

ふれあい

2018.7.25

No.214

発行：ふれあい編集委員会 〒220-0011 横浜市西区高島 2-6-32 善仁会グループ TEL:045(453)6772 ホームページ www.zeninkai.or.jp

特集

～水分のとりかた～

夏の飲食、わたしの工夫。



善仁会グループからの
各種情報はこちらからも
ご確認いただけます。



心のかよう医療・福祉を患者さま、お客さまへ
善仁会グループ

特集



～水分のとりかた～

夏の飲食、わたしの工夫。

いよいよ夏まっ盛り。まずは気になる水分管理について、患者さまの工夫をご寄稿いただきました。夏だからこそ飲みたいもの、食べたいものと上手に付き合う方法のヒントになれば幸いです。



～水分のとりかた～夏の飲食、わたしの工夫

新宿西口クリニック 丸 広さん

思いっきり水をあおってのどを潤す。透析患者にはなかなか厳しい贅沢です。その贅沢、どのように楽しめばいいのか。それはとにかく記録を残すことだと思います。かつて評論家の岡田斗司夫さんが「レコーディングダイエット」というものを推奨していました。自身の食べたものを片っ端から記録して、食物の分量を可視化する。それにより食欲にブレーキをかけ、その結果として体重の増加を防ぐというものでした。それと同じことを、透

析患者の水分摂取量にもあてるのです。

とはいえ、それほど厳密にやる必要はありません。わたしが行って

いるのは、朝起きてすぐ体重を計ること、そしてそれをスマートフォンのアプリを使って記録すること。そうすれば、摂取する水分を適切なものにしよう、という理性が働きます。ぜひお試しください。



夏の水分管理
ワンポイント
アドバイス

中田駅前泉クリニック
看護部 係長代行 梅澤 恵美



夏場の飲食、水分制限について

夏は、みずみずしい夏野菜や冷たいめんなど食べたくなる季節ですね。できれば、好きなものを食べて夏を楽しんで頂きたいですが、夏野菜はトマトやスイカなど水分が多く、心臓に影響するカリウムも含まれています。量を加減しつつ、旬の味を楽しんでください。

また、のどごしのよいめんが好きな方へ。めんには塩分・水分が多く、めんだけですと栄養が偏り、夏バテになりやすいので、肉・魚などのタンパク質も摂りましょう。また、たくさん汗が出る方は、脱水になる恐れがあり、シャントが閉塞しやすくなります。

こまめに体重を測り基礎体重よりマイナスにならないよう水分補給をして脱水予防をいたしましょう。

看護師や訪問の栄養士に「〇〇が食べたい！」と言って頂き、具体的にどのくらいまでよいか、一緒に考えて、夏の食生活を楽しみながら過ごしましょう。



～水分のとりかた～夏の飲食、わたしの工夫

つるみ駅前腎クリニック 高橋 成行さん



透析患者の水管理は、自分の生命予後に関係してくるので自制が必要である。しかし透析患者はなにかと制限され、特に水分制限が厳しいほど“ああ！飲みたい！”である。私は普段あまり意識しないものの、宴席などでは少々抑え、しかし食事は完食する。夏場は発汗作用が良く働くため、水・ビールなどを気楽に楽しみやすいが、逆に夏の水分不足は脳梗塞の危険もあるため、就寝前に水やスポーツドリンクなどを飲むようにしている。

夏場にあまりに気楽に水分を摂っていると、秋口からの調整が大変になる。私の長い透析人生(41年目。導入後、自分で穿刺を12年、在宅血液透析。以後、夜間・昼間の施設透析)における様々な体験の中で、“十分な透析、十分な食事、自分の血液データ等を理解し、活動的な生活を”すること。これで、水分の問題は解消されるかな？



夏の水分管理
**ワンポイント
アドバイス**



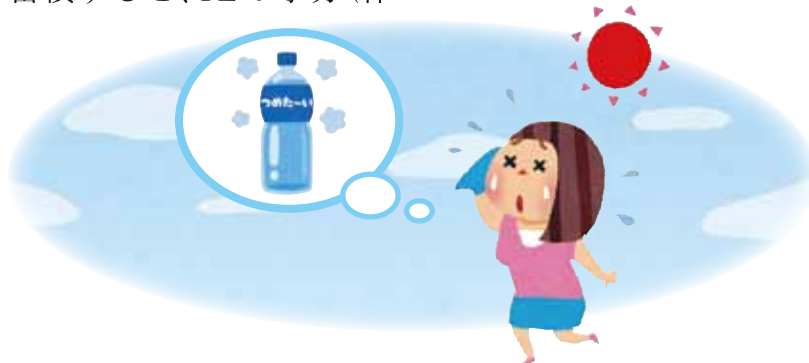
高尾駅前クリニック
臨床工学部 係長 川崎 聡子

夏場の飲食、水分制限について

水分管理と言われると飲水量を調節すれば良いと考える方も多いかと思いますが、実は塩分管理もとても重要となっています。塩辛い物を食べると喉が渇きます。それは体が体内の塩分濃度を一定に保つよう調整しようとするためです。食塩が8g体内に蓄積すると、1Lの水分(体

液量=体重)が貯留すると言われていきます。水分だけでなく塩分も気をつけましょう。

夏は熱中症も心配になると思いますが、透析患者さんにとっては水分の摂り過ぎも危険です。こまめに体重を測り、どれくらい汗をかくのか自分で把握することで飲水量の目安ができると思います。また、冷たい飲物は一気に飲んでしまうため、熱い飲物を少量ずつ飲む事を勧めていますが、冷たい飲物が飲みたい時は炭酸水が爽快感もあり少量でも満足感が得られるのでおすすめです。





水分を上手にとりながら、 夏を快適に過ごしましょう



吉祥寺あさひ病院 院長 有村 義宏



「真夏日になりました。熱中症に注意してください、水分をとりましょう」というニュースが流れています。では、いつも飲水(水分)を制限している透析患者の方々は、夏の水分摂取はどのようにすればよいのでしょうか。

ヒトは恒温動物で、寒い時も暑い時も体を、36℃から37℃の一定の温度に保つように調節されています。この狭い範囲の体温が細胞や内臓の働きにとって最適の条件です。このためヒトは、夏の暑い時には、汗をかくことで体をうるおして、汗を蒸発させることで体を冷やしているのです。ですから、汗をこまめに拭きすぎると体が冷やされません。ますます汗がでることになります。

＊熱中症は、からだに熱がこもることによって起きます

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも起こります。めまいや頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・だるさ・筋肉痛などが起こり、時には意識を失うなど命にかかわることもあります。

＊透析治療を受けている方にも熱中症は起きます

もちろん、透析治療を受けている方々にも熱中症は起こります。中には、暑くても汗が出にくく、体に熱がこもりやすい方

もおられます。夏場には、熱中症の予防が大切です。

＊暑さを避けましょう

日中の外出は帽子や日傘で、日陰を歩きましょう。風通しのよい部屋やクーラーで適度に冷やして快適にすごしましょう。

＊汗をたくさんかいた時は水分をとりましょう。 ただし飲み過ぎに注意

汗をたくさんかいた時は、いつもより多く水分をとりましょう。しかし、透析治療を受けている方では、水分を取りすぎると体に水分がたまり、むくんだり、心臓に負担がかかります。呼吸困難になることもあります。これは腎臓のはたらきが低下して尿として水分を体の外に出せないからです。喉の渇きにまかせて飲み過ぎてはよくありません。

＊水分を多く取った時は体重をチェックしましょう

水分のとりすぎを防ぐために、こまめに体重を測定しましょう。透析と透析の間が1日の時は、ドライウエイトの3%以内(ドライウエイト60kgでは61.8Kgまで)、透析と透析の間が2日の時は、ドライウエイトの5%以内(ドライウエイト60kgでは63.0Kgまで)にコントロールしましょう。

水分を上手にとりながら、夏を快適に過ごしましょう！



夏の飲み物、旬の味。 おすすめ摂りかたガイド

横浜第一病院 栄養部 副主任 川久保 千裕



◎夏の飲み物について

キンキンに冷えた飲み物が美味しい!

☞でも…よく冷えた飲み物は口当たりがよく、飲み過ぎのもと。常温や、時には熱いお茶なども取り入れながら、上手に水分をコントロールしましょう。

喉が渇くのでついゴクゴク。

喉元を通る感覚が気持ちいい!!



☞でも…本当に喉の渇きを潤すだけなら、一度にそんなにたくさんの水分を取らなくても大丈夫。一口ずつ、ゆっくり飲んでみましょう。喉の渇きは十分潤せます。

ジュースってやっぱり美味しい!!!

☞でも…甘い飲み物は、そのあとさらに水分が欲しくなることがあります。

そこで、夏の上手な水分の取り方三原則

- ・冷やしすぎない
- ・続けて飲まない
(一口ずつ離しながらゆっくり)
- ・なるべく味のついてないもの
(甘くないもの)を選ぶ



◎夏の食べ物について

～そうめん・スイカの注意点～

そうめん

口当たりも良く手軽に食べられる分、どうしても単品で食べる事が多くなっていますか？

でもこの食べ方を長く続けていると、エネルギー不足や栄養の偏りが出てきます。

そこで

◆具だくさんにする

…鶏肉、きざみオクラ、納豆など

◆おかずを添える

…天ぷら、豚肉と茄子の味噌炒めなど
そうめん+他の料理(食品)の一工夫で、栄養バランスを整えましょう。



スイカ

スイカのカリウム、成分表でみると100g当たり120mgです。

あれれ? リンゴ100gでもカリウムは120mg、みかん100gでも130mg。

もしかして「スイカはカリウムが多い」って思い違いなのでは?

たしかに「100gあたり」に換算するとリンゴやみかんと同等のカリウム量です。しかしよくある三角形のスイカは一切れで200g(可食部)程度あり、ついつい食べる量が多くなりがちではないでしょうか。さらにスイカには水分も多く含まれます。

そこでお勧めしたいのは、この頃お店でよく見かける、3cm角位のカットスイカ。

3片で約100gなので、その量を目安にするとカリウムも120mg程度に抑えられます。

このように切り方や盛り付けを変えることで、旬の味を取り入れやすくなります。



栄養部だより

横浜第一病院 栄養部

計量のすすめ

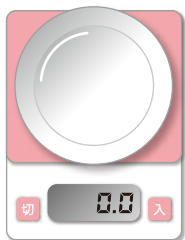


食材や調味料、飲み物の計量は、食事・飲水のコントロールに役立ちます。秤(はかり)や計量カップ、計量スプーンの使い方はご存じでしょうか？ 最近では秤はデジタル式が主流になりました。それぞれの使い方を改めて確認しましょう。

秤(デジタル式)で食材の重さを量る

- ① 秤(デジタル式)は水平な場所に置く。
- ② 電源を入れ、『0』を表示させる。
- ③ 食材を乗せる器を置き、風袋※を引く。
- ④ 器に量りたい食材を乗せ、重量を確認する。

※風袋(ふうたい)…秤で物の重さを量るとき、それを入れてある容器・袋・箱など。風袋を引く時には「0表示」「風袋引き」などのボタンがあるようです。それぞれの秤により表示が違うので確認してみましょう。



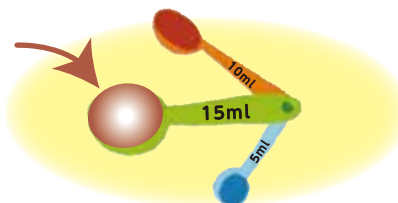
計量スプーンで粉を量る(例:小さじ1/3杯)

- ① スプーンで量りたい粉を山盛りに入れる。
- ② へらで山になった粉をすり切る。
- ③ スプーンの中を3等分に切り分け、1/3を残して出す。



計量スプーンで液体を量る(例:大さじ1杯)

- ① スプーンに静かに液体を注ぐ。
- ② 表面が盛り上がるころまで入れる。



計量カップで液体を量る(例:100ml)

- ① 計量カップを水平な場所に置く。
- ② 計量したい液体を入れる。
- ③ 真横から見て液面と100の目盛が重なるころまで注ぐ。



すべての食材を量るのは大変ですが、1膳分のご飯、肉や魚など主となる食材の重量は時々確認してみると良いかもしれません。また、調味料は量ることを習慣にしておく、減塩に役立ちます。水分も一日にどれくらいの量を飲んでいるか量ってみましょう。

予約

横浜第一病院 外来
栄養相談・栄養指導

月～土曜日 10時、11時、14時、15時、16時
(祝日も予約可能です) TEL 045-453-6711

こんなときはどっち!?

味付けに直接食塩を使わなくても、味噌や醤油などの調味料には食塩が含まれているので使用量に注意が必要です。また、同じ調味料でもタイプによって食塩が含まれる量は違ってきます。信州みそと西京みそでは、どちらが食塩量が多いのでしょうか？



※答えは裏表紙をご覧ください。

横浜第一病院

昼間の個室透析 月・水・金クールに加え
火・木・土クール(午前9:00～)開始いたしました!

横浜駅東口より徒歩5分の場所に立地しております横浜第一病院にて、2018年4月より昼間の個室透析クールを開始いたしました。シックな木目調の内装で、ホテルのようなプライベートな空間でお過ごしいただけます。全室クローゼット完備のほか、シャワー室、パウダールームもございます。

また、32型以上のテレビ、インターネットもご利用いただけます。各室、安心の見守りカメラモニターを設置していることに加え、院内にはバスキューラーアクセスセンターも併設しており、安心のフォロー体制となっております。

通院のご相談やご見学も随時承りますので、まずはお気軽にお問い合わせ下さい。



(左上)完全個室タイプのお部屋には、DVDプレイヤー、ノートPC、37型テレビのご用意がございます。

(右上)半個室タイプのお部屋には32型テレビを設置。

(左)シャワー室、パウダールームもあり。ゆっくりお過ごしいただけます。

※個室のタイプにより、ご利用料金が異なります。

■見学など各種お問合せ 横浜第一病院 ☎ 045-453-6711
■診療時間(個室透析) 午前 9:00～(月曜日～土曜日)
午後20:45～(月曜日～土曜日)

高幡不動じんクリニック

2018年7月新規開院!
大型パーティション完備、個室透析7床にてオープン。

京王線および多摩モノレール「高幡不動駅」至近に、2018年7月、高幡不動じんクリニックが開院いたしました。

患者さまにより快適にお過ごしいただくために、明るい白木調の内装を施した透析室には、全ベッドに足元までをカバーする大型のパーティションを設置。また、32型テレビと空気清浄機を備える個室透析(有料)を7床をご用意させていただいており、よりプライベートな空間でお過ごしいただけるようになっております。

無料送迎サービス(車いす対応車両あり)に加え、お車での通院を希望される方には、提携駐車場のご用意もございます。また、夜間透析(月・水・金クール)も行っております。



(左上)大型パーティションを全ベッドに完備した透析室。

(右上)個室透析のご用意もございます(7床)。プライベートな空間で、より快適にお過ごしいただけます。

(左)明るく静かなロビーで、透析の前後もリラックスしてお過ごしいただけます。

■見学など各種お問合せ 高幡不動じんクリニック ☎ 042-599-6130
■診療時間 午前 9:00～(月曜日～土曜日)
午後14:00～(月・水・金)
夜間17:00～(月・水・金)



災害Q&A

いざという時に備えて知りたい! 知っておきたいこと。
万が一、災害に遭ったときの「どうすれば?」にお答えします。



伝言ダイヤルの使い方がよくわかりません。



災害により電話連絡がとれない場合、伝言ダイヤルを利用し施設状況をお知らせいたします。音声ガイダンスに従い下記の手順で再生できます。



伝言ダイヤルには、災害時以外にも体験利用が可能な期間があります。毎年8月30日から9月5日の間には各施設で訓練を実施し、患者さまにも再生体験をしていただいております。

音声ガイダンスに従っていくつかの操作をする必要があります、わかりにくいかと思いますが、訓練時にはスタッフから説明を受け、災害手帳を見ながら試してみてください。



「ふれあい」では皆さまからのお写真のご投稿、またサラリーマン川柳ならぬ「透析川柳」のご投稿をお待ちしています。ふるってご応募ください!

- 投稿送付先: 〒220-0011 横浜市西区高島2-6-32 6階 善仁会グループ本部 広報室あて
- ※または各施設スタッフに「ふれあい投稿」としてお渡しください
- ※ご投稿いただいた作品は返却いたしません。ご了承ください



緑日に 浴衣姿で 夕涼み (菅野)

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンター

平成27年10月より、吉祥寺あさひ病院院内に、バスキュラーアクセスに専門的かつ総合的に対応するセンターを開設いたしました。

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンターは長期に安定したバスキュラーアクセスの作成・維持を使命として、充実した設備と医療技術のもと、透析患者さまのバスキュラーアクセスの迅速な診断・治療・維持に取り組んでまいります。



センター長
野口 智永



吉祥寺駅北口から徒歩3分です

診療時間 午前9:00~16:00

休診日 水曜・日曜

予約制 バスキュラーアクセス外来の診療は予約制となっております。ご来院前にお電話でお問い合わせください。(緊急を要する場合は別途ご相談ください。)

	平成28年度	平成29年度
シャント作製術(初回)	65	55
シャント作製術(再建)	43	44
人工血管移植術	27	62
動脈表在化術	14	13
PTA	379	529
その他(瘤切除・血栓除去等)	36	54
4~3月症例実績	564	757

電話: 0422-22-1120 FAX: 0422-22-1080

受付担当
バスキュラーアクセス予約係

神奈川県・横浜第一病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、
【専用電話: 045-453-6709 / FAX: 045-453-6701】にて承っております。

★6ページ「こんなときはどっち?」コーナーの答え:

信州みそ(淡色辛みそ) 小さじ1杯 食塩量0.7g > 西京みそ(白みそ) 小さじ1杯 食塩量0.4g

どちらも色の薄い味噌ですが、食塩量は倍近く違いがあります。タイプを把握して、上手に美味しく減塩しましょう。