

# ちりべつ便り

6 月 8 日  
第 2 号

透析者のための

## 新型インフルエンザ対策！

先月初めに日本でも感染が確認されて、現在では、国内だけでも 350 人の感染者が確認されています。流行は既に収束傾向にありますが、正しい対策方法を知って、かからない・うつさないようにしましょう。

### 透析患者さんの特徴

- ・免疫力が低下し、重症化しやすい
- ・大人数が同じ部屋で治療を受けているため、感染が拡大する可能性が高い

### 対策方法

- ・栄養や睡眠を十分に取って体調を整えましょう
- ・手洗いうがいを家族全体でしっかりと行いましょう（手洗いは温水で 20 秒以上、うがい 1 日 3 回が目安です）
- ・人混みを避けましょう
- ・マスクをしましょう

### 感染の疑いを感じたら：

更衣室へ行かれる前に、1 階受付にお伝えください。1 階診察室で診察します。

## 6月の予定表



### <レントゲン>

月水金透析の方は、12 日（金）

火木土透析の方は、11 日（木）

※12 日（金）午後透析の方は受付で検査票をお受け取りください。

### <定期採血検査>

月水金透析の方は、8、22 日（月）

火木土透析の方は、9、23 日（火）

### <5 月分診療費お支払い>

10 日（水）から 30 日（火）の間、1 階受付で受け付けております。

### <火曜日医師のご案内>

2・9 日：西谷先生

16・23・30 日：横内先生

または、保健所（24-9843）に連絡して、指示された医療機関へお急ぎください。なお、対応時間は 9 時から 21 時までです。（深夜・早朝は 011-204-5253）

発熱時は、食事を減らしてもカリウムが高くなりなります。調子の悪い時ほど透析をいつも通りしっかりと行いましょう。当クリニックでは、インフルエンザであっても診療を拒否することはありませんので、ご安心ください。



## 季節のじぶ（6月）

6 月 21 日は「夏至」です。夏至

は 1 年中で最も昼間の時間が長くなり、冬至に比べると約 4 時間 50 分も長くなります。6 月は、雨や曇りの日が多いため、あまり日が長く感じられないかも知れませんが、夏らしい爽やかな 1 日になると嬉しいですね。（事務 渡邊）



## 体にやさしく、もう一品！

たけけんー簡単透析食

今回ご紹介するのは、お昼ごはんにぴったりの、カレー焼きそばです。カリウムは少なく、カロリーはしっかりと摂れます。（栄養科 下國）



カレー焼きそば（1人前）	
	（555 キロカロリー）
たんぱく質	14.2 グラム
カリウム	395 ミリグラム
リン	151 ミリグラム
塩分	1.9 グラム

### ■作り方

- ① キャベツともやし（各 100 グラム）を茹でる
- ② 油（大さじ 1 半）でバラ肉（うす切り 2 枚）、①の野菜、カレー粉（適量）を炒める
- ③ 炒めた②に蒸し麺（2/3 玉）をのせ、水少々を加えてふたをし、蒸し焼きにする
- ④ 焼きそばソース（30 グラム、小さじ 6 杯）で味つけをして、青のり・かつお節、紅しょうが（各適量）をかけて出来上がり

### 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  
0143-47-3500