

三保の森クリニック

2021年2月
NO.89

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/>

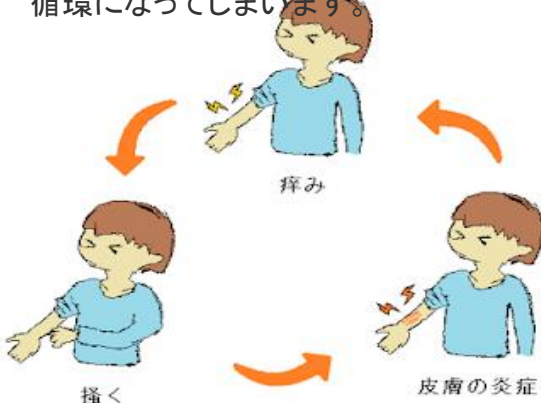
『皮膚そう痒症』

一段と寒くなり空気が乾燥する季節になりました。

透析患者さんの60～80%の人が体の痒み(掻痒症)を訴えられています。痒みを引き起こす大きな原因は尿毒症性物質の蓄積ですが、その他の原因として皮膚の乾燥(ドライスキン)など皮膚の異常や、血清カルシウム、リン、副甲状腺ホルモンの数値の上昇、ダイアライザーと血液の接触により生じる補体の活性化、中枢神経内の痒み制御異常などが関係します。



また、透析患者さんはドライスキンが90%と高頻度に認められます。ドライスキンになることで皮膚のバリア機能が低下し、痒みを伝える神経(C繊維)が皮膚の表面近くまで伸びてくるため、外界からの刺激や異物に対して敏感になり痒みを感じやすくなります。そして痒みによって掻くと皮膚が炎症を起こし、更に痒くなり掻いてしまうitch-scratch-cycleという悪循環になってしまいます。



痒みと一言で言っても様々な原因が関係しているため、難治性となりやすいです。

そのため痒みの予防は原因別に総合的に行います。まず大切な透析を行って痒みの原因となる尿毒症性物質を除去します。ドライスキンに対しては保湿剤を使用し、低下している皮膚のバリア機能を改善して、皮膚の表面近くまで伸長したC繊維を元に戻し、痒みを感じにくくします。更に入浴や冷暖房などでドライスキンや痒みを生じさせないために生活習慣を見直すことも必要です。

三保の森クリニック！春の訪れ

クリニック裏に沢山、芽を吹いています



初春の山菜、ふきのとう。古くから独特な芳香と苦味を、香辛料として使用したり早春の食材としててんぷらや和え物など広く利用されています。

今月の透析食 Pick up

◇◇MENU◇◇

- ご飯
- 豚肉のキムチ炒め
- リンゴとさつまいもの重ね煮
- 小松菜のお浸し
- 玉子豆腐



透析患者さんは尿毒症が原因で食欲不振が起こり易く、エネルギー不足が問題になり易いです。今回はキムチの辛みと酸味で食欲増進を図り、色々な野菜と一緒にバランス良く召し上がって頂きました。

3月の検査予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	胸部撮影	胸部撮影				
7	8	9	10	11	12	13
	血液検査	血液検査				
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
	血液検査	血液検査				
28	29	30	31			

お料理メモ♡♡♡

塩1gに相当する調味料の量

濃口醤油	減塩醤油	中濃ソース	マヨネーズ	ケチャップ	甘味噌
小さじ1杯強 (7g)	小さじ2杯 (12cc)	大さじ1杯弱 (17g)	大さじ4杯半 (56g)	大さじ2杯 (30g)	大さじ1杯弱 (16g)