

血液透析(HD)と腹膜透析(PD)の違い

次第に春の足音が近づいてきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、通院の上で血液透析(HD)を受ける選択肢の他に、在宅で実施することができる腹膜透析(PD)という治療法をご存知でしょうか？

今回は血液透析(HD)と腹膜透析(PD)の違いについて簡単にご紹介します。血液透析(HD)と腹膜透析(PD)の大きな違いは、血液透析(HD)がダイアライザーという人工膜を使用して透析を行うのに対し、腹膜透析(PD)は腹膜という生体膜を用いて透析を行うことです。その他の違いは以下の通りです。

	腹膜透析(PD)	血液透析(HD)
透析時間	24時間/連日	3～5時間/回
通院	1～2回/月	2～3回/週
場所	自宅・会社	病院・クリニック
手術	カテーテル挿入手術	シャント手術
介助者	不要(自己管理)	必要(病院スタッフ)
除去効率	不良	良好
合併症	腹膜炎・腹膜劣化 出口部感染	不均衡症候群 シャント感染
社会復帰	良好	不良
長期継続	困難	可能
食事制限	軽度	塩分・水分・カリウム

また腹膜透析(PD)の透析効率が低下し透析量の維持が難しい場合は、週に1～2回血液透析(HD)を併用するPD+HD併用療法(ハイブリット)も広く行われています。

臨床工学技士 中村博明

菜の花のちらし寿司



材料 (2人分)

生米 1200g 菜の花 60g むきエビ 30g
筍(水煮) 50g 卵50g 人参20g
★上白糖6g(大さじ1) ★酢15g(大さじ1+1/2)
☆酒15g(大さじ1) ★塩2g ●だし汁30ml(大さじ2)

作り方

- 1 ボウルに★の材料を入れ、合せ酢を作る。
- 2 菜の花は食べやすい大きさに切り、少々塩で茹でて、冷水につけて水気を切る。
- 3 むきエビは背ワタを取り、水と☆酒を入れ火を通し冷ます。
- 4 卵は●だし汁を混ぜてフライパンでいり卵を作る。
- 5 人参・筍は、沸騰したお湯で柔らかくなるまで茹でて、冷水につけて水気を切る。
- 6 炊き上がったご飯に、1で作った合せ酢をうちわであおぎながら切る様に混ぜる。
- 7 粗熱のとれた6に2～5で作った具材を混ぜ合わせる。



ポイント

- 筍は、生ではなく水煮をつかうことによりカリウムの量がグッと減ります。
- 野菜は小さく切ってから茹でるとよりカリウムを抑える事が出来ます。
- 缶詰の汁や、野菜の茹で汁はカリウムが多く溶け込んでいる為水気を良く切り、使用しないようにしましょう。

栄養価

エネルギー:449Kcal

たんぱく質:14.6g

カリウム:345mg

リン: 225mg

塩分: 1.2g



病態栄養科

花粉症について

この季節、花粉症に悩まされておられる方がさぞ多くおられることでしょう。さて、花粉症は花粉に対して免疫が過剰に反応してしまうことで起こる病気です。花粉症になるかならないかは、花粉を浴びた量や期間によって変わると言われています。主な症状は、透明でサラサラした鼻水、連続してでくしゃみ、目のかゆみ、ひどい鼻づまり、涙目、充血などで、これらの症状が2週間以上続きます。本当に辛いですね。そこで花粉症を悪化させないためには免疫力を高める事が大切です。免疫力アップは「腸」がポイント！人の免疫細胞の約6～7割は腸に集中していると言われていています。腸内にビフィズス菌等の善玉菌が多いと免疫力が高まります。腸内環境を整えるためには日々の食生活が大切です。今や国民の4人に1人は花粉症と言われています。該当する症状がある場合は、先ず医師に相談しましょう。検査を受けて花粉症と診断されたら適切な治療を受けましょう。又、花粉の飛散が増える前の症状の軽いうちに受診し治療を開始する事をお勧めします。

✓ 腸内環境を整える食生活のポイント

- 1 善玉菌である乳酸菌のエサとなるものが多く含まれている発酵食品を摂取しましょう。
- 2 食物繊維を摂取しましょう。
- 3 脂肪やたんぱく質の取り過ぎに注意しましょう。肉・脂肪・たんぱく質は悪玉菌の格好のエサとなるため、摂り過ぎると悪玉菌が増えてしまいます。

看護師 高橋ゆみ子