

ちりべつ便り

7月28日
第16号

患者学習会を振り返って

今年18日にサテライト知利別主催の患者学習会を開催しました。連休の忙しい中にもかかわらず、70名以上の多くの方に出席して頂きました。スタッフで協力し合って準備してきたので多数の方に参加して頂き嬉しく思っております。

学習会では、西谷院長によるドライウエイトについての説明や栄養士による食事指導その他、永年透析患者様の体験談を語って頂きました。質疑応答も盛んに行われ活気ある有意義な学習会となりました。来年も開催したいと思っておりますので、今年参加できなかった方には来年の参加をお待ちしております。

*今回の患者学習会に参加できなかった方にも、後日「サテライト知利別1周年記念」のポールペンを配布いたします。また医師や栄養士の講演に



患者学習会の様子
上：西谷院長の講演
下：参加者の様子

使用した資料も用意しておりますので希望の方はスタッフまでお申し付け下さい。



季節のお花(向日葵)



【花言葉 愛慕・情熱・あなたを見つめる】

インカ帝国では太陽神の象徴とされ、欧米ではどこでも「太陽の花」という意味で呼ばれています。フランスのルイ14世は「太陽王」の名前の通り太陽の花ひまわりを好み、自分の紋章にしました。ベルサイユ宮殿の正門には今でもひまわりが植えられています。夏の暑い盛り、ひまわりの花色はお腹の消化吸収力を高め、食欲増進に役立つのだそうです。夏ばて気味、気持ちが落ち込んだ時に新たな生氣を与えてくれるのです。一見強そうなくましいイメージの花ですが、そんな相手を思いやる気持ちも教えてくれる優しい花でもあります。

8月の予定表



<胸部レントゲン>

月水金透析の方は、20日(金)
火木土透析の方は、19日(木)

<定期採血検査>

月水金透析の方は、9日(月)・23日(月)
火木土透析の方は、10日(火)・24日(火)

<7月分診療費のお支払>

8月10日(火)~8月31日(火)の期間、
1階受付にてお支払願います。

豚肉、その他の栄養(100g当たり)

部位	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ビタミンB1
かた	18.5	16.6	0.66
ロース	19.3	19.2	0.69
ヒレ	22.8	1.9	0.98
ばら	14.2	34.6	0.22
もも	20.5	10.2	0.90
鶏もも	16.2	14.0	0.07
牛ロース	19.3	37.4	0.06

*100gあたりに含まれている蛋白質の質やビタミンB1量から見ると、ロース肉がおすすめです。

豚肉を食べて夏を乗り切らしましょう！
本州に比べ北海道の夏は短めとはいえ、少し暑さが続くとなんとなく食欲がなくなったりしたもののばかり食べてませんか？今ご紹介する豚肉に多く含まれているビタミンB1の摂取であったり、玉葱・ねぎ・にんにくなどに含まれるアリシンを摂る事も必要となります。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり不足すると「疲れやすい」などで食欲不振に陥ります。一方、アリシンはビタミンB1の吸収や利用の効率が高くなって疲労回復を助けてくれます。これらのものを上手く組み合わせる夏を乗り切りましょう！
(栄養科 下國)

すぐわかる！栄養コラム

発行 サテライトクリニック知利別

室蘭市知利別1丁目8の1

TEL(0143)47-3500