

第33回腎臓病教室を開催しました

栄養科管理栄養士 津崎 未来

7月30日(土)に第33回腎臓病教室を開催しました。患者さんご家族計10名の方が参加しました。

はじめに、野中内科副医長から「慢性腎臓病～透析導入を遅らせるために～」というテーマで、腎臓の働きや治療法について、日々の食事療法の重要性や血圧管理・脱水予防など普段の生活で気をつけることをわかりやすく説明しました。次に大脇透析認定看護師から「どんな生活をしたらいいの？」のテーマで、腎臓病の状態を知るためには、血圧・体重・むくみなどセルフチェックを行い十分な休息をとりましょうと話し、皆さん熱心に聞かれていました。管理栄養士からは「エネルギーを正しく摂りましょう！」のテーマで、猛暑の時期は夏バテをする患者さんも多く、食事量が減ってしまう傾向にあるため、主食量の確保や話題のオリーブ油・ココナッツオイル・亜麻仁油を使った簡単なエネルギーアップの方法や調理法の工夫について話しました。

今回はおやつに、簡単にエネルギー補給ができるMCT(消化吸収に優れた中鎖脂肪酸)入りビスケットとラスク、オリゴ糖飲料をお出ししました。このような治療用特殊食品の利用も腎臓病の食事療法におすすめです。

最後に、参加者の皆さんが運動や薬、脱水予防など普段なかなか聞けないことを積極的に質問され、和やかな雰囲気

の教室となりました。

次回の腎臓病教室は、9月10日(土)に開催します(詳細は16ページを参照ください)。医師は「慢性腎臓病の方の運動について」、看護師は「災害時について」、管理栄養士は「減塩のポイント」、ソーシャルワーカーは「知っておきたい医療保障制度」についてお話しする予定です。皆さんのご参加をお待ちしております。

