

小羊新聞 夏号

2026年7月発行
小羊会医療部**お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！**

夜間などの緊急時はこちら

- *発熱・風邪症状・嘔吐下痢などがある方は、必ず来院前にご連絡ください。
- *非通知設定にしないでください。

八千代第一クリニック 千葉県八千代市八千代台北1-11-1
tel. **047-487-6665****松戸第一クリニック** 千葉県松戸市五香4-34-3
tel. **047-712-0266****船橋本町クリニック** 千葉県船橋市本町6-4-24
tel. **047-460-7101****習志野腎クリニック** 千葉県習志野市実籾5-3-20
tel. **047-470-0111****千葉横戸クリニック** 千葉県千葉市花見川区横戸町1123-4
tel. **047-481-1301****南柏駅前クリニック** 千葉県柏市南柏1-8-16
tel. **04-7141-7171****鎌ヶ谷第一クリニック** 千葉県鎌ヶ谷市東初富6-9-47
tel. **047-441-7730****船橋訪問クリニック** 千葉県船橋市高根台3-15-5
tel. **047-402-6721****高洲訪問クリニック** 千葉県千葉市美浜区高洲1-1-13
tel. **043-241-0865**

当法人の検査内容のご紹介

こんにちは、診療サポート部検査科の保谷と申します。

私たち臨床検査技師は、血液検査や心電図、各種エコー検査などを通して、皆さまの健康状態を確認し、安心して透析治療を続けていただけるようなサポートをしています。

透析を安心して続けるためには、定期的な検査がとても大切です。普段は症状がなくても、検査を行うことで体の変化や病気を早い段階で見つけられることがあります。

当法人では、以下のような検査を医師の指示のもと実施しておりますので少しご紹介いたします。

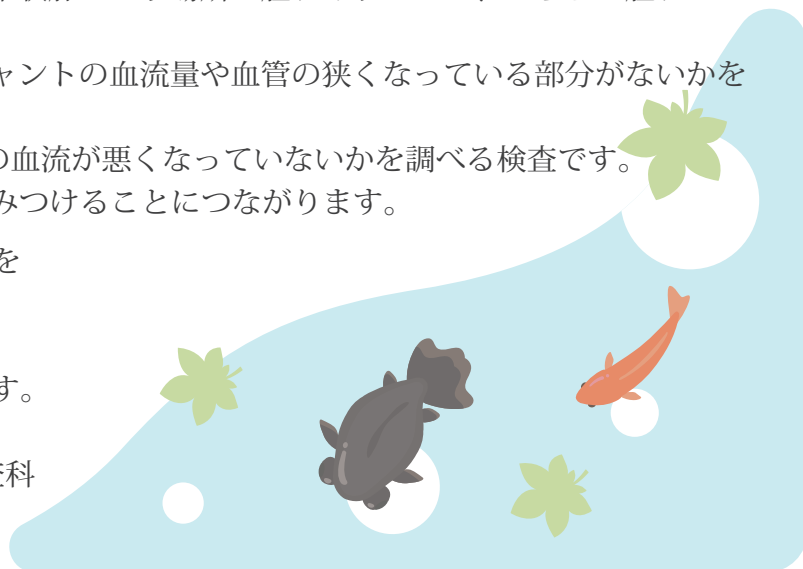
- ・**心電図**：不整脈や心臓の筋肉の状態などを調べます。
- ・**心臓エコー**：心臓の動きや心臓弁の状態、心臓の大きさなどの状態を調べます。
- ・**腹部エコー**：肝臓、胆のう、腎臓、脾臓、すい臓などに異常がないか調べます。
- ・**甲状腺エコー**：主に透析患者さんは副甲状腺という場所が腫れやすいので、こちらが腫れていないか調べます。
- ・**シャントエコー**：透析に欠かせないシャントの血流量や血管の狭くなっている部分がないかを調べ、トラブルの予防につなげます。
- ・**ABI検査**：腕と足の血圧を比べ、足の血流が悪くなっていないかを調べる検査です。
足の血管の動脈硬化や詰まりを早期にみつけることにつながります。

定期的な検査は皆さまが安心して透析治療を

続けるための大切な健康チェックです。

これからも安心・安全な透析治療のために、
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

診療サポート部検査科



【夏を元気に乗り切る！】水分管理とシャントの大切なお話

夏は汗をかくため水分管理が難しく、透析患者様にとって特に注意が必要な季節です。
「脱水」と「シャントのトラブル」を防ぎ、今年の夏も元気に乗り切りましょう！

1. なぜ夏は危険なの？知っておきたい！夏の水分・塩分に潜む「落とし穴」

①水分量が多い食品を食べる機会の増加

スイカなどの夏野菜や果物、アイス、かき氷、ゼリー、麺類には、目に見えない水分がたっぷり含まれています。これらを食べたときは、そのぶん「飲む水の量」を減らす工夫が必要です。

②「熱中症対策」の塩分は原則不要です！

一般的な熱中症対策（塩飴、梅干し、漬物等）は、透析患者様にとっては塩分の摂りすぎになります。

- ・なぜダメなのか？：尿で塩分を排出できないため ➡ 塩分の摂りすぎになってしまう！
- ・どうなるのか？：強い喉の渇きから、水分を摂りすぎてしまう
- ・どんなリスクがあるか？：体に水が溜まり、心不全や肺うっ血の原因に！



2. 脱水を防ぐ！夏の適切な水分摂取のコツ

汗をかいて体の中の水分が減る（脱水）と、血圧が下がりやすくなります。

血圧が下がると、シャントを流れる血液の勢いが弱くなり、シャントの中で血が固まって詰まってしまう（閉塞）原因になります。

以下のポイントを意識しましょう。

- 「のどが渇く前」に口を潤す
一度にゴクゴク飲まず、「湯飲み1杯（100ml程度）を小分けに」飲むのがコツです。
- うがいや氷を賢く使う
のどが渇いた時は、冷たい水で「うがい」をするだけでも楽になります。
小さな氷を1粒口に含むのもおすすめです（氷1個＝約10gの水分）
- エアコンを上手に使う
「もったいない」「冷えるから」とエアコンを消していませんか？部屋が暑いと無駄な汗をかき、脱水になります。室温は26～28℃を目安に調整しましょう。



高齢の方が特に注意したい理由

高齢になると「のどの渇き」を感じにくくなります。

気づかないうちに脱水が進んでいることがあるため、意識的なチェックが必要です。

3. 毎日やろう！シャントチェック

夏場は脱水や血圧低下でシャントが詰まりやすくなるため、いつも以上に毎日欠かさず、音や振動が正常か確認してください。

4. こんなときは、すぐにクリニックへ連絡を！

以下の症状がある場合は、我慢せず、次の透析日を待たずにすぐにご連絡ください。

- ・シャントの音が聞こえない、触っても振動（スリル）がしない。
- ・シャントの腕が急に腫れてきた、痛い。
- ・家で血圧が、いつもより明らかに低い（上の血圧が100を下回るなど）。
- ・強いめまい、立ちくらみ、足のつり（こむら返り）が頻発する。

船橋本町クリニック 施設長／臨床工学技士
参考資料：じんラボ「透析患者さんの夏の適切な水分摂取方法」

クリニックよりお願い

送迎バスが遅れる時や透析中の体調不良など、クリニックから電話連絡いたします。患者様・ご家族とも透析日は必ず連絡がつくよう、携帯電話を忘れずお持ちください。
連絡先が変更となった場合には、クリニックまでお知らせください。

送迎バスご利用の方へ

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせ下さい。

- ◆発熱・風邪症状・嘔吐下痢などがある方は、必ず来院前にご連絡ください。
- ◆送迎バスに乗る際は、必ずマスクをしましょう。
- ◆送迎バス内は飲食禁止です。

