

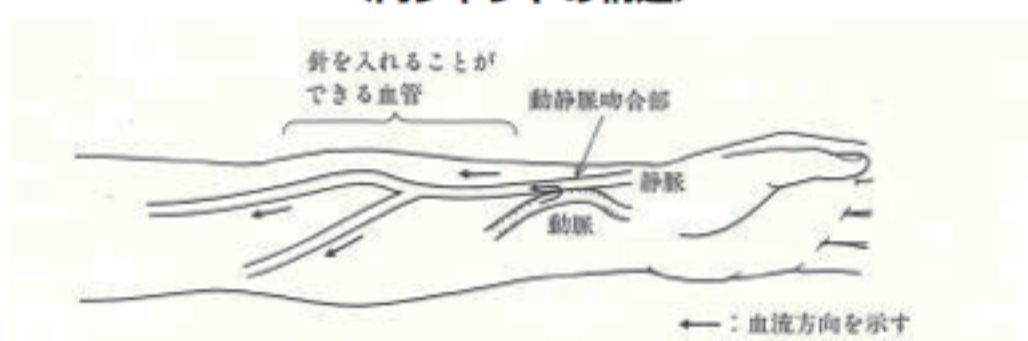


毎日厳しい寒さに見舞われていますが、いかがお過ごしでしょうか？  
今回は、『シャント』について、少しお話ししたいと思います。

「シャントは命」という言葉を聞いたことはありますか？ シャントは透析をするためになくてはならない大切なものです。

そのシャントを長持ちさせるためには日頃から「狭窄・閉塞」「感染」「出血」を予防すること、また異常を感じたら早期に対応することが大切です。

### <内シャントの構造>



\*皮膚の下で動脈と静脈を直接つなぐことにより、動脈の血液が静脈の血管に流れる

### シャントトラブル起こさないために

シャントトラブルを起こさないために日頃心がけること、また、異常の早期発見のための観察事項として次のようなことがあります。



- ① 日頃からシャント音と拍動を確認する「診て・聞いて・触れて」
- ② シャントの圧迫を避ける。（重いかばんや締め付ける洋服は避ける）
- ③ シャントは清潔に保ち、感染を起こさないように気をつける。（石鹸で手洗いをする）
- ④ シャント肢の痛みや冷感など、閉塞の兆候がないか観察する。
- ⑤ 急激な血圧低下を起こさないために過度な除水をせず、自己管理する。（血圧低下はシャントを閉塞しやすくするため）
- ⑥ シャント肢の運動を行い、血管を発達させる。
- ⑦ シャント穿刺の部位はできるだけ同じ部位にならないよう穿刺者に伝えられるようにしましょう。（シャントの硬結を防ぐため）

今回は⑥のシャント運動についてお話しします。

血流の弱い人はもちろん、シャントを長持ちさせるためにもシャントの腕の運動を行い、血管を発達させる必要があります。

腕を下げ、ゴムまりやハンドグリップを握る運動を1日30回ずつ、3セットほど行ってください。また、グーとパーを繰り返し行うだけでも効果はあります。朝晩シャント音（ザーザーという音）とスリル（細かい振動）を確認しましょう。

**★シャントの音がしなくなったり、痛みや硬い感じがしたら病院へ連絡しましょう。**



12月に「線路は続くよどこまでも♪」の替え歌に合わせ、シャントの運動を行う『シャント音頭』を実施しました！

みなさん、DVDを見ながら一緒にしてくださいました！！ありがとうございました。

