

# 第35回腎臓病教室を開催しました

栄養科副主任・管理栄養士 坪井 里美

5月13日(土)に慢性腎不全の患者さんを対象に腎臓病教室を開催しました。11名が参加され、桃木内科医長、林原臨床心理士、大脇透析看護認定看護師と管理栄養士が病気に対する知識や療養の工夫をお話しました。

桃木医師は腎臓病と動脈硬化性疾患に焦点をあて、心臓や脳だけでなく下肢閉塞性動脈硬化症について説明し、参加者が動脈硬化症から体を守る大切さを学び、療養意欲を高めるきっかけになりました。普段聞けないような専門的な内容に、多くの質問がありました。

今回初めてとなる臨床心理士の話は大変好評でした。「ストレスは人生のスパイスでもあり決して悪いものではないこと」「ストレスに気づきストレス耐性(対処法)を高めること」についてお話しました。教室では、体験としてストレス対処法を50個あげようとしてましたが、皆さん7~8個でした。小さな喜びを見つけることが、ストレス対処法を増やす近道ようです。

看護師からは、これからの季節に合わせて熱中症対策を含めた日常生活の注意点と腎臓病看護外来室での支援活動について紹介しました。

管理栄養士はカリウムを減らすコツについてお話し



ました。この時期が旬のタケノコは、カリウムやたんぱく質が多く含まれるため、カリウム値が高くなりやすい腎不全患者さんは、食べ過ぎないようにお伝えしました。

参加された全員が腎臓病教室に続けて来たいと希望されました。次は秋頃に開催の予定です。ご興味のある方はぜひご参加ください。

