

風邪やインフルエンザを予防しよう

あけましておめでとうございます。
寒く乾燥した日々が続いてきています。気温と湿度が低くなってインフルエンザの流行する時期を迎えます。
風邪もインフルエンザも空気の通り道(呼吸器)にウイルスなどが感染する病気です。ウイルスで傷ついた呼吸器は細菌感染を起こしやすく、肺炎などの重い病気になる危険性をもっていますので十分に気をつけましょう。

～日常生活でできる予防方法～

- ・ **栄養と休養を十分取りましょう**
体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- ・ **人ごみを避けましょう**
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- ・ **人ごみを避けましょう**
ウイルスは低温、低湿度を好みます。加湿器などで室内の適度な湿度をたもちましょう。
- ・ **外出後の手洗いとうがいをしましょう**
手洗いは接触による感染を、うがいは喉の乾燥を防ぎます。
- ・ **マスクを着用しましょう**

看護師 山口希代美

ペンレス・ユーパッチについて

血液透析を行う上で絶対に避けることができないこと、それが穿刺です。穿刺時の痛みは血液透析治療において最も大きな苦痛の一つでもあります。そんな穿刺時の痛みを和らげるために使用されているのがペンレスです。ペイン(痛み)をレス(なくす)するための、リドカインを有効成分とする貼付用局所麻酔剤で、ペンレスを張る際には幾かの注意事項があります。効果的に使用するために、以下の注意点を覚えておいて下さい。

<効果時間>

ペンレスの麻酔作用が十分に発揮されるのは貼ってから30分後からです。それ以前では麻酔の効果が減少してしまいます。またその鎮痛効果が発揮されるのは大体2時間だといわれていますのでそれ以上長く貼り続けても効果が減退してしまいます。

<貼る前の準備>

貼る部分に汚れなどがあると剥がれやすくなったり、効果が薄くなったりしてしまうので、できる限り綺麗に拭くなどして表面の汗や汚れなどを取り除いて清潔にしてからペンレスを貼ってください。

<貼る際にシャントの観察>

穿刺前のこの段階での確認が一番大切であり、なにか異常があれば医療スタッフに報告してください。また、ペンレスは貼った場所にしか麻酔効果が出ないため、ちゃんと穿刺が行われている部分の情報を事前に医療スタッフなどに確認し、その部分に貼ってください。

<吻合部は貼ってはいけない>

吻合部は一見、穿刺がしやすいように見えますが、ほとんど穿刺は行いません。吻合部は穿刺ミスなどによって狭窄・閉塞などのトラブルが起こると、シャント全体が使用不能になる可能性があるためです。



臨床工学技士 藤井甲子朗

豆腐グラタン風

豆腐グラタン風

(材料)	A
木綿豆腐 60g	豆乳 30g
人参 20g	マヨネーズ 30g
ブロッコリー 30g	
しめじ 10g	胡椒 適量
ベーコン 10g	パン粉 10g
マーガリン 3g	粉パセリ・粉バジル 適量

(作り方)

- ① 豆腐の水を切る。(時間短縮したい場合はクッキングシートで包んでレンジで加熱、または少しの油でソテーする。この作業で豆腐の水分を約50%カットできます。)
- ② 人参・ブロッコリー・しめじを食べやすい大きさに切って湯がく。(この作業でカリウムを抜きます。)
- ③ ②とベーコンをマーガリンで炒め、お好みで胡椒を振る。
- ④ ③をグラタン皿に盛り付ける。
- ⑤ ④にA(豆乳・マヨネーズをよく混ぜておく)をいれ、パン粉・お好みでパセリやバジルなどの香草をかける。
- ⑥ オーブンやトースターでパン粉にこんがり焼き色がつくまで焼けば出来上がり。

(ポイント)

- ・ 豆腐の水分をしっかりとる。
- ・ ソースにマヨネーズ(主成分が油)を使用することで水分カット。
- ・ マヨネーズは塩分が少ないが、香り・コクがあるので美味しく感じる。
- ・ 牛乳ではなく豆乳を使用することでリンを低くする。
- ・ 香草を使う事で塩分が少なくても美味しく感じるように工夫。

カロリー	380kcal
タンパク質	9.5g
カリウム	319mg
リン	154mg
塩分	0.8g
水分	136g



病態栄養科