

# 透析室たより

2023年1月発行  
本間なかまちクリニック  
創刊号

【ごあいさつ】



本間なかまちクリニックの開院から3年が経ちました。2019年12月の開院直後から新型コロナが流行し、皆様には日々の感染対策をお願いすることとなってしまいました。ここまでクラスターを出すことなく透析治療を継続できているのは、患者様ご家族様の感染対策へのご協力があったからこそ、スタッフ一同心より感謝申し上げます。一方で、これまで透析治療やその周辺の最新の話題などを皆さまにご提供する間もなく、時間が過ぎ去ってしまいました。今後は透析治療の最新の話題やクリニックでの取り組みなどを「透析室たより」を通して発信していきたいと考えております。それにともない半年ごとに発行していましたが「そらまめ」は「透析室たより」に変更となります。よろしくお願い申し上げます。

## お知らせ

新型コロナ感染者はクリニック内でも常時発生しており、なかなか感染者は0になりません。家庭内か市中で感染する方がほとんどです。感染した場合はこれまでお知らせしている通り、本間病院での隔離透析となります。感染後できるだけ早く抗ウイルス薬をのむことで重症化を予防することができますので、感染が判明した場合は速やかにクリニックまでご連絡をお願いします。

(所長 中山 恭子)

# 透析治療 ～最近の話題～

今回は「腎臓リハビリテーション」です。

透析患者さんは年齢に関わらず、透析治療に入ってから筋肉量が減少し、体の状態は「実年齢+20歳」といわれ、特に高齢の透析患者さんは早期にフレイル（虚弱）に陥ることが知られています。最近の研究では、毎日4000歩以上（自宅内での移動、家事も含む）歩いている透析患者さんは、歩かない患者さんに比べて長生きできることがわかっています。歩くことが難しい方でも、現在のご自身の身体機能に合わせたリハビリや運動を続けていくことが非常に重要であるという考え方が世界の主流となっています。2022年4月から日本においても透析中のリハビリ・運動が推奨されており、**クリニックでも患者さんの病状に合わせ、透析中のリハビリを行います。**まずは、ご自身の現在の運動機能を知ることから始めましょう。皆様の運動機能を簡単な方法（握力測定など）で評価させていただき、一緒に身体機能維持・改善に取り組んでいきたいと思っております。



お車で通院されている患者様へ

## 立体駐車場満車時について

**中町第2パーキング日和駐車場（ノバ美容室隣）**に駐車お願いいたします。透析前に駐車券をスタッフにお見せ下さい。時間に応じてサービス券をお渡しいたします。

※中町第1パーキング日和駐車場（カメラの七桜隣）は1月31日をもって閉鎖することとなりました。