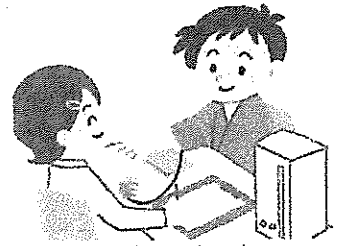


みどりの風

意欲を高めるためには肉を食べましょう
精神科医 和田秀樹
発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

体験で得た自己管理法 ベスト10

- ① カロリー不足に注意する (カリウム値が上がるため)
- ② 外出後は必ずうがいする事。
- ③ 睡眠は充分取る。 (できれば7時間以上)
- ④ 便秘にならないように注意する (野菜を多く取るようにしている)
- ⑤ 透析知識を身につける。手始めに各種データの数値の把握。薬の知識を身につける。
- ⑥ 透析時間は4時間以上を守る。 (楽だからと言って3時間は危険)
- ⑦ 他人のデータを気にしない。
- ⑧ 一人一人の顔が違いうように、検査数値も個人個人違うので、自分の身体にとってよい方法を、あせらず無理せず、少しずついろいろなことを学んでゆく姿勢が大切。ドクターや看護師さん達のアドバイスを聞き、徐々に自分のペースをつかみ二人三脚で一日一日を過せば、ゆとりがでて少しずつ明るさが大きくなるのではないのでしょうか。お互いに頑張ってよい一日をすごしましょう。
- ⑨ 災害時の心得 透析中に地震が起きた時は・・・
「頭まで布団をかぶる、柵につかまる、指示を待つ」
- ⑩ 透析患者会発行の情報誌、例えば「ぜんじんきょう」「清流」「みどりの風」等は必ず目を通し新しい、よい情報を自分の生活に取り入れる。



＝ニュース＝

透析集団栄養指導(クリニック主催)行われる ～9月28日(日)～
テーマ「透析と災害対策」「避難中の食事管理」「透析患者向けの備蓄食」
——患者会～患者交流 9:00～11:00 太田病院5階会議室
13人の患者、そして付き添いの方(4名)の参加で行われました。
テーマについて看護師、管理栄養士さんの説明、学習後、
患者同士、付添さんのグループに分かれ交流会が行われ
なごやかな雰囲気うちに終了しました。

～緑風会会員のみなさんへ～

先日、会員のみなさん全員に「血液検査データから見る透析患者目標値」を配布しました。ぜひ自己管理にお役立てください。

一人でも多くの患者さんの患者会入会をお願いします

緑風会会長 大矢正明