

三保の森クリニック

医療法人 赤枝会 三保の森クリニック

〒226-0015 横浜市緑区三保町195-1

TEL 045-922-5255 / FAX 045-922-5581

WEB SITE <http://www.akaedakai.com/mihonomori/>

2025年12月

早いもので今年も最後の月となりました。
日々寒さも厳しくなっております。
発熱や咳、足の痛み、腰痛、胸部痛など
注意しなくてはいけない症状が多くみられる季節です。
体調が優れなかったり、いつもと違うなど
感じた時はどんなに小さな事でも、すぐにお声掛け下さい。
スタッフと患者様がより身近である事が見落としを防ぎ、早期発見に
つながります。今年もまだ、あと数日ございますが、皆様のご協力のもと、
透析医療を安全に行わせて頂きました事、心よりお礼申し上げます。

staff一同

「年末年始の食事について」

年末年始は何かと馳走を頂く機会の多い時期となります。年末年始の食事を楽しむためにも食事のポイントを押さえて上手に乗り切りましょう。

おせち料理

- おせちは保存食である為、食塩や砂糖が多く含まれています。食べる際は少量にし、前後の食事も薄味にする等の調節をしましょう。
- あらかじめ自分が食べる分を取り分けて量を把握し、食べ過ぎを防ぎましょう。
- 手作りする際は水さらしや茹でこぼしを忘れずに。
- 減塩のおせちも販売されていますので利用してみるのも良いでしょう。



アルコール

- 肝機能に問題がなく、医師にアルコールを禁止されていない方は、1日の飲水制限の範囲内であれば、お酒を飲む事も可能です。少量なので「飲む」というより「味わう」程度になります。お正月の雰囲気を楽しめますね。
- 食事と一緒にとると、胃の中の食べ物が粘膜の上に層を作り、胃を荒らすことが少なくなり、さらにアルコールの吸収を遅らせる効果があります。
- お酒のつまみは塩分が高い物が多いので注意しましょう。



年越しそば

- 麺類は麺そのものにも塩分や水分が含まれています。
- つゆは味見程度にし、極力残すようにしましょう。
- 「かけそば」にせず、「ざるそば」のようにつけ麺で食べると約2gの減塩ができます。
- 麺がつゆでふやけるのも防げる為、余分な水分摂取を防ぐこともできます。
- 麺類は、肉や卵等の蛋白質源と野菜を加える事によってバランスが良くなります。海老天や野菜天、卵等をのせてエネルギーアップを図るのも良いですね。
- そばはリンが多くなっています。普段リンの値が高めの方はうどんへ変更するとリンの含有量を約1/4に減らすことができます。



おもち

- 角切り餅2個100g=ご飯約140g=235kcalです。特に糖尿病のある方は食べ過ぎに注意しましょう。
- お餅の調理法は揚げるか焼くが適しています。
- お雑煮にする際は野菜等で具たくさんにして、汁の割合を半分以下に減らしましょう。汁を飲まなくても材料が汁を吸っているため水分は多くなります。お餅は焼いてから入れることで、風味がつき、薄味でも満足度がアップします。
- 安倍川餅はきな粉にカリウム、リンが多いので控えましょう。



お正月料理の栄養価と 食べ方の工夫

	エネルギー kcal	リン mg	カリウム mg	塩分 g	食べ方の工夫
1日当たりの 食事摂取基準めやす	1600~ 1800 kcal	800 mg 未満	1800m g 未満	6g 未満	基準以内に収まるように 調整しましょう。
黒豆 (大さじ1杯 20g)	64	42	124	0.8	大さじ 1杯程度に
田作り (10本 20g)	67	460	320	0.4	※リン、カリウムが高いので控える
栗きんとん (栗2個 50g)	90	16	121	0.2	栗を2個まで
昆布巻 にしん入り (1個 40g)	34	19	225	0.5	1個以内に
伊達巻 (2切 40g)	78	48	44	0.4	2切まで
数の子 塩抜き (1切 40g)	36	38	1	0.5	十分な塩抜きをすれば 問題なし
かまぼこ (2切 40g)	38	24	44	1.0	少量でも塩分高いので注意
えびの塩焼き (1尾)	17	56	77	1	塩分高い 1尾まで
煮しめ 里芋 (2個 80g)	63	38	448	0.8	カリウム高い 1個まで
煮しめ 筍 (2切 80g)	40	48	376	0.8	カリウム高い 1切まで
なます (小鉢1杯 50g)	36	21	138	0.3	干し柿入りのなますは、さらにカリウムが高くなるので 干し柿を除いて食べる
いくら (大さじ1杯 20g)	54	106	42	0.5	少量なら問題なし
めばちマグロ赤身刺身 (5切 100g) 醤油なし	108	330	420	0.1	3切程度に
黒マグロ とろ刺身 (5切 100g) 醤油なし	344	180	230	0.2	5切程度に
たらば蟹 (1/2杯 200g)	160	380	460	1.6	足2本以内に
毛蟹 (1杯 200g)	166	400	560	1.2	少量に
新巻鮭 (1切 80g)	123	184	304	2.4	1/2切以内に
赤飯 (200g) ごま塩なし	378	108	158	0	問題なし
お雑煮 (餅2個 小松菜20g 鶏肉30g入)	275	152	336	2.0	大下茹でしてカリウムを減らす 汁は残す
うどん 茹で麺 (200g)	210	36	18	0.6	汁は残す
そば 茹で麺 (200g)	264	160	68	0	汁は残す
みかん (1個 100g)	46	15	150	0	1日1個まで

※一般的な数値を掲載しました。味付けや食材によって数値は異なりますので、参考程度にして下さい。

消防訓練と定期的に行われている消防点検



今回は、消火器の使い方について学びました。

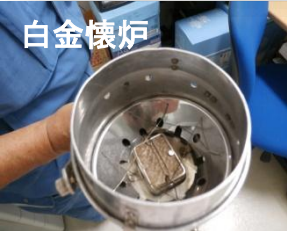


実際に噴射してみました。



次回は、災害時の担架の使い方について、講習会を行っていく予定です。

白金懐炉



消防点検に欠かせない道具白金懐炉は手をかざすとポアポカと暖かい熱を出しています。この熱に火災報知器がちゃんと反応するかをまず点検します。

火災報知器に白金懐炉を近づけるとすぐに反応し赤いランプが点灯しました。



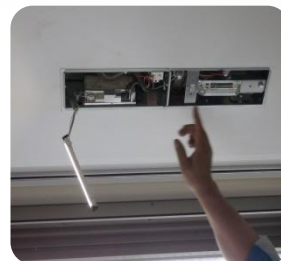
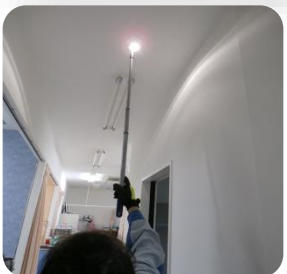
非常灯も同じように停電した時は自動的にバッテリーが作動し災害時に避難路がわかるようになっています。

火災報知器が点灯すると火災受信版も同時に火災を感知し警報を鳴らします。1階火災受信版と2回火災受信版は受話器がついていて緊急時は情報のやり取りをします。



今回は、非常灯のバッテリー交換の時期だと判断されました。院内には、この様に非常時に備えて火災報知器、非常用ライト非常灯が設置されています

災害時停電した時は、自動的にバッテリーが作動し各フロアのライトがつくようになっています。



これらの設備は年2回稼働確認をしています。いざという時に慌てなくてよいようにしっかり管理されています。



12月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 レントゲン	6 レントゲン
7	8 血液	9 血液	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 血液	23 血液	24	25	26	27
28	29	30	31			



当院の透析食 Pick up



ご飯
 豚肉と玉子の中華炒め
 アスパラとハムの中華和え
 もずく
 マンゴー
 ほうじ茶

今月は豚肉と玉子の中華炒めをご紹介します。
 豚肉、玉子、厚揚げ、人参、椎茸、平茸、青梗菜
 など様々な種類の食材を使った炒め物です。
 これに副菜を合わせたら食物繊維がたっぷり入っ
 た栄養バランスの良い献立となりました。
 透析患者様は水分制限やカリウム制限、薬剤の
 影響などから便秘になり易いですが、食物繊維が
 たっぷりな食事をとることで、便秘を緩和するこ
 とができます。皆様に喜んで頂けますように…