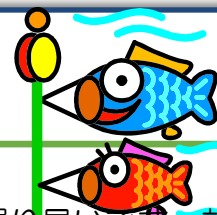




医療法人社団三思会ひかりクリニック
群馬県伊勢崎市間野谷町1114番地
[TEL] 0270-20-2525
[ホームページ] <http://www.hikari-cl.jp>
平成26年05月01日発行:編集委員会

平成 26 年 05 月号



=つっちー&ゆっきー通信=

透析患者さんの熱中症対策について

院長 土田晃靖

透析患者さんは汗腺が委縮し、汗が出にくいため熱が体内にこもり熱中症に罹り易いです。対策は、深部体温を冷やせば良く、扇風機で顔に風を当て、首の後ろを冷やすことで水分塩分を摂ると同じ効果が得られます。透析患者さんも汗はかくので、体重、除水量、心胸比、血圧と相談しつつ制限範囲の塩分水分は必要です。体重で1日500mlペットボトル、1~2本水分を摂り、塩分は通常の食事で問題ありません。汗が出ないのに水分の摂り過ぎは体重増加に繋がります。こまめに体重を計って下さい。高齢の方、ドライウエイト40キロ以下の方は、体内の水分が少なく脱水になりやすいです。脱水は、熱中症、シャントのつまり、脳梗塞なども引き起こします。室内室外問わず、めまい、立ちくらみ、こむら返り、吐き気は軽度の熱中症が疑われます。透析患者さんは初期の段階で熱中症を疑って、すぐに涼しい所に移って体を冷やし、必ず体重を計って下さいね。透析後やドライウエイトより低下していれば脱水です。冷たい水分の補給が必要です。3回の食事を食べていれば、塩分不足にはなりません。下痢・嘔吐・多量の発汗がなければ、スポーツドリンクなどは飲む必要はありません。むしろ、スポーツドリンク摂取による塩分過多のほうが心配です。維持透析は不足した塩分も補えます。増えた体重も減らせます。水分過多、塩分不足対策も透析が一番良い予防・治療手段だと思います。

食中毒 その①

副院長 阿部由紀子

1. 食中毒は有害な微生物や化学物質等毒素を含む飲食物を摂取して下痢 嘔吐 発熱などの症状がでる病気のことです。主な原因は細菌とウイルスです。細菌が原因となる食中毒は6月~8月に多く発生しています。一方、代表的なウイルスのノロウイルスは冬に多く起こります。この他に毒きのこやフグの自然毒や殺菌剤などの化学物質も食中毒の原因になります。

2. 食中毒予防の3原則 : 「つけない」「増やさない」「やっつける」

「つけない」

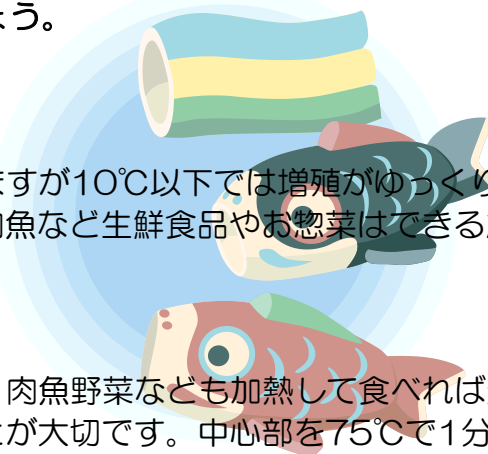
- *手にはいろいろな雑菌がついています。次のようなときは必ず手を洗いましょう。
調理前・肉魚卵を扱う前後・調理中にトイレや鼻をかんだ時・おむつ交換や動物に触れたとき・食卓に着く前・残った食品を扱う前。
- *肉や魚を切ったまな板などの調理器具から菌が生で食べる野菜などに付着しないように使用毎に洗い、できれば殺菌しましょう。
生で食べるものを先に取り扱いましょう。

「増やさない」

- *低温で保存する。
細菌は高温多湿な環境で増殖が活発になりますが10℃以下では増殖がゆっくりになり、-15℃以下では増殖が停止します。肉魚など生鮮食品やお惣菜はできるだけ早く冷蔵庫に入れて、早めに食べましょう。

「やっつける」

- *加熱調理。
ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅します。肉魚野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心部まで加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱が目安です。
- *ふきん 包丁 まな板などの調理器具にも細菌やウイルスが付きます。特に肉魚卵を扱った後は洗剤でよく洗い、熱湯や台所用殺菌剤の使用が効果的です。



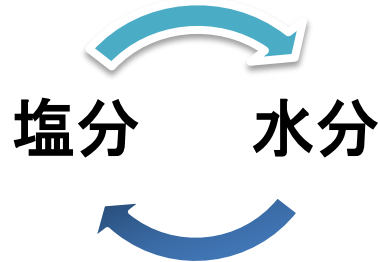
= 管理栄養士だより =

水分と塩分のとりすぎに注意！

塩分を摂りすぎると、喉が渇き、自然に水分をとりたくなります。塩分を多く摂って水分を我慢できる人はいません。水分を摂り過ぎると自然に塩分を摂りたくなります。こうして塩分と水分の悪循環ができます。

塩分摂取→喉が渇き、水を多く飲みすぎる
→塩辛いものがほしくなる→体重増加

季節の変わり目、暖かくなりましたが、空気は乾燥していて喉が渇きやすい季節です。水分摂取に注意することはもちろんですが、塩分の摂り方にも注意するとより、水分の管理がしやすくなります。



管理栄養士 尾池

= 腎友会だより =

『料理教室』が行われました

平成26年4月27日（日）に、笠懸公民館において、ひかりクリニック 院長 土田先生・栄養士の尾池さん、および看護師さんに出席していただき、ひかりクリニック腎友会の”料理教室”を行いました。

患者の各家庭と同じようにするため、自分の茶碗や箸を持参して楽しく勉強することができました。



腎友会『バーベキュー大会』開催のお知らせ

ひかりクリニック腎友会では、恒例のバーベキュー大会を開催致します。ご参加をお待ちしております。

（日時）平成26年7月13日（日）午前11時から

（場所）利平茶屋（桐生市黒保根町）

※詳細は再度ご案内致します。

患者様へご協力のお願い

※月に一度（毎月）月初めに、「保険証」等の確認をさせていただきます。

必ず月初めに、保険証等をお持ち下さい。

※保険証等が変更となった場合、すみやかに提示して下さい。

※感染予防のため、バイバイキングでの除菌、マスクの着用をお願いします。

【外来担当医師】		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00～12:00	土田	土田	魚住	土田	阿部	土田/阿部 (注)	休診
午後	3:30～5:30	阿部	休診	魚住	休診	土田	休診	

※休診日：日曜日・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)および火、木、土曜日の午後

※(注)土曜日の午前は、第1・3/阿部・第2・4・5/土田

※諸事情により、変更となる場合がありますのでご了承下さい。