

## 14 透析調理教室を実施して

松本市立波田総合病院

栄養科 宮尾佳代 清沢幸江 渡辺奈緒  
腎臓内科 赤穂伸二 高橋京子  
臨床工学科一同、看護師一同

[はじめに]

透析患者への栄養指導は、毎月ベットサイドでの口頭だけの指導であった。スタッフより、実践的な学びの場が必要と声が上がった。また、患者側からも調理が学びたいと要望があり、調理教室が開催されるようになった。現在は年1回のペースで継続されており、8年間の内容について報告する。

### I. 対象

全透析患者と導入予定者、その家族。

現在の透析患者は73名、平均年齢66才、8年間の参加者数は延べ126名、1回平均15名。

### II. 内容

カリウム処理の仕方の確認と習得、調味料の計量方法の習得、塩分と味付けの確認、適量摂取の確認、バランス食の習得を目標として調理実習を実施。

### III. 方法

市の保健センターの調理室を利用。

栄養士が作成したレシピで、2~3品をグループに別れて実習する。全員が調理に携わる参加型とし、事前にスタッフが役割を振り分けた担当制として実施。作った料理は昼食として試食し、味付けと食事バランスを目と舌で確認。通

常の自分の食事と比較する。

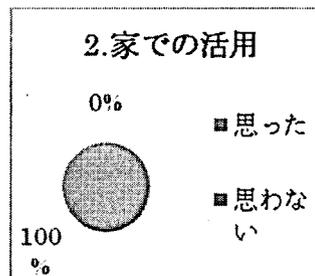
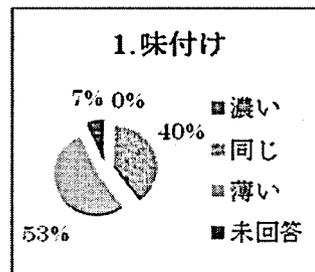
ご飯の量についても同様に、医師より指示されたエネルギーに合わせて盛り付け、適量を提供。また、季節の果物についてもカリウム量再確認の為、1食の適量を提供し、比較を実施している。

### IV. 評価

アンケート調査

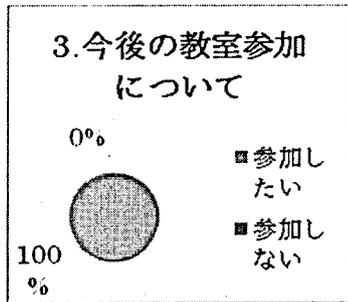
### V. 結果

- ①実習の味付けは家での普段の味より薄い、5割。
- ②実習のメニュー、品数は全員が良いと答え、家庭でも活用できる内容であった。
- ③教室継続も全員希望。



別刷請求先：宮尾 佳代 〒390-1401

松本市波田 4417 番地 180 松本市立病院



#### VI. 考察

本人は減塩をしているつもりであっても、実際には減塩できていない事やアンバランスな食べ方である現状が伺えている。これは、家庭では計量しない調味料使用である事が原因の一つと思われる。また、高齢化による味覚の変化も要因の一つと考える。塩分の過剰摂取により、水分コントロール不良による体重増加に繋がり、低栄養の原因となってしまう。このことから、今後も教室での適塩指導を継続していくことは大切であると考えます。

#### VII. まとめ

今後の教室の課題とし、参加者が全対象の1/4程度でしかないことや患者の高齢化、教室参加者の固定化、家庭での実践が挙げられる。スタッフと患者間で教室について検討していき、より多くの方が参加し、良い食生活が実践され、長期間に渡り良い透析生活が送れるようにしていきたい。