



医療法人社団 仁恵会

石井病院

人工透析ひ尿器科じんけいクリニック

Now
Vol.198

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2024.9

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」期間です

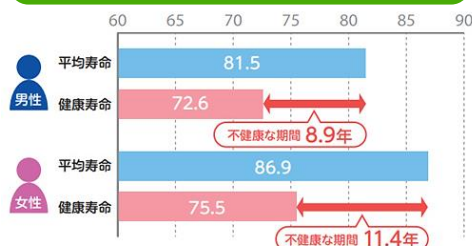
厚生労働省では、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙などの個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月を「健康増進普及月間」及び「食生活改善普及運動」の期間と定めています。

同省が発表した「簡易生命表」によると、2023年の日本人の平均寿命は、男性81.09年、女性87.14年となり、40年前（1983年）と比較すると、男性6.89年、女性7.36年も延びています。

しかし、平均寿命が伸びる一方で「日常動作が自立していない（不健康な）期間」があり、「健康上の問題で日常生活に制限のない期間（健康寿命）」との差が問題となっています。この平均寿命と健康寿命の差を縮めるためには生活習慣の見直しが大切です。

まずは、**健康寿命**を延ばすために、**睡眠と運動・食事・禁煙・健診**の4つを柱で健康づくりに取り組んでみましょう！

日本人の平均寿命と健康寿命の差



(* WHO 2023年発表：183か国を対象とした2019年の推計値より)

1. 睡眠と運動「毎日プラス10分からだを動かしましょう！」

睡眠は、心身の休養のために欠かすことができません。良い睡眠をとることは、活力ある日常生活を送るための基本になります。

さらに、日頃からからだを動かすことで、生活習慣病やロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

一日10分間の早歩き、毎日10分間のラジオ体操、好きな曲を3曲聞きながら体を動かすなど毎日続けられることから始めてみましょう！



2. 食事「1日70gの野菜をプラスしましょう！」

食事はバランスよく食べることを心掛けましょう。

また、日本人は比較的野菜をたくさん食べる方が多く、1日280gの野菜を摂っています。しかし、生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。

1日に70g（トマト1/2個、ナス1本など）の野菜をプラスすることで健康寿命を延ばしましょう。



3. 禁煙「禁煙に挑戦！受動喫煙をなくしてお肌も綺麗に！」

タバコ(加熱式タバコを含む)の煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれ、200種類以上の有害物質が含まれています。これらの有害物質により、肺がんに限らず、循環器や気管支など様々な疾病のリスクを高めることが明らかとなっています。

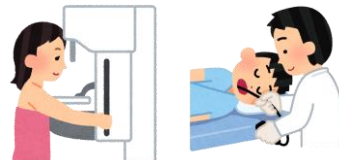
さらに、その害は体内に蓄積されて明らかに肌や体内の年齢に悪影響をおよぼしてしまいます。禁煙で若々しく、美肌を保ちましょう！



4. 健診「健診・検診で定期的な健康チェックを行いましょう！」

特定健診や健診後の特定保健指導は、客観的に健康状態を確認でき、生活習慣を見直すきっかけとなります。

また、早期発見・早期治療のために、がん検診を受けましょう。



運動療法室 「メディカル フィットネス135°」のご案内

石井病院が運営する「MEDICAL FITNESS 135°」は、医療法42条で認められた「**疾病予防施設**」です。病院と連携しながら、健康運動指導士がお一人お一人の身体をしっかりと分析し、より効果的な運動プログラムを提供します。**健康な方、生活習慣病の方、介護予防を目的とした方**、どなたでもご利用いただけます。

まずは、お気軽にご連絡ください。 TEL：078-918-1576 (直通)



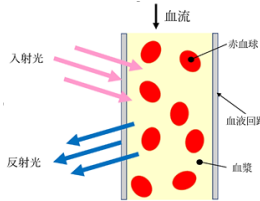


当院では6月より、透析用監視装置の一部を最新機種に更新しました！

今回導入されたDCS-200Siには、今までの監視装置にはなかったモニタリング機能が備わっています。そこで今回はそのモニタリング機能の中の一つ、**BV計**について紹介します。

BV計のBVとは『Blood Volume』の略語で『体内に流れている血液の量』を意味しており、透析中の除水によっておこる血液量の変化を経時的に測定しています。

血液回路内の血液に近赤外光を照射し、その反射光の強さを測ることで循環している血液の濃度（Ht：ヘマトクリット）を測定しています。監視装置で除水される前の血液の濃度と除水された後の血液の濃度をそれぞれ測定しており、その濃度差を見ることでどれだけ血液が濃縮しているかを調べています。



(DCS-200Si)



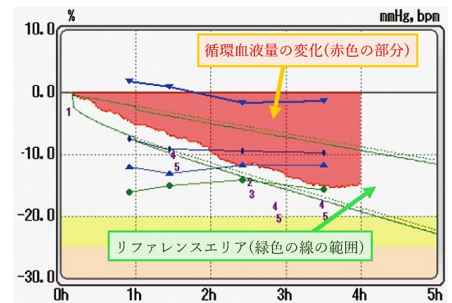
人工透析ひ尿器科
じんけいクリニック
臨床工学技士
つるた ゆうき
鶴田 祐規

では、循環血液量の変化をみることで何がわかるのでしょうか？

① 血圧低下の予測ができる

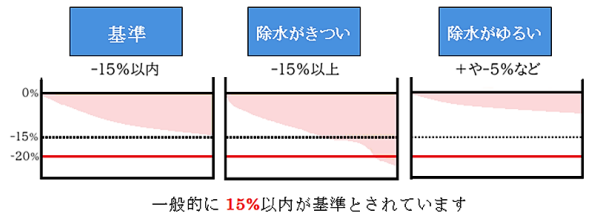
水道につながったホースを思い浮かべてみましょう。水道の蛇口を捻り、出てくる水の量を増やすほど水が勢いよくホースから出てきます。また、ホースの先端を指で押し潰すことでも勢いよく水がでてくると思えます。これは血圧にも同じことがあてはまり、循環血液量が増えたり、血管が細くなる（抵抗が上がる）ことで血圧が高くなります。逆に、循環血液量が減ったり、血管が太くなる（抵抗が下がる）ことで血圧が低くなります。

BV計には、あらかじめリファレンスエリアというものが設定されており、循環血液量の変化がこの範囲内であれば血圧低下がなく透析ができるとされています。循環血液量がリファレンスエリアを逸脱し減少した場合、事前に除水速度の調整をするなどして血圧低下の対策を患者様に提案することができます。



② DW（ドライウェイト）を決める指標になる

透析患者様にはDW（ドライウェイト）といわれる体重が患者様ごとに設定されています。DWとは体の中の水分量が適切である時の体重を表しています。では不要な水分が体のどこにあるのかというと、血液の中と体の細胞に存在しています。細胞の水分は浮腫（むくみ）として症状がでる場合があります。しかし、透析では血液中の水分からしか除水をすることができません。細胞の水分はどうするのでしょうか？



透析による除水で循環血液量が減少してしまうと、その減少した分を補うために細胞の水分が血管内に移動する現象が起こります。この現象により細胞の水分を除水することができるのです。BV計で循環血液量の変化を見たとき、循環血液量が急激に下がっているようであれば細胞に水分がない可能性がありDWがきついと考えられます。また、循環血液量の変化が緩やかな場合は細胞に水分が残っている可能性があり、DW下げたほうがよいと考えられます。

③ ショートの再循環の評価ができる

透析は、動脈側から血液を抜き出し、ダイアライザーを通してきれいにして静脈側へ戻しています。ショートの再循環とは、シャントの閉塞などが原因で戻った血液が再び動脈側から抜き出され、ダイアライザーに流れてしまう現象になります。再循環される血液の量が多いほど透析の効率が悪くなってしまいます。再循環の測定は濃縮法というものを利用します。短時間で早い除水を行い、その血液を静脈側のBV計で測定し、再循環して動脈側に戻ってきた血液を動脈側BV計で測定することで再循環の程度を算出することができます。

以上がBV計の説明になります。これからもスタッフ一同、患者様によりよい透析の提案を行い、「仁＝思いやり」をモットーに尽力してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

■ 医療連携相談室

TEL 078-918-1512 FAX 078-918-1725
平日 9:00～12:00 14:00～17:00
土曜 9:00～12:00
担当 井口 古門 上野 土谷

編集・発行

医療法人社団 仁恵会 石井病院 広報委員会
〒673-0881 明石市天文町1-5-11
TEL 078-918-1655 FAX 078-918-1657
<http://jinkeikai-group.or.jp/ishii/>