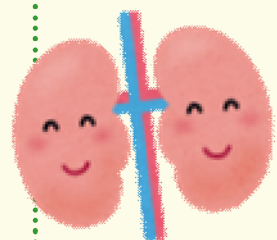
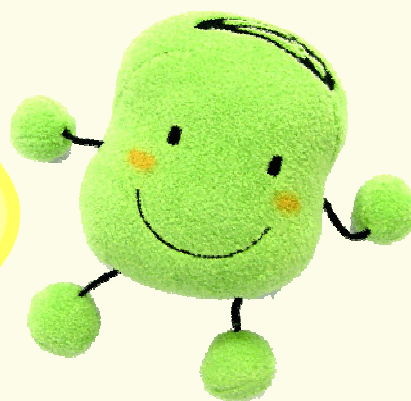


腎センターでは、 そらまめ外来 を開設しています！

腎センター 看護師 岡屋 裕子



腎臓は「そらまめ」の形に
似ているから「そらまめ外来」
って言うんだよ！



平成23年より腎センターでは、腎臓の機能が徐々に低下し腎臓のかわりをする腎代替療法について自分のライフスタイルにあった治療を選択していただくため、『そらまめ外来（腎代替療法選択相談外来）』を開設しております。

外来に通院されている慢性腎臓病の患者さんやご家族に対し、病気に関する不安や悩みが少しでも軽減できることを目指し、毎週火・水曜日の午後より、1名につき30分程度で行っています。

内容は、面談シートを用いての疾病による身体的症状や家族背景などの情報収集、患者・家族の思いを傾聴し、DVD 及び小冊子を用いて血液透析・腹膜透析・腎移植など各療法の情報提供を行い、透析が始まった時の生活が具体的にイメージできるよう心がけています。希望があれば2回目のそらまめ外来に来ていただき、前回の面談後の感想を聞き、腎センターにて血液透

析の見学や腹膜透析に使用する物品を見ていただきます。

相談内容は食事管理・経済面・治療内容と幅広いため、管理栄養士や医事課職員からも情報提供を行っています。

来られた方からは、「知識の習得・参考になった」「透析のイメージがついた」と言われる反面、「腹膜透析と腎移植について、もっと詳しく説明してほしい」との意見もあり、血液透析・腹膜透析・腎移植それぞれの代替治療に対して、公平で正確な情報の提供を行っていく必要があると実感しています。その為に、スタッフ一人ひとりが各療法の知識向上に努め、患者さんやご家族が最も必要とされる情報提供を行っていきたいと思います。

そらまめ外来の受診をご希望の場合は、医師の外来受診の際にお申し出下さい。医師より受診を勧められた際は、気軽にお越し下さい。

健康講座

テーマ 慢性腎臓病を知っていますか？
ー腎不全にならないためにー

地域の皆さまに、より健康な生活を送っていただけるように毎月1回健康講座を開催しております。参加無料です。お気軽にご参加ください。

日時：平成29年 3月 9日（木）午後3時～午後4時
場所：済生会山口総合病院4階大会議室
講師：内科部長 今井 剛（腎臓内科）



敷地内全面禁煙のお知らせ

平成27年8月1日より、喫煙・受動喫煙による健康被害を防ぐために病院敷地内全面禁煙（建物内・駐車場及び車内を含む）を実施しております。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

知って得する

知っ得
情報!!

栄養サポートチーム (NST) より

NST をご存知ですか？

NST専従看護師 主任 田島 ゆかり

NSTとは、Nutrition Support Team の頭文字を取った略称で、栄養管理を目的としたチームです。

Nutrition	Support	Team
ニュートリション (栄養)	サポート (支援)	チーム (集団)

NSTは、入院患者さんの栄養状態について（特に栄養が不足している方）いろいろな職種（医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・リハビリスタッフ）のメンバーが集まって検討会や回診をしています。検討した結果を主治医と相談して少しでも早く治療の効果を上げられるように取り組んでいます。

食欲がない、食べられないなどの症状があるとき、早めの受診であれば、すぐに栄養状態を改善でき回復も早くなります。しかし、栄養が不足している期間が長いと治療も長引き、合併症を引き起こすこともあります。また、栄養状態の低下は筋肉量も減少し、転倒しやすい体になってしまいます。このような症状を予防する為には「バランスの良い食事」が大切です。そこで、「食べたくない・・・」と思ったときのポイントをいくつかご紹介します。



少量ずつ多くの食材を

主食+主菜が一緒にとれる
・丼もの
・具だくさんの麺（野菜のあんかけうどんなど）
などで効率よく栄養補給！



野菜は生よりも火を通してあるものを

炒めたり、茹でたりすることで、
カサが減り
多く食べることができます



香辛料をきかせた料理を

刺激が強すぎない程度、
胃に負担がかかり過ぎない程度に、
味にアクセントをもたせて食欲を促進！
（ゆずや山椒、しょうが、こしょう、にんにくなど）



味付けや温度に工夫を

濃い味付のものや、つるりと
喉を通る冷たいそばなど



※アイスクリームなどもいいですが、胃に負担がかかるので、食べ過ぎには注意！

酸味を活用

梅肉、かんきつ類、
酢の物、レモンジュースなどで
食欲を刺激!!



※ただし、
むせに注意。

いろいろよく美味しそうに盛りつける

目で見ても楽しめるように
彩やかに盛り付けましょう！



しっかりと食事に配慮しながら運動を実施することで健康な状態へ戻ることが可能であると言われています。まずは「3食しっかり食べて」「日中は少しでも動く」ように心がけましょう。そして「夜はしっかり寝る」という生活リズムを作りましょう。

職場紹介 コーナー

皮膚科外来

皮膚科では、接触皮膚炎（かぶれ）、白癬（水虫）、アトピー性皮膚炎といった日常よくみかける疾患から、乾癬、白斑、脱毛といった皮膚科ならではの疾患にも対応しています。現在、毎週水曜日のみの紹介予約制の外来となっています。

症状が重篤な場合には、他の医療機関と連携し、検査・治療を行っています。スタッフ一同、安全安心な診療に努めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

