

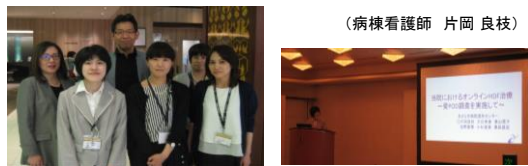
第61回透析医学会に参加して

オンラインHDF治療を受ける患者様の自覚症状調査を実施し、透析医学会で発表させていただきました。調査の結果、患者様は「いつもと変わらない」と話されていますが、実は関節痛や寝つきの悪さなど様々な症状を抱えていることが分かりました。

この症状をなんとか軽くし、治療を受けながら元気に過ごしていただきたいというのが私たちスタッフ皆の願いです。

最近の調子はどうですか？体のことを一番わかるのはやはりその持ち主です。スタッフに相談していただきながら、自分にあった透析治療を受けていただきたいと思います。最後になりますが、調査にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

(病棟看護師 片岡 良枝)



糖尿病性透析予防指導始めます

糖尿病の合併症の中には、自覚がないまま進行し腎臓の機能が低下する「糖尿病性腎症」があります。腎臓は、「老廃物排泄」「イオンバランス調整」「血圧調整」「赤血球産生」「ビタミンD活性化」など、生命を維持する上で大切な役目を担っています。

近年、糖尿病性腎症が原因で透析導入の方が増加していますが、軽症の場合、食事療法と運動療法と血糖コントロールなどの治療を受けることで、腎臓の機能を戻すことも可能といわれています。

当院では、糖尿病性腎症の方に携わり、少しでも役に立ちたいと考えております。どんな小さなことでもお問い合わせ下さい。

(透析看護師 間島 真純)



ASANAGI 瓦版

お知らせ

- ・4月~12月は高岡市のガン検診の期間です！
※胃ガン検診は予約が必要となります
・6・7月は特定健診(住民健診)の期間です。皆様、ぜひ受けましょう。
・8月6日(土)14:00~「あさなぎ病院夏のイベント」を開催します！(ウベギボによるバンド演奏をお楽しみ下さい)
・夏到来！熱中症・脱水症に気をつけましょう！

透析とサルコペニア

医師 藤井 俊樹

サルコペニアとは加齢に伴う筋力低下、老化に伴う筋肉量減少のことですが、現在では慢性腎臓病など慢性疾患に伴う筋肉減少のことも言います。慢性腎臓病では尿毒素の蓄積、炎症、栄養摂取不足、代謝亢進のため体蛋白やエネルギー源が減少し、その結果サルコペニアが起こります。

サルコペニアでは筋肉量減少、筋力低下、身体能力低下が起こり、合併症が進展し生命予後が悪化します。またQOL低下、転倒、炎症反応亢進、さらに入院・死亡リスクの上昇が報告されています。

サルコペニアの予防には栄養摂取、運動療法が基本です。カリウムやリンの制限範囲内で良質のたんぱく質を摂取し、血糖値の制限内で必要な炭水化物を摂取し、カリウムの制限範囲内でビタミンを摂取して下さい。運動療法については原則として軽運動です。まず、運動負荷試験を行い、運動量を設定します。有酸素運動を週に3-5日、レジスタンス運動を週2-3日行うのが適切です。

先日警察犬競技会に行ってきました。従順で賢く感心しました。犬を飼っている人には心血管疾患が少ないという報告があります。理由は定かではありませんが、今後の研究が待たれます。



《夏野菜のカラフル麻婆豆腐》

~季節の野菜がたっぷり！ヘルシー&夏バテ防止レシピ~

野菜には旬の時期が一番栄養価が高く、その時期に必要な栄養が豊富に含まれています。夏野菜は水分を多く含むので体の熱を冷まし、ビタミン・ミネラル類は体の調子を整える働きをします。



【一人あたり】

エネルギー：140kcal 塩分：1.1g 食物繊維：2.2g

Table with 2 columns: Material and Quantity. Includes items like 絹ごし豆腐, 茄子, オクラ, ミニトマト, 豚ひき肉, 水, and various seasonings.

<作り方>

- ① 豆腐と茄子は1.5cm角に切る。オクラは下茹でして1cm幅に切る。ミニトマトは半分にする。
② フライパンにひき肉とaを入れてよく混ぜ、中火にかけて炒める。
③ 水・茄子・豆腐を加えて5分煮る。
④ オクラとミニトマトを加え加熱したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★ 冷蔵庫に残りがちな材料で簡単に作れます。

桜を見に行ってきました

4月5日 今年も恒例のお花見を古城公園で行いました。見ごろを過ぎた頃だったので心配していましたが、咲き誇る桜を見て患者様は口々に「綺麗ね～」と皆満開の笑顔に。

淡い色や濃いピンク色の柔らかなコントラストに包まれながら、皆で「さくら」の歌を大合唱。穏やかな陽気のなか体いっぱい春を満喫してきました。病院内ではなかなか感じる事の出来ない季節の移り変わりを肌で感じて頂けて本当に良かったです。

(病棟看護師 坂田 育子)



栄養指導のすすめ

4月1日から診療報酬が改定され、20年ぶりに外来・入院栄養食事指導料が見直されました。今までの対象疾患だけではなく、がん、てんかん、摂食・嚥下機能低下、低栄養まで対象者が広がったことは、栄養管理の重要性が認識されてきた結果だと思います。同時に、様々な生活スタイルや嗜好、あふれる情報の中で、個人個人にあった実行性の高い食事の提案がいかにかにできるかと責任も感じるところです。

栄養指導だと堅苦しく考えず、食事相談として「食生活を見直すチャンス！」だと気軽に考えていただければと思います。

(管理栄養士 大橋 香)

患者相談窓口のご案内

患者相談窓口では、患者様及びご家族の皆様からのご相談やご意見をお伺いしています。ご心配なこと・お困りのこと・お気づきのことなどございましたら、お気軽に声をおかけください。安心して診療を受けていただけるようお手伝いさせていただきます。

また、いただきましたご意見は、病院のサービス向上に役立てるためのみに使用し、秘密は厳守いたします。

場所 : 受付横
応対時間: 月~金曜日 8:30~16:30
土曜日 8:30~11:30
相談内容: 療養に関すること・カルテ開示について
外来患者様の医療費や福祉制度などについて
医療安全に関すること
その他ご意見・ご質問・ご要望 など

(看護部長 山口 徳子)

新任紹介

運転手 種 諭

