



We provide dialysis (hemodialysis) treatment in Kyoto for travelers

古都京都は観光都市ということもあり、国内・国外を問わず、多くの観光客が訪れます。
当院も「旅行透析」を実施し、これまで多くの旅行透析患者さんを受け入れてきました。
透析をしていても、旅行はできます。
旅行先の透析施設に事前予約を入れることで、国内・国外旅行も可能です。

旅行透析の流れ

1. 旅行先を決定する
2. 現地の透析施設に事前予約をする（2～4週間前が目安です）
3. 現在透析通院している施設スタッフに、旅行透析の日程と旅行先の透析施設を伝える
4. 主治医の紹介状や透析情報を持参する
5. 宿泊・交通も体調に、無理のない計画を立案する

旅行中に注意すること

- ・透析実施の間隔が、3日以上にならないようにスケジュールを立てる
- ・飛行機に乗るときは、透析後から時間があまり経たないうち（2日以内）がgood
- ※身体に水分が溜まっていると、気圧の関係で心不全のリスクが高まります
- ・旅行中も水分・食事制限を忘れずに！←楽しくてツイ、ツイ・・・
- ・海外旅行の場合、医療体制や費用に注意する必要があります

鰯の香味だれ

材料（2人分）

鰯	140 g	塩	0.5 g	片栗粉	6 g
揚げ油	適量	みょうが	40 g	白葱	40 g
生姜	10 g				
☆酢	15 g	☆出汁	10m l		
☆濃口醤油	6 g	☆砂糖	6 g		

作り方

- ①みょうが、ねぎ、生姜をみじん切りにする。
- ②☆を混ぜ合わせ、①を加える。
- ③鰯に塩を振り、10分程おいてから水気を拭き取り、片栗粉をまぶし熱した油で揚げる。
- ④中まで火が通ったら器に盛り、②を上からかける。

ポイント

- ◎鰯を揚げることでカロリーアップになります。
- ◎薬味（みょうが、生姜、ネギ等）を使うことで塩分控えめで美味しく食べられます。
- ◎アレンジで☆にレモン汁を加えると、よりさっぱりと仕上がります。

栄養価

エネルギー	:153Kcal	たんぱく質	:14.6g	カリウム	
ム	:363mg				
リン	:177mg	塩分	:0.6g		



病態栄養科

「熱中症」とは

高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症を防ぐためには、場所に応じた適切な対策を取ることが重要です。

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値（暑さ指数）も参考に

屋外では

- ・日傘や帽子的着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

