

# ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.13

特集

透析患者様でも無理なく出来る

寒さに負けない体づくり

- 年始のご挨拶
- NEWS TOPICS
- エンジョイ!  
透析クッキング

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。

偕行会グループ 会長より

# 年始のご挨拶

医療法人偕行会グループ 会長  
川原 弘久



昨年は安倍内閣によるアベノミクスの第一の矢、金融緩和によって株価上昇、円安効果が出現し日本社会は束の間の明るさを味わっていますが、第二の矢の財政投資もその一角を荷っています。しかし第三の矢である民間投資は今一步であり、本質的な景気回復には至っていない現況であります。第三の矢は新しい産業が創出されなければ目的は果たせません。現在日本の企業は製造業はもとより第三次産業も海外進出をめざしています。何故かという日本は超高齢化社会に突入し国民の消費能力がおちてきて日本というマーケットが小さくなってきているからです。

政府は第三の矢としての興業に医療のグローバル化戦略をあげています。アウトバウンドとしては日本の医療機器、医薬品の輸出とともに優れた日本医療システムの輸出を考えています。インバウンドとしてはメディカルトラベルを通じて海外の富裕層の患者の獲得をめざしています。遅きに失したとはいえ、これらの戦略は極めて妥当なものであり、偕行会のグローバル戦略は国策に沿ったものであります。しかし偕行会が国策に合わせたというより偕行会の戦略が国の一步先を行っていたと言えます。

海外戦略は決して楽なものではありません。人的資源・物的資源の投入も少なくありません。しかしながら日本の医療も人口減・高齢化によりそのマーケットは今後狭まっていくことが予想されます。偕行会の職員の皆様の未来の生活を見据えるとグローバル戦略を苦しくても進めなければなりません。

小生の年齢をみて法人外の識者の多くは「その年でよくやるな」といいます。しかし法人のトップとしてはやらざるを得ないのです。職員の皆様が小生を十分サポートして頂くことを切に希望します。また年頭にあたり本年も皆様の御支援と御協力を切にお願いしてご挨拶とさせていただきます。

# NEWS TOPICS

## 透析導入マニュアルのご紹介

### 透析療法についてわかりやすく まとめた冊子ができました!



\\ 透析に関する基本的な知識をまとめました //

#### 『透析導入マニュアルNo.1』

##### ● 主な内容

##### ● 腎臓の病気とその治療

- ・腎臓の構造と働き
- ・腎不全とは
- ・食事の管理
- ・CKDとは
- ・末期腎不全の治療

##### ● 透析中の日常生活管理

- ・シャント管理について
- ・ドライウエイト
- ・体重の管理

合併症やお薬の種類など  
\\ もっと詳しいことが知りたい方はこちら //

#### 『透析導入マニュアルNo.2』

##### ● 主な内容

##### ● 合併症

- ・腎性貧血・かゆみ・感染症・心不全 etc

##### ● 血液データ・お薬について

- ・検査データのみかた ・よく使われているお薬

##### ● 社会保障制度

- ・透析医療費のしくみ

##### ● Q&A



本書では、より安全で快適な透析治療のために知っておきたいことをわかりやすく紹介しております。慢性の腎臓病では、食事や日常生活の管理も重要となり、患者様自身が透析としっかり向き合うことが大切です。

より良い透析生活を送っていただくための参考になれば幸いです。



監修  
透析事業本部  
管理部長 熊澤ひとみ

興味のある方は、お気軽に院内スタッフまでお尋ねください!

# 寒さに負けない体づくり

寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行るこの季節。  
今回は、健康に過ごすために家庭でも簡単に出来る手軽な体操をご紹介します。



**Q** シャントを保護するために、シャント手術後からでも運動すると良いと聞きました。具体的にいつからどんなことをすると良いのでしょうか？

**A**

手術後といっても、手術当日に運動をしてもよいわけではありません。  
また、個人によってできる運動に違いがありますので、主治医の先生の指導にしたがって運動をしましょう。

運動を開始する時期ですが、手術の翌日には、運動を開始しても構わないと思います。

運動をすると、手術のキズの治りが遅くなる、などということはありません。  
ただし、運動によって汗をかいた場合、その汗により傷口から細菌が入って、感染症を起こす可能性は否定できません。  
気になる方は、**抜糸がすんでから運動を始めた方が良いでしょう。**

運動の内容ですが、**握力をつけるような運動がよいとされています。**

例として、**やわらかなゴムまりを握ったり離したりする運動がオススメです。**  
根気強く、長く続けることが大切なのですが、決して楽しい運動ではなく、むしろ単調な運動なので、飽きてしまうのがこの運動の欠点です。  
テレビを観ながら行うなど、**単調にならないよう工夫して続けていきましょう。**

握ったり離したりする運動ということで、スポーツ用品店などで握力をつけるためのハンド・グリップパーといった器具をお買い求めになる方がいらっしゃいます。  
いけないわけではありませんが、この運動には**100円ショップで売っているゴムまりで十分です。**ゴムまりを買うときは、**やわらかくて、握った時にちょうどよくつぶれて、手が疲れないものを選んでみてください。**



さいたまほのかクリニック院長  
堀川 和裕 先生



## 健康運動指導士からひとこと



運動は体力や筋力向上のみならずシャントの発達や保持にも有効です。  
運動は、「いつでも・どこでも・ひとりでも」行えるような手軽な方法で取り組んでください。  
透析患者さんが運動を継続することにより、予後や生活の質を改善させる事は証明済みです。  
毎日の積み重ねにより、必ず良い結果がついてくることでしょう。  
ただし、無理は禁物です。マイペースで継続できるように取り組んでくださいね。  
森山 善文  
健康運動指導士(名古屋共立病院ウェルネスセンター統括部長)

次のページで、透析患者様向けの体操をご紹介します

無理せず毎日  
コツコツと

# 家庭で出来る透析体操



長期間続けることによって筋力がつき、日常生活が楽になっていきますよ。

## ステップ1 準備運動

まず、大きく深呼吸し、体をほぐします。ゆっくり、大きくやってみましょう。息を吐きながら、痛みを感じない範囲で、首、肩、腰、の順番に、気持ちがいいなど感じるころまで伸ばしてみましょう。



●頭に手をかけ、首の筋肉を伸ばします



●肘を持って、自分の方に引きよせます



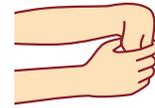
●腕を上げて、肘を体の中央に引きよせます  
※肘が持てないときは、手首を引きよせます



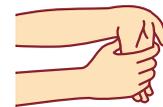
●手を組んで、自分のおへそを見るように体を前に倒します



●背中の方で手を組んで、胸をはります



●手の甲を伸ばします



●手のひらを伸ばします



●椅子に座り肘あてを持って、体をひねります

## ステップ2 腕と脚の筋力をつける運動

### 腕

腕の筋肉をきたえることは、シャントの強化にもつながりますので、積極的に行いましょう。

●手に柔らかいボールを持ってクッション代わりにします。ボールを繰り返して握ってください。



●ボールを繰り返して握りながら、もう一方の手で前腕の筋肉に触れてみてください。筋肉に力が入っているのが分かります。筋肉が収縮して血流が良くなるので、結果としてシャントを強化し、良好な状態を保つことが出来ます。



●腕からはじめた体操を肩や胸、上半身全体へひろげていきます。  
●腕を動かしながら、ボールを持つ手を開いたり、握ったりします

### 脚

体を支えるには、脚の力が大切です。歩くだけでは、筋力を効果的につけることができません。

脚の筋肉をつけるには、立って行う膝の曲げ伸ばし(スクワット)が効果的ですが、高齢の方はふらつくことがありますので、椅子に座って行う方が安全です。



●足を伸ばし、10秒程度保ちます



●足を上げたままで、足首の上げ下げをします



●足首をまわします。足首の運動は、安定して歩くことに役立ちます

## ステップ3 整理運動

最後に、体をゆっくり伸ばして整理運動をします。体が温まってきましたか。

エンジョイ!

# 透析 クッキング

vol.13

## いわしと豆腐の カラフルあんかけ

酸味のある「カラフルあん」が食欲をそそります。  
旬のいわしを使って、節分メニューにもピッタリです。



### ここがオススメ!

酸味や香辛料をきかせることでしっかり減塩!  
魚が苦手な方も、カリッとあげることでおいしく食べられます。

#### 栄養量

エネルギー……………255kcal  
たんぱく質……………12.9g  
カリウム……………341mg  
リン……………174mg  
食塩相当量……………0.9g

#### 材料 (1人分)

いわし……………50g  
酒……………5g(小1)  
絹ごし豆腐……………50g  
れんこん……………10g  
片栗粉……………6g(小2)  
揚げ油……………適量  
酢……………10g(小2)  
コンソメ……………0.5g(ミニ1)  
水……………10g(小2)  
練り梅……………3g(小1/2弱)  
砂糖……………3g(小1)  
塩……………0.3g(ミニ1/4)  
片栗粉……………1.5g(小1/2)  
赤ピーマン……………10g  
黄ピーマン……………10g  
水菜……………3g  
かいわれ……………2g

#### 作り方

1. いわしは三枚おろしにし、一口大に切り、酒で臭みをとる
2. 豆腐を一口大に切り、湯通しし水気をよく切る
3. れんこんは薄切りにし、水にさらし水気をよくふきとる
4. 2を素揚げにし、その油で片栗粉を振ったいわしとれんこんをあげる
5. 赤ピーマン、黄ピーマンは細かくみじん切りにし、水にさらす
6. 調味料を合わせ火にかけたら5を加える。水溶き片栗粉でとろみをつけてソースにする
7. 器に水さらした水菜を敷き、揚げた豆腐、いわしを盛り、れんこんを散らす。ソースをかけ、かいわれを飾る

・豆腐はしっかり水気を切ってから揚げましょう。  
・いわしの臭みが気になる方はしょうがを加えると◎



こちらのレシピにも注目!



### かぼちゃといんげんの煮物

煮物は煮汁を煮詰めることで、少量の調味料でもしっかり味がつきます。

#### 〈栄養量〉

エネルギー……………51kcal  
たんぱく質……………1.4g  
カリウム……………244mg  
リン……………30mg  
食塩相当量……………0.4g

#### 〈材料・1人分〉

かぼちゃ……………45g  
いんげん……………10g  
かつおだし……………10g(小2)  
しょうゆ……………3g(小1/2)  
砂糖……………1.5g(小1/2)



### 大豆のマヨサラダ

ツナを加えることでコクがアップ!  
わさびがアクセントになります。

#### 〈栄養量〉

エネルギー……………108kcal  
たんぱく質……………3.4g  
カリウム……………135mg  
リン……………46mg  
食塩相当量……………0.4g

#### 〈材料・1人分〉

だいたず水煮……………10g  
いんげん……………15g  
ツナ……………10g  
赤ピーマン……………10g  
乾燥ひじき……………1g  
マヨネーズ……………8g(小2)  
わさび……………1.5g



### 甘酒ゼリー

少量の甘酒をゼリーにすることで満足感アップ。

#### 〈栄養量〉

エネルギー……………44kcal  
たんぱく質……………1.8g  
カリウム……………7mg  
リン……………11mg  
食塩相当量……………0.1g

#### 〈材料・1人分〉

甘酒……………50g  
ゼラチン……………1g(1/5袋)  
湯……………4g

※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。

### 一食全体の栄養量 (ごはん200gを含む)

いわしと豆腐のカラフルあんかけ・かぼちゃといんげんの煮物・大豆のマヨサラダ・甘酒ゼリー

エネルギー……………794kcal  
たんぱく質……………24.5g  
カリウム……………785mg  
リン……………329mg  
食塩相当量……………1.8g

偕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/>



# 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？



おもてなし  
いつも受けてる  
透析日  
くわな共立  
63歳男性さん

今日もまた  
白衣の天使に  
救われる  
南区のハリマオさん

掻きむしる  
どっこい今日も  
生きている  
KCCの  
オッサネストさん

特盛りや  
飲み放題を  
見て過ぎる  
敬坊さん

**川柳大募集!** 川柳を採用させていただいた方にはサンクスカードを贈呈しております。

●応募方法／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。

次回の川柳テーマは  
**【春】**です。  
たくさんの応募  
お待ちしております!

キリトリ✂

## ひだまり vol.13 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？

- NEWS TOPICS       エンジョイ! 透析クッキング  
 特集 寒さに負けない体づくり    川柳倶楽部

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。

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

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

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

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

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

