



## インフルエンザにご注意！！

今年も寒い冬がやってきましたね。この時期といえば、インフルエンザなど感染症の流行が心配ですね。感染予防について一緒におさらいしましょう！！

●インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる感染症です。突然の高熱、頭痛、関節痛など、普通の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎など合併し重症化することが多いので注意が必要です。

- 予防のため、次のことを心がけましょう。
- ・こまめな手洗いを行いましょう。
  - ・予防接種を受けましょう。
  - ・こまめに換気をしましょう。適度な湿度（50～60％）を保持しましょう。
  - ・十分な休養とバランスのとれた食事をしましょう。
  - ・人混みへの外出を控えましょう。

当院でも、インフルエンザのワクチン接種を実施しています。不明な点がございましたら、スタッフにお尋ねください。そして、体調の変化など早めにご相談ください。今年も元気に冬を乗り越えましょう！！



看護師 平田詩央里

## すき焼き風煮

### 材料（2人分）

牛バラ肉120g 焼き豆腐90g 白菜90g 人参20g  
糸こんにゃく40g 舞茸40g サラダ油4g  
★濃口醤油18g(大さじ1) ★本みりん12g(小さじ2)  
★料理酒18g(大さじ1強) ★上砂糖12g(大さじ1+1/3)

### 作り方

- 1 牛バラ肉、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2 白菜は食べやすい大きさに切り茹でしておく。
- 3 舞茸はほぐして沸騰した湯で茹でしておく。
- 4 人参は半月切りにして水から茹でしておく。
- 5 糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り茹でてアク抜きをしておく。
- 6 熱したフライパンにサラダ油をひき、牛バラ肉を炒める。
- 7 牛バラ肉の色が変わったら調味料★を加え、焼き豆腐、白菜、糸こんにゃく、人参、舞茸を加えて煮る。

### ポイント

- ◎肉は脂身の多い肉の方がカリウムを抑えることが出来ます。すき焼き用牛肩ロースやバラ肉がお勧めです。
- ◎糸こんにゃくはカリウムやリン、塩分が少ない食材でボリュームアップに最適な食材です。
- ◎野菜は小さく切ってから茹でるとよりカリウムを抑えることが出来ます。
- ◎きのこ類はカリウムが多い食材です。下茹でしておくことでカリウムを減らすことが出来ます。

### 栄養価

エネルギー:362Kcal  
たんぱく質:9.6g  
リン:152mg  
塩分:0.6g  
カリウム:178mg



病態栄養科

## シャントの自己管理

週3回の透析の治療で、毎回2回の穿刺が必要です。1年で約300回もシャントに針をさします。これではシャントが傷んでくるのも当然ではありませんか？だからこそきちんと管理する事が大切です。スタッフが透析のため穿刺をする際に聴診器で音を聞いたり観察をしたりしていますが、患者様自身の自己管理もすごく大切なことです。シャントの閉塞や感染を予防するためにしっかり確認しましょう。

- ・シャントに手を当てて振動を確認していますか？
- ・耳にシャントをあてて音はしていますか？
- ・針を刺しているあたりの皮膚の様子はどうですか？
- ・赤くなったり、痒みはありませんか？

大事なことはいつもと違うかな？と感じたら透析スタッフに相談をする事です。定期的に検査を受ける事も大事な事です。止血バンドは帰宅後、外しましょう。長時間つけたままの状態はシャント閉塞の危険があります。そして止血バンドを外したらシャントを耳にあてて音を確認しましょう。

日常生活においてもシャントがある腕に腕時計をしない、重い物を持たないなど気を付けましょう。

### こんな症状が出たら、クリニックへ連絡を！

#### シャントが詰まっている可能性のある場合

1. ザーザーという音が聞こえない
2. 軽い痛み、いつもと違った感じ
3. シャントの血管の部分が冷たい

#### シャント感染の兆候

1. 穿刺口の周りが赤くはれる
2. シャント部が痛い
3. シャント部に熱を感じる
4. 膿が出る
5. 熱が出る



### 適切な管理でシャントを長持ちさせましょう！

臨床工学技士 佐野希未子