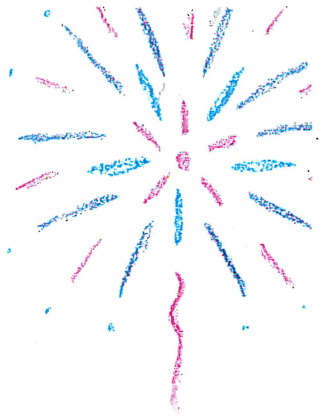


透析センター便り

やまざくら

～7月号～



みなさんこんにちは! ごきげんいかがですか?

7月に入り、本格的な夏になってきましたね! 体調には気を付けて過ごしていきましょう!
今月号は「災害時の非常食について、放射線科・環境管理チームからのお願い、最近の私たち」のテーマでお送りします。

災害時の非常食について

災害時は支給されたものや備蓄食料で食事をする事になると思います。

備蓄食料を購入するとき、災害時支給品として渡されたときなどに以下のことを思い出していただけると嬉しいです。

災害時気を付けるべき五箇条

- その1 エネルギー確保をしっかりと!
- その2 水分は最低限に
- その3 塩分を控える
- その4 カリウムを控える
- その5 タンパク質を控える

～おすすめの非常食～

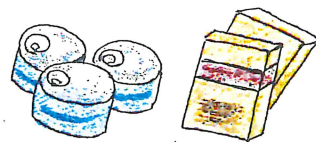
主食

アルファ米、保存用食パン、乾パン、無塩・低塩クラッカー



おかず

缶詰(食べきりサイズ)、減塩タイプのレトルト食品



その他

カロリーメイト、ビスコ、えいようかん、ゼリー
氷砂糖、飴、マシュマロ



非常食は最低でも
3日分は用意しておきましょう
間食にもなる甘味もあるとよいです

放射線科からのお願い～レントゲンについて～

月に1回、2階または本館でレントゲンを撮ると思います。レントゲンはDW(ドライウェイト)を決めるための重要な指標のひとつです。検査時の流れについて紹介します。

①胸部を板にひたりとつける

Point!

肩の力を抜いて前に倒れましょう
背筋は伸ばしましょう



力を抜くことで骨が肺にかぶりにくくなります

③撮影中

Point!

息は止めたまま



息を止めることで画像ブレがなくなります

②スタッフの指示で息を吸う

Point!

吸えるところまで



横隔膜が下がり肺の撮影範囲が広がります

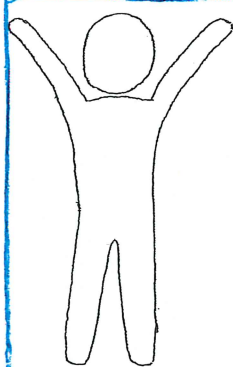
④撮影終了

お疲れ様でした!



撮影前Check☑

- プラスチック、金属はさける
↳ 画像に映ってしまいます
- 湿布、エキバン等は外す
- 持続血糖測定器をつけている場合は
撮影できません
↳ 外していると撮影可能です
- 分厚い服は脱いでいただく可能性あり



背筋を伸ばす、息を吸うなど
無理のない範囲でポイントを
押さえていただくと嬉しいです。

環境管理チームからのお知らせ

TVリモコンは机の上に!!

今までは緊急離脱セットのかごに入れていたと思いますが
災害時にすぐ使用できないため、かごの中には入れないようにお願いします。



OK!



NG!

最近の私たち