



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06月01日発行:編集委員会

平成 26 年 06 月号



=つっちー&ゆっきー通信=

皆さんの大好きな“ビール”について

院長 土田晃靖

これから「ビールがのみたい」季節になります。ビール200ml（中ジョッキ3/4）の栄養成分表です。…（右表）

医歯薬出版(株)常用量による市販食品成分早見表よりワイングラス1杯分の赤ワインがカリウム63mgです。ビールと変わりありませんが、その他の日本酒やカクテル系（割り方にもよりますが…）の方が比較的カリウムは低めです。黒ビールがややリン・カリウムが高めですが、総じてあまりメーカーによる差はないようです。

=ビールを飲むときは…=

ビールそのものよりも飲み方や水分量に気を付けて飲むようにして下さい。おつまみなどにはカリウムやリンの高い食品が多いので、できれば普段の晩御飯のおかずをつまみに飲むことをおすすめします。また、1日の摂取水分量がありますよね？それを超えないように量に気を付けて飲むようにしましょう。

=注 意=

アルコールは肝臓で分解される際に水を必要とします。

ビールを飲みすぎると後でのどが渇き、水分を余計に摂ってしまう可能性があります。

ビール 200ml の成分

メーカー名/商品名	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	リン(mg)	カリウム(mg)
アサヒ/スーパードライ	82	0.6	28	54
サッポロ/黒ラベル	78	0.8	28	70
サッポロ/黒ビール	96	1.0	60	100
サッポロ/エビスビール	84	1.0	40	80
サントリー/モルツ	80	1.0	54	108

食中毒 その② サルモネラ食中毒

副院長 阿部由紀子

【特 徴】

サルモネラ菌は自然界に広く分布し、牛豚鳥などの家畜や犬猫なども保有しています。1g中に10000個以上の菌が増殖した食品を食べると感染し、急性胃腸炎をおこします。幼児や高齢者はわずかな菌量でも感染します。2000以上の型があり、重症の食中毒をおこすものもあります。低温や乾燥に強く、冷凍食品からもサルモネラ食中毒が発生します。

【原因食品】

食肉（牛豚鶏肉）、卵などが主な原因食品です。鶏卵のサルモネラ汚染では、今までに卵焼きやオムレツ、手作りケーキ、自家製マヨネーズからもサルモネラ食中毒がおこっています。ペットからの感染も注意が必要です。

【症 状】

摂取後8～48時間までに吐き気や腹痛、下痢、高熱を認めます。症状は、1～4日ほど続きます。ほとんどは点滴や抗生剤で改善しますが、重症では死亡することもあります。

【予 防 法】

卵は新鮮なものを購入し、食肉や卵は低温で管理して、十分に加熱調理をしてください。まな板、包丁、ふきんはよく洗い、熱湯や漂白剤で殺菌しましょう。調理後は早めに食べて、長期保存は避けましょう。割卵後は直ぐに調理して卵の割り置きはしないようにしてください。ペットや卵や食肉に触れた後は良く手を洗いましょう。

= 管理栄養士だより =

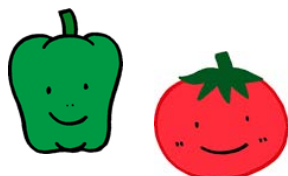


夏の野菜について

管理栄養士 尾池

皆さんご存知の通り、野菜にはカリウムが多く含まれています。夏が旬の野菜は生で食べても美味しい野菜も多いです。

食べる量や調理の仕方（茹でる・水さらし等の処理）を適切に行い、旬の味を楽しめるといいですね。



	カリウム mg/100g		カリウム mg/100g
かぼちゃ	400	枝豆(茹で)	490
トマト	210	いんげん(茹で)	270
なす	220	オクラ(茹で)	280
きゅうり	200	大葉	500
ゴーヤ	260	ピーマン	190
とうもろこし	290	モロヘイヤ(茹で)	160
みょうが	210	ししとうがらし	340

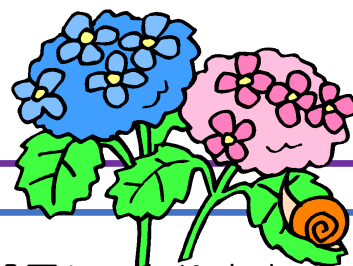
※血液透析患者さんの1日のカリウム上限は2000mg以下です。野菜以外にも色々な食材にカリウムは含まれています。上手く調整してみてください。

= 腎友会だより =

ひかりクリニック腎友会について

ひかりクリニック腎友会は、ひかりクリニックに通院する透析患者および家族の皆様の親睦を図り、楽しい企画（バーベキュー大会・親睦旅行・新年会など）を開催しております。また、皆さんからの通院や治療、生活における悩み事などを腎友会を通じて、ひかりクリニックへ相談・要望を行い、皆さんが安心した生活ができるようにお手伝いさせていただきます。ぜひ、腎友会への入会をお待ちしております。（年会費 3,600円）

会長 根本 力雄 副会長 鍋木 佳明
副会長 荒木あや子 会計 福田 芳江



患者様へご案内

※「桐生タイムス」を透析患者様用ロビーに置くように致しました。ぜひご覧ください。



※玄関脇の外壁に設置してあります「診療案内」の看板を新しくしました。



【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。