



「とーせきかわらばん」で 透析患者さんの生活指導

血液浄化室 副看護師長 養父 千穂

皆様こんにちは。今回は血液浄化室からのお知らせです。
血液浄化室って何？と思われるかもしれませんが、主に透析治療をしているところです。
透析治療というと食事や水分、日常生活に注意しないといけないことがたくさんあって大変だと思われがちです。

もちろん、当の患者さんたちも透析生活に負担に感じていないわけがありません。ましてや透析導入当初の患者さんは不安でしかないと思います。

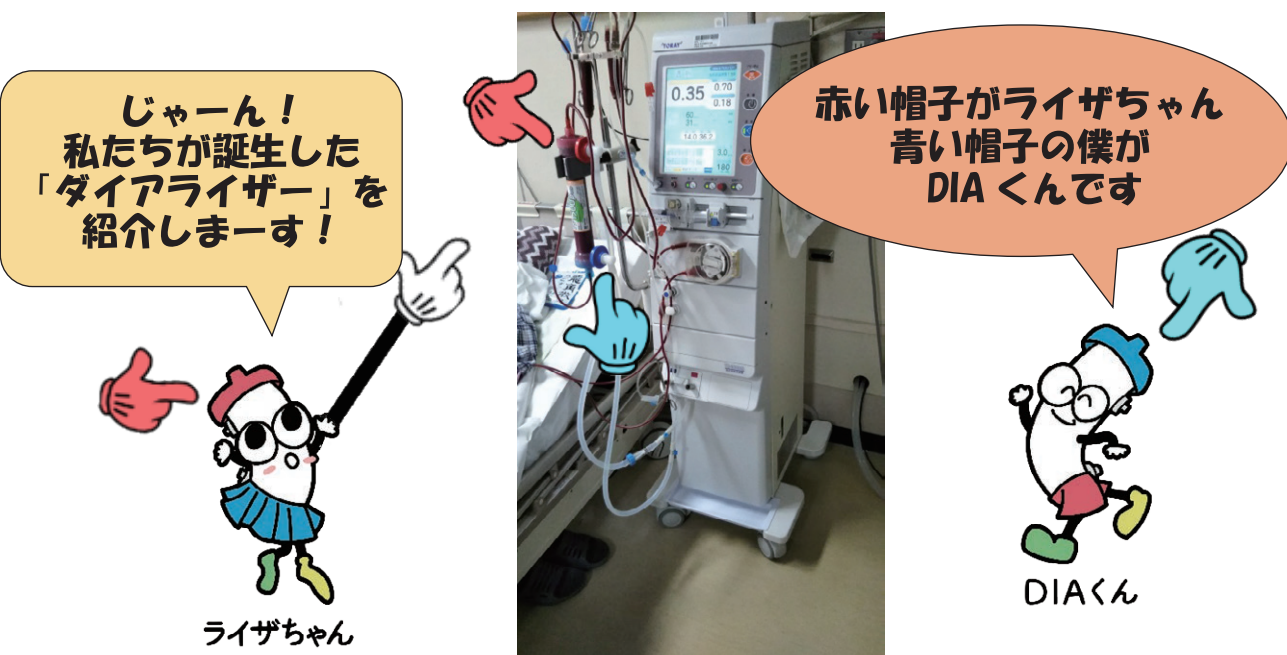
特に、透析治療を導入する際、患者さんはあまり聞いたことのない単語やなんだかよくわからない話を山のように聞かされ勉強しなければならないのです。そのうえ透析導入年齢が上昇してきており、何が何だか理解できないまま開始になり数年経過してしまうのが現状です。

その内容は一度や二度聞いて簡単に理解できるものではありません。透析が専門外のスタッフには難解な部分があるほどです。それほど大変で膨大な内容を、不安でいっぱいの人に説明を聞いてもほとんど理解できません。

そこで当院の血液浄化室では透析患者さんに向けて食生活や水分の取り方などの生活上の注意事項や災害時の対応・防災訓練のお知らせ、また年間スケジュールなどを簡単にわかりやすくお知らせする情報誌として「とーせきかわらばん」を月一回発行しています。

通常の情報誌は文字ばかりで読みたくなくなります。せつかくの情報をぜひ読んでいただきたいの思いから関東中央病院・血液浄化室キャラクターを登場させ、絵や写真を使い透析生活を前向きにとらえ興味を持ってもらうようにしました。

そのキャラクターとは、ダイア君とライザちゃんという血液浄化室で使用する器具のダイアライザーをヒントに誕生させたものです。



キャラクターを登場させ漫画を読むように気軽に3分で読める内容にしました。ベテランの患者さんをはじめの患者さんにも、何度も繰り返しお知らせすることによって透析生活を簡単に楽しく理解することを目的としています。



ライザちゃん

私たちと一緒に楽しく勉強しましょう！



DIAくん

特に透析生活で最初に不安に思うことは食生活だと思います。

透析生活と言えば「あれ食べちゃダメ、これもダメ」のダメダメの食生活と思いがちです。これでは食べる種類がなくなり患者さんは徐々に食べる量も種類も減ってきてしまいます。そしてついには栄養失調の状態になってしまうことが今や問題になっているほどです。まして食生活で「だめだめ」のことばかりでは生活の楽しみも半減してしまい、生活の質を損ないかねません。

そこで当院の管理栄養士に協力をお願いし、注意しなければいけないポイントは抑えつつ「食は楽しみながらおいしくしっかりとる」をコンセプトに調理方法や材料等を工夫したレシピなどを紹介しています。

それだけで透析生活が楽に考えられるようになると思います。

もう一つ透析患者さんに重要なことは大災害時の対応方法です。

ただでさえ大災害時は自分や家族を守ることで精いっぱいなのに、透析患者さんは透析が受けられないとなると命の危機にさらされてしまいます。

そのため透析患者さん向けの防災勉強会を1～2年ごとに行っていますが、これも一度聞いただけで理解し記憶できるものではありません。ですからその防災勉強会の復習や年3回「災害伝言ダイヤル171」を利用した電話連絡訓練などのお知らせもこの「と一せきかわらばん」でおこなっています。

このように透析生活を受け止め、少しでも楽に過ごしていただけたらと思います。



「と一せきかわらばん」の一部抜粋です。
こんな感じで患者さんにお知らせし、一緒に勉強しています。