

広報 7月号

さくら前線

透析室たより

透析患者さんおすすめレシピ

梅雨の中休みとでもいうのでしょうか、梅雨時期の猛暑が続いておられますが、いかがお過ごしでしょうか？

旬の食材を使った透析患者さんにおすすめレシピを紹介します。

【すいか】

夏の代表的な果物としても思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか？

水分豊富なすいかは冷やすと口当たりもよく暑い夏にぴったりです。ほとんどは水分ですが糖質、ビタミン、ミネラルといった栄養素も含まれております。

すいか100gあたりの主な栄養成分は、エネルギー41kcal、たんぱく質0.6g、脂質0.1g、炭水化物9.5g、水分89.6gです。その他、カリウム、ビタミンC、リコピン、シトルリンなども

含まれています。

以下に詳細な栄養成分をまとめます。

エネルギー41kcal

たんぱく質0.6g

脂質0.1g

炭水化物9.5g

水分89.6g

食物繊維0.3g

ビタミンC10mg

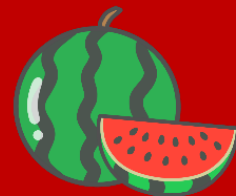
カリウム120mg

リコピン：すいかの赤い色素に含まれる成分

シトルリン：アミノ酸の一種で、血管拡張作用

などが期待される

食塩相当量・・・0g



透析患者が摂取するときの注意ポイント

① カリウムは多くは含まれておりませんが摂取量が多くなれば水分量とともに体に入ってしまうです。1日の目安は50g程度(カリウム60mg、リン4mg)がよいでしょう。

② すいかを食べるときには食塩を振って食べる人もいます。すいかに食塩を振ることで対比効果により甘味を感じやすくなります。しかし透析患者は適度な減塩が必要でありそのままの旬の時期のす

いかそのものの甘味を感じて下さい。

③ すいかは約80%が水分です。カレーライスや麺類のように食事中的水分量が多くなりがちなメニューと組み合わせると透析間の体重増加にもつながります。飲み物はみちろん、水分量が多いメニューとの組み合わせには注意が必要です。

ひとことアドバイス

すいかはデザートやサラダにしアレンジして食卓に彩を！

適量を美味しく食べて暑い夏をのりきりしましょう。





お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただいております。入院患者さまの予約面会は、電話受付中です。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

☆「JR中之条駅の風鈴飾り」☆

夏の風物詩として、JR中之条駅ホームの風鈴飾りを紹介します。
中之条駅の1番線ホームに風鈴が飾られ、涼風に揺られた風鈴の音色が楽しめます。風鈴の短冊には、中之条小学校児童の“夢”や“願い”をテーマにした絵や言葉が書かれています。
また、駅周辺の商店街にも風鈴が飾られます。
毎年7月から8月末までの予定です。



診療案内(7月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前	-	-	柿沼	柿沼	柿沼	-
	午後※1						休診
総合診療② リハビリ	午前	奥山 (群大)	田中 (群大)	瓜田	関 (群大)	鈴木 (群大)	(群大)
	午後※1						休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※1 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応：月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 7月休日当番医：13日(外科)、21日(内科)、27日(外科)となります。

※ 一緒に働けるスタッフも募集中です!!

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町大字伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL: <https://www.a-sakurahosp.com/>