



2012年9月号

# さくら

発行：偕行会透析医療事業部 さくら編集委員会

## 長期透析者に、聞いてみたいこと②

取材協力：名古屋共立病院腎友会

今回は、皆さんからの質問に多かった、外食時の注意やシャントの管理など《自宅での管理》をテーマにしぼってお送りいたします。

### ～ 外食時の注意点 ～



透析に入られて間もない方は、食事についての不安も大きいようなのですが、皆さんは、外食の時などはどのように工夫されていますか？

\*水分のあまり多くない物を選ぶようにしている。麺類なんかを摂ったら、あくる日の体重が増えちゃう・・・だから、中 2 日のときはできるだけ、そういう(水分の多い)ものは避けてる。

\*麺類を食べたときは、絶対に汁は飲まない！って、こういうことを徹底しないとだめですね。



\*外食っていうと一人で行くことってあんまりなくて、やっぱり親戚の人との付き合いとか、お友達の付き合いで外食とかすることが多いから、その時に『食べれん、食べれん』って言っては、場の空気も悪くなるし、自分も楽しくなくなるものですから、その時はおいしく頂いて、前後とか、そのあとの 1 週間は粗食にしたりしています(笑い)

検査でリンとか高くなって、先生から「どうしたの？」って言われるけど、わけを話すと、「今度注意してください」って、その繰り返しで 25 年過ぎてきています。あちこちガタは来るけど死ぬことはない！

(一同笑い)