

演題名： 6時間透析と透析中の減塩自由食によりデータが改善しセルフケア能力が向上した1症例

所 属： 医療法人社団菅沼会腎内科クリニック世田谷

氏 名： ○小山千代美（こやま ちよみ、看護師） 菅沼信也

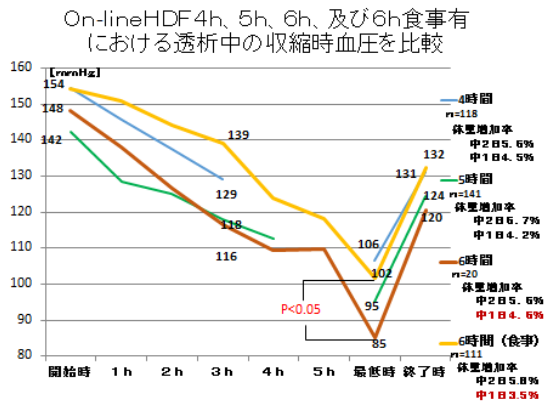
【はじめに】長時間透析は優れた治療であることは今や周知の事実である。しかし透析が肉体的、精神的、そして時間的にも苦痛がない事を望む多くの患者様にとって長時間透析に対する抵抗がある事は否めない。

【目的】透析時間を徐々に延長する事で6時間透析を受け入れる事ができその結果データが改善。昼食に減塩自由食を摂取する事で食生活が規則的になり血圧が安定、又精神的安定をもたらしセルフケア能力の向上に繋がった症例を報告する。

【症例】64歳 男性 原疾患糖尿病腎症。46歳でDMと診断されインスリンを開始。糖尿病性網膜症、緑内障、右突発性難聴の合併症がある。転入時、徹夜マージャンと毎日の飲酒は止められず不摂生な生活と不規則な食生活を続けていた。セルフケア能力は低い。一人暮らしで注意する人はいない。

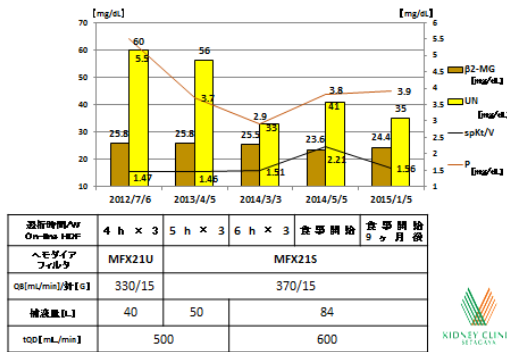
【結果】 導入 2010年8月、13日後当院に転入。転入時3時間週2回透析QB 150mL/min（自転車通院）だった。データ悪化のため説得し同年10月4時間週3回透析、QB 180 mL/minに変更。4時間にしてからの体重平均増加率中1日4.5%、中2日5.6%と多く血圧の変動も大きい事から2012年7月 on-lineHDFに変更。この頃も暴飲、暴食の不規則な生活は続き血圧低下も著しいため説得し2013年3月5時間週3回、QB 370 mL/minに変更。5時間にしても体重平均増加率中1日4.2%、中2日6.7%と多く除水できないため2014年3月6時間週3回、QB 370mL/minになった。さすがに6時間への抵抗はあったが「とにかく3カ月は試してみましよう」と説得した。しかしこの頃の生活は15時透析が終了。昼食はしないため透析終了時は空腹感が強くすぐに食べれるジャンクフードやお菓子を食べ当然夕食は遅くなりお酒も毎日飲むというものだった。これでは増え幅の改善は困難と考え食事による血圧低下が懸念されたが敢て透析中の食事をすすめ2014年4月当院で出している減塩自由食の仕出し弁当をとることにした。食事開始9カ月間の体重平均増加率中1日3.5%、中2日5.8%と改善され心配された血圧低下もなかった。

(図1)



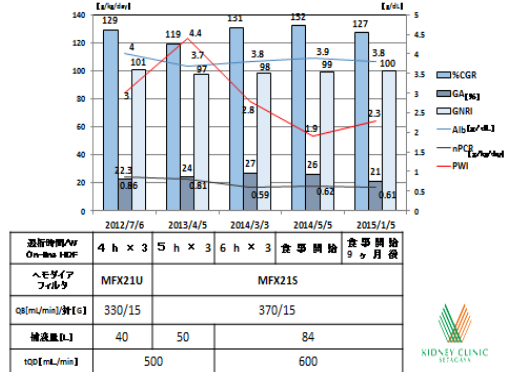
赤い線は6時間で食事なし。  
黄色い線が6時間で食事あり。  
最低時血圧は高い方が予後がいいと言われているが明らかな有意差がみられる。  
これは食事時間が規則的になり食事内容も改善されたため体重増加が少なくなった事も一因と考えられる。

透析条件による血液データの変化1.



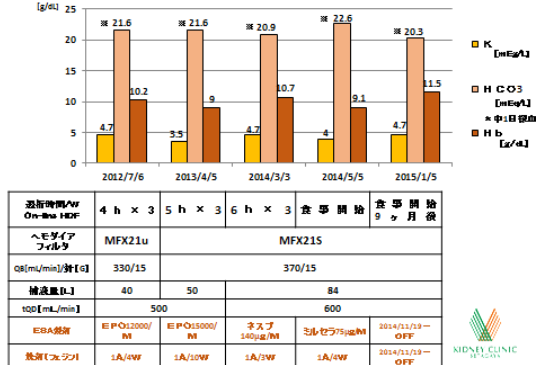
(図2) 長時間、高血流量によりデータに改善がみられる。

透析条件による血液データの変化2



(図3) 栄養状態にも改善がみられる。  
一時27までであったGAも21までになった。

透析条件による血液データの変化3



(図4) 長時間、高血流量の場合心配される低K血症もなく重炭酸イオンも基準値をキープしている。特に貧血の改善が良く2014年11月にはESA製剤、鉄剤ともに中止になった。

【減塩自由食の一例 塩分2g 771kcal】



【手作りのお弁当】



(写真 1) 当院の仕出し弁当の一例

(写真 2) 患者様の手作り弁当

今では早起きして毎回手作り弁当を持参している。そのため徹夜マージャンもほとんどしなくなりお酒の量も減ったとのこと。

【結論】

- 1、徐々に透析時間を延ばすことで6時間を無理なく受け入れる事ができた。患者様には毎回データの説明をすることで患者様の励みになった。
- 2、透析中の食事は食事時間が規則的になり暴飲暴食が改善され、血糖及び体重増加量が安定した。気分転換にもなり6時間が苦にならなくなった。
- 3、体調が良くなるに従い入退室は独歩可能となった。自己効力感が増し生活改善に努めるようになった。現在4年半ぶりの仕事復帰に向けて準備をはじめている。
- 4、当初は長くて辛いと言っていたが今では6時間にして良かったという言葉が聞かれるようになった。

【まとめ】

長時間透析によるデータ改善に伴いADL、QOLが向上した。透析中の減塩自由食は規則的な食生活と精神的安定をもたらしセルフケア能力の向上に役立ったと考える。当院では多くの患者様に長時間透析を薦めていきたいと考える。