



山口県腎友会の末永い発展を！！ WEBの活用も必要では？

そだクリニック
院長 祖田 由起子

皆様、明けましておめでとうございます。

コロナ禍が明けてようやく社会活動が戻った新年です。皆様、遠くのご家族も集まって楽しい新年を迎えられたのではないのでしょうか。当院、そだクリニックも今年で無事12年を迎えられることが出来そうです。これも皆様方のおかげです。ありがとうございます。

新年を迎えたこれからしばらくは冬の一番厳しい時期です。透析患者の皆様方にとっては血流低下を引き起こす冷えとの戦いの季節が到来です。季節野菜、冬野菜の中でも特に根菜類は体を温める作用に優れています。ぶり大根やほろ吹き大根等の下茹で処理をした根菜類の料理は下茹での段階でカリウムが減るので、有難い一品ですね。油の乗った鰯などの青魚は抗炎症作用にも優れていますから、お勧めです。山口ならではの、河豚も体を温める作用はピカイチの食材ですが、何分高いのが難点です。肉類では牛肉は体を冷やす作用を持ちますが、豚肉は体を温める作用があるので、根菜類たっぷりの具沢山の豚汁等もお勧めです。

一方で、年末年始の暴飲暴食、リンの含有量が高いおせち料理に悩まされる時期でもあります。おせちの中でも田作りや昆布巻等のリンの多いメニューは極力少なめにし、健康的な新年をお過ごし下さい。

おやつ、冬の果物もカリウムの多い干柿、干芋は避け、林檎等のリンの少ない果物を楽しんで下さい。焼き林檎やコンポートにして、体を温めるシナモンをアクセントにすれば尚良いですね。

コロナ禍で、人と人との触れ合い、対面会議が減り、腎友会の活動もままならなかったと思います。この変化は元に戻るということはないでしょう。今後はWEBを活用した活動もさらに必要になってくる一方では、高齢化の中でWEBを使えない世代へのアプローチ方法の見直しも急がれます。その流れの中での腎友会の活動維持には大変なご苦労が伴うと拝察しています。

今後も末長く山口県腎友会がより良い状態で続いていかれることを心より希望し、お祈りしています。