

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.10

特集

透析患者様向け 旅のしおり

- 各クリニックの最新情報をお届け!

NEWS TOPICS

- エンジョイ! 透析クッキング

- いきいき Sports Life

UD FONT
by MORISAWA

見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。

川柳倶楽部

透析生活の中で、
ちょっとした「笑い」をくれる川柳。
このコーナーでは、患者の皆様から
今までに投稿された作品の一部を紹介いたします。
まだ作ったことのないあなたも、
気軽に参加してみませんか？

ラーメンの
ツユだけ残す
口惜しさ

中津川共立
79歳男性さん

透析で
平成24生きのびる

ひまわり司郎さん

酒やめて
タバコやめても
生きてるよ

あきちゃんさん

4時間の
痒みに耐えて
我が身ほめ

みきちゃんさん

【お詫び】 Vol.8で掲載した「検査値が高いと云われやっばりな」の作者はらっこさんではなく、んのさんでしたので訂正しお詫びいたします。

川柳大募集!

●応募方法／下記のいずれかの方法でご応募ください。

- ① 下記のアンケート用紙にご記入の上、受付の回収BOXへ入れてください。
- ② 白い紙に氏名・ペンネーム・年齢・性別・通院されているクリニック名をご記入の上、各クリニックに設置の回収BOXへ入れてください。

キトリ

ひだまり vol.10

アンケート

今号の「ひだまり」の内容について、よろしければアンケートのご協力をお願いします。

1 今回のコーナーで「面白かった」ものは次のどれですか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 川柳倶楽部 | <input type="checkbox"/> エンジョイ! 透析クッキング |
| <input type="checkbox"/> NEWS TOPICS | <input type="checkbox"/> いきいき Sports Life |
| <input type="checkbox"/> 特集 透析患者様向け 旅のしおり | |

今後特集ページで取り上げて欲しい事がありましたらご記入ください。

2 「川柳倶楽部」投稿欄（ペンネーム: _____）

3 透析に関して医師に質問したいことがありましたらご記入ください。

4 この雑誌に関するご意見・ご感想をお願いします。

お名前 _____

クリニック名 _____

男性・女性 _____

年齢 _____

歳 _____

ご協力ありがとうございました

ご記入いただいた用紙は各クリニックの
受付にある回収BOXへ入れてください。

NEWS TOPICS

各クリニックの最新情報をお届け!



静岡県静岡市
城北共立クリニック

透析中の 運動療法について



当院では「運動療法」を始めました。数か月前からスタッフでチームを作り、様々な勉強会にも参加して準備をしました。合併症の有無や適応など患者様一人ひとりに合わせ、少人数でスタートしています。透析中の運動から始めれば安全に運動できますし、透析の時間を有効に利用もできます。患者様が元気に毎日をご過ごせ、豊かな透析ライフを送るお手伝いができるよう、これからも頑張ります。

東京都
偕翔会

IKEAJの 講演会開催



毎年3月の世界腎臓デーにあわせて、今年もIKEAJ(腎臓病早期発見推進機構)主催の講演会と、早期発見を目的とした検診会が開催されました。講演では、「生活習慣病として捉えた慢性腎臓病(CKD)」をテーマに、米国やカナダの医師らによる講演会が同時通訳を通して行われました。検診会では、多数の参加者が検査結果に一喜一憂するなど、慢性腎臓病に対する意識の高まりを感じる一週間でした。

学会・研究会報告

医療公開講演会

- テーマ
生体腎移植の実際
- 日時
2月3日(日)
- 場所
名古屋共立クリニック



腎移植について広く知っていただこうと、藤田保健衛生大学臓器移植科教授 剣持敬先生をお迎えして「生体腎移植の実際」と題した講演会を行いました。透析患者さんをはじめ、ご家族、病院職員の計53人が参加しました。講演では、腎移植の最新情報についてのお話がありました。移植治療が始まってからの免疫抑制剤の進歩・血液型の異なる場合の腎移植・移植後のフォロー体制についてお話があり、講演終了後に先生に相談される方もいて、活気のある講演会となりました。

偕行会透析セミナー2013

- 大会長
安城共立クリニック
院長:坪井 正人
- 日時
2月17日(日)
- 場所
名鉄ニューグランドホテル



偕行会透析セミナーは、透析医療に携わる方を対象に年に1度当グループが中心となり開催しているセミナーです。今年は、当グループ病院の脳神経外科青山国広先生・名古屋第二赤十字病院整形外科安藤智洋先生・千葉社会保険病院室屋典義先生を迎え、「透析患者の合併症を考える(外科疾患)」をテーマにご講演をいただきました。160名以上の方にご参加をいただき、盛大な会となりました。

いよいよ
 行楽シーズン!

透析患者様向け

旅のしおり

暖かい季節になり、行楽シーズンの到来となりました。
 お花見やドライブに温泉など、
 いろいろな旅行に出かける機会も多くなると思います。
 そこで今回は、透析患者様が旅先で
 気をつけて頂きたいことをご紹介します。



食事編

食べ方を工夫して 食事の調整を忘れずに!

旅先ではいつもの食生活が乱れがちになってしまいます。
 食べ方を工夫したり、メニューを変えてみる必要があります。
 また、いつも処方されているお薬も忘れずに。



栄養士からひとこと

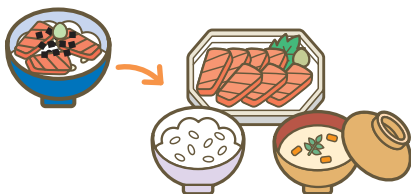
塩分調整だけではなく、水分やカリウムにも注意してくださいね。
 外食に不安のある方は、お弁当を作って旅行に行くのもオススメです。
 5ページではお弁当にぴったりのレシピを紹介していますので、ぜひ参考にしてくださいね。



工夫の仕方

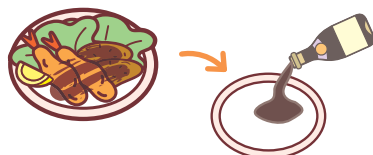
●自分で塩分の調整ができる メニュー選びを

一品メニューは塩分の調整が
 難しいため、量を調整しながら
 食べられる定食のようなメニューを
 選ぶようにしましょう



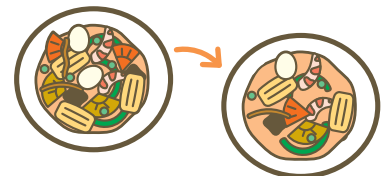
●出来るだけ 「かける」より「つける」

たれやソースがかかるものは、
 注文時にお店の方に「別皿にしてください」と
 声をかけてみましょう。
 対応してくれるお店も増えてきています。



●残す・控えるおかずを決める

漬物・汁物はできるだけ避け、
 味の濃い物や調味料が
 しっかりかかっている部分は量を控えて
 食べるようにしましょう。
 残すことに抵抗がある方は最初から
 減らしてもらうのはどうでしょうか?



移動編

出かける時は履きなれた靴で。

車やバスを使っている、旅先では普段よりも多く歩くことになりがち。いつも履いている靴で出かけるのが一番です。



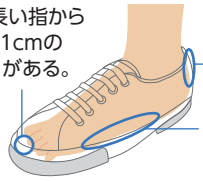
看護師からひとこと

一度足にキズができてしまうとなかなか治りにくいので、旅行から帰った後は必ず足の状態をチェックしてくださいね。

普段から歩きやすい靴を選んでおくことも重要です。

- 歩くときに指がしっかり反るもの
- むれにくい通気性のよいもの
- 重くないもの

つま先が柔らかく、一番長い指から0.5~1cmのゆとりがある。



かかとを包む部分が硬く、安定している。

靴底に足の裏がきちんと乗り、クッションが効いている。

「足が疲れたな」と思ったら…

- 足の下に枕を挟んで血行促進
- 帰ってからは自宅の炭酸泉でリフレッシュ



入浴編

注意事項を守って、温泉でリラックス

温泉は旅の大きな楽しみのひとつ。気持ちがいいだけでなく、体や心に良い効果があるので、主治医の先生と相談して上手に利用してください。



教えてドクター!

塩化物泉の温泉に行ったら、禁忌として腎不全、腎臓病が書かれていました。こういった場合は入らない方がいいのですか？

A 多くの温泉では、その泉質にあまり関係なく、腎臓病や心臓病、悪性腫瘍などが「禁忌」と表示されています。どのような理由でこれらの疾患が禁忌となったのかわかりませんが、少なくとも、**腎臓病の方・透析をお受けになっている方が温泉に入って悪い理由はありません。**塩化物泉は温泉中の塩分が濃いために、むくみのある方も禁忌とされていますが、飲まない限り、仮に皮膚から塩分が吸収されたとしても、その量はわずかであると考えられます。どうぞお楽しみいただいでよろしいかと思いますが、後述するように注意していただきたいことがあります。また、**合併症など、個人個人に違いがありますので、主治医の先生にも必ず確認してください。**

透析治療を行っている方に、注意していただきたいことは主に3つです。シャント感染を避けるために、**透析をお受けになった日やその翌日、穿刺の跡から血がにじんでいるような日は入浴は避けてください。**また、温泉で体が温まると、のどが渇くことがよくありますから、**水分の摂りすぎには気をつけてください。**さらに**温泉の飲用も避けてください**ね。



さいたまほのかクリニック
院長
堀川 和裕 先生

温泉での注意

- 温泉に入らない方が**良い場合** ・透析を受けた日やその翌日 ・穿刺の跡から血がにじんでいる場合
- 入浴後は**のどがかわく**ので、水分の取り過ぎに注意
- 温泉の飲用は**避ける**

せっかくの旅先で、体の調子が悪くなるのは避けたいもの。今回ご紹介した注意点を守って、楽しく、そして健康に旅行を楽しんでくださいね。

エンジョイ!

透析 クッキング vol.10

豆腐となすの肉巻き

お弁当にもぴったりの肉巻きレシピです!



ここがオススメ!

梅の酸味やバター風味を生かして減塩でおいしくいただけます。



栄養量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 222kcal |
| たんぱく質 | 13.3g |
| カリウム | 408mg |
| リン | 182mg |
| 食塩相当量 | 1.1g |

材料 (1人分)

| | | | |
|----------|------|-------|-------|
| ぶた肩ロース | 45g | 砂糖 | 1g |
| なす | 30g | アスパラ | 10g |
| 木綿豆腐 | 60g | 赤ピーマン | 10g |
| しそ | 1.5g | えのきたけ | 15g |
| 調合油 | 2g | 油 | 1g |
| こいくちしょうゆ | 6g | 塩 | 0.2g |
| 酒 | 2.5g | こしょう | 0.03g |
| みりん | 5g | | |

作り方

- 豆腐は20g×3に切り分け、茹でて重しをし、水気をよく切る
- 茄子は10g×3に切り、茹でてこぼして水気をきる
- 別のフライパンに油を引き一口大に切り茹でてこぼしをした、えのき・ピーマン、アスパラを炒める。塩コショウで味を整え、器に盛り付ける
- 豚肉の上にしそ半枚のをせ、1の豆腐20g、2のなす10gのをせ、くるくるとまく
- フライパンに油を引き4を焼き調味料を入れ、煮からめる

・豆腐となすが入ってボリュームアップ
・しその風味がほのかに香り、さっぱりといただけます

こちらのレシピにも注目!



春キャベツの梅和え

※詳しい作り方は「透析食のレシピ」ブログに掲載されています。



旬の春キャベツは茹ですぎないのがポイント☆
しっかり水気を切ることで少ない調味料でも
しっかり味を付けることができます

〈栄養量〉

| | |
|-------|------|
| 春キャベツ | 40g |
| コーン | 5g |
| うめびしお | 3g |
| 酢 | 2.5g |
| 砂糖 | 1.5g |
| オリーブ油 | 1g |

〈材料・1人分〉

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 35kcal |
| たんぱく質 | 0.6g |
| カリウム | 93mg |
| リン | 14mg |
| 食塩相当量 | 0.2g |



かぼちゃ コロケ風



揚げるのがめんどろなコロケは揚げずに
バターで炒めたパン粉をくっつけて完成!
彩りよくお弁当にもってこいのレシピです

〈栄養量〉

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 53kcal |
| たんぱく質 | 1.2g |
| カリウム | 206mg |
| リン | 23mg |
| 食塩相当量 | 0.1g |

〈材料・1人分〉

| | | | |
|------|------|-----|------|
| かぼちゃ | 40g | バター | 2g |
| コーン | 5g | パセリ | 0.1g |
| 塩 | 0.1g | トマト | 10g |
| パン粉 | 3g | | |

一食全体の栄養量 (ごはん200gを含む)

| | |
|------------------------------|---------|
| 豆腐となすの肉巻き・春キャベツの梅和え・かぼちゃコロケ風 | |
| エネルギー | 648kcal |
| たんぱく質 | 20.4g |
| カリウム | 783mg |
| リン | 293mg |
| 食塩相当量 | 1.8g |

借行会の管理栄養士たちのレシピがブログになりました。
いろいろな透析食のレシピを詳しく掲載しておりますので、
ぜひご覧ください。

『透析食のレシピ』 <http://tousekirecipe.jugem.jp/>



vol.3 ウォーキングのすすめ

透析患者様の平均歩数

皆さんは習慣的に歩かれていますか？ある調査報告によると透析患者様の平均歩数は3500歩程度であり、透析をされていない同年齢の方に比べ約4割程度と言われています。

当法人内の調査によっても、40%以上の患者様は透析のない日は「特になにもしない」と答えています。

また、身体活動量が高い方は、低い方に比べ死亡リスクが2～4割程度低くなるとの報告もみられます。

そこで、今回は「**ただしウォーキングの方法**」についてご紹介いたします。

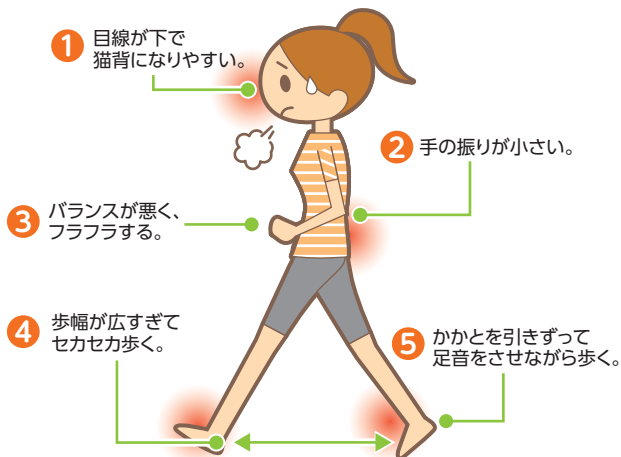
偕行会 ウェルネスセンター 健康運動指導士 森山善文

悪い歩き方と正しい歩き方のちがいは？

悪い歩き方

- 重心がかたより、姿勢がくずれてしまう。
- 大きな足音が歩くたびにする。

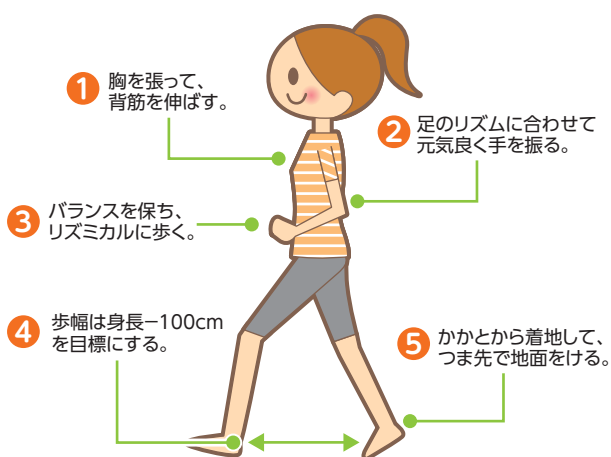
歩く姿が雑で、フラフラしてるように見える



良い歩き方

- 視線は高く、リラックスして歩く。
- 歩いても大きな足音が立たない。

一歩一歩が丁寧で、歩く姿に勢いがある



スピード

適度なスピードは人それぞれの体力に応じて異なります。無理して人についていこうとすることはお勧めできません。「息がきれない程度」、「会話が楽にできる程度」、「鼻歌が歌える程度」を目安に、疲れない程度のスピードで歩きましょう。

時間

はじめは10分程度から、なれば30分程度を目標にしましょう。

頻度

透析のない日で、週3回程度を目標にしましょう！



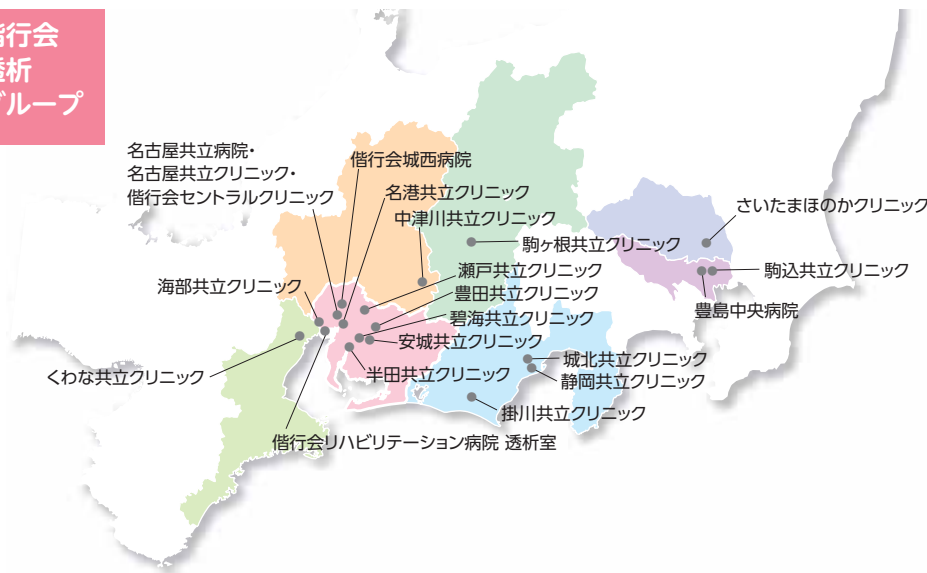
体の不調や関節の痛みなどがある場合は、無理せず歩行を中止してください。

これから暖くなれば、外を歩くことにより心身ともに爽快になれます。

まずは外出する機会を増やし、活動量を少しでも増やすことから始めましょう。



偕行会
透析
グループ



AICHI

名古屋共立病院

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地
TEL 052-362-5151

名古屋共立クリニック

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目190番地
TEL 052-353-9119

偕行会城西病院

〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑四丁目1番
TEL 052-485-3777

偕行会セントラルクリニック

〒454-0932 愛知県名古屋市中川区中島新町三丁目2518番地
TEL 052-363-7373

名港共立クリニック

〒455-0021 愛知県名古屋港区木場町8番地202
TEL 052-698-3077

海部共立クリニック

〒498-0006 愛知県弥富市佐古木二丁目280番地1
TEL 0567-65-1171

偕行会リハビリテーション病院 透析室

〒490-1405 愛知県弥富市神戸五丁目20番地
TEL 0567-52-3883

豊田共立クリニック

〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地
TEL 0565-74-0774

半田共立クリニック

〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地
TEL 0569-32-1700

安城共立クリニック

〒446-0065 愛知県安城市大東町4番地14号
TEL 0566-73-0610

碧海共立クリニック

〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1
TEL 0566-73-2710

瀬戸共立クリニック

〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地
TEL 0561-86-0555

SHIZUOKA

静岡共立クリニック

〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金四丁目1番25号
TEL 054-284-7222

城北共立クリニック

〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1
TEL 054-249-2555

掛川共立クリニック

〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町二丁目3番地
TEL 0537-61-5511

MIE

くわな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字縄生353番地1
TEL 059-376-3030

TOKYO

駒込共立クリニック

〒113-0021 東京都文京区本駒込六丁目25番地4号 中居ビル2・3F
TEL 03-3941-9988

豊島中央病院

〒170-0012 東京都豊島区上池袋2-42-21
TEL 03-3916-7211

SAITAMA

さいたま ほんのかクリニック

〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番地1
TEL 048-681-6211

NAGANO

駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地
TEL 0265-82-5022

GIFU

中津川共立クリニック

〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122
TEL 0573-65-8777

