

ちりべつ便り

7 月 6 日
第 3 号

透析後のドキドキふらふら…

ドライウエイトのしくみ

体重が減ったら

「体重が落ちたけど、もつと食べたいからドライウエイトを上げて」というのは間違いです。痩せた分、ドライウエイトを下

げないと、血圧が上がり胸に水がたまって心不全を引き起こす可能性もあります。

体重が増えたら

「少し太ったからドライウエイトを下げて」というのも間違いです。体重に合わせてドライウエイトも上げないと、透析後脱水になり気分が悪くなったり、血圧が低下してショックを引き起こす可能性もあります。

自分の体をコントロールしましょう

食欲がなくてやせた、運動してやせた場合、その体重に合わせてドライウエイトも下がります。逆に、食べ過ぎや運動不足で太ってしまった場合、それに合わせてドライウエイトも上がります。食生活に気をつけ、運動を心がけて、自分自身で体重のコントロールをしましょう。



季節のじよば(7月の休日)



平成 8 年に制定された『海の日』ですが、当初は 7 月 20 日でした。祝日法の改正（ハッピーマンデー制度）により平成 15 年より 7 月第三月曜日となり三連休化されました。

国土交通省の文書の記述などによると、「世界の国々の中でも、海の日を祝日としている国は唯一日本だけ」との事です。「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」ことを趣旨とされており、ここ北海道に住む私たちは、これからも海の恩恵を受けられるよう海や川、自然を大切にしながら…と考えさせられますね。

7月のご連絡

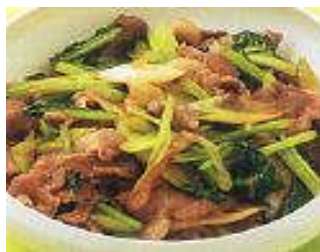
<p><レントゲン></p> <p>月水金の方は、10 日（金） 火木土の方は、9 日（木）</p>	<p><診療費お支払い></p> <p>10 日（金）～31 日（金） 受け付けております。</p>
<p><定期採血検査></p> <p>月水金の方は 6 日（月）・27 日（月） 火木土の方は 7 日（火）・28 日（火）</p>	<p><火曜日担当医師></p> <p>7・21 日：西谷院長 14・28 日：横内先生</p> <p><西谷院長出張・休み></p> <p>25 日：代診・横内先生</p>



体じよせつ、おひ一品！

すくじきん…簡単透析食

にんにくには疲労回復の他、冷え性や不眠症にも効果的ですので透析されている方にお勧め！



■作り方

- ① アスパラ(1本)とセロリ(30g)の皮をピーラーで引き、斜めに切り熱湯でさつと茹で水に浸す。
- ② 赤ピーマン(10g)も細切り水に浸します。
- ③ 酒(小匙1)味噌(小匙1-2)、醤油(小匙1-2)を合わせる。
- ④ フライパンを熱し油を入れ、千切りにした生姜、おろしにんにくを炒め香りが出たら、食べやすい大きさに切った豚肉(60g)を炒める。
- ⑤ 火が通ったら切っておいた野菜を加えてごま油(小匙1-2)で香りを付け、
- ⑥ ③の調味料で味付け、なじんだら完成です。

豚のにんにく炒め (201 キロカロリー)	
たんぱく質	13.5 グラム
カリウム	463 ミリグラム
リン	126 ミリグラム
塩分	0.5 グラム

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
0143-47-3500