



豆共だより 冬号



インフルエンザに負けず、この冬を元気に過ごそう。

令和元年も残すところあと僅かになりました。年末年始は「つつい」が起こりがちです。気持ちよく1年を迎えられるように、「つつい」をなくすように心がけていただけるよう、今回は寒い冬の過ごし方についてお話します。

年末年始の過ごし方

この時期はイベントも多く外食したりごちそうを食べることが多いため、つつい食べ過ぎ、飲みすぎたりします。年末年始の食事は高塩分・高カロリーのものが多く、塩分・糖分の取りすぎはのどの渇きを誘い水分摂取量が増えるので注意が必要です。大皿料理は食べる量を小皿に取り分けておくと食べ過ぎ予防になります。楽しい時間を過ごすため、こまめに体重計に乗って体重の増え方を確認しましょう。



寒い冬、食べたくなるのが鍋。鍋のスープには野菜から溶け出したカリウムが多く含まれていますし、水分も多く摂取することになります。締めは雑炊よりも、麺がお勧めです。とりすぎた水分は食後のお茶や、薬を服用する水を少なくするなど調整するのも良いです。



おせち料理の食べる目安

食品名	重量(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	注意点
かまぼこ	15g(1切)	0.4	17	9	塩分が多く含まれています。
かすのこ *味付けなし	20g (1/2本)	0.3	7	23	塩分が多いのでしっかり塩抜きを行ってください。リンも多く含まれています。
黒豆	20g (10粒程度)	0.3	160	50	豆類はカリウム、リンが多く含まれています。自宅で作る場合はしっかり茹でこぼしをしましょう。
田作り	15g	0.4	196	278	骨ごと食べるので、カリウム・リンが多く含まれます。
昆布巻	50g	1.3	768	102	カリウム・リン・塩分がとても多いです。
伊達巻	20g(1切)	0.3	22	24	甘く感じますが塩分も入っています。
なます	50g (小鉢1杯程度)	0.3	126	10	作る時は酢をしっかりときかせて塩分を減らしましょう。市販のものは干し柿が入っているものもあります。干し柿入りはカリウムが高いので、買わないようにしてください。
栗きんとん	70g(小3個)	0	348	37	カリウムが多いので注意しましょう。

寒くて空気が乾燥する冬は、インフルエンザが流行します。まずはかからないのが一番。インフルエンザは患者さんの咳やくしゃみの中に含まれているインフルエンザウイルスを吸い込んで移る「飛沫感染」と、患者さんの鼻水等がついたものを触ることで移る「接触感染」があります。透析患者さんは健康な人よりも重症化しやすいので初期治療が重要になります。

予防として

1. 出かけるときはマスクの着用(マスクはこまめに交換しましょう)
2. 帰宅したら手洗い うがいをしましょう
3. 規則正しい生活をしましょう

もしインフルエンザにかかってしまったら??

早めに病院受診をしましょう。(受診をするときは、他の患者さんへの感染防止のため必ずマスクを着用しましょう)



透析中、寒くてお困りの方。電気毛布や敷き毛布を使うことも可能です。各自で準備をお願いします。



定期採血の予定

1月6日(月)	7日(火)	1月20日(月)	21日(火)
2月3日(月)	4日(火)	2月17日(月)	18日(火)
3月9日(月)	10日(火)	3月23日(月)	24日(火)
4月6日(月)	7日(火)	4月20日(月)	21日(火)