

2026年 患者勉強会

2026年9月13日(日)にときわクリニックにて、第8回 患者勉強会を開催いたしました。
当日は、患者様・ご家族様あわせて17名の方にご参加いただきました。

勉強会内容

1.「透析患者さんの下肢を守るために」臨床工学技士：荒金

透析患者さんにとって、足の血流を定期的を確認することは非常に大切です。
血流が悪くなると、足のトラブルや重症化すると足の切断につながることもあります。
今回の勉強会では、血流の状態を調べるために当院で行なっている「ABI検査」と「SPP検査」の2つの検査について、それぞれの役割や目的をわかりやすくお伝えしました。



2.「フットケアについて」看護師：中川、沼田

フットケアの目的は、足病変の予防と早期発見により足の健康を保ち、快適な日常生活を送れるようサポートすることです。今回は、実際の足トラブルの写真を通した注意喚起のほか、スキンケアやセルフケアの方法をお伝えしました。
また、サルコペニア予防に役立つ脚の筋トレも実践。簡単なトレーニングを患者さんと一緒に行ない、楽しく取り組んでいただきました。



3.「透析患者さんのためのリンのお話」管理栄養士：計倉

リンは体に欠かせない栄養素ですが、取り過ぎて高い状態が続くと、血管が硬くなり心筋梗塞や脳卒中につながってしまったり、かゆみやイライラなど様々な不調を引き起こします。特に吸収率が90%以上ある食品添加物である無機リンには注意が必要です。

今回は、リンを減らすための食品や飲料の選び方や調理の工夫をお伝えしました。
患者さんやご家族からも多くのご質問をいただき、関心の高さがうかがえました。



4.「CKD-MBDガイドライン改訂 骨とミネラル、筋肉、そして備え」藤井院長

「リンの管理」「筋力の必要性」「防災対策」の3つの重要性について講演がありました。

リンの管理では、2025年改訂版CKD-MBDガイドラインの基準値や、リンの少ないたんぱく質の選び方、リン吸着薬について説明がありました。筋力については、筋力をつけることがサルコペニアや認知症の予防、生命予後の改善につながるとお伝えし、「まずは1日7000歩、次に3分間の速歩と3分間の普通速度歩行の5回くり返し、最後に筋トレを行ないましょう」と呼びかけました。

また、当クリニックは利根川や小貝川の氾濫時に浸水する位置にあるため、日頃からの防災準備が欠かせません。災害時に通院できない場合に備え、お薬手帳や透析条件の紙の携帯、緊急連絡先の控え、携帯電話の充電を日頃から行ないクリニックからのショートメールを受けられるようにしましょう。と具体的な対策をお話ししました。

講演は笑いもあり、終始なごやかな雰囲気で行なわれました。



5.「当院の災害対策・火災避難訓練」看護師：岡野、石原

災害時の備えとして、貯水槽や断水時の給水体制、自家発電装置による停電時の治療対応(災害時はA・B・E室のみ)について説明しました。

ヘルメットの装着方法や抜針セットを持った避難手順、避難時の心得「おさない・かけない(はしらない)・しゃべらない・もどらない」を確認したあと、火災を想定した実践的な避難訓練を行ないました。



通常は駐車場への避難で訓練終了となりますが、今回は取手消防署のご協力のもと、水消火器を使った消火訓練と、人体に無害な煙を満たしたテントを通り抜ける「煙体験」を行いました。

テント内は、1メートル先も見えないほど真っ白で、想像以上の不安を感じる体験となりました。万が一の火災の際、煙の中で避難することの困難さや恐ろしさを肌で学ぶ貴重な機会となりました。



ご参加くださった皆様、本当にありがとうございました。
日頃の疑問や災害時への備えについて、一緒に考える貴重な時間となりました。
今回参加できなかった方も、ご質問や気になることがあればいつでも気軽におたずねください。
今後も皆様が安心してお過ごしいただけるようサポートしてまいります。
次回の勉強会へのご参加も、スタッフ一同心よりお待ちしております。