

# ちりべつ便り

2 月 8 日  
第 10 号



はじめに冬季は乾燥や寒さによる足の冷えや、運動量の低下による足病変の悪化が起こりやすい季節です。透析室において足チェックの日を設け、必要に応じて足のケアをしてまいります。

大切なことは日頃からケアしていくことです。自宅でもできる簡単なこととしては、怪我や冷え予防のために靴下を履く、爪がのびていたらやすりで削る、保湿クリームをすり込む（入浴後 10 分以内が効果的）など安全に簡単に行えるので、ぜひ習慣にしましょう。保湿クリームはヒルドイドソフトという薬を処方することもできます。また視力の弱い患者さんや家で行うのが困難な患者さんは、こちらで行ないますので、遠慮しないでお声をかけて下さい。なお、季節柄、家で湯たんぽを使用する場合は低温やけどを予防するため、直接皮膚に触れないようタオル等でくるんで使用してください。

透析患者さんは傷の治りが遅く（特に糖尿病の患者さん）、なかには胼胝や魚の目、小さな傷から悪化して下肢を切断せざるを得ない患者さんもいます。悪化を防ぐ為にも日々のケアが大切です。最後に“早期発見・早期治療”が肝心です。今後自宅でもケアできるようにサポートします。一緒に頑張っていきましょう。（看護師 日野）



## 季節のじゆば（バレンタインデー）



バレンタインデーは、田園と牧人の神ルペルクス（フアウヌスの別名）をたたえる古代ローマのルペルカリアの祭（2 月 15 日）が起源とされており、この祭りが、兵士の自由結婚禁止政策に反対したバレンタイン司教が、ローマ皇帝の迫害により西暦 269 年に殉教した日を記念した祭日（2 月 14 日）とむすびつけられて出来たものです。その後、聖バレンタインスは恋人たちの守護者とされ、この日は恋人たちの愛の誓いの日となりました。

日本では 1958 年頃より流行しはじめ、お菓子メーカーの努力により、女性から男性にチョコレートを贈るという日本独自の習慣が生まれました。近年では、男性に贈るというより自分に対し日頃頑張っているご褒美として、少し高価なチョコを買って味わう女性が増えているようです。

## 2 月の予定表



### <胸部レントゲン>

月水金透析の方は、19 日（金）

火木土透析の方は、18 日（木）

午後透析の方は 1 階受付にて検査票を受取下さい。

### <定期採血検査>

月水金透析の方は、1 日（月）・15（月）

火木土透析の方は、2 日（火）・16（火）

### <火曜日担当医師>

9・23 日：西谷

2・16 日：横内

## 体じやわつろ、せじー品ー

あじわいの簡単透析食

さばは DHA 等の脂質が極めて豊富で動脈硬化予防などの効果があります。（栄養科 下國）



### さば竜田揚げ(1 人分)

1 人分の栄養量

(268 キロカロリー)

たんぱく質 15.3 グラム

カリウム 0.3 グラム

リン 0.18 グラム

塩分 1.6 グラム

### ■作り方(2 人分)

①さば(小 2 切れ)は小骨を抜いた後、一口大にそぎ切りにし、酒(小 さじ 4)、醤油(小 さじ 4)、おろししょうが(小 さじ 2)を混ぜ合わせたものに 10 分〜15 分位漬けておきますししとう(4 本)は爪楊枝で数ヶ所穴をあけておきます。

②漬けておいたさばの水気をキッチンペーパーでふき取り、片栗粉(適量)をまぶし、低温の油(適量)で長めに揚げ、一度取り出し、再度高温でカラッと 2 度揚げする。ししとうは素揚げする。

③器に盛り付け完成！塩分制限の為、下味を付けているので醤油をかけずにお召し上がり下さい。

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