

# 第34回腎臓病教室を開催しました

栄養科管理栄養士 松倉 菜津子

9月10日(土)に第34回腎臓病教室を開催しました。患者さんとご家族計15名が参加されました。

はじめに、内科の野村医師が「慢性腎臓病の人の運動について」をテーマに、適度な運動は慢性腎臓病の人にとっても糖尿病、高血圧等の改善や心筋梗塞の予防、筋肉量の維持のために非常に大切であること、理想的な運動内容、腎機能の状態によって運動の強度が違ったり運動を行う際の注意点、運動前のチェック項目等を患者さんの視点に立ってお話ししました。次に大脇透析看護認定看護師と武本看護師から「災害時について」をテーマに、日頃から用意しておくべき防災グッズについて、実際の品物を見てもらいながら説明しました。管理栄養士からは「上手な塩分のとり方」をお話ししました。調味料や加工食品の塩分含有量、おいしい天然だしや酸味・香辛料の利用等調理方法の工夫点、だしわり醤油の作り方や減塩特殊食品を紹介しました。上岡医療ソーシャルワーカーからは「知っておきたい医療福祉制度」として、腎臓病の患者さんに関連した社会保障・社会福祉サービスについて紹介を行いました。今回の腎臓病教室では「運動」や「災害時」という新しいテーマでお話した



ため、参加された患者さんやご家族は熱心に耳を傾け、積極的に質問なされていました。

次回は11月19日(土)に実践編として「腎臓病料理教室」を新築移転した岡山済生会看護専門学校の調理室で行います(16ページを参照ください)。皆さんで楽しく料理を行い、わいわいお話しをしながら食事をする会ですので、患者さんやご家族、男性の方の参加をお待ちしています。