医療法人社団 恵心会 京都武田病院

# 透析センター新聞

Seven Dreams Group

2025 August
08
VOL.0065

## 夏を元気に乗り切る🤗透析患者さんが気を付けたいポイント

体調を崩さず元気に夏を過ごすために、透析患者さんが心がけたいポイントをまとめました。

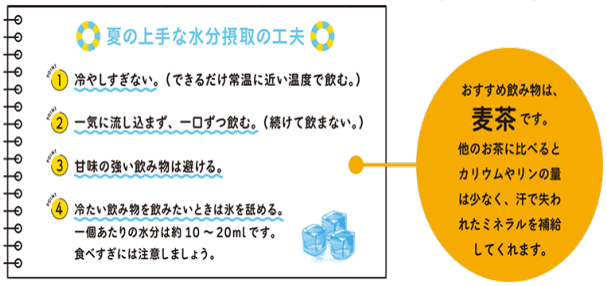
＊水分管理は慎重に…暑さで汗をかくと、つい水分を多く摂りたくなってしまいます。夏の飲み物は一度にたくさん飲むより回数を増やして少しずつ飲んだり、常温で飲むなど工夫で飲みすぎを予防しましょう。塩分の摂りすぎも、喉が渇いて水分摂取が増えてしまうので注意しましょう。

＊食欲が落ちても栄養はしっかりと…夏バテで食欲が落ちると、たんぱく質やエネルギーの摂取量が減り、筋力低下や体力の低下につながります。冷たい麺類だけに偏らず、肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質も適度に摂りましょう。

＊熱中症対策も忘れずに…外出時は帽子や日傘を使うなど暑さを避ける工夫をしましょう。

＊規則正しい生活を心がけて…寝苦しさや体調不良で生活リズムが乱れると、体への負担も大きくなります。十分な睡眠や食事などで体調を安定させましょう。

看護師　田中　智恵美




## 夏の爽やかマンゴープリン

### 材料（２人分）

マンゴーの缶詰　140ｇ　牛乳60ｍｌ　砂糖５ｇ
粉ゼラチン　2.5ｇ　水　5ｍｌ

### 作り方

1　ゼラチンを水でふやかす。
2　マンゴーの汁気をよく切る。
3　マンゴーをミキサーにかけて、ザルでこす。
4　鍋に牛乳・砂糖を入れて、火にかける。
5　4に3を加えて混ぜ合わせ、沸騰直前まで温める。
6　5に1を加えて、よく混ぜ合わせる。
7　容器に入れて、ラップをして冷蔵庫で2時間冷やし固める。

### ポイント

◎マンゴーは、缶詰を使用することでカリウム量を抑える事ができます。
◎缶詰のシロップにはねカリウムが多く溶けだしているためめ、よく汁気を切りましょう
◎マンゴーをミキサーにかけた後にねザルで濾すとなめらかに仕上がります。

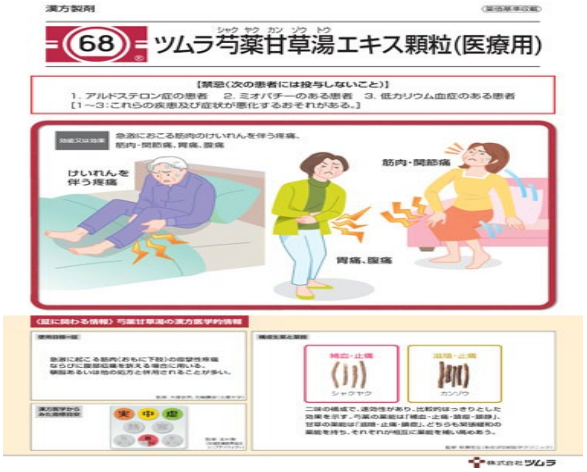
### 栄養価

エネルギー:75Kcal　たんぱく質:1.4ｇ　リン: 33ｍｇ
塩分: 0.0g　カリウム:54mg

病態栄養科

## 芍薬甘草湯の即効性

芍薬甘草湯には「芍薬」と「甘草」の2種類の生薬が含まれています。一般的に、急性期の症状には配合される生薬数が少ない漢方薬が用いられ、生薬が2剤だけと少ない芍薬甘草湯は即効性が高いと考えられています。加えて筋肉の急激な緊縮による激痛などの急迫症状を緩解する作用があるとされています。




足のこむら返りや、手指のつった状態に芍薬甘草湯は短時間で効果を発揮します。なんと効果発現時間は平均６分と言われています。西洋薬理学の筋弛緩剤（ミオナールなど）や抗コリン剤（ブスコパンなど）とは、全く違った範疇になります。その効果は、横紋筋（骨格筋など）に限らず、平滑筋（消化器、泌尿器などの壁と血管壁の筋肉）いずれにも有効であるので、「こむら返り」ばかりでなく「腹痛の特効薬」ともいわれる漢方薬で生理痛や尿管結石、時にしゃっくりなどにも効果を発揮すると言われています。

効果持続時間は、４～６時間らしいので、夜間に足がつる方は、眠前に服用し朝方に攣った時に屯服でも十分効果を発揮します。又ジョギングやハイキングやトレッキングに行かれる方は、是非に１包常備して頂くと宜しいかと思います。無論水分補給や塩分などミネラルの補給をこまめにしておくことは前提条件であることに注意して下さい。

臨床工学技士　藤井甲子朗