



INOKUCHI



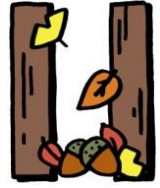
いのくち栄養だより

Vol. 55



Nutrition News from Inokuchi

2016年



月発行

秋風が冷たく木々も色づき始め、秋の到来を感じますね。
体調管理に気をつけて紅葉の季節を楽しみ、元気に過ごしましょう。

栄養指導室 松田・大下

「飲む量（水分摂取量）」を見直す季節です



夏より汗をかかなくなったけれども『飲む量は夏の時期と同じ』では体重が増えてしまいます。
「体重が重くなるからご飯の量を減らしてる」や「そんなに飲んでいないのに体重が増える」
などというお話をよく聞きます。食べた量？飲んだ量？何が体を重たくさせているのでしょうか。

実は…

『飲んだ量』

透析療法において体重増加量は『飲んだ量』が大きく影響しています！！
なぜ『食べた量』ではなく『飲んだ量』なのか・・・は透析スタッフに聞いて下さいね。



＜なぜ体重増加量が多いとよくないの??＞

次の透析までの間に「体重の増えが多い」ということは、体に多くの余分な水分がたまって
いる状態であり、様々な症状を起こさないよう、透析において**除水量を増やす**必要があります。

その結果…

- 血圧低下
- 胸痛、腹痛
- 呼吸困・不整脈
- 吐き気、嘔吐
- 意識障害
- こむらがえり
- などを引き起こしやすくなります

「飲み物」を飲む際は・・・



- 1日の水分摂取の**目安量**を守る（1日の尿量+500ml）
- 熱いおいしいお茶を少量にする（冷たい飲み物はのど越しがよく、つい飲み過ぎに…）
- 湯呑み・コップを小さいものにする
- **氷**・コーヒー・紅茶・お酒・ジュース・牛乳も水分に含まれるため、目安量内で調節する

となると・・・

「食事」はどうすればいい？



前回の栄養だよりでお伝えした食事内容（主食・主菜・副菜）であると、体重管理に大きく
影響することはありません。食事は極端に減らす必要はありません。ただし、**水分の多い
食べ物は食べ方を調節**しましょう。

果物や野菜は約80～90%は水分！



- ゼリー・プリン・アイスクリーム・果物・野菜・豆腐などは食べ過ぎないようにする
- 水分の多い料理（カレー・シチュー・ラーメン・うどん・鍋物）を食べた時は、代わりに**飲み物の量を控える**
- 汁物は毎日食事に入れないように なるべく具のみ食べて汁は残す
- 塩分の多い食事（寿司・干し魚・漬物・缶詰・加工食品など）は喉が渇きやすいので控える

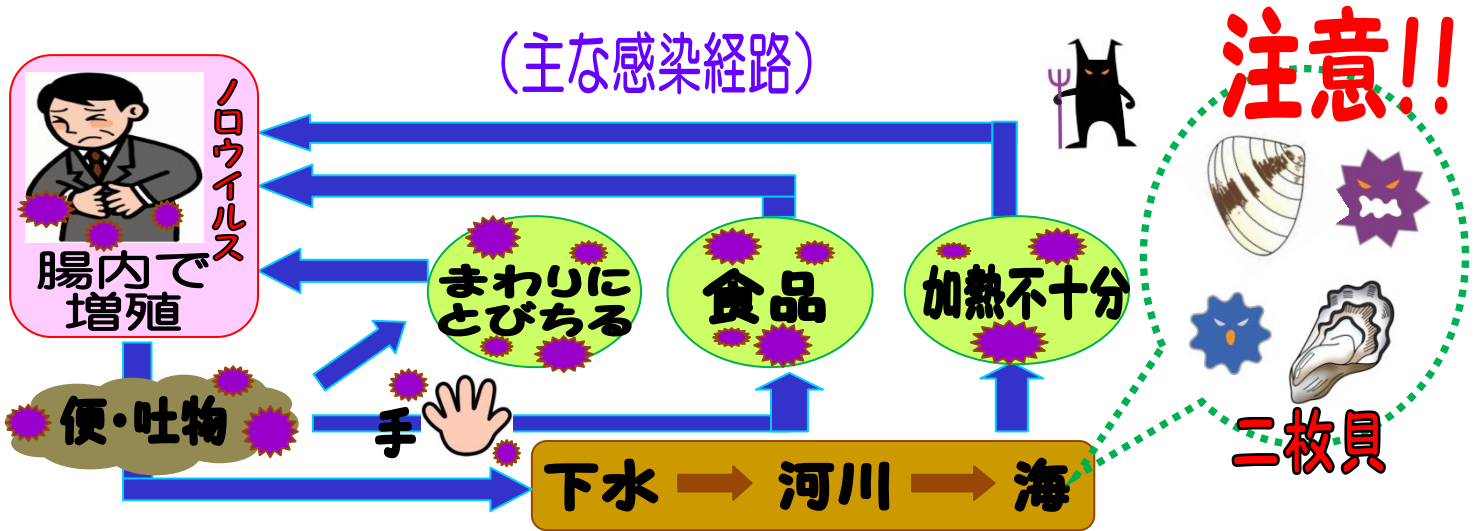


冬の食中毒「ノロウイルス」にご注意を!!

(胃腸炎症状を起こす小さなウイルス)

(特徴)

- ①ノロウイルスが原因で食中毒になる患者数は一番多い!!
- ②冬季に多発する
- ③感染力が非常に強い^{ため}大規模な食中毒になりやすい



広島の
冬の味覚

二枚貝代表

かき
牡蠣



《約5粒あたりの栄養価》

カリウム 190 mg

リン 100 mg

塩分 1.3 g

◎牡蠣は食中毒を引き起こすことがある!!! ⇒特にノロウイルス

『中心温度85~90℃で90秒間以上加熱』するとウイルスなど破壊され、予防できる

⇒カキフライは内部まで加熱できていない可能性があるので危険!!

牡蠣料理はしっかりと!!十分に!!火を通してから食べましょう

※ウイルス感染で激しい感染性胃腸炎を引き起こします。

透析患者様は低免疫のため、治癒するまでに時間がかかったり重症化することがあるので、必ずしっかりと火を通してください!!!

正しい知識を持ち、しっかりと予防しましょう!

