



大道クリニック・厨房★訪問 2月6日訪問

今回は、いつも美味しい食事（透析食）を作っている厨房の皆様にご集まってもらいお話をお伺いいたしました。スタッフは、管理栄養士2名（長谷川さん・西村さん）と9名のベテラン主婦の皆さんです。勤続20年の方を筆頭に10年以上の方が3名いらっしゃる錚々たるメンバーです。

透析者・スタッフ併せて1日に約100食（火～土）～130食（月～金）の調理をされています。食材は加工品を使わずに『生』から調理するようにしています（新鮮な食材を一から調理）。献立（新メニュー）は管理栄養士さんが考えて、レシピ通りに調理するが時折「難しいかな～？」と思うこともあるが透析者のことを考え、工夫しながらやっています。又、体調不良などの方には状況に応じて「お粥」「刻み食」「流動食」などを用意することもあります。

限られた時間内に大量に調理するので、時には腱鞘炎になったり、立ち仕事なので足腰が辛いこともあります。衛生管理には常に気を使っています。特に「手洗い」「調理周りの掃除」などを心掛けています。又、「異物混入」にも配慮しています。

返却されるトレーをみて完食されていると、うれしく思います。時々残り物があると「この患者さん、今日体調が悪いのかな～？」と心配になることがあります。又、患者さんとお会いした時に「いつもありがとうございます」「この前の酢の物、美味しかったよ！」などと声を掛けて頂くのが、励みになります。これからも透析者のことを一番に考えて厨房スタッフ一同【美味しい透析食】を提供していきます。



【本日はありがとうございました。いつも感謝、感謝！です。】

◆透析療法・薬物療法は大事であるが、食事療法（自己管理）も大切である。食事療法を疎かにすると治療効果は半減してしまいます。クリニックの「透析食」を参考に家庭でも自己管理をしっかりと実践しましょう。

国会請願署名

1月の全腎協・国会請願署名活動にご協力頂きありがとうございました。

・署名数 628筆（寄附金：¥13,000）

（寄附金は請願署名を持って、陳情訪問活動に使わせて頂きます。）

第7回S・W・C 平成30年12月9日（日） 晴れ

行先：武庫川溪流・廃線跡コース、JR生瀬～JR武田尾（約6.5km）

参加者：9名（内、スタッフ2名、他クリニック2名）

武庫川溪流沿いの枕木が残る廃線跡を歩く、途中5カ所トンネルがあり、真っ暗な中、懐中電灯を持って冒険気分で行く、せせらぎを聞きながら古い鉄橋を渡り線路だった頃の趣を感じながら、武田尾温泉に到着。足湯（無料）で疲れを癒して帰路に着く。



健康十訓（則）

小車多歩 | 小言多行 | 小欲多施 | 小煩多眠 | 小衣怒浴 | 小怒食肉糖 | 小食肉糖塩 | 小肉糖塩酢 | 小糖塩酢 | 小塩酢 | 小酢 | ◆あまり怒らず笑いましょう。 ◆よく眠ってクヨクヨしない。 ◆薄着にしてお風呂にちゃんと入りましょう、ぬるま湯でリラックス。 ◆車に乗らず歩きましょう。

- 【生活改善・運動療法】 ◆塩分を少なくして酸味で頂きましょう。 ◆糖分を少なくして果物（少々）を食べましょう。 ◆肉を少なくして野菜を摂取しましょう。 ◆少しずつよく噛んで食べましょう。



★食事療法（自己管理）をしっかりと、怒らず・クヨクヨせず・焦らず・リラックスして・笑って・運動することが大切です。

TRYな コトバ

「君たちは、どう生きるか」→「私は、どう生きるか」

（吉野 源三郎 著）

（透析者）

つなぐ・ひろめる・まなぶ

【大腎協・全腎協】会員募集中

めぼえ会

フットケア勉強会のDVDが完成♡

勉強会に参加されなかった方、もう一度勉強されたい方、視聴を希望される方は、スタッフに気軽に声を掛けて下さい。透析中に見られます。（90分の動画です）

透析力を高めよう シリーズ 【シャント編】命綱であり、相棒である。

- ◆管理：①叩いたり、ぶつけたりしない。②手枕をしない。③重い荷物を腕にかけない。④腕時計をしない。⑤大きな物をもたない。⑥血圧測定に使用しない。⑦毎日、シャントの確認（音）。→異常がある場合はすぐにスタッフに連絡をする。
 - ◆種類：①内シャント：患者の約90%が利用している。②グラフト（人工血管）：内シャントが作れない場合が対象。長期使用は難しい。③動脈表在化：血管に何らかの障害があり、内シャントが作れない場合に作成。日常生活には支障はない。④カテーテル法：緊急時に短期間のブラッドアクセス（シャント）として使用。鎖骨下静脈、大腿静脈などに挿入、入院が必要。
 - ◆トラブル：①シャント閉塞：静脈の中に血栓が詰まってしまうこと。②静脈高血圧症：静脈が途中で狭窄を起こしている場合。カテーテルによって拡げるか心臓に近い部分で再吻合しなおすことなどが考えられる。③スティール症候群 ④シャント静脈瘤 ⑤シャント感染
- ★日頃から、シャント管理・感染などには細心の注意して下さい。又、わからない事があればスタッフにお聞きください

自己管理カレンダー

毎日の体重・血圧・脈拍・運動量などを記入できる『自己管理カレンダー』を作成致しました。「血液検査表」と併せて活用してみてください。

※クリニック2F、待合室の「掲示板」にぶら下げています。どなたでも、ご自由にお持ちください。