

「エネルギー」を十分に補充していますか？

透析室担当医 横田先生より

「食う」「寝る」「動く」「出す」の四拍子そろった生活ができているとうれしいですね。
特に「食う」ことが一番大事！ 人間だけでなく、他の生き物を見ても、「食う」ための「口」が顔の一番前に付いています。生き物にとって「食う」ことは、最優先なのです！

栄養学的には、「タンパク質」と「エネルギー」を摂って我々は生きています。「エネルギー」の代わりに「カロリー」と言ったほうが分かりやすいかもしれません。具体的には「炭水化物

（糖質）」や「脂肪（脂質）」を食べることで「エネルギー」を取り入れています。

ところで、私たちの筋肉は「タンパク質」でできていて、それを維持するためには肉・魚・大豆製品などの良質な「タンパク質」を食べる必要があります。それと同時に適切な「エネルギー」を摂ることが大切です。すなわち、ごはん・パン・うどん・パスタなど一切に

食べることです。「脂肪」は肉・魚にそれなりに含まれていますし、調理の時の油（オリーブオイルなど）もそれなりに取れます。

エネルギー摂取のポイント

栄養士より

今回は、「タンパク質」を取るだけでなく、同時に「エネルギー」を十分に補充することが必要です。透析患者さんは、筋肉量や脂肪量が減少する栄養障害が起こりやすい状態にあります。この栄養障害を予防する為には、体の状態に合わせて「エネルギーとたんぱく質」を摂取することが大切です。

特にエネルギー摂取量が不足すると、体に蓄えられている脂肪や筋肉を分解して、エネルギーを補います。また、食事からのたんぱく質もエネルギーとして使われてしまい筋肉の材料になりません。逆に、たんぱく質摂取が少なめでも、エネルギー摂取がしっかりできていれば筋肉の分解を防いでくれます。

エネルギーが足りているかどうかは、ドライウェイトの変化でわかります。ドライウェイトが減少しやすい方はエネルギーが不足していると考えられます。

ラディッシュ通信
18年春号

【災害対策委員より】

人工透析管理手帳を3月末に更新しました。

人工透析管理手帳は、災害が発生して当院透析が不能となった場合、他院での緊急透析に必要となります。

透析毎に携行して日付、血圧、前後体重をご自分で記入してください。またロッカー等に入れておくと災害時に使えなくなりますので常に持ち歩いて下さい。

電話番号や住所変更等には再発行いたします。

新入職員紹介

臨床工学技士 土田 悦子 さん



リン吸着剤について

ナースより

透析患者さんは腸管から吸収されたリンが腎臓から排泄されないため、体内に蓄積して高リン血症を引き起こします。

リン吸着剤は、腸管から吸収される前のリンと結合して便と共に排泄することで高リン血症を改善します。

カルタン・炭カル
ホスレノール
リオナ

食直後

レナジェル
ピートル

食直前

リン吸着剤は、胃のなかで食べ物と混ざることによって効果が得られます。時間が経っても食後30分以内に服用してください。それ以降は効果は期待できません。

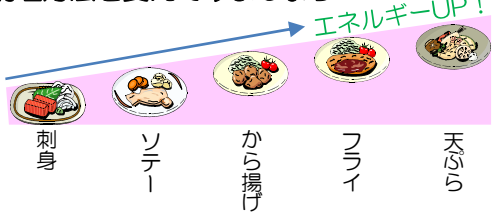
リン吸着剤は、お食事内容や状況に合わせて調節ができるお薬です。食事量が少ない時は減らしたり、間食を摂る時は追加したり、会食などで食事時間が1時間程度かかるときは、1回分のお薬を分けて服用したりすることができます。

『飲み忘れ＝リン高値』となります！
外食時にも必ず持参しましょう

①主食をしっかり摂りましょう

活動量：普通以上 200～250g
活動量：少なめ 150～200g

②調理方法を変えてみましょう



③間食やエネルギー補助食品を利用しましょう

『駐車許可証』の更新を行います。

順次お声かけします。よろしくお願い致します。



検査日程

胸部レントゲン 心電図

5月	18・19日(午前の方)	7・ 8日(午後の方)	7・ 8日
6月	15・16日(午前の方)	4・ 5日(午後の方)	4・ 5日
7月	27・28日(午前の方)	16・17日(午後の方)	16・17日
8月	24・25日(午前の方)	13・14日(午後の方)	13・14日

* 検査日程は予定です。毎月の予定表で再度ご確認ください。