

栄養科
通信

第36回腎臓病教室を開催しました

栄養科主任・管理栄養士 和田 麻美

9月16日(土)に慢性腎不全患者さんを対象に腎臓病教室を開催しました。患者さんご家族合わせて10名の参加がありました。

中島内科医師からは腎臓のメカニズムと働きについて説明がありました。腎臓には糸球体という血管のかたまりがあり、血液から尿のもとを作る大切な働きをしています。全身の血圧が上がると糸球体も高血圧になり、負担がかかるため糸球体が壊れ、腎機能が低下します。糸球体を守るには血圧を下げることが一番で、塩分を1日6g未満にすることが大切であるとお話ししました。

大脳透析看護認定看護師からは腎臓に関するクイズを出題しました。医療者でも難しいと感じるものもありましたが、正解率は高く、1名は全問正解されました。また、腎臓をいたわる生活習慣のポイント10か条についても楽しく学ぶことができました。

管理栄養士からは外食の上手な付き合い方についての話として、外食の特徴や外食をした時の調節



の仕方について示しました。ある患者さんの「体重が最近減ってきている。エネルギーをとるにはどうしたらよいか」という質問に対し、「低たんぱくご飯を使用すると肉や魚を増やせるのでエネルギーが増やせるよ」「エネルギーアップのゼリーやお菓子を利用したらどうか」など、他の患者さんから日頃の食事の工夫点についてアドバイスがありました。教室のよいところは知識の習得だけでなく、患者さん同士の情報交換の場になっているところだと改めて感じました。教室を通し、療養のお手伝いができたらと思っています。

次回は腎臓病料理教室を開催する予定です。興味のある方はぜひご参加ください。

