

# 横須賀市腎友会主催 医療と食事の講演会報告



当院では、定期的に患者会と相談して、  
栄養講義や調理実習を行っています。  
今回は下記内容について勉強会を行いました。

## 第1部 リンと合併症

：久里浜クリニック副院長 稲葉先生

## 第2部 合併症を防ぐ食事とは？

：横須賀クリニック管理栄養士 田丸

日時：2017年10月1日(日) 13:00～15:00

場所：横須賀市総合福祉会館 5階 視聴覚研修室

参加者：患者さんと家族、ご友人など

当日は交通渋滞がある中、  
多くの方にご参加頂き、  
ありがとうございました！

今回は医師と  
管理栄養士の2部構成で  
勉強会を行ないました。



# ～ 合併症を防ぐ食事とは？の内容 ～

## ～ 栄養講義内容 ～

- ①透析食の基本
- ②リンと合併症について
- ③リンと食事について
  - ・リンを多く含む食品、特に多く含む食品
  - ・肉や魚等、たんぱく質を重ねてとる場合の調整方法
  - ・食材の選び方
- ④お菓子のリンについて

食事についてはスライドで講義をし、お菓子についてはクイズ形式とし皆さんにも考えて頂きました。

一般的なお菓子を・・・

- ①リン・カリウムが両方多いもの
  - ②リンが多いもの
  - ③リン・カリウムが比較的少ないもの
- に分類して頂きました！！



①リン・カリウムが両方多いもの

- ㊦：アイスクリーム
- ㊧：シュークリーム
- ㊨：ショートケーキ
- ㊩：ナッツ類
- ㊪：ミルクチョコレート
- ㊫：どら焼き

②リンが多いもの

- ㊬：カステラ
- ㊭：キャラメル

リン・カリウム値  
上昇！！

③リン・カリウムが比較的少ないもの

- ㊮：クッキー



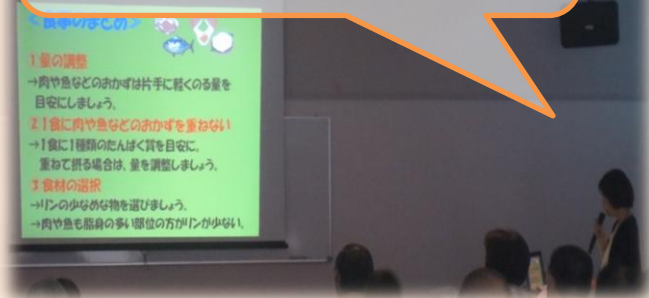
# ～ 当日の様子 ～



第1部では、先生より、**リンと合併症について**お話がありました。



第2部は**管理栄養士**より、**食事の話**です。

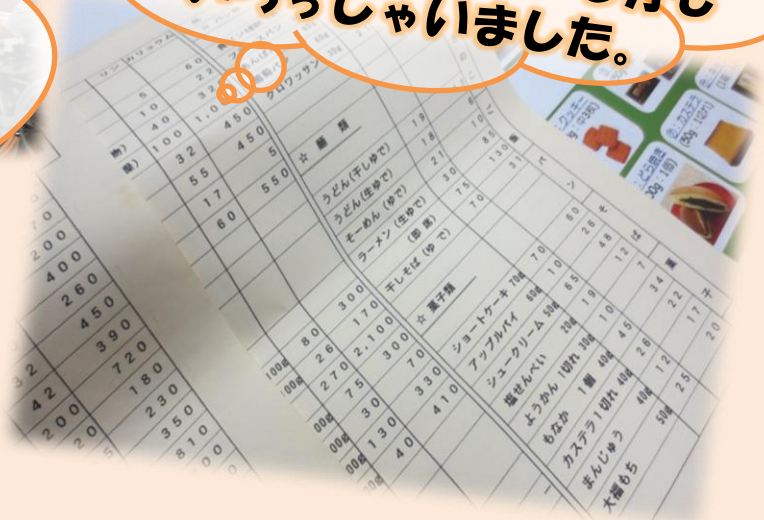


普段の食事と比べて  
どうでしょうか？



お菓子とリンについて、**皆さんに真剣に**考えていただきました！

リン、カリウムの量をまとめた紙を持ち歩かれている方もいらっしやいました。



毎日の食事の中で、  
頭で食事する(コントロール)  
事の大切さ(必要性)を  
感じました。

何でも食べられることを  
きいて安心しました。  
量は少なめを知りました。

メインのおかず  
を重ねない。

## 参加者の声

菓子を減らして、  
米飯を増やそう  
と思う。

ほぼ難しい！！

重ねて食べがち。  
肉と豆腐の  
味噌汁等。

だいたい今まで  
やってきた事なので、  
できない事はないが、  
食べすぎかもしれない。

一度の食事で蛋白類  
をあれこれと使用する  
事が多い。どうしても  
多くなってしまう。

最後に、低たんぱく食品のサンプル(たんぱく調整ビスコや  
低リン牛乳など…)のお土産を配布しました。  
質問も多く、積極的にご参加いただき、患者さま、ご家族等の  
参加者、スタッフとの交流の場となりました♪