

# ちりべつ便り

H22.9  
第 17 号

## 手湯・足湯で なんでもお世せんか?

今回は、透析患者さんに多くみられる血行障害に効果がある「手湯・足湯」について紹介します。服を脱がずに簡単に入れ、全身浴と同じような効能がある為お勧めです。



### 手湯・足湯の効能

熱い湯に浸かると血管が拡張し、血流が盛んになります。そうすると筋肉に溜まった乳酸という疲労物質が排出され代謝機能が高まります。疼痛の緩和や冷え性、片頭痛の方にも効果的です。

### 手湯・足湯めぐり

胆振近郊の登別や洞爺湖の温泉街には無料で利用できる手湯・足湯スポットが充実しています。温泉街を散策しながら、のんびり足湯めぐりするのも適度な運動となりお勧めです。



胆振近郊の無料スポット  
上：登別市「大湯沼」  
下：洞爺湖町「洞龍の湯」

### 9月の予定表



#### <胸部レントゲン>

月水金透析の方は、17日(金)

火木土透析の方は、16日(木)

#### <定期採血検査>

月水金透析の方は、6日(月)・20日(月)

火木土透析の方は、7日(火)・21日(火)

\*\*\*\*\*

#### <8月分診療費のお支払>

9月10日(金)～9月30日(木)の期間、

1階受付にてお支払願います。



(当院価格)

1箱/30袋入り

5,550円(定価)→

**4,500円**

### 炭酸温浴剤ASケアの紹介

当院では昨年より炭酸温浴剤ASケアを販売しています。本剤を使用した足湯に入る事により一般的に市販されているものより強力な炭酸ガスにより血行促進に効果的です。殺菌効果もあります。

### 自宅での上手な足湯の入り方

#### 用意するもの

バケツ、椅子、バスタオル

- ① お湯は、35～40℃程度の湯をバケツに入れます。
  - ② 足浴槽は、ふくらはぎの深さまで入り10分～20分程度足湯を行います。足湯に入った後は清潔なタオルでよく水分を拭き乾かしましょう。
- 手湯の場合は手関節から先を浸し、容器にはビニールシートを被せます。お湯を足しながら温度を適温に保ちましょう。

### カリウム比較表(100g当たり)

	カリウム量(mg)	
	生	茹で
しめじ	380	340
まいたけ	330	160
えのき	340	270
しいたけ	280	250
甘栗	560	-
さつまい芋	470	490(蒸し)
里芋	640	560
じゃが芋	410	340
梨	140	-
柿	170	-
ぶどう	130	-



「秋の味覚カリウムに気をつけよう!」  
日に日に、秋も深まり、朝・夕が涼しくなりました。秋といえばスポーツの秋でもあります。やはり食欲の秋ですね。でも気になるのはカリウムの事です。柿や梨、さつまい芋や栗、きのこ類などどれもおいしい季節ですね。ところが、これらはカリウムの量が意外に多く、まいたけを除き、茹でてあま里カリウム量が減りません。ついつい食べ過ぎてしまうこの季節、左の表を参考にしながら、芋類、きのこ類、栗などのカリウムの高い食品が重ならないようにメニューの組み合わせを考えることと量を控えるようにしましょう!(栄養科 下園)

### 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  
室蘭市知利別町1丁目8の1  
TEL(0143)47-3500