

ひばりだより

No.15
2020年12月

最近、気温の寒暖差が大きくなってきましたね。
体調の優れないことはありませんか？透析治療中にも
「寒いなあ」と感じたり、「血压高いけど、大丈夫？」
とスタッフから声をかけられたりしていませんか？



そんな時の対処方法やスタッフからのお願いごとを今回のひばりだより
ではお話していこうと思います。

「血压」ってなに？



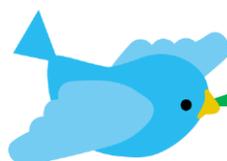
そもそも「血压」とは何かご存じですか？

「血压」とは、【血管壁に与える血液の圧力】のことを言い、心臓から
送り出される血液量(心拍出量)と末梢血管での血液の流れにくさ(末梢血管
抵抗)によってほとんど決まります。

心臓から大動脈へ血液を送り出している状態では、血液を押し出すため
に心臓は収縮し、押し出された血液によって大動脈の血管壁には圧力が
掛かっています。これを収縮期血压：SBP(上の血压)といいます。逆に
心臓に血液が戻ってきている状態では、心臓は血液で拡張し、大動脈の
血液量が減ることから血管壁にかかる圧力は低下します。これを拡張期

血圧：DBP(下の血圧)と言います。

上の血圧 → **140** / **60** ← 下の血圧



なぜ寒いと血圧が上がるの？

先程、お話したように血圧は、『心臓から送り出される血液量(心拍出量)と末梢血管での血液の流れにくさ(末梢血管抵抗)』によって決まります。

末梢血管抵抗は動脈壁の弾性など、いくつかの因子が関わってきますが、気温によっても影響を受けます。寒く感じると血管が収縮し細くなります。

すると血液が流れにくくなるため、心臓はそれに対応してより強く血液を送り出そうとして血圧が上がります。では、逆に暑く感じるとどうなるか？

この場合は寒い時と反対に血管が広がり、血液の送りにくさはなくなり、

血管抵抗が下がるため血液を送り出す力が弱まるということ、つまり

血圧が下がるということになります。なので、一般的に「夏は血圧が

下がるけど、冬は上がるのよねえ(*_*)」ということになります。では、

次にこれを透析治療に当てはめてみましょう。



なぜ透析液温度を変えるの？

皆さんは透析治療中に横の機械が「ピッピッピ」と赤く光ったことは

ありますか？これは血圧の警報が鳴っており、スタッフへ注意喚起をしてくれています。その時に血圧が高い数値での警報であれば、末梢血管抵抗を下げるために透析液温度を上げます。その時にスタッフが確認することの一つに「寒くないですか？」ということがあります。寒さで血圧が上がっているのであれば体を温めてあげると末梢血管抵抗が

下がり血圧は下がっていきます。次に血圧が低い数値での



警報であれば、末梢血管抵抗を上げて血圧を上げる方法を取るのので、透析液温度を下げます。ただ、透析液温度を上限なく上げ下げして良いというわけではありません。あまり体温から離れた温度にし過ぎると寒すぎる、暑すぎるなど不快な症状を来す恐れがあるので、透析液温度は当院では35.0～37.0℃の範囲で設定しています。普段の設定温度は36.0℃となっ

ていますので、温度調整をご希望される患者様はスタッフまでお声掛け

ください。ただし、血圧など全身状態によってご希望に

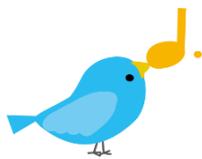
添えない場合もありますので、ご了承ください。



しかし、外気温が下がってきたため、寒すぎると治療に専念できませんよね？なので、ご希望によって掛け布団を一枚追加したり、行火を使用した

り、厚着をしたりと体の外から温める方法を取ることをおすすめ
します!!

暑い場合は、布団を掛けない、うちわで仰ぐ、冷えピタやアイスノンを使用するなどがあります。ただし、寒い時の対処法には注意が必要です。その注意点をこれからお話していきます。



おすすめの方法



《暑い時》

- ・掛け布団ではなく、バスタオルや何も掛けない
- ・うちわや扇風機を使用する
- ・冷えピタやアイスノン、濡れタオルを使用する



《寒い時》

- ・毛布、電気毛布、行火などを使用する
- ・体重測定時に脱ぎ着しやすい上着やベストを着る



スタッフへの申告が必要なこと

電気毛布や行火などを使用する場合、特に申告などは必要ありません。

ただし、冬用のパジャマへの変更、下着を厚手にする、多めに着るなど、

体重測定時に脱ぎ着が難しくなるようなら、パジャマや下着の変更前の物と変更後の物の重さを測定させてください。

重さの違いで目標体重を変更させていただきます。

それが行えないと、体重を落とし過ぎて血圧低下を

起こし気分不快や体調不良を起こしてしまいます。なので、**必ず重さが変わる時にはスタッフへ申告をお願いいたします。**また、抜歯やケガ、



鼻血、転倒、飛蚊症など身体のどこかで**出血を伴うことが予想されることがあった時には必ず**

透析前に申告をお願いいたします。透析治療では必ず抗凝固剤を使用しますので、出血を増長させてしまいます。そのためケガなどを更に悪化させないために申告をお願いいたします。

また、他科受診した時、別の病院を



受診した時も合わせて申告をお願いいたします。そして、申告を行う

時は必ず透析治療前をお願いいたします。治療前でなければ対応が難しくなることもあり、治療終了が遅くなることもご了承ください。

ま と め

❁ 申告をする時は透析治療前に話すこと

❁ 申告してほしい時

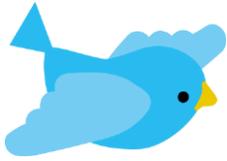
- ・ 着ているパジャマや下着、くつなどの重さが変わった時
- ・ 転倒やケガをした時
- ・ 他科受診や別の病院を受診した時
- ・ その他、体調が悪い時

少しでも体に違和感や異変があった場合はご遠慮なく、お話してください。

皆様の安全、安心な透析治療を行うためにお話しくささいますよう、

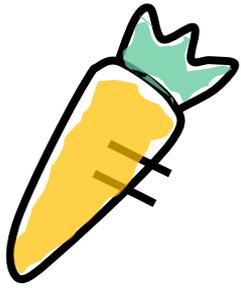
お願いいたします。





透析食レシピ

今回、新型コロナウイルス感染症により 11 月に行っていた透析患者様向け調理実習が開催できませんでした。透析食のレシピを楽しみにされている患者様には大変申し訳ありませんでした。そのため、管理栄養士より透析食レシピを頂いたので、少しご紹介いたします。ぜひ作ってみてください!!



豚肉のレモン風味ソテー

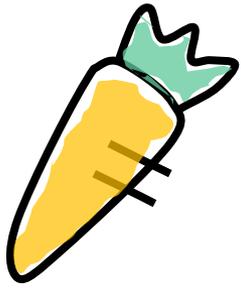
材料（1人分）

- 豚肩肉 50g
- 酒 小さじ1
- 塩 少々
- サラダ油 小さじ1
- レモン果汁 小さじ1/2
- チンゲン菜 50g
- サラダ油 小さじ1/2

- ①豚肉は酒、塩をまぶして下味をつける
- ②チンゲン菜はざく切りにしてから茹でて水気を切って皿に敷く
- ③フライパンに油をひいて肉を入れ蓋をして蒸し焼きにする
- ④焼き目がついたらレモン果汁をふって②のチンゲン菜の上に盛って完成

エネルギー：136kcal
たんぱく質：10.2g
カリウム：303mg
リン：109mg
塩分：0.5g





ミートローフ

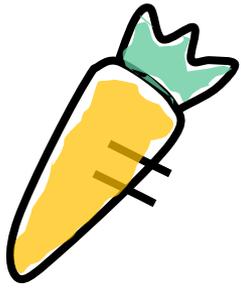
材料（1人分）

	• 牛ひき肉	25g
	• 豚ひき肉	25g
	• 玉ねぎ	20g
	• サラダ油	小さじ1/3
	• パン粉	大さじ1
A	• 牛乳	小さじ1
	• 赤ワイン	小さじ1/2
	• 塩	少々
	• こしょう	少々
	• ミックスベジタブル	30g
	• さやいんげん	20g
	• バター	小さじ1/2
B	• トマトケチャップ	小さじ1
	• ウスターソース	小さじ1

- ①玉ねぎはみじん切りにして油で炒め、冷ます
 - ②ひき肉、①、Aを入れてよく混ぜ、解凍したミックスベジタブルを加えてさらに混ぜる
 - ③天板にクッキングシートを敷き、②をかまぼこ形に置く。200℃のオーブンで約15～20分、竹ぐしを刺して赤い汁が出なくなるまで焼く
※オーブンがない場合は薄めにハンバーグ程度の厚みに伸ばしてフライパンで蒸し焼き
 - ④さやいんげんは切ってから茹でて、バターで炒める
 - ⑤Bでソースを作り、③④⑤を盛り付けて完成
- ※ミートローフは3.4人前で作ってください

エネルギー	: 198kcal
たんぱく質	: 11.9g
カリウム	: 359mg
リン	: 132mg
塩分	: 0.7g





カジキマグロの南部焼き

材料（1人分）

A	• めかじき	70g
	• すりごま	小さじ1
	• 醤油	小さじ2/3
	• みりん	小さじ1/3
	• ごま油	小さじ1/2
	• 炒りごま	小さじ1
	• いんげん	20g
	• サラダ油	少々

- ①めかじきはAと合わせて漬けておく
- ②クッキングシートをしいたフライパンに①をのせ、蓋をして弱火で2分焼く
- ③裏返して表面に白ごまを散らし、再び蓋をしてさらに2分焼く
- ④いんげんは茹でてから油で炒めておく
- ⑤皿に③と④を盛り付けて完成

エネルギー：191kcal
たんぱく質：13.2g
カリウム：428mg
リ　　ン：183mg
塩　　分：0.7g





チキンピカタ

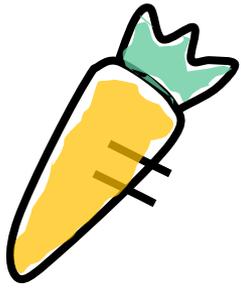
材料（1人分）

• 鶏モモ肉（皮なし）	70g
• 塩	少々
• こしょう	少々
• 薄力粉	小さじ2
• 溶き卵	大さじ1
• サラダ油	小さじ1
• にんじん	30g
A [• 砂糖	小さじ2/3
• 水	40g
• さやいんげん	20g
• サラダ油	小さじ1/2
B [• とんかつソース	小さじ1/2
• ケチャップ	小さじ1/2

- ①鶏肉は塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉、卵の順に衣をつける
- ②フライパンに油をひき、①を両面焼く
- ③にんじんは5mm程度の輪切りにして、Aでやわらかくなるまで煮る
- ④さやいんげんは切ってからさっと茹でて油で炒める
- ⑤②を皿に盛り付けて、③と④を添える
- ⑥Bを合わせたソースをかけて完成

エネルギー：192kcal
たんぱく質：15.5g
カリウム：410mg
リ　　ン：172mg
塩　　分：0.7g





えびとブロッコリーのクリーム和え

材料（1人分）

A	• えび	50g
	• こしょう	少々
	• 酒	小さじ1
	• 片栗粉	小さじ1
	• 小麦粉	小さじ1
	• ブロッコリー	30g
	• カリフラワー	20g
	• 赤ピーマン	10g
	• 油	小さじ1
	• マヨネーズ	小さじ1/4
B	• 生クリーム	小さじ2
	• 牛乳	小さじ1
	• 酒	小さじ1
	• レモン果汁	20g
	• 塩	少々

- ①えびは殻と背わたを取り、片栗粉（分量外）でもみ洗いして汚れを取る
- ②Aを上から順にもみ込んで下味をつける
- ③ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、赤ピーマンは千切りにしてそれぞれ茹でる
- ④Bは合わせてソースを作っておく
- ⑤フライパンに油を熱して①を炒め、火が通ったら熱いうちに④で和える
- ⑥⑤にカリフラワーも入れて味をなじませる
- ⑦盛り付ける直前に⑥にブロッコリーを加える
- ⑧皿に盛って、赤ピーマンを飾って完成

エネルギー：256kcal
たんぱく質：12.0g
カリウム：349g
リン：164g
塩分：0.7g





ポテトボンゴレ

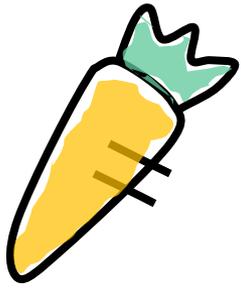
材料（1人分）

- ジャがいも 50g
- あさり（水煮缶） 12g
- レタス 10g
- にんにく 少々
- 小ねぎ 少々
- ミニトマト 10g
- オリーブオイル 大さじ1/2
- 塩 少々

- ①ジャがいもは食べやすい大きさに切りやわらかくゆでる
- ②あさはざるにあげて水気を切る
- ③レタスはちぎって水にさらす
- ④にんにくはみじん切り、小ねぎは小口切りにする
- ⑤フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りがたったらあさりとジャがいもを炒め合わせ、塩で味を調える
- ⑥皿にレタスをひいて②を盛り、小ねぎとミニトマトを飾る

エネルギー：120kcal
たんぱく質：5.1g
カリウム：256mg
リン：77mg
塩分：0.5g





きゅうりとなすのしば漬け風サラダ

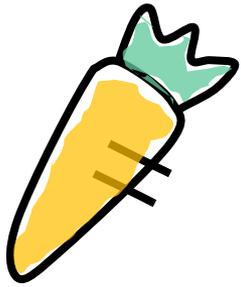
材料（1人分）

• きゅうり	25g
• なす	25g
• みょうが	5g
• しそ	1/2枚
A [• 酢	小さじ2
• 醤油	小さじ1

- ①きゅうりとなすは薄切り、みょうがとしそは千切りにしてそれぞれ水にさらす
- ②ボールに①を入れて酢少々（分量外）を加えて混ぜ合わせ、しんなりしたら水気を絞る
- ③Aを合わせて②を和え、味がなじんだら盛り付けて完成

エネルギー：15kcal
たんぱく質：0.8g
カリウム：127mg
リン：21g
塩分：0.3g





たまごの寒天寄せレモン風味

材料（1人分）

- 粉寒天 0.5g
- 水 75g
- 砂糖 大さじ1
- 卵 10g
- レモン果汁 小さじ1/2
- 果物缶 10g

- ①鍋に水を入れて粉寒天を振り入れ火にかける
- ②木べらで鍋底を混ぜながら、沸騰したら弱火にして1~2分加熱し、砂糖を加えてさらに1~2分加熱して砂糖を完全に溶かす
- ③卵は溶きほぐしておく
- ④①を泡だて器で混ぜながら②を少しずつ加える
- ⑤器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、缶詰の果物を食べやすい大きさに切って飾ったら完成

エネルギー：59kcal
たんぱく質：1.3g
カリウム：35mg
リン：19mg
塩分：0.0g

