

透析センター通信

発行日 2017/10/1
第 142 版
2017年 10/11/12月号

朝夕、涼しくなりました。1日の寒暖差があり、体調を崩しやすいので、こまめに衣服を調節し、体調にお気をつけください。

秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、それぞれの秋を楽しまれていると思います。その中でも、やはり、秋は旬の果物や、食材がおいしい時期です。涼しくなったことから、汗をかかなくなり、体重増加が目標を大きく上回る方もいらっしゃるのではないのでしょうか。食べ物を上手に摂って、夏から秋・冬に向けてリセットし、日々、楽しく生き生きと過ごしましょう。

採血・レントゲン・心電図・薬のスケジュール

