



医療法人社団 仁恵会

石井病院

人工透析ひ尿器科じんけいクリニック

Now
Vol.212

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2025.11



栄養課 活動報告

患者さんにより寄り添う食事を目指して ― 給食の直営化 ―

当院では、2025年10月1日より病院給食業務を委託から直営に切り替えました。

これまで給食協力会社の皆さまのご協力のもと、安全でおいしい食事提供に努めてまいりましたが、より一層患者さん一人ひとりの状態に合わせたきめ細やかな対応を行うため、病院職員による運営体制へ移行いたしました。

直営化により、管理栄養士・栄養士・調理師・看護師などの多職種がこれまで以上に連携し、患者さんの治療を食事の面から支える体制が整いました。また、直営化にあわせて、スタッフの制服も一新し、職員一同の意識向上とチーム一体感の向上にもつなげています。

さらに、地元・明石の業者から新鮮な食材を仕入れることで、地産地消にも積極的に取り組んでいます。旬の野菜や魚、地域で親しまれている食材を活かすことで、地域の魅力を患者さんに感じていただける食事を提供しています。季節の食材を取り入れた行事食も提供し、患者さんに楽しさや季節感を感じていただける食事づくりを心がけています。これからも、安全でおいしいお食事をお届けできるよう、栄養管理室の職員一同、心を込めて取り組んでまいります。



栄養課 主任
中司 安里

ハロウィンの献立

- ★ ピラフ
- ★ パンプキンシチュー
- ★ サラダ
- ★ フルーツ
(りんごとキウイフルーツ)



デイケアのおやつ

- ★ かぼちゃババロア



..... 当院の栄養管理の取り組みが専門誌で紹介されました！ 〰

このたび、医療・介護分野で働く管理栄養士・栄養士が知識や実践を共有する専門誌『ニュートリションケア』（照林社）より執筆依頼を受け、「GLIM基準を用いた低栄養診断の実際」について当院の取り組みが紹介されました。

GLIM基準とは、世界的に用いられている低栄養の診断基準で、患者さんの筋肉量や体重の変化、食事摂取量などを多職種で評価するものです。

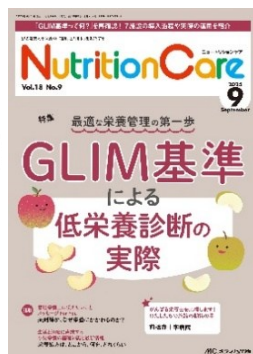
当院では、管理栄養士を中心に、看護部、リハビリテーション部、生理検査室などが連携し、入院患者さん一人ひとりの栄養状態を的確に把握する体制を整えています。

今後も、適切な栄養評価とチーム医療を通じて、質の高い栄養管理に努めてまいります。

『ニュートリションケア』（照林社）2025年9月号

“GLIM基準を活用して多職種で取り組む栄養管理体制の構築”

医療法人社団仁恵会 石井病院 中司安里





透析患者さんは常に厳しい食事制限と水分制限を課せられています。今回は水分制限について説明していききたいと思います。少しでもお役に立てれば幸いです。

透析患者さんの水分制限の必要性

腎臓が正常な方では、尿量を調整することで体内の水分量を上手にコントロールすることが出来ますが、腎臓が悪い方では、尿が出ない若しくは少量となります。そのため、水分を摂りすぎてしまうと体内に水分が溜まってしまい、むくみ・血圧上昇・呼吸困難などの症状が現れ、心不全や肺水腫の原因になります。それらを防ぐために透析患者さんでは、水分制限が必要となります。

【水分制限と塩分制限】

透析間の体重増加は水分と塩分の摂取量が重要となります。

水分とは、飲み水だけでなく、料理に含まれる水分にも気を付ける必要があります。

<飲み水の摂取を減らすためのポイント>

- ① 1日500～600mlを目標とする ② 氷をなめる ③ 小さめのコップを使う

<料理に含まれる水分を減らすためのポイント>

- ① 汁物・麺類・鍋物など水分の多い料理は控える ② 焼き・揚げ・炒めを料理に多く取り入れる

塩分の摂り過ぎは、喉が渇くことで水分の過剰摂取につながります。減塩することで体重管理がしやすくなります。透析患者さんの1日の塩分目安量は6.0g未満となります。

<減塩のポイント>

- ① 調味料は料理に直接かけずに小皿に出してつけて食べる（量をはかること）
② 酢やレモン、香辛料、香味野菜などでアクセントを利かす
③ 外食やインスタント食品、加工食品、漬物、佃煮は控える

水分が多く含まれる料理や塩分が多く含まれる食品の例を示します。ほんの一部分となりますが参考にしてください。（数値は目安です。）

水分が多く含まれる料理例			
			
汁のある麺類	カレー・シチュー	鍋料理	煮物
塩分が多く含まれる食品例			
			
梅干し 1個 (10g) 塩分 2.2g	ソーセージ 1本 (25g) 塩分 0.5g	たくあん 1切れ (10g) 塩分 0.33g	かまぼこ 1切れ (13.5g) 塩分 0.33g

【水分制限での注意点】

水分制限での注意点として、体重の増加を気にし過ぎて、水分や食事を抜いたり減らしたりすることで体重を調整する方が見受けられます。これは適切な体重管理ではありません。食事量が減ることで、筋肉量が低下した状態（サルコペニア）となる可能性があります。食事の量と内容を気にしつつ、規則正しく食べることが大切です。

体重増加の許容範囲として、透析治療を1日おきに行う場合はドライウェイトの+3%、2日おきに行う場合は+5%です。これらの範囲に収まるように調整していきましょう。

【最後に】

水分制限は人工透析を続けるうえで非常に大切なポイントとなります。一人ひとりのライフスタイルで水分制限の合う方法・合わない方法があるかと思います。自分にあった制限方法を当院スタッフと見つけていきましょう。是非ご相談ください。

水分の事だけでなく、食事や栄養について疑問点がありましたら、当院は管理栄養士も在籍しておりますので是非ご利用ください。

今後も「仁＝思いやり」をモットーに、皆さんの透析ライフがより快適なものになるようにサポートしていきます。今後ともよろしくお願い致します。

■ 医療連携相談室

TEL 078-918-1512 FAX 078-918-1725
平日 9:00～12:00 14:00～17:00
土曜 9:00～12:00
担当 井口 村上 古門 森

編集・発行

医療法人社団 仁恵会 石井病院
〒673-0881 明石市天文町1-5-11
TEL 078-918-1655 FAX 078-918-1657
<https://jinkeikai-group.or.jp/ishii/>

