

そらまめ通信



H25年4月号(第2号) 宮津武田病院 透析室だより

便秘のちょっとした工夫

「便秘」とは、お腹がはったり、便が出にくかったり、残便感があったり、一般的に3～4日以上便通がない状態をいいます。便秘に悩んでいる方は沢山います。便秘になる原因として器質的な障害を除くと、運動不足による大腸の運動や腹筋の弱さ、食物繊維や水の摂取が十分でない事などがあげられます。透析を施行されている方は、これらの事が制限されていることが多い上、便秘を起こしやすい薬を飲むこともあり、「40%以上の方が便秘症である」と言われています。

便の作られ方と排便

私たちが摂取した食べ物の大部分は、小腸で吸収され、その残り物で大腸において糞便を作ります。

大腸の運動には、内容物を移動させる蠕動運動と、混和する分節運動・振子運動があります。横行結腸からS状結腸内に留まった腸管内容物を一気に直腸へ押し出す蠕動運動は、1日に1、2回行われます。食事を摂取することがきっかけとなり、特に朝食後に顕著に起こるといわれています。

適度な運動、適切な水分摂取、可能なら食物繊維の豊富な食べ物、朝食をとる習慣、それでもでない時に下剤を飲む。飲むのは寝る前！

薬のはなし

大腸刺激性下剤(プルゼニド、大黄甘草湯、ラキソベロンなど)

センノシドは大腸の粘膜を刺激して、蠕動運動を亢進することで排便を促す。

ラキソベロンは大腸における水分吸収抑制作用による便の軟化作用を併せ持つ。

塩類下剤(酸化マグネシウム、マグミットなど)

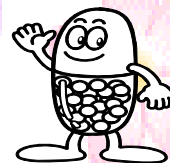
腸内容液の浸透圧を高めるため、水分が腸管内へ移行することにより、便の軟化と蠕動運動の亢進が起こり排便を促す。

話題の新薬ーアミティー ザカプセル

慢性便秘症治療薬として期待されているクロライドチャンネル活性化剤。

腸管内への水分分泌を促進する。安全性が確認できるまでは、少々お時間を！

少量から開始。
量を増やすより併用で。



便秘になる可能性のある薬

リンを下げる薬(レナジェル、カルタン、キックリン)、カリウムを下げる薬(カリメート、アーガメイトゼリー)、コレステロールを下げる薬(コレバイン)などは腸管内の水分を吸収してしまい、便が硬くなる可能性があります。

水分制限のある方は朝の冷水100～150mLなど、水分の取り方にメリハリを付けてみましょう。

透析患者さんのかゆみ

はじめに

発疹など皮膚症状が何もみられないのに‘かゆみ’だけを感じる病態を「皮膚掻痒(そうよう)症」といいます。

透析患者さんの多く(約60～80%)にこの皮膚掻痒症がみられ、「透析皮膚掻痒症」ともいわれます。本症は、生命を脅かす合併症ではないものの 患者さんにとっては切実な問題であり、生活の質(quality of life ; QOL)を低下させる厄介な合併症の一つです。

◎原因

主な原因を(表1)に記します。①2次性副甲状腺機能亢進症、カルシウム、リンの値、②皮膚乾燥症(ドライスキン)、③抹消神経障害などが透析皮膚掻痒症の原因として考えられています。詳細は未だ解明されていません。透析皮膚掻痒症の原因は単一ではなく、多くの因子が関与すると考えられています。

表1 皮膚掻痒症の原因

- 1) 2次性副甲状腺機能亢進症
高カルシウム血症、高リン血症
- 2) 血中ヒスタミンの増加
- 3) 皮膚乾燥症(皮膚の乾燥はかゆみの受容体を刺激する)
発汗の低下、皮脂腺分泌機能の低下
- 4) 微量元素の異常
低亜鉛血症、皮膚内カルシウム・リン増加など
- 5) 掻痒誘発物質の蓄積
中分子量物質(MMS)の増加、オピオイド系(モルヒネ様物質)の増加、酸化ストレス(活性酸素)など
- 6) その他
 - a. 透析機材との接触
消毒液、血液回路、穿刺針、留置カテーテルなど
 - b. 抹消神経障害、自律神経障害など
痒覚神経(かゆみを感じる神経; C神経線維)の伸展と



◎治療

したがって、これらの原因を探索し、該当するものが認められれば治療を是正していくことが必要です。しかし、透析患者さんにみられる掻痒症には特効薬がなく、多種多様の治療が試みられていますが(表2)、その効果は必ずしも満足できるものではないのが現状です。

薬物療法

一般的には抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬内服が試みられます。しかし、これらの薬剤では無効例も多いのが現状です。最近、新しいタイプの薬剤である中枢性経口掻痒改善薬(kオピオイド受容体アゴニスト;レミッチ)の使用が可能となりました(既存治療で効果不十分な場合に限る)。

正しい入浴とスキンケア

柔らかいタオルでやさしく洗う、石けんの使い過ぎを控える、入浴後は保湿剤を塗って皮膚の乾燥を防ぐことなどが重要です。

食事管理

2次性副甲状腺機能亢進症はかゆみの原因となりますので、リン制限は重要です。血液検査のリンの値が6.0mg/dl以上の高値にならないように普段から注意をしましょう。

表2 皮膚掻痒症の治療

I. 薬物療法

1) 内服薬

- a. 抗ヒスタミン薬(ポララミン、アタラックスPなど)
- b. 抗アレルギー薬(アレジオン、アレグラなど)
- c. k受容体作動薬(レミッチ)

2) 注射薬

強力ネオミノファーゲンC、ポララミン注、ノイロトロピン特号など

3) 皮膚外用薬

- a. 一般的外用薬(皮膚の乾燥によるかゆみには保湿剤が効果的)
抗ヒスタミン薬(レスタミン軟膏など)、
尿素軟膏(ケラチナミン軟膏、パスタロンローションなど)、
ヘパリン類似物質含有製剤(ヒルドイドソフト)、
副腎皮質ステロイド外用薬(短期間使用にとどめる)など
- b. その他の外用薬(保険適用外、病院やクリニックでは処方できない)
ヨモギエキスローション(ヨモネオール)、フェルゼアDX20ローション、
カプサイシン外用、ハッカ油、ツバキ油製剤(カンピーノ)など

II. 薬物以外の治療

1) 透析療法の工夫

- a. ダイアライザーの選択 ハイパフォーマンス膜の使用
- b. HDFなど

2) 外科的治療

- a. 甲状腺亜全摘術(2次性副甲状腺機能亢進症に対して)
- b. 腎移植(かゆみは消えるという)

III. 日常生活の注意

1) 食事制限

淡白制限、リン制限(重要)、香辛料やアルコール・コーヒーなどの刺激物は避ける。体重増加は(中2日で)5%以内に。

2) スキンケア

日常のスキンケア(皮膚の清潔と保湿に心掛ける)。香料の強い石けんの使用や石けんの使い過ぎに注意(使いすぎると痒みが増す)。皮膚をナイロンタオルで洗わない。柔らかい繊維でできたタオルを使用する。こすり過ぎない。熱すぎる風呂、長風呂は避ける。入浴後は軟膏やローションを塗る。温泉(硫黄泉)はかゆみを増悪させる事があるので注意。



『患者さんと共に歩む透析室』

看護部長 後藤幸代

平成24年12月3日(大安) 当院の透析室は初めての患者さんを迎えました。朝の挨拶が飛び交う緊張した空間は、患者・職員相互に期待や不安がありながらも心地のよいものでした。開設から1ヶ月が経過して病院職員の動きも自然になり、患者さんとの信頼関係も深まってきたことが感じられ、ようやくひと段落の境地になりました。

宮津市は京都府北部に位置し、与謝野町を挟んで南北の飛び地になっている珍しい市です。すでに「超高齢社会」が到来し、平成24年には高齢化率34.1%と国の平均を大きく上回りました。丹後医療圏における透析患者率は0.22%、必要透析台数は約20床不足の状況で、透析患者さんにとって宮津市内から1～2時間かけて隣接した医療施設に通院するのは冬季には一層負担が大きいものでした。このような市民の声が行政に届いて当院に要請があり透析室を開設する運びとなりました。

透析室開設計画の中で「透析患者さんの声」はキーワードになりました。具体的には、「雪が降るまでに開設希望」「送迎車の運行希望」「ダイアライザー」「ヘパリン」「透析液」「ペンレス」「消毒液」「定期検査」「薬剤のインフォームドコンセント」「院外処方」「記録用紙」「透析日」「携帯電話の使用」「透析食」「見学会の開催」等々でした。話し合いに提出された資料は患者さんの声を詳細に整理されていました。基本的に患者さんのニーズを尊重するスタンスで「病院としてできること」「患者さんの協力によりできること」に分け、専門職種を混えて相互に納得するまで話し合いを持ちました。外来通院で切実な問題は、交通手段の不便さや年金生活者の交通費負担が大きいことや通院途中のアクシデント不安があることでした。そこで地域を4コースに分け無料で戸口送迎を行うことになり、現在7名の方がこの送迎サービスを利用しています。また「医療者と患者はコミュニケーションを大切にしてお互いに話し合いをもつことで理解し、より良い透析生活を送りたい」という医療倫理そのものの意見もありました。医療者はスタッフステーションから出できるだけベッドサイドでの対話を心がけています。また情報共有の視点から患者さんのエッセイや医療情報や栄養指導を掲載したコミュニケーション紙「そらまめ通信」の発行に至りました。

「透析患者さんの声」は的を獲ていて、医療施設からの視点ばかりで進めていたらすぐに改善の必要な事態を招いていたでしょう。開設後1ヶ月経過して患者さん自らが透析室を大切にされる言動にこのプロセスの意味を感じます。

当院の透析室は患者さんの熱い思いとお声と一緒に創ってきた過程があります。4階にある透析室の窓から美しい宮津湾と天橋立を見ていると、ここに透析室をつくってよかったと実感してきます。まだまだ小さな透析室ですが職員全員で努力し、盛り上げ、宝物にして患者さんと共に歩みたいと思います。

透析室の開設により今後ますます地域貢献につながるよう努力していく所存です。



【京都私立病院報2013年 2月号 掲載】