



～お知らせ～

透析センターが移転しました！！

今年7月、別館リフォームを行い、透析センターが移転しました。移転し3ヶ月が経ち明るくなった透析センターは眩しいくらいで、33名の患者様の笑顔が光っています。透析療法指導看護師2名と透析技術認定士2名の知識をもとにスタッフ全員で患者様が笑顔で日常生活を過ごすことができるよう患者様と一緒に考えていきたいと思っております。



筋痙攣（きんけいれん）

朝夕めっきり涼しくなり秋の気配が感じられる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

今回は筋痙攣（きんけいれん）についてお話したいと思います。

❏ どんな症状がでるの？

透析中・透析後、自宅に帰ってから筋肉がつって痛みを伴います。一番おこりやすい場所は「ふくらはぎ」でいわゆる「こむら返り」が典型的です。ひどい場合には太ももや上半身の筋肉にも起こることがあります。

❏ なぜ起こるの？

透析中の過度な除水（体に溜まった水分を透析で取り除くこと）が筋肉の細胞に影響を与えて起こるといわれています。透析での除水は水だけでなく、筋肉の電解質（ナトリウムやカリウム、塩素）も取り除くので、過度の電解質の変化で筋肉がピクリして引きつってしまうのです。



❏ 予防と対策

透析と透析の間の水分貯留（塩分貯留）が多く、除水量が多いときに「こむら返り」を起こしやすくなります。透析での除水量がドライウエイト（目標体重）の5%（例えばドライウエイトが40kgの人は2kg）以上を除水すると筋痙攣を起こしやすくなります。体重増加を抑えるポイントは塩分を控えることです。塩分をとると自動的に体が水分を欲し、水を飲むこととなります。これは塩分で血液の浸透圧が上がり過ぎると、水で薄めて一定になるように脳が機能しているからです。これが、のどの渇きです。体重増加1kg当たり塩分約8gをとったことに相当するという科学的な報告もあります。毎日体重測定するだけで1日の塩分摂取量が分かるので、体重測定していない方は、毎朝一度でもよいので体重測定してみたいはいかがでしょうか？



❏ 芍薬甘草湯（しゃくやくかんそうとう）の効果

芍薬甘草湯という漢方薬は、足のつれに非常に良く効くことで知られています。漢方薬の多くは、何ヶ月も飲み続けてゆっくり効果が現れてくるものが多いですが、この薬は即効性があり、過半数の人に有効だそうです。治療効果はもちろん、予防的に内服しておくとも足がつりにくくなります。飲み方は、熱めのお湯に溶いてゆっくり口に含むようにして服用します。そうすることにより小腸からの吸収がよくなり血中濃度も早めに上がって効果が十分期待できることとなります。冷たい水や溶かさないで服用すると、成分の吸収が遅れ、血中濃度も低く効果がかなり遅れます。ただし、芍薬甘草湯に入っている甘草には高血圧、むくみ、低カリウム血症などの副作用が現れる場合があります。服用するときは医師か薬剤師に相談してからにしましょう。

筋痙攣が起きたときは、芍薬甘草湯を服用したり足をさすったりするのも筋痙攣を軽減させるための一つの方法ですが、まず自分の透析と透析の間の体重増加を振り返り、塩分を控えてみてはいかがでしょうか？

