

三保の森クリニック



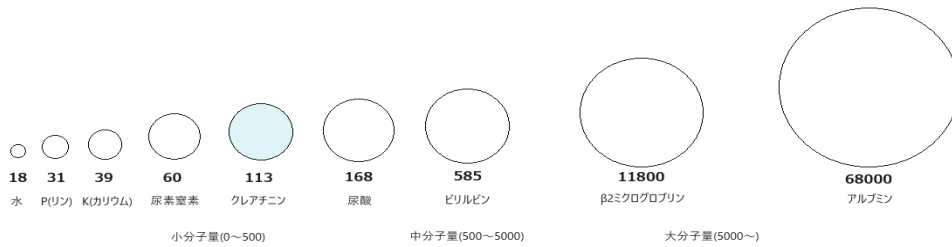
/医療法人 赤枝会 三保の森クリニック
〒226-0015 横浜市緑区三保町195-1
TEL 045-922-5255 / FAX 045-922-5581
WEB SITE <http://www.akaedakai.com/mihonomori>

2024年2号

今回のテーマはクレアチニン(Cr)について

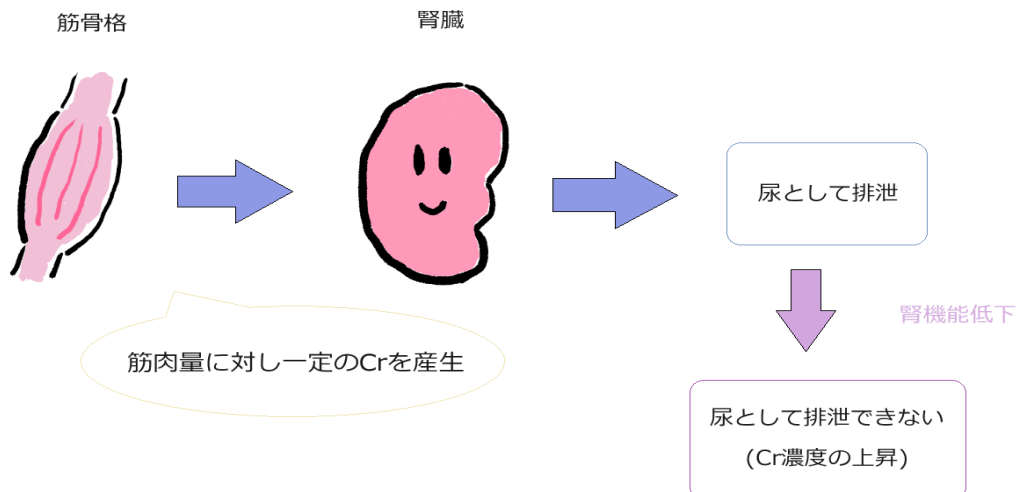
クレアチニンとは

クレアチニン (Cr) は運動によって産生される筋肉の代謝産物 (老廃物) で筋肉量に左右されます。筋肉は半分が蛋白質でつくられていることから、栄養指標の一つとして用いることもできます。Cr は分子量 113 で尿素窒素と同じ分子量の小さい物質です。



クレアチニンでわかること

Cr は腎臓で濾過されてほぼ尿中へ排出されるため、腎臓の機能が低下すると血清 Cr が高値を示します。そこで透析導入前は腎機能の評価として用いられます。ただし『維持透析ガイドライン』にも血清 Cr 濃度は加齢による筋肉量の減少、運動などによる筋肉量過多、性差、栄養状態など腎機能以外の要因に影響されるため、Cr ですべてがわかるわけではありません。



クレアチニンの正常値

男性・若年者は 12~14mg/dL 以下
女性・高齢者は 10~12mg/dL 以下
透析除去率 60%以上

透析患者さんの場合、男性・若年者は 12~14mg/dL 以下、女性・高齢者は 10~12mg/dL 以下が基準値とされていますが、筋肉量に応じて多少増減します。また、透析除去率は 60%以上を目標にしています。

Cr が低下してきた場合は、筋肉量の低下が疑われます。まれに筋肉量が減少する疾患が原因となる可能性もあります。逆に Cr が上昇してきた時には透析効率の低下が疑われます。しかし現在使用されているダイアライザであれば、Cr の除去効率は問題ありません。除去の低下よりもシャントの不良により血液が再循環(短絡)している可能性や体液量変化の可能性が高いと考えられます。

クレアチニンの管理

Cr は様々な影響を受けるため人によって目指す値が少しずつ違ってきます。しかし、安定した透析をしていれば検査ごとに変化は大きくないのが普通です。特別な疾患がない限り大きく変動することがないため、月に 1~2 回検査を行い長期的にどのように変化するか見るのが大事です。

★災害伝言ダイヤルについて



先日三保の森クリニック透析患者様と職員で、災害時伝言ダイヤルのテストを行いました。皆様のご協力のもと、スムーズに作業が終わりましたので、ご報告いたします。

ありがとうございました。

災害はいつ起こるかわかりません。非常用リュックの一例をご確認ください。

★非常用持ち出し袋の準備例



- 常備薬、救急セット
- お薬手帳のコピー
- 身体障害者手帳のコピー
- 特定疾病療養証のコピー
- 保険証
- 電池、携帯バッテリー
- 飲料水(健常人の半分が目安:1日750ml程度)
- 非常食
- 透析食品
- 靴、スリッパ
- 現金や貴重品
- AM/FMラジオ
- 懐中電灯
- 衣料品
- 生理用品
- 下着類 など

おっと危険！！転倒には要注意

寒さが厳しくなるこの季節、路面の凍結は転倒の危険が増します。頭を強く打った時は外科的処置が必要な場合がありますので大丈夫と思わず、スタッフへ早めにお声掛けください。

①急性硬膜下血腫

短時間で硬膜と脳の間には血腫の増大がみられる場合。

- ・主な症状 意識レベルの悪化、麻痺や失語、嘔吐、痙攣、呼吸障害など
- 直後大丈夫でも硬膜外には出血がある場合、数時間後に症状が出る場合があります。転倒後数時間は、十分気をつけて下さい。

②慢性硬膜下血腫

比較的時間をかけてゆっくりと血腫が増大する場合。

非常に軽い外傷でも徐々に出血が進み1～2か月後に、症状が出る場合があります。動脈硬化の強い方や抗凝固剤の服用のある方は、特に注意が必要です。

- ・主な症状 物忘れや意欲の低下、失禁、
見当識障害（時間・人・場所などがわからなくなる）
構音障害（うまく話ができない）
麻痺、しびれなど



今月の透析食 Pick up

MENU



ご飯

天ぷら盛り合わせ

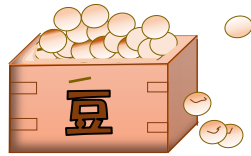
かぶのあちゃら漬

蟹入り玉子蒸し

ほうじ茶

当院では毎月1回天ぷらの盛り合わせを提供しております。具材は季節に合わせて変わります。ボリューム満点の天ぷらでスタミナをつけて頂けると良いですね。

2月の検査予定



日	月	火	水	木	金	土
				1	2レントゲン	3レントゲン
4	5	6	7	8	9	10
11	12血液検査	13血液検査	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26血液検査	27血液検査	28	29		