

## 腎クリこらむ

この度、2016年4月14日に熊本県を震央とする最大震度7を記録する地震が発生しました。また、熊本県阿蘇地方及び大分県においても規模の大きな地震が相次いで発生しました。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災者の皆様に、心よりお見舞いを申し上げます。現在も、千回を超す余震が観測されており、避難所に避難されている方々も不安な日々を過ごしておられると思います。被災地においては一日も早い復旧と、皆さまのご無事を、お祈り申し上げます。

院長 武田智美

### くらしのエコNEWS



京都市とスターバックスがタッグを組んだ、エコアクションプロジェクト「YES, WE DO KYOTO!」の第2回ワークショップが2月に京都市右京区総合庁舎で開催されました。第2回目となる今回は、1回目で得られた視点をもとに、具体的に何をするか、グループごとにアイデアを出し合った。「エコなライフスタイルを実践するためのアクションアイデア」をそれぞれのグループで作り上げ、全員の前でプレゼンテーション。最優秀アイデアが選ばれることに。池坊華道会を中心とするグループは、生け花のワークショップを通じて、昔から京都にあったものを再発見するアイデアを、スポーツジムのインストラクターによるグループは、スターバックスの店をめぐるランニングプランなど、エコの概念を広げ、それぞれの得意分野を活かした独自のアイデアが発表された。京都市プロジェクト担当部長、スターバックス広報部長らが審議を重ね、最優秀賞に選ばれたのは、京都市内に勤務する女性3人グループ「ガッツ倶楽部」による、地蔵盆という慣わしを活かした音楽や読書を中心とした複合型イベントの開催。地域のつながりが強い京都市内で、老若男女いろんな世代の人が集まれる場所を継続的に作り出すことを提案した。このアイデアをベースとして、具体的な実施内容を検討されたものが今後、京都市内のスターバックスの店舗、ほかで実践していくエコアクションのコンテンツになる予定。4月以降、どんなエコアクションが実施されるのか、今後が楽しみです。

## 透析 Q&A 教えて智美先生



**Q:智美先生、今回は『日頃の水分摂取とカリウム』について教えて下さい。**

今回は「水分摂取とカリウム」についてお話ししましょう。

この度の熊本地震により、建物半壊や機械の故障により21施設で透析が行えないという事態になりました。では、日ごろから透析患者さんが非常時に注意すべきことは为什么呢？やはり大事なものは食事、特に「水分」と「カリウム(目標 1日 1500mg 以下)」の取り過ぎは直ちに生命維持に関わるため注意が必要です。

水分を取り過ぎないのももちろんのこと、野菜ジュース、フルーツジュース、スポーツ飲料にはカリウムが多く含まれています。特に避難所ではビタミン補給目的で野菜ジュースや果汁 100%ジュースなどが配られることが多いようですが、含まれているカリウムの多さに驚きます(写真参照)。お茶の中でもお茶成分やカテキンの濃い飲み物は、カリウムの量が多いので十分気を付けましょう。ただし、車中で非難される方の中にエコノミー症候群(★)を発症することがありますので、適度な水分量は摂取し脱水にならないよう心がけることも大切です。

○カリウムの含まれている量 (カリウム制限=1日 1500mg 以下)



コップ 1 杯 660mg



1 本 680mg



1 本 470mg



1 本 70mg

★エコノミークラス症候群 (=旅行者血栓症、肺血管塞栓症)

同じ姿勢を長時間とることで足の静脈に血栓ができ、その血栓が肺に流れ血管を詰まらせることで呼吸困難などを引き起こす。

院長 武田智美