

透析室たより

2025年12月発行
本間なかまちクリニック
VOL.9

冬のかゆみケア

寒くなるにつれ、肌の乾燥が気になる時期となりました。今回の透析室たよりでは、透析治療を受けている方に起きやすい、皮膚のかゆみに対するケアについてお知らせします。

透析治療を受けている方のかゆみの原因とは？

主に「皮膚の乾燥」や「かゆみを制御する体内物質のバランス異常」が原因とされています。

●皮膚におけるかゆみの原因

- ・皮膚の乾燥
 - ・毒素（尿毒素）が体内にたまる
 - ・血液中のリン濃度が高い
- などあります。

かゆみの原因には様々ありますが、透析治療を受けている方の60～80%が「透析そう痒症」を合併していると言われています。透析年数が長くなるにつれ、皮膚への水分供給が少なくなることがわかっており、皮膚の乾燥などかゆみの原因で起こる皮膚トラブルは、傷が出来てしまうことで感染のリスクが高くなります。傷や感染を起こさないためにも、**毎日のケア**が重要となります。

セルフケアと生活習慣の改善

●刺激の少ない入浴をしましょう！

お風呂のお湯が熱すぎると、皮脂が流れ落ち、乾燥の原因となります。ぬるめのお湯で短時間入浴すると良いです。また、身体を洗うときには、ナイロンタオルなど硬いものでゴシゴシこすってはいけません。皮膚が傷ついてしまいます。よく泡立てた泡でなでるように洗うようにしましょう。



●スキンケアをしましょう！

スキンケアの基本は「保湿」です。保湿剤を塗ることで、皮膚に水分を保つことができ、外からの刺激を守ってくれます（バリア機能の改善）。

◎保湿剤の選び方

ご自宅にある保湿剤をご使用いただいても構いませんが、何を使えば良いかわからないという方に、いくつかご紹介します。

ニベアクリーム	皮膚にうるおいを与え乾燥を防ぎ、肌荒れやカサつきから肌を守ります。
ワセリンクリーム	
コラーージュフルフル保湿クリーム	皮膚にうるおいを与え、保護することが期待されます。
尿素入りクリーム	皮膚の乾燥を防ぐ保湿効果と硬くなった角質を柔らかくする角質軟化作用があります。

毎日の保湿ケアを一緒に頑張りましょう！



皮膚の乾燥が強くなると、赤くなったり傷を作ってしまう可能性があります。その際には市販の保湿剤ではなく、医師へ皮膚の状況を相談し適切な軟膏処方に繋げていきますので、いつでもご相談ください。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に注意！

インフルエンザ・新型コロナウイルスは12月～3月に流行期となります。透析患者さんは感染症にかかりやすく、重症化しやすいため、特に注意が必要です。予防の基本は、手洗い・うがい、外出時のマスク着用、十分な栄養と睡眠をとり体調を整えておくことです。

院内感染を防ぐため、発熱や風邪症状など疑わしい症状がみられる場合は、**事前に**クリニックへ連絡をお願いいたします。

定期処方についてのお知らせ

現在、事前の処方聞き取りを行っていませんが、定期処方日当日は処方の変更が難しいため、定期処方日をカレンダーでご確認いただき、不足しそうな薬につきましては処方日前にお知らせ下さい。ご理解とご協力をお願い致します。

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	採血					
7	8	9	10 月水金 定期処方 28日分	11	12	13
	採血					
14	15	16	17	18 火木土 定期処方 28日分	19	20
	採血					
21	22	23	24 夜間 定期処方 28日分	25	26	27
	採血					
28	29	30	31			

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 月水金 定期処方 28日分	8	9	10
	採血					
11	12	13	14	15 火木土 定期処方 28日分	16	17
		採血				
18	19	20	21 夜間 定期処方 28日分	22	23	24
	採血					
25	26	27	28	29	30	31
		採血				

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 月水金 定期処方 35日分	5	6	7
	採血					
8	9	10	11	12 火木土 定期処方 35日分	13	14
		採血				
15	16	17	18 夜間 定期処方 35日分	19	20	21
	採血					
22	23	24	25	26	27	28
		採血				

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	採血					
8	9	10	11 月水金 定期処方 28日分	12	13	14
		採血				
15	16	17 火木土 定期処方 28日分	18	19	20	21
	採血					
22	23	24	25 夜間 定期処方 28日分	26	27	28
		採血				
29	30	31				