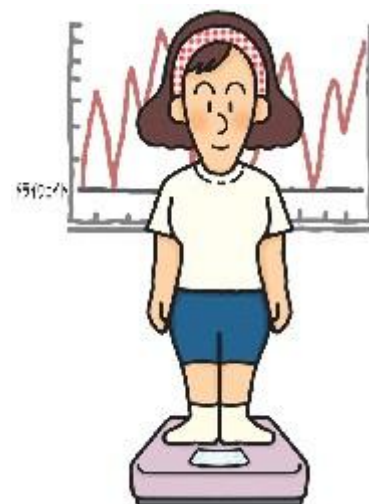


は、透析患者さんの1日あたりの塩分摂取量の目安は6g未満と記されています。また、日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン 2004」でも、高血圧の場合は同様に1日6g未満と記されています。

基準値以下の方は問題ありません。基準値を超えていた方は、週末の透析後から週始の透析前までの食事を思い出して、どこを調整したらよいか考えてみてください。よくわからない場合は、ここで栄養士やスタッフの出番です。相談してみてください。きっとアドバイスをしてくれますから。

塩分が血液の浸透圧に大きく影響し、これが口渴感につながるわけですから、塩分が上手に制限できれば、水分の生理的欲求も少なくなり、体重管理もうまくいくはずですよ。水分貯留に伴う高血圧も調整できる可能性があります。定期採血の結果をもっと利用してみましょう。



中津川周辺には温泉もいくつもあります。雪景色を見ながら温泉にゆっくりつかり、妻籠宿や馬籠宿を散歩し、新しくなった中津川共立クリニックでゲスト透析を体験するというのはどうでしょう。お待ちしておりますので、ぜひお越しください。透析室のスタッフにお声をかけていただければ、すぐに手配できますので。

