

●透析

腎臓の働きが悪くなると、毒素を体外へ出せなくなると、食欲が低下して体がだるくなったり、むくみも出て息苦しくなったりして動けなくなり、透析を回避するために、腎臓が弱った患者では、腎臓の負担を軽くするさまざまな薬を必要とします。それはもう、薬だけでお腹がいっぱいになってしまうほどです。それでも、もうこれ以上薬での調整では無理となると透析が必要になります。

透析とは、弱ってしまった腎臓の代わりに老廃物を体外へ出すものです。週に2〜3回、1回4時間前後血管に針を刺して、機械で血液をろ過して入れ替える血液透析という方法と、毎日お腹に通した管から自分で水を入れ替えて、自宅で行う腹膜透析という方法があります。それぞれに一長一短がありますので、腎臓が弱ってきていると言われた人は、よく相談をして納得した上で決めてください。

透析はできるだけ普通の日常生活を送ることを可能にするための方法です。旅行にも行けますが、腎臓の働きを全てカバーできるわけではありません。食事や水分、薬などでさまざまな制限

を受けますし、それに合わせた節制が必要になります。

具体的には、塩分、カリウム、水分、リンといったものは多く取ることができません。一般の人には体に良いはずの食べ物でも、透析の治療を受けている人には害になることもあります。薬も通常どおりに飲んでも構わないものから、10分の1しか使えないものや、飲んではいけないものまでさまざまです。

身近に透析の治療を受けている人がいる場合には、おいしいからと食べ物を無理に勧めたり、健康に良いからと安易にサプリメントや栄養補助食品を勧めたり、暑いからといってジュースやお茶などの飲み物を勧めたりしないでください。また透析患者が食べ物や飲み物を断つても、気を悪くしないでください。

透析をせずに済むよう、日々の生活で気を付けられることとして、塩分を取り過ぎない、食べ過ぎない、適度な運動をするといったことを心掛けるようにしましょう。

【岩国市医師会】

食推さんの
食べてみんな
おいしいけえ！

カレー風味で食欲増進！

カレー春巻き

材料（4人分）

- | | | |
|------------------|---|------------|
| ・春巻きの皮…8枚 | A | ・酒…小さじ2 |
| ・豚小間切れ…200g | | ・しょうゆ…小さじ2 |
| ・鶏がらスープの素…小さじ1/2 | B | ・水…大さじ1 |
| ・レタス…5枚(150g) | | ・カレー粉…小さじ2 |
| ・シイタケ…2個(40g) | B | ・片栗粉…小さじ1 |
| ・ニンジン…1/4(40g) | | ・薄力粉…大さじ1 |
| ・ごま油…大さじ1 | | ・水…大さじ1 |
| | | ・油…適量 |

●エネルギー 515kcal/人 ●塩分 0.5g/人

作り方

- ①レタスを小さめにちぎる。シイタケとニンジンは千切りにする。豚肉は鶏がらスープの素をもみこむ。
- ②フライパンにごま油を入れて豚肉を炒める。肉の色が変わったら、シイタケとニンジンを入れて炒め、ニンジンが軟らかくなったらレタスを加えてさっと炒める。混ぜ合わせたAを回し入れ、とろみがつくまで混ぜながら煮立てる。バットに平らに広げて冷まし、8つに分ける。



- ③春巻きの皮を角が手前になるように広げる。②の1/8量を手前に乗せて、一巻きして両端を折ってから巻き、巻き終わりをBでとめる。
- ④フライパンに油を入れて中火にかけ、油が温まったら、巻き終わりを下にして春巻きを入れる。弱火から中火の温度できつね色になるまで揚げる。
- ⑤皿に盛り付け、サラダ菜・パセリ・ミニトマトなどを添える。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会