

塩分について

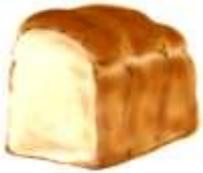
早いもので今年も残り少なくなりました。
寒さも厳しくなり、温かい鍋料理が美味しくなる季節ですね。
また、クリスマスやお正月があるので、つい飲みすぎ・食べすぎてしまう時期であり、透析間の体重が増加しやすいと言えます。体重増加には、塩分・水分摂取が深く関わっています。

●食塩摂取量（塩分）を控えましょう

食塩は水分とくっつく働きがあります。食塩を摂り過ぎると身体は水分を求めて、のどの渇きを感じ水分を取ってしまい、身体の中に水分が溜まることとなります。これは、血圧の上昇や体重増加につながります。体重増加が多すぎると、透析で引きさることができず、心臓に負担をかけてしまいます。そして、身体に水分が溜まった状態が続くと、全身のむくみ・息苦しさ・息をするとゼーゼー、ヒューヒュー音がするといった症状が現れ、入院治療が必要になります。
食塩摂取量とは、調味料の食塩量なども含めた食品中に含まれる食塩の量を指します。
塩分8gを取ると、1Lの水が身体に溜まります。
透析患者さんの1日の食塩摂取量は6g未満に抑えることがよいと言われています。食塩6gはだいたいペットボトルのキャップ1杯分ぐらいです。

●食品の中に含まれる食塩量の例をあげてみます。

食パン
6枚切り2枚で、
塩分1.6gです。



インスタント
ラーメン1袋
塩分5.4g！！



食塩の摂り過ぎは体重増加につながるので、食塩摂取の摂り過ぎに注意しましょう。

看護師 谷口愛由美

鍋焼きうどん

材料一人分

ゆでうどん一玉 鶏もも肉 30g 海老の天ぷら一尾
にんじん 5g かまぼこ 10g ゆで卵 1/2 25g
ねぎ 5g みりん 5ml しょうゆ 8ml
砂糖 5g 日本酒 8ml 柚子の皮少々
干し椎茸 2g
椎茸煮食用砂糖 1g 椎茸煮食用濃口醤油 2ml
だし汁<※> 150ml
※だし汁（かつお・昆布だし）（3～4人分）
昆布（4×8cm）1枚 削り節 20g 水 5カップ（1000ml）

作り方

- 1、鶏もも肉は大きめの一口大に、かまぼこは1cm弱の厚さに切る。
- 2、卵は好みの硬さに茹で、半分に切る。
- 3、干し椎茸は水でもどし、もどし汁に水を加えて50mlにし、分量の調味料で煮含める。
- 4、ねぎは幅1cmの斜め切りにする。人参は輪切りにする。柚子の皮は細かく刻んでおく。
- 5、だし汁は鍋に入れ、中火で、煮立つ直前にみりん、醤油、砂糖、日本酒を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- 6、別の鍋にたっぷりの湯を沸かしてうどんを入れ、ほぐしながらさっと茹で、ざるに取り、水けをきる。
- 7、1人用の土鍋にうどん、鶏肉、かまぼこ、ゆで卵、椎茸、人参、ねぎを入れ、(5)のつゆを加え、強火にかけ、煮立ったら火を弱めてアクをすくい取り、えびの天ぷらをのせ、柚子の皮を飾る。（土鍋の大きさでつゆの分量は異なる。好みで一味、七味唐辛子や柚子胡椒をいただく。

栄養価

エネルギー:429Kcal たんぱく質:20.3g カリウム:450mg
リン:249mg 塩分:2.5g



病態栄養科

今年もインフルエンザにご注意

●症状の現れ方は？

インフルエンザは1～3日の潜伏期をへて、悪寒を伴う高熱、全身倦怠感を伴って急激に発症します。鼻汁、咳、咽頭痛などの呼吸器症状や吐き気、嘔吐、下痢などの消化器症状を伴うことが多く、頭痛、関節痛も現れます。筋炎を起こすと筋肉痛が生じ、下肢の場合は歩行困難になることがあります。症状の程度・持続期間は、流行ウイルスの種類、年齢、過去の罹患状況などによって様々ですが、合併症がない場合、1週間～10日以内に軽快します。発症した場合の重症度は、ウイルス側の原因(前回の流行からの期間やウイルスの変異の度合い)と、個体側の要因(感染歴や免疫状態)などによって決まります。

●予防の方法は？

予防としては、予防接種を受けることで、発症する可能性を減らしたり、発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。また、私たちは毎日、様々な物に触れていますが、それらに触れることによって手にウイルスが付着している可能性があります。ですので、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心がけましょう！

臨床工学技士 川上 直毅

新入職員さん



10月から入職しました。
岸田英之と申します。
趣味はジム、フットサルです！
精一杯頑張りますので、宜しくお願いします。