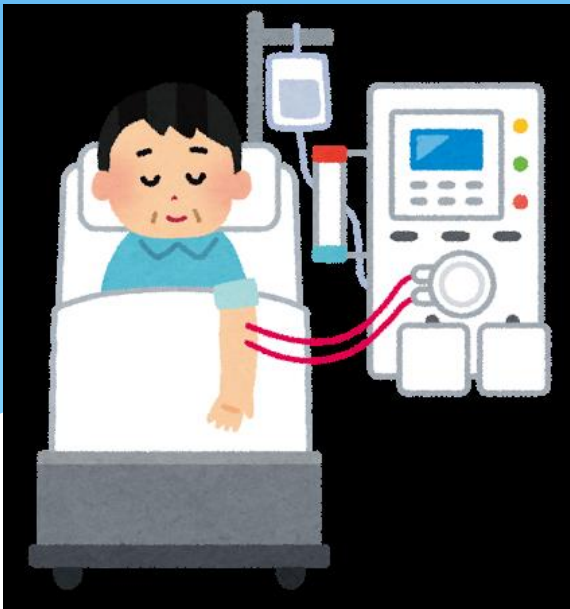


# 透析とライフスタイル



透析・血液浄化センター

# 透析の種類

## ①血液透析

- ◆シャントが必要になります（手術をします）。
- ◆週3回通院。1回あたり4時間前後かかります。
- ◆食事制限が腹膜透析より厳しいです。

## ②腹膜透析

- ◆おなかにカテーテルが必要です（手術をします）。
- ◆通院せず自宅や職場などで可能です。
- ◆就寝中8～10時間まとめて行うか、1日4回程度30分ずつにわけて行います。
- ◆食事制限が血液透析より緩やかです。

# 血液透析の注意点①

## ＜シャントの管理＞

閉塞・出血・感染を起こさないようにすることが大切です

◆毎日シャントを観察し、触りましょう。

→傷や出血は？赤みや腫れは？ザーザーと振動は？

◆シャント側の腕で、重いものを持ったり、締め付けるものを身に着けないようにしましょう。

◆血圧測定・採血はシャント側ではしないようにしましょう。

# 血液透析の注意点②

## <体重・水分管理>

★体重はドライウエイトを目安にします★

- ◆毎日決まった時間に体重を測定しましょう。
- ◆1日の飲水量を把握しましょう。
- ◆体重が増えすぎると、透析の負担が大きくなります。
- ◆水・お茶以外の水分以外に、食事にも水分が多く含まれているものがあるので注意しましょう。

# 血液透析中の過ごし方

透析中は本を読んだり、テレビを見たり、リラックスして過ごしましょう。

透析中の過ごし方の例

眠る



本を読む



テレビを観る



DVDを観る



携帯電話やスマートフォンを使う



備え付けのTVモニターを利用する



スタッフや患者さんと会話する



施設によっては携帯電話やスマートフォンの使用を禁止している場合がありますので、使用の際はスタッフに確認してください。

監修 土田 啓明 (土田アセスクリニック)

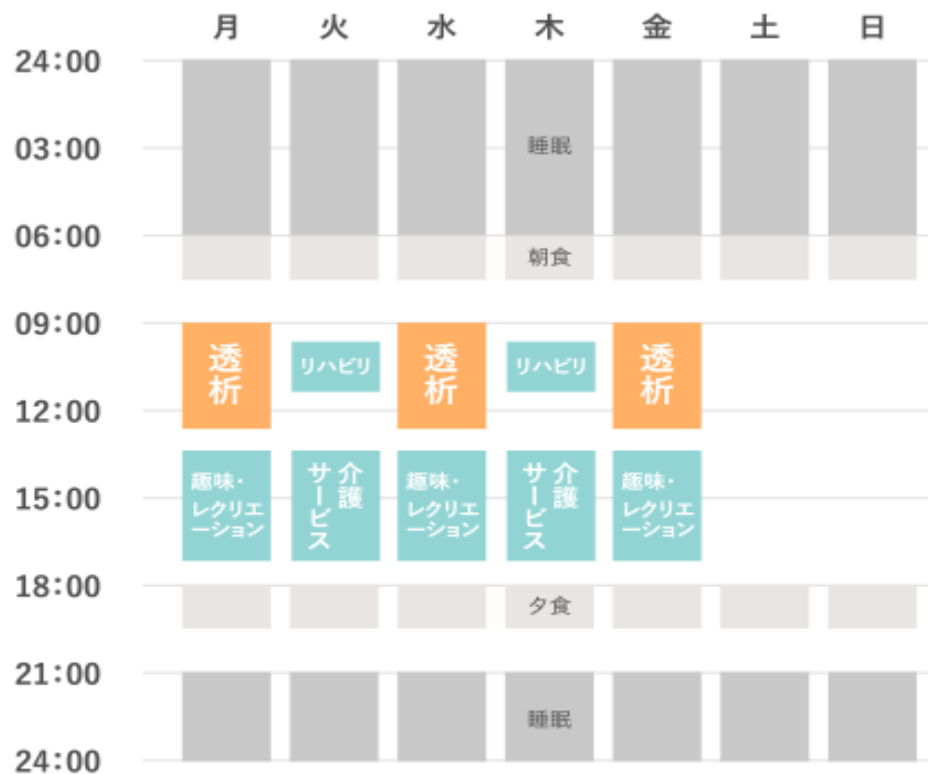
血液透析



血液透析はベッドに寝ながら行います。  
透析中は本を読んだり、テレビを見ることができます。

# 血液透析の方の1週間の過ごし方

- ◆ 透析後は疲れていることが多いので、リラックスして過ごしましょう。
- ◆ 規則正しい生活を送ることが大切です。
- ◆ 非透析日を利用して旅行に行くこともできます。



# 腹膜透析の注意点①

腹膜炎やカテーテル周囲、カテーテル出口部の感染の危険性があるため予防することが大切です。

- ◆カテーテル出口部の異常がないか毎日観察を行いましょう。
- ◆出口部に負担がかからないように、固定します。(引っ張ったり曲がったりしないようにしましょう)
- ◆かぶれやかゆみを起こさないテープ、消毒薬を使用しましょう。
- ◆バッグ交換を清潔に行いましょう。(マスクを着用し手洗いをしてから行います)

# 腹膜透析の注意点②

腹膜透析は血液透析の食事管理と比べて比較的緩やかだと言われています。

大きく異なる点は、エネルギー・カリウム・水分摂取量です。

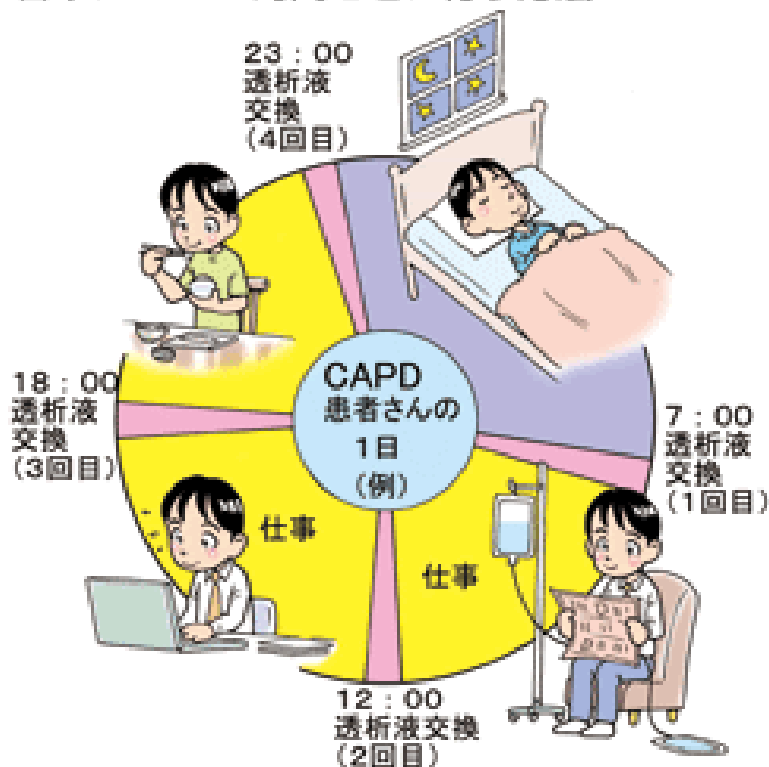
- ◆エネルギー・・・必要エネルギーの確保（透析液中のブドウ糖が腹膜で吸収されるため、それを考慮したエネルギーの確保が必要です）
- ◆カリウム・・・カリウム制限はありません。（カリウムを含まない透析液を使用しているため）
- ◆水分摂取・・・1日の除水量と尿量の合計量



# 腹膜透析の方の1日の過ごし方

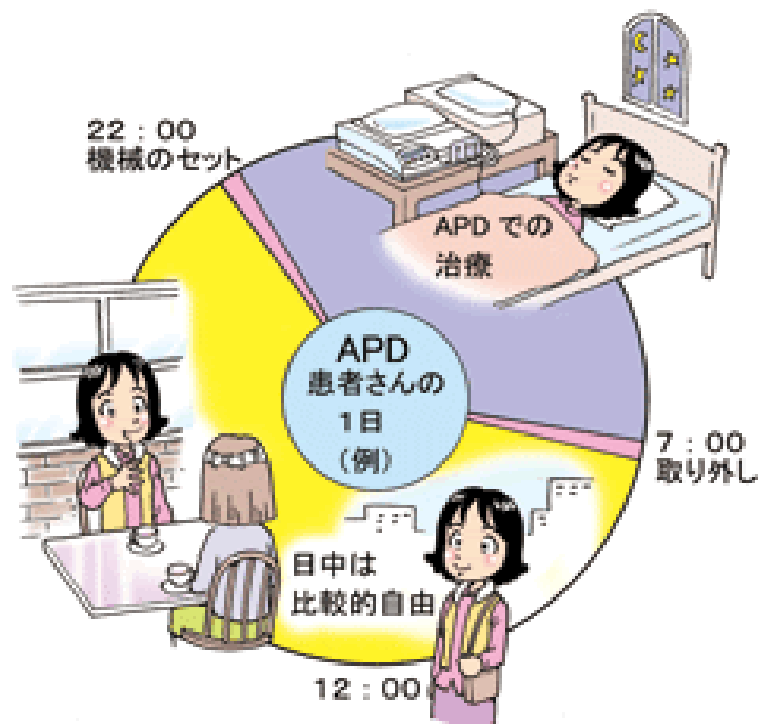
## CAPD

日中に4~12時間ごとに行う方法



## APD

寝ている間に器械で自動的に行う方法



自分なりのライフスタイルを確立しましょう

# さいごに……

透析と仕事を  
両立すること  
に対して  
不安を感じる人は  
少なくありません



しかし、現代の  
透析療法は  
多様性があります

