

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.14



特集
SPECIAL
NEWS

安城共立クリニックの ご紹介

- NEWS TOPICS
- エンジョイ! 透析クッキング
- 今さら聞けない透析Q&A
- いきいきSports Life
- 川柳倶楽部

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。

安城共立クリニック

のご紹介



安城共立クリニック院長の坪井正人です。
趣味は、マラソンと登山です。
偕行会でも登山サークルを立ち上げ、富士山登頂を目標として日々トレーニングに励んでいます。
仲間と富士山の頂上からの絶景を見ることが楽しみです！
それでは、今回はスタッフより当院の案内をさせていただきます。



透析室



食堂



安城共立クリニックは、平成9年に開設し、さらに地域のニーズにお応えするため、平成21年に新築移転をしました。
ベッドに加えてチェアベッドを導入し、84床へ倍増。さらに、電子カルテを導入し、データを共有化することで、“患者さんの現状”をいち早く知り、情報共有かつ対処することができるクリニックです。

また、患者さんに対しても仲間に対しても思いやりがあり、明るいスタッフばかりです。どんな状況でもチーム全体で協力し成し遂げられる、チーム力が自慢のクリニックです！

患者さんに共感する心を持ち、
納得・安心・満足していただける看護を提供していきたい

看護課長より 患者さんへのメッセージ

患者さんの話を傾聴し、今何が必要なのか、何をしなければならないのかを常に考えて接することが大切だと思っています。
私達スタッフは、患者さんが持っている力を最大限に発揮できるように支援し、安心感を与える看護を継続して提供していきたいと思っています。
安城共立クリニックで透析をしてよかった。と思っていただけるように、これからもより良いクリニックを目指していきたいです。



三ツ石 ふく美 看護課長

安城共立クリニックの ココに注目!

働いているスタッフの皆さんから、「クリニックのココに注目して欲しい!」というポイントを紹介していただきました。



PTA

主に火・水曜日に治療を行っておりますが、緊急時の対応が必要なシャント閉塞治療も一部行っております。また、当院の患者さんだけでなく、碧海共立クリニックと豊田共立クリニックの患者さんの治療も行っています。

透析液・オンラインHDF

オンラインHDF対応の装置を導入し、治療の質を向上させ、合併症対策にも力を入れています。体内に大量の透析液を注入する為、水質管理においても日本トップレベルの超純水を維持し、厳重な管理を行っています。



看護計画

個々の患者さんの様子を日々観察し、透析治療を行っています。注意して経過をみる必要があると判断した場合、看護計画を立案し、どのスタッフももれなく観察援助を行い、よりよい透析治療を提供できるよう努力しています。



委員会活動

患者さんに安心して透析治療を受けていただけるよう、また円滑に業務が行えるよう安全・感染対策などの各委員会活動にも力をいれています。さらに、各委員会で連携を図って、よりよい透析治療となるよう活かしています。



チームワーク

患者さんに共感する心を持ち、納得・安心・満足していただける治療・看護を提供することができるよう全スタッフ連携を取りながら日々努力しています。



Clinic information

医療法人偕行会 **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

0566-73-0610

ホームページ

<http://www.touseki.or.jp/anjo/>

駐車場
完備

送迎バスのご案内

当院では、ご希望の方にバス送迎サービスを行っております。ご利用については、事務または看護職員にご相談下さい。



NEWS TOPICS

各クリニックの最新情報をお届け!



愛知県名古屋市
透析医療事業部

1年目研修を行いました



ひだまりvol.11
でご紹介した新
入職員が1年を
迎えるという事
で、研修を行っ
ました。症例検討
では、問題を抽
出し、計画・実践
を行う道筋を自
分で考えることを目標にスライドを作成し発表しました。
同期メンバーの発表も聞き、今後につなげたい事・一年
間の振り返りなどを行いました。また、先輩から「成長し
た」とのお言葉を頂き、明日からの活力となりました。

東京都
偕翔会

IKEAJの 講演会開催



今年も世界腎臓
デー(毎年3月)に合
わせて、「腎臓病早
期発見推進機構」
(IKEAJ) 主催によ
る講演会と、腎疾患の早期発見を目的とした検診クリ
ニックが開催されました。
講演会ではメキシコから講師を招き、現地の医療情勢
等、興味深い話を聞く事が出来ました。また、特設の検
診クリニックでは毎年受診される“常連”の方も多数
見え、慢性腎臓病に対する関心の高まりを実感する一
週間でした。

学会・研究会報告

偕行会透析セミナー2014

- 大会長
安城共立クリニック
院長:坪井 正人
- 日時
2月23日(日)
- 場所
名鉄ニューグラントホテル



偕行会透析セミナーは、1年に1回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、「透析患者の総合管理を考える(手と足を中心に)」をテーマに250名を超える
方々にご参加いただきました。

第一部は、「シャントについて」、第二部は、「足病変について」でした。日常の臨床に直結す
る内容で、みる(見る・診る・看る・観る)ことの重要性を再認識した一日となり、熱心に耳を
傾けメモをとる姿が、非常に多く見受けられました。

閉会の挨拶にて川原理事長は、透析の合併症で一番必要なのは早期発見であると締めく
くりました。患者様に一番近いコメディカルの役割は、とても大きいことを感じました。



エンジョイ!

透析 クッキング vol.14



ここがオススメ!

ご飯にも味がついている為、おかずは酸味や辛みを効かせて塩分を抑えながらも、しっかりした味付けに。

鶏肉の梅しそ焼き

梅の酸味・しその風味がアクセントになっていて、さっぱりといただけます。



栄養量

エネルギー……198kcal
たんぱく質……17.1g
カリウム……368mg
リン……163mg
食塩相当量……1.0g

材料 (1人分)

鶏むね肉……80g
酒……5g(小1)
練り梅……4g
しそ……2g
みりん……3g(小1/2)
パン粉……3g(大1)
油……少々
ブロッコリー……20g
ミニトマト……10g

作り方

1. 鶏肉は皮目にフォークで穴をあけ、酒を振っておく。
2. みじん切りにしたしそ、練り梅、みりんを合わせておく。
3. 鶏肉の水気を取り、皮と肉の間に②を塗る。
4. 皮目にパン粉を付ける。
5. 油を塗ったアルミホイルに鶏肉をのせ、アルミホイルをかぶせて、トースターで15分ほど焼く。
6. 鶏肉に火が通ったら、アルミホイルを取り、パン粉に焼き色がつくまで焼き、一口大に切る。
7. ブロッコリーは小房に分け茹でる。

・鶏肉は厚さをそろえて、火が均等に入るようにしましょう。

こちらのレシピにも注目!



さくらごはん

紅しょうがの色がごはんに移り、ほんのり桜色に。お弁当も華やかになります。

〈栄養量〉

エネルギー……352kcal
たんぱく質……5.2g
カリウム……69mg
リン……72mg
食塩相当量……0.3g

〈材料・1人分〉

精白米……90g
酒……5g(小1)
みりん……3g(小1/2)
紅しょうが……4g
グリーンピース……3g



おかか煮

こんにゃくを使ってボリュームアップ。かつお節をまがすことで、薄味でもおいしく食べられます。

〈栄養量〉

エネルギー……30kcal
たんぱく質……2.2g
カリウム……127mg
リン……41mg
食塩相当量……0.5g

〈材料・1人分〉

たけのこ(水煮)……30g
板こんにゃく……20g
しいたけ……10g
さやいんげん……10g
にんじん……5g
かつおだし……50g
こいくちしょうゆ……3g(小1/2)
砂糖……1.5g(小1/2)
みりん……1.5g(小1/4)
かつお削り節……0.5g



からしマヨネーズ和え

からしの辛さがしっかりきいています。

〈栄養量〉

エネルギー……52kcal
たんぱく質……0.7g
カリウム……89mg
リン……15mg
食塩相当量……0.2g

〈材料・1人分〉

きゃべつ……30g
にんじん……10g
マヨネーズ……6g(大1/2)
練りからし……少々
食塩……0.1g

※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

鶏肉の梅しそ焼き・さくらごはん・おかか煮・からしマヨネーズ和え

エネルギー……632kcal
たんぱく質……25.2g
カリウム……653mg
リン……291mg
食塩相当量……2.0g

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/>



今さら聞けない!

透析

Q&A vol.12

透析治療にはわからないこともいっぱい。
今さら聞けない基本的なことから
長年の疑問までなんでもお答えします。

今回の
先生

さいたま
ほのかクリニック院長
堀川 和裕先生



A

透析中寝た状態で血圧を測ると、右向き・左向きで血圧が違います。
なぜでしょうか?

Q

●体位と血圧

心臓から全身に送られた血液は、再び心臓に戻ってくるのですが、この血液の「戻って来やすさ」は、体位によって異なります。

たとえば、立位(立っている状態)では、足から血液が心臓まで上ってこなければなりません。

臥位(寝ている状態)では、足の高さと同様に心臓の高さはほぼ同じですから、血液は心臓に戻って来やすいことになります。

そして、血液が戻って来やすい状態の方が、血圧は高くなる傾向があります。

●右向き・左向きで考えると

それでは、ご質問の寝た状態での、右向き・左向きはどうでしょうか?心臓は体の中心よりも左側にありますので、さき程の例と同じように考えると、左を下にした方が血液は戻って来やすいことになります。ただし、この場合には、どちらの腕で測定をしているのかにも注意が必要です。左を下にしても、血圧を右腕で測ると左腕で測るのでは、血圧の値が異なるはずで、これは、右腕の方が心臓よりも高くなりますから、その分だけ血圧が低くなるからです。このように、体位と血圧を測る腕との関係で、血圧が変わってくるものと思われる。

いきいき Sports★Life

vol.6

透析中にも行える体操

偕行会 ウェルネスセンター 健康運動指導士 森 敏彦

ふくらはぎは第2の心臓

つい家にもりがちになり、運動不足になっていませんか?

座っている時間が長くなることで血行が悪くなり、足がむくんだり、だるさを感じたりすることは、きっと皆さん経験があるのではないのでしょうか。

ふくらはぎは第2の心臓とも言われており、筋肉を動かすことによって、足に流れてきた血液を心臓に送り返すポンプの役割を担っています。

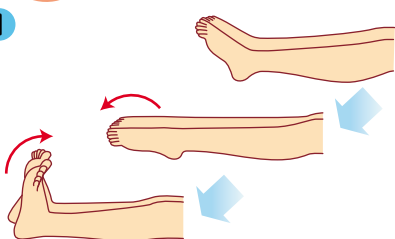
「足がむくむ」、「足のだるさを感じる」、「足が冷える」、「ふくらはぎがつる」といった症状は、足の血液循環が悪くなっていることが原因のひとつと言えるでしょう。

今回は、足の血行を良くするため、透析中でも行える足首と足指の体操をご紹介します。



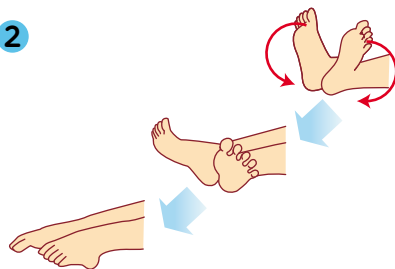
ポイント 力いっぱい行うのではなく、ゆっくり動かすことで徐々に足が温かくなっていくのを感じましょう。

1



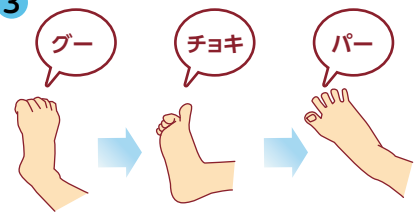
膝を伸ばし、ゆっくりと足首を手前に曲げたり、奥へ伸ばします。10回1セットを2回。足指に力を入れないように注意しましょう。

2



①と同様に膝を伸ばし、ゆっくりと大きく足首を回します。10回1セットを2回。内回し・外回し両方行いましょう。

3



足指を使ってジャンケンをします。最初はなかなか難しいかもしれませんが、くり返すうちに上手になりますよ。うまく出来ない人は、足の傷や魚の目などが出来やすくなるため、ご自分の足裏をしっかり観察してみましょう。

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？



啓蟄^{けいちつ}にあわせ這^はい出す
かゆみ虫
やまちゃんさん

桜見に行^いって飲^のみたし
生ビール
重さん

落^ふのトウ
フライで春を
たしかめる
敬坊さん

桜咲く
いよいよ春だ
心わく
ひまわり司郎さん

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
【夏】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.14 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？

- 特集 安城共立クリニックのご紹介 今さら聞けない透析Q&A
 NEWS TOPICS いきいきSports Life
 エンジョイ! 透析クッキング 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 _____

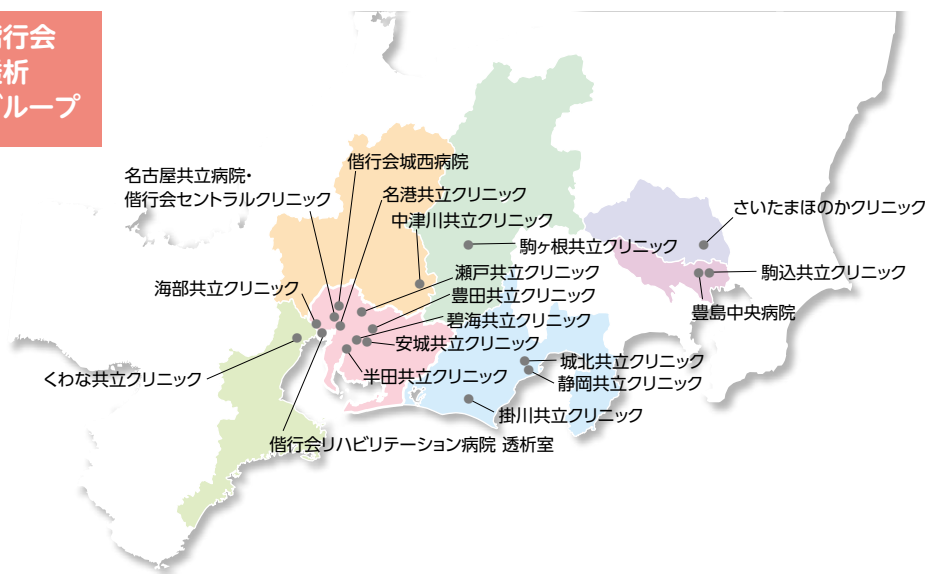
年齢 _____

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

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

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

