

# ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.34

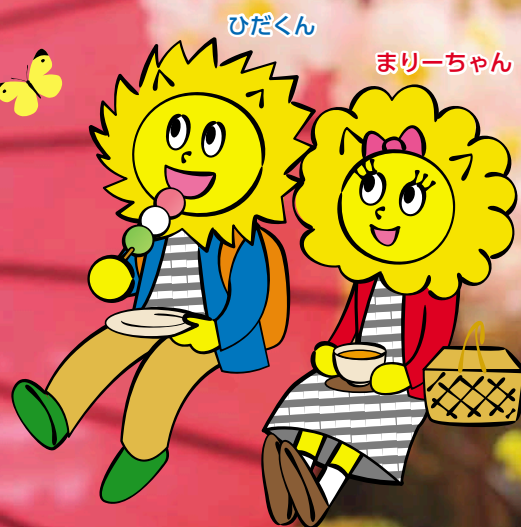
SPECIAL  
NEWS  
特集

低栄養を予防して

## 元気に透析生活を送ろう!

後編

- 🍌 エンジョイ! 透析クッキング
- 🍌 今さら聞けない! 透析Q&A
- 🍌 ひだくんのもっと知りたい!
- 🍌 川柳倶楽部
- 🍌 やってみよう! 間違い探し
- 🍌 おすすめスポット



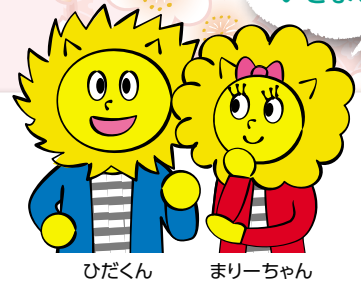
40  
Daily Innovation

40th Anniversary  
偕行会グループは、  
今年創業40周年を迎えました。

# 低栄養を予防して 元気に透析生活を 送ろう! 後編

血液透析を受けている方は、食欲不振や透析による栄養素の喪失などで、**低栄養に陥りやすいと言われています**。また、「食事をしているのだから栄養は摂れている」と思われるかもしれませんが、実は、**食べ方(食べる量、食べるもの)によっては低栄養になっていることもあります**。今号は後編といたしまして、**低栄養となる原因や予防方法など**について分かりやすくご紹介したいと思います。

わたしたちと一緒にみていきましょう!



ひだくん

まりーちゃん

## なぜ血液透析を受けられている方は、 栄養が不足しやすいの?

### 食欲不振

尿毒素の蓄積による吐き気、食欲不振、腎機能を補う薬の副作用などで消化器症状が出て、栄養が摂りにくくなります。



### エネルギー・たんぱく質 摂取不足

水分・塩分・カリウム・リンなど様々な制限を受けることで、エネルギーやたんぱく質の摂取量が不足しがちになります。



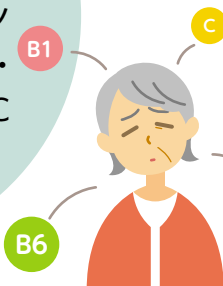
### 透析不足

透析量が不足すると、除去しきれなかった毒素や水分により、さまざまな合併症が出やすくなり、低栄養に陥ります。



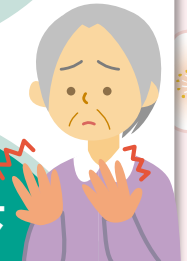
### 透析による 栄養素喪失

透析で大切な栄養素が喪失してしまいます。(アミノ酸をはじめ、ビタミンB1・B2・B6、葉酸、ビタミンCといった、水溶性ビタミンなど)



### 炎症および 活動量の低下

透析器(透析膜)との接触で炎症を起こしやすく、食欲低下や活動量の低下を招きます。筋肉量も減り、栄養状態が悪くなります。

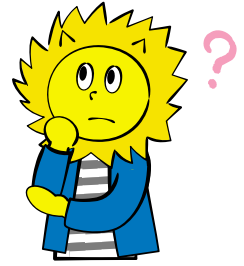


## 低栄養とフレイルの関係

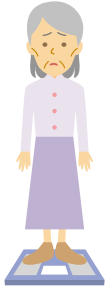
“フレイル”という言葉をご存知ですか？

フレイルとは、**体重の減少、疲れやすさ、筋力の低下**などが見られ、このままでは**要介護の状態となる可能性が高い状態**をいいます。

下記の兆候のうち、**3つ以上を満たす場合、フレイルと定義**されます。



体重減少



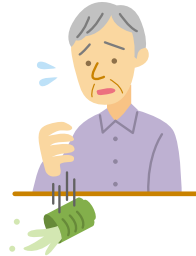
易疲労感



活動量の低下



握力の低下



歩行速度の低下



このフレイルの状態から、**筋肉量の低下「サルコペニア」**や、骨や関節、筋肉の障害による**歩行や日常生活に支障**を来す**「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」**、さらには**寝たきりの状態**につながる**ことが知られています**。この負の連鎖となる原因のひとつが**「低栄養」**なのです。

### 低 栄 養

フレイル

虚弱になり、身体の機能が低下してひとりで外出をしたり身のまわりのことをしたりするのが難しくなる。

サルコペニア

加齢に伴い、筋肉量が減少した状態。

ロコモ

運動器の障害により歩行や日常生活に支障をきたした状態。転倒や骨折のリスクが高まる。

寝たきり

要介護状態となり、ひとりでは生活が難しくなる。



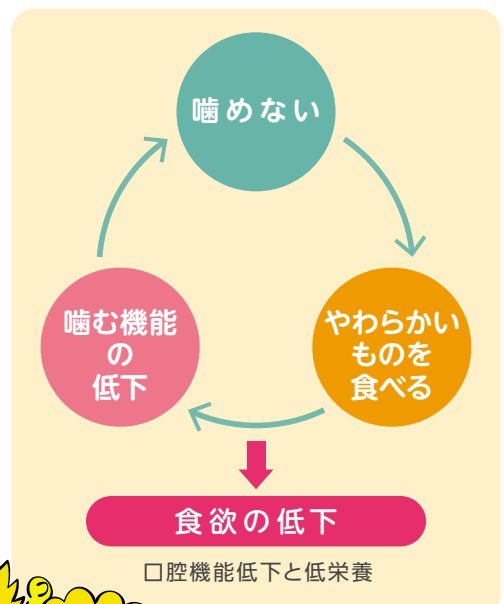
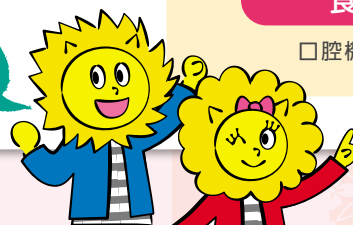
## 低栄養と口腔機能との関係

ふだんから噛めない食品が増えたり、食事のときにむせたりといった**お口のささいなトラブルは、低栄養へとつながる危険なサイン**です。

歯周病や虫歯などで固いものが噛めなくなるとやわらかいものを食べるようになり、**噛む機能が低下**します。噛む機能が低下するとますます固い食べものが噛めなくなってしまう、やわらかいものばかりを食べてしまう**悪循環**になり、**食欲低下から低栄養へとつながってしまいます**。

体の健康だけでなく、“**歯**”の健康に対しても気を配り、**気になることがあればかかりつけの歯科医院に相談し、早めに対策を取りましょう**。

次のページにつづきます！



# 低栄養の予防方法

身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉や皮膚・内臓などをつくるたんぱく質を上手に摂ることを心がけて、日ごろの食生活を見直してみませんか？

**せっかく摂ったたんぱく質も、エネルギーが不足していると有効に活用されません。**



たんぱく質

○ 適切なエネルギーの場合

筋肉など、  
体たんぱくの合成に使用

✕ エネルギー不足の場合

エネルギー源として使用



**主食や油は大切なエネルギー源！**



炭水化物

ご飯は、  
塩分もなく  
おすすめの  
エネルギー源！



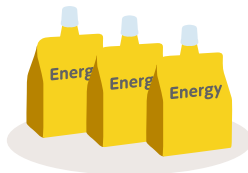
脂肪

少量で  
エネルギー量  
UP！

食欲が落ち切ってからでは、立ち上げるのが大変!! **早めの対策が重要**です。  
「季節の変わり目に体調不良がよくある」「体重減少してきた」といったことがありましたら、早めに**管理栄養士に相談**してください。

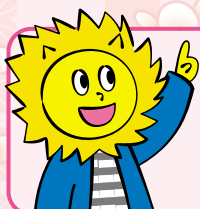
## 栄養補助食品の活用

食欲のないときには、食事を作ることも面倒になります。そんなときには**手軽な「栄養補助食品」**を**機会があれば味見しておき、気に入った食品も覚えておく**と良いでしょう。エネルギー不足に陥る前にうまく取り入れてみてください。



## 体を動かすことも大切

体を動かすと消化機能の働きが良くなり、**栄養の吸収が良くなります**。また**筋肉や骨を丈夫にするためにも適度な運動は大切です**。



今回ご紹介した内容について気になることがある方は、**病院・クリニックのスタッフへお問い合わせ**ください。



エンジョイ!

# 透析 クッキング vol.34



## ここがオススメ!

主菜だけでなく、副菜にもたんぱく質源を取り入れ、たんぱく質の摂取不足を補うメニューです。

## 豚肉の野菜炒め ～しそ生姜ぼん酢かけ～

味付け無しの野菜炒めに後からタレで味付けをするため、塩分の調整がしやすいメニューです。



### 栄養量

エネルギー	212kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	15.5g
カリウム	321mg
リン	151mg
食塩相当量	0.9g

### 材料 (1人分)

豚ロース薄切り肉	70g
なたね油	2g
緑豆もやし	50g
キャベツ	20g
しそ(葉)	1枚
生姜	3g
ぼん酢しょうゆ	10g
(小さじ2)	

### 作り方

1. ざく切りにしたキャベツともやしを茹でこぼして水気を切る。
2. しそと生姜はみじん切りにしてぼん酢しょうゆとあわせてタレ(A)を作る。
3. 油をひいたフライパンで食べやすい大きさに切った豚肉を炒め、あらかた火が通ったら①の野菜を加えて更に炒める。
4. ③を皿に盛り付け、②のタレをかけて食べる。

・硬い肉が苦手な方は、たんぱく質量は減ってしまいますが、豚バラ肉のしゃぶしゃぶ用を利用することで、軟らかく召し上がっていただけます。その場合、ひき油は不要です。

## こちらのレシピにも注目!



## ブロッコリーの白和え

生揚げの豆腐部分を使用することで水きりが不要です。

### 〈材料・1人分〉

ブロッコリー	30g
生揚げ※(豆腐部分)	約20g
本みりん	2.5g(小さじ1/2)
こいくちしょうゆ	3g(小さじ1/2)
すりごま(白)	1.0g(小さじ1/3)

※生揚げ……1人分1/4丁(35g)を揚げと豆腐部分を、白和えと煮物にそれぞれ分けて使用しています。



## 大根のかか煮

かつおの削り節をそのまま使って、だしをとる手間をばぶき、白和えで使った生揚げの外側の揚げ部分を一緒に煮ることで旨みもUPします。

### 〈材料・1人分〉

だいこん	50g	本みりん	5g(小さじ1)
生揚げ※(揚げ部分)	約15g	こいくちしょうゆ	4g
かつお削り節	1g		(小さじ2/3)

## 一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

豚肉の野菜炒め～しそ生姜ぼん酢かけ～・ブロッコリーの白和え・大根のかか煮

エネルギー	653kcal	カリウム	684mg
たんぱく質	26.8g	リン	332mg
脂質	20.9g	食塩相当量	1.9g

日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの掲載を開始しました。色々な透析食をご紹介しますので、ぜひご覧ください!

クックパッド かいこうかい

検索



# 今さら聞けない！ 透析 Q&A

透析治療にはわからないこともいっぱい。  
今さら聞けない基本的なことから  
長年の疑問までなんでもお答えします。

回答いただいた先生  
堀川 和裕先生



## Q

透析を始めて8年近くになります。  
最近は少しの運動でも息切れをしてしまうのですが、なぜでしょうか。

## A

透析をお受けになっている方が息切れがする、息苦しいとおっしゃられる場合、まず真っ先に可能性を考えるのは**ドライ・ウェイトが多すぎて(重すぎて)水が溜まっているのではない**か、ということです。腎臓が悪くなってオシッコの量が減ってしまい、飲んだ水分が全てオシッコにならないと少しずつお体に水分が溜まっていきます。この**溜まった水分**はむくみになったり、肺に溜まったりします。むくみで息苦しくなることはないのですが、**肺に溜まると息苦しさが出る**ようになります。適切なドライ・ウェイトになっているかの確認は、**胸部のレントゲンや心臓の超音波(エコー)検査で確認**をします。また、**hANP(ハンブ)と呼ばれる血液検査の値を参考**にすることもあります。

次に**貧血が悪化していないかどうか**をチェックします。これは定期的な血液検査でわかりますね。

ドライ・ウェイトの設定は適切で水が溜まっていなくても、**心臓の動きが悪くなってきているために、息切れや息苦しさという自覚症状が出る**ことがあります。心臓の動きが良いかどうかということも上記の心臓エコーで確認することができます。

**呼吸器系のチェックも大切**ですね。肺気腫や肺がんなどの重大な病気がないかどうかは是非確かめておきたいです。定期的に**胸部のレントゲン**を行っていますが、病気が早期の時には普通のレントゲンでは異常を認めないことがあり、**胸部のCTスキャン**が必要なこともあります。

胸部のレントゲンや心臓のエコーは通常行っている検査ですので、まずは主治医の先生にこれらの検査結果をお尋ねになってみて、追加の検査が必要かどうかを相談してみてもいいかもしれません。

また、**十分に呼吸ができていないかどうかは、血液検査のガス分析という項目で確認**ができます。血液中の酸素と二酸化炭素の量を測定する検査で、シャントからの血液で検査できますので、透析を始める際の針を刺す時に血液を少しいただければチェックできます。これも**通常行われる検査**ですので、**その結果がどうであったか主治医の先生や透析室のスタッフにお聞きになってみてください**。

透析に関する質問を募集中です！ふだん気になっていることなど、皆様からの質問をお待ちしております。

## ひだくんの もっと知りたい!

このコーナーでは、偕行会グループの様々な医療事業を、ひだくんが紹介します。

### ●炭酸ミストについて

炭酸ミストとは、**炭酸ガスが溶け込んだお湯を吹きかける**ことです。炭酸ミストは、一度の噴霧でその後長時間の血流増加作用が維持され、**血流促進作用も期待**できます。また、**保温性にも優れております**。透析中の時間を利用し、ベッド上にて**高濃度(10,000ppm以上)の炭酸ガス**を噴霧します。



治療イメージ

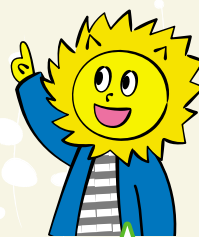
### こんな方に最適

●**座位保持や車椅子からの移乗が困難な方**



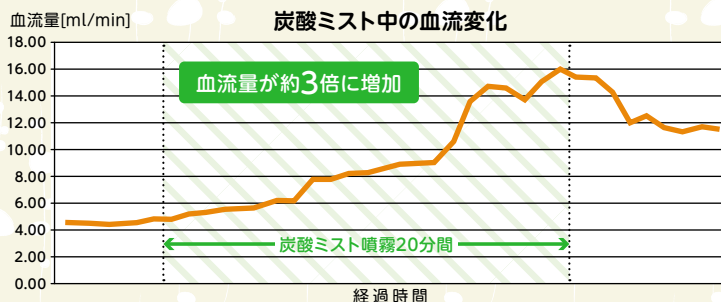
●**炭酸泉の時間確保が困難な方** など

「炭酸ミスト治療」が  
スタートします!



医療法人偕行会  
炭酸泉療法統括部  
森山統括部長

10,000ppm以上の炭酸ガスはなんと、**炭酸泉の約10倍!!**



◆炭酸ミストについては、病院・クリニックのスタッフまでお気軽にお問い合わせください。

# 川柳倶楽部

透析生活の中で、  
ちょっとした「笑い」をくれる川柳。  
このコーナーでは、患者の皆様から  
今までに投稿された作品の一部を紹介いたします。  
まだ作ったことのないあなたも、  
気軽に参加してみませんか？

健康は  
楽しく笑い  
食べる人

秀ちやんさん

若葉燃え  
モザイク模様  
夏景色

山ちやんさん

去らばだよ  
昭和平成  
長く生き

幹ちやんさん

週三で  
通う透析  
命綱

あきちやんさん

”平成最後“  
何かにつけて  
耳にする

ボブさん

**川柳大募集!** 川柳を採用させていただいた方にはサンクスカードを贈呈しております。

●応募方法/下記のアンケート用紙にご記入の上、受付の回収BOXまたは事務スタッフにお渡しください。



キリトリ

## ひだまり vol.34 アンケート

今号の「ひだまり」の内容について、よろしければアンケートのご協力をお願いします。

1 今回のコーナーで「面白かった」ものは次のどれですか？

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 特集 低栄養を予防して元気に透析生活を送ろう! 後編 | <input type="checkbox"/> ひだくんのもっと知りたい! 川柳倶楽部 |
| <input type="checkbox"/> エンジョイ! 透析クッキング             | <input type="checkbox"/> やってみよう! 間違い探し       |
| <input type="checkbox"/> 今さら聞けない! 透析Q&A             | <input type="checkbox"/> おすすめスポット            |

今後特集ページで取り上げて欲しい事がありましたらご記入ください。

2 「川柳倶楽部」投稿欄 (ペンネーム: \_\_\_\_\_ )

.....

.....

3 「透析Q&A」で医師に質問したいことがありましたらご記入ください。

4 この雑誌に関するご意見・ご感想をお願いします。

お名前 \_\_\_\_\_

クリニック名 \_\_\_\_\_

男性 ・ 女性      年齢 \_\_\_\_\_

歳 \_\_\_\_\_

**ご協力ありがとうございました**  
ご記入いただいた用紙は  
各クリニックの受付にある回収BOX  
または事務スタッフへお渡しください。

裏表紙の間違ひ探しの答え

①風車の羽根の角度 ②中央の蝶の向き ③まりーちゃんが持っているかごの形 ④中央右端に山がない/ある ⑤中央左端に咲いているチューリップの色

# 間違い探し

やってみよう!

下の2つの絵には、違うところが5つあります。  
間違いを探してみましょう!  
答えは6ページの一冊下をご覧ください。



## 偕行会 透析グループ

### AICHI

#### 名古屋共立病院

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地  
TEL 052-362-5151

#### 偕行会城西病院

〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑町四丁目1番地  
TEL 052-485-3777

#### 偕行会セントラルクリニック

〒454-0932 愛知県名古屋市中川区中島新町三丁目2518番地  
TEL 052-363-7373

#### 名港共立クリニック

〒455-0021 愛知県名古屋港区木場町8番地202  
TEL 052-698-3077

#### 海部共立クリニック

〒498-0006 愛知県豊田市佐古木二丁目280番地1  
TEL 0567-65-1171

#### 偕行会リハビリテーション病院 透析室

〒490-1405 愛知県豊田市神戸五丁目20番地  
TEL 0567-52-3883

#### 豊田共立クリニック

〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地  
TEL 0565-74-0774

#### 半田共立クリニック

〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地  
TEL 0569-32-1700

#### 安城共立クリニック

〒446-0065 愛知県安城市大東町4番14号  
TEL 0566-73-0610

#### 碧海共立クリニック

〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1  
TEL 0566-73-2710

#### 瀬戸共立クリニック

〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地  
TEL 0561-86-0555

## 碧海共立クリニック近くのおすすめスポット

### 安城産業文化公園 デンパーク

デンパークは、四季折々のガーデンを散策したり、自然のなかで遊ぶことができる花のテーマパークです。地元の食材を使ったグルメや工作体験・手作りソーセージといった体験プログラムも充実しており、多くの来場者でにぎわっているスポットです。



デンパーク フラワーフェスティバル  
3月16日(土)~5月26日(日)

碧海共立クリニックから  
車で約10分  
お問い合わせ先:デンパーク  
0566-92-7111



### SHIZUOKA

#### 静岡共立クリニック

〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金四丁目1番25号  
TEL 054-284-7222

#### 城北共立クリニック

〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1  
TEL 054-249-2555

#### 掛川共立クリニック

〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町2番地3  
TEL 0537-61-5511

#### 佐鳴台あさひクリニック

〒432-8021 静岡県浜松市中区佐鳴台五丁目20番10号  
TEL 053-415-3500

#### 高丘北あさひクリニック

〒433-8119 静岡県浜松市中区高丘北二丁目29番63号  
TEL 053-430-5353

### NAGANO

#### 駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地  
TEL 0265-82-5022

### GIFU

#### 中津川共立クリニック

〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122  
TEL 0573-65-8777

### MIE

#### くわな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字縄生353番地1  
TEL 059-376-3030

### TOKYO

#### 駒込共立クリニック

〒113-0021 東京都文京区本駒込六丁目25番地4号 中居ビル2・3F  
TEL 03-3941-9988

#### 豊島中央病院

〒170-0012 東京都豊島区上池袋二丁目42番21号  
TEL 03-3916-7211

### SAITAMA

#### さいたま ほのかクリニック

〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番1  
TEL 048-681-6211



見やすいユニバーサル  
デザインフォントを  
採用しています。

