



検査日程



	【胸部レントゲン】		【心電図】
4月	26・27日(午前の方)	15・16日(午後の方)	15日・16日
5月	17・18日(午前の方)	6・7日(午後の方)	6日・7日
6月	14・15日(午前の方)	3・4日(午後の方)	3日・4日
7月	26・27日(午前の方)	15・16日(午後の方)	15日・16日

* 検査日程は予定です。毎月の予定表で再度ご確認ください

「時間栄養学」って何？ ……夜食は害、朝食は得…

透析室担当医
横田先生より



まったく同じ薬を飲んでいても、飲む時刻やタイミングによって効果が大きく異なることがあります。例えば、1日1回飲む降圧薬なら、夜1回の服用が朝飲むより有効なことが多いです。また、リン吸着薬は食事摂取の直前or食中or直後に服用しないと効果がありません。このような発想を「時間治療学」と呼びます。

同様に、100%同じ内容の食事でも、食べる時刻やスピード、噛(か)む回数、どんな順番で食べるかによって、栄養学的効果や医学的影響が大きく変わってきます。ポイントは、「何を」「いつ」「どれだけ」「どのように」食べるかです。このような考え方を「時間栄養学」と呼びます。



生きるってことは「食う・寝る・動く・出す」の動的バランスです。今回は、「食う・寝る」にフォーカスしてみましょう。

寝る前の食事、夜食は害になることが分かっています。さらに、朝食をスキップすることも害になることが判明しています。朝食のことを英語で“breakfast(ブレイクファスト)”といいます。語源は「break(破る)fast(断食)」です。人間の心身は寝ている間にリセットを繰り返します。1日(24時間)周期のリズム(太陽の動きと連動)でサバイバルしてきました。暗い夜間は睡眠にあて、胃腸に負担をかけず「空腹」状態にしておくことが必要なのです。そして明るくなる朝、光を感じると同時に朝食を食べることで心身が新しいリズムを再開します。

夜食を控え、朝食を充実させることが良い睡眠をもたらし、その日を元気に生きるための「食う・寝る」のバランスを良くするのです。

栄養士より



『朝食』を食べましょ

簡単! おすすめ!

【卵かけご飯】



【納豆ご飯】



*ワーファリン服用中の方は納豆禁止です



ツナ缶もGOOD

【目玉のっけトースト】

体内時計をリセットし、1日の生活リズムを整えるために大切な朝食ですが、内容によっても変わってくる事が報告されています。糖質だけでなく、たんぱく質も一緒に摂るとリセット効果が高まります。さらに朝のたんぱく質摂取と運動が、筋肥大効果と筋委縮抑制に良いこともわかってきました。

透析日は食事摂取量が少なくなりやすく、また透析でもアミノ酸(たんぱく質)は抜けてしまいます。卵かけご飯一杯でも良いです。朝食で栄養補給をしましょう。

自分の足でしっかり歩くために 足を守りましょう

ナースより



毎日、足のチェックをしましょう

- 足のしびれや痛み
- 皮膚の乾燥・ひび割れ
- 魚の目、タコ、マメ
- 靴ずれ、やけど、水虫、潰瘍
- 深爪、巻き爪、爪の変形や肥厚
- 足趾の変形

自分で見るのが困難な方は、家の人に見てもらいましょう

桜が咲き、季節はもう春ですね!
草花を見ながら散歩を楽しんではいかがでしょうか。

傷を作らないよう注意しましょう



➤ 血液循環を保つため生活習慣を整えましょう

血圧や血糖のコントロール、禁煙、運動を心がけましょう
足浴などでいつも清潔にしましょう

➤ 家の中でも必ず靴下をはくようにしましょう

木綿やウール製で足を締めつけず、通気性のよいもの
出血や膿が確認できる白がおススメです

➤ 自分の足のサイズ、形にあった靴をはきましょう

靴底に突起のある健康サンダルは足への負担となり、
角化症、ひび割れなどの原因になるので避けた方が良いでしょう

【災害対策委員より】

新年度になり、新たに災害対策マニュアルと人工透析管理手帳を更新しました。手帳の最後には透析災害食サポートカードを添付しました。災害時にご活用ください。

お知らせ



クリニック裏の駐車場 No. 3 ~ 5
が利用できるようになりました。
詳しくは掲示板にある案内図を
ご確認ください。