

広報 1月号

# さくら前線

## 透析室たより

### 透析とお正月

今回は、お正月を安心して迎えるための「透析と上手に付き合うポイント」をご紹介します。

お正月はご家族や大切な方と過ごす特別な時間ですが、透析治療を受けている方にとっては、食事内容や生活リズムが変わりやすく、注意が必要です。

#### ■透析患者様のおせちを楽しむポイント

透析患者がお正月料理を楽しむ際には、以下のポイントに注意が必要です。

① 塩分の摂取量を調整…おせち料理は日持ちさせるために塩分が多く使われているため、食べ過ぎに注意が必要です。

② カリウムとリンの摂取量に気をつける…おせち料理にはカリウムやリンが豊富に含まれているため、摂取量に注意が必要です。

③ 食べ過ぎ防止…食べる前に自分の分を取り分け、食べ過ぎを防ぎましょう。

これらのポイントを押さえることで、透析患者でも美味しくお正月を過ごすことができます。

#### ■おせち料理について

おせちには塩分の多い加工品が多く、醤油などを追加せず、そのまま食べるようにしましょう。



また、リンやカリウムを多く含む「昆布巻」「黒豆」「田作り」は控えめに。

野菜が不足しがちなので、茹で野菜などを添えてバランスを整え、食べる量はあらかじめ取り分けておくとう安心です。

#### ■お餅・鍋物・雑煮



お餅はカロリーが高いため、2個までを目安に。お雑煮や鍋物はカリウムと水分の摂りすぎにつながるため、汁はなるべく飲まないよう

にしましょう。

締め雑炊や麺類も控えめに。

#### ■年越しそば

年越しそばは「夕食として」食べるのがポイントです。夕食後の追加はカロリー・塩分オーバーにつながります。汁は控えめにし、よりヘルシーにした場合は「年越しうどん」もおすすめです。

おせち料理は美味しくついでに食べすぎてしまいがちですが、栄養バランスを意識しながら、いろいろな料理を少しずつ楽しみましょう。

工夫しながら、安心して楽しいお正月をお過ごしください。

#### 〈クリスマス会開催〉

12月24日、4階ロビーにて、歌と体操を交えたクリスマス会を開催しました。





## 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。入院患者さまの面会は、只今休止中です。

## 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

## ☆「鳥追い祭り」と「どんど焼き」☆

日時:令和8年1月14日

中之条町では、毎年、鳥追い祭りとどんど焼きが開催されます。鳥追い祭りは、農作物の害鳥・害虫を追い払う祈りを込めた祭り。どんど焼きは、一種の火祭りで1月14日や15日に日本中で催されています。



## 診療案内(1月)

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

※ 1月休日当番医：1日(内科)、11日(外科)、25日(外科)

※ 年末年始休診：12/30～1/4 (1/1は内科当番)

※ 土曜日は終日休診となりますが救急の場合はこの限りではありません。

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/>