

熱中症を予防しましょう！！

1. 暑さをさげましょう。

屋外では日陰を選んで歩き、帽子や日傘も効果があります。

2. 服装にも工夫をしましょう。

吸水性に優れた素材を選び、白色系の素材を選びましょう。襟元はなるべくゆるめて通気しましょう。

3. 急に暑くなる日に注意しましょう。

湿度が高いと熱中症を誘発するので、エアコンや扇風機を上手につかきましょう。こまめに体温測定をし、保冷剤や冷たいタオルで体を冷却しましょう。



ご挨拶 非常勤医師 武田真一(自治医大腎臓内科)

6月途中より、武島先生から木曜日を引き継ぐ形となりました。透析室はアットホームな雰囲気、皆様に温かく迎え入れて頂き、ありがとうございます。普段は自治医大で勤務しておりますが、一般病院や診療所での勤務も経験しており、当院で地域医療に貢献できるよう頑張りたいと思います。

また、スタッフと協力しあって、安全で質の高い透析療法が継続できるように取り組んで参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

～8月1日で開院15周年を迎えました～

これからも安全で快適に透析の時間を過ごせますようスタッフ一同日々努力して参ります。



認知症予防のお話です。

「笑う人にはドーパミン！！」

笑うと、脳の奥の方からドーパミンという神経伝達物質があふれ出て来ます。ドーパミンは喜んだ時に分泌される物質で、脳の覚醒レベルを上げて記憶の学習能力を高め、認知症を防ぎます。

意識的にニコニコしている方が脳は衰えないのです。

人は、笑顔を見ると笑顔になるもの。笑顔していると認知症になりにくだけでなく、全身の免疫力も強くなり、がんの予防にもなります。

笑顔こそ心身ともに若く保つ特効薬です。

栄養士(伊藤先生)から夏の食事管理のアドバイス

夏場は麺類を食べる機会が増えます。麺類は塩分・水分を含んでいるので食べる量に注意し、つけ汁・かけ汁は薄味に。

また、麺類はリンも含んでいるので低たんぱく麺(げんたうどん)をうまく活用しても良いと思います。

スイカなどの果物も美味しい季節です。生の果物はカリウムが多いので、食べる時は量に注意しましょう。

紅茶ゼリー * 伊藤先生のレシピ *

<栄養素>

エネルギー 30Kcal
たんぱく質 1.4g
カリウム 12mg
リン 2mg
食塩相当量 0g

<材料>(1人分)

紅茶 45g
ゼラチン 1.5g
砂糖 5g
好みのフルーツ缶詰 10g



<作り方>

- 鍋に紅茶(浸出液)と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、余熱で粉ゼラチンを溶かす。
- 好みの器にフルーツ缶と1を入れて、冷蔵庫で冷やし固める。