

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.19

SPECIAL NEWS
特集

偕行会グループの

新しい仲間を
ご紹介します！

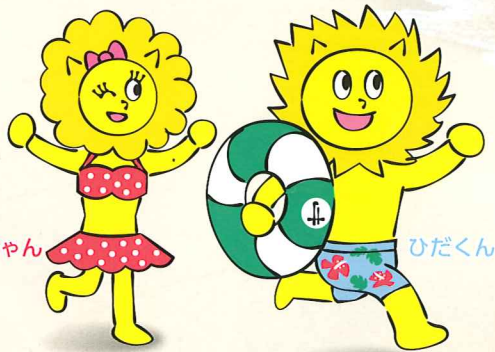
エンジョイ！透析クッキング

今さら聞けない！透析Q&A

知っておきたい炭酸泉

川柳倶楽部

やってみよう！間違い探し



まりーちゃん

ひだくん

UD FONT
by MORISAWA

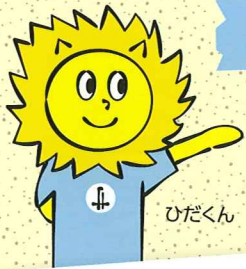
見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。



質問

- 1 医師になろうと思ったきっかけは?
- 2 自分の仕事で大切にしていることは?
- 3 趣味は何ですか?
- 4 患者様へのメッセージ

ドクターのご紹介



新しく偕行会に入って頂いた4人の先生はこちらのクリニックで出会ったら、気軽に声をかけてくださいね!

セントラルクリニック 副院長 齊藤 和洋 医師



- 1 映画「赤ひげ」を友人と観て、医師に憧れていた頃、従弟を白血病で失って、医学を研究しようと思ったことです。
- 2 患者さんの栄養状態、筋力などのQOL環境を保てるような透析診療を心がけています。
- 3 クラシックの鑑賞、寺社巡り、電子工作、アンプ製作、オーボエ

4 透析医療に携わって長くなりました。つたない経過が患者様のお役に立てれば幸いです。

セントラルクリニック 郡山 奈穂子 医師



- 1 子供の頃、漠然と人の支えになれるような職業に憧れていました。
- 2 科学的根拠に基づいた医療をする事を大切にしています。また、診断、治療を行うだけでなく、不安を取り除けるよう患者さんに寄り添う事を心掛けています。
- 3 家庭菜園と、好きなお酒に合う料理を楽しむ事です。

4 わからない事や心配なことはいつでもご相談ください。専門性の高い心もった透析医療の提供に努めていきたいと考えています。

偕行会城西病院 水野 重 医師



- 1 家族の病気をきっかけに、人として必ず受けることになる医療を、医師として考えてみたいと思ったからです。
- 2 目の前の患者さんの治療方法を選ぶ時「もし自分がこの病気なら、またはもし自分の親・子供がこの病気ならどんな治療を受けたいか」を考えながら治療を選択するようにしています。
- 3 子供の頃から生き物を育てるのが好きです。今も子供と一緒に小さな生き物をたくさん育てています。

4 「より元気に」を目指して一緒に治療に取り組んでいきましょう。

静岡共立クリニック 清 祐実 医師



- 1 高校時代に「神谷美恵子」という、ハンセン病患者に寄り添った精神科医の生涯を知り、また発達障害のある子どもと関わる機会もあり、治らない病気や障害をお持ちのかたのサポートをしたいと思ったことがきっかけです。
- 2 透析をされている患者さんの診療をしています。体調の変化に早く気付けるよう、患者さんのお話をよく伺うよう気をつけています。
- 3 料理の本を眺めることです。腎臓内科という仕事柄、減塩料理に興味を持って本を収集した時期もありました。今は薬膳に興味があり順調に本が増えていきます。眺めているだけで満足してしまい、あまり活用はできていないのですが...

4 皆様安心して透析へ通院し、毎日をお元気に、穏やかに過ごせますようお願いしたいと考えております。不安なことや疑問に思うことなど、遠慮なくご相談ください。

新しい仲間をご紹介します!

職員のご紹介

続いては新入職員28名を紹介します。
これから偕行会グループで働くにあたっての抱負を
発表してもらいました!



まりーちゃん

偕行会セントラルクリニック



臨床工学技士
北直記



臨床工学技士
篠崎湧太



准看護師
ユリ

瀬戸共立クリニック



看護師
寺村尚子

海部共立クリニック



臨床工学技士
加藤伸晃



医療事務
東里奈

安城共立クリニック



看護師
和田歩美



臨床工学技士
関山真之

碧海共立クリニック



看護助手
井上宏美



臨床工学技士
金原樹

名港共立クリニック

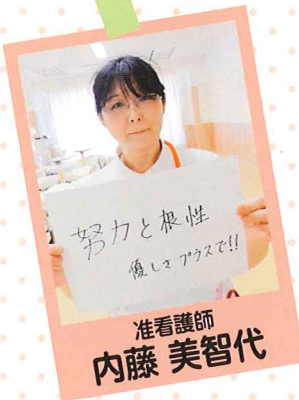


看護師
川合真由



看護師
南園志摩

偕行会城西病院



駒込共立クリニック



掛川共立クリニック



駒ヶ根共立クリニック



静岡共立クリニック



さいたまほのかクリニック



透析医療事業部



これからよろしくお願ひします。

エンジョイ!

透析クッキング

vol.19



ここがオススメ!

食欲のない季節にも食べられるよう主食量は少なめ。その代わりに大福をプラス!

サラダ丼

たんぱく質にたよりやすい丼ですが、野菜もしっかりとれる献立です。タレに酢としょうがを使うことで、さっぱりといただけます。



栄養量

エネルギー.....476kcal
たんぱく質.....18.5g
カリウム.....453mg
リン.....217mg
食塩相当量.....1.0g

材料 (1人分)

ご飯.....150g
鶏もも(皮付き).....80g
酒.....5g(小1)
黒こしょう.....適量
油.....2g(小1/2)
赤ピーマン.....15g
黄ピーマン.....15g
たまねぎ.....20g
もやし.....30g
レタス.....20g
しょうが.....3g
小ねぎ.....1g
タレ
かつおだし.....10g(小2)
しょうゆ.....6g(小1)
酢.....5g(小1)
砂糖.....3g(小1)
おろししょうが.....2g

作り方

1. 鶏もも肉は一口大の大きさに削ぎ切りし、酒に漬けたあと水気を拭いて黒こしょうをふり、油を熱したフライパンで焼く。
2. ためのせん切りにした赤ピーマン・黄ピーマン、たまねぎと、もやしを茹でこぼして、水にさらす。
3. レタスは食べやすい大きさに切って水にさらす。しょうがはせん切りにしておく。
4. 丼にご飯を盛り、水気を切ったレタス、②の野菜、①の鶏肉、しょうが・ねぎの順に盛り付ける。
5. 食べる直前に、合わせておいたタレをかける。

こちらのレシピにも注目♪



茄子の味噌マヨ炒め

夏野菜を使った簡単な一品。他の野菜に変えてもおいしくいただけます。

〈栄養量〉

エネルギー.....74kcal
たんぱく質.....1.1g
カリウム.....139mg
リン.....25mg
食塩相当量.....0.5g

〈材料・1人分〉

茄子.....40g
ピーマン.....20g
油.....2g(小1/2)
マヨネーズ.....4g(小1)
合わせ味噌.....3g(小1/2)
酒.....2.5g(小1/2)
みりん.....3g(小1/2)



オクラの和え物

和えるだけの簡単な一品です。オクラは茹でてもあまりカリウムが減らない為、食べる量には注意が必要です。

〈栄養量〉

エネルギー.....21kcal
たんぱく質.....1.3g
カリウム.....108mg
リン.....29mg
食塩相当量.....0.4g

〈材料・1人分〉

オクラ.....35g
しょうゆ.....3g(小1/2)
砂糖.....1.5g(小1/2)
かつお節.....0.5g



大福

簡単に作れてリン・カリウムの少ない和菓子です。1個あたりのカロリーが多いため、1個までに!

〈栄養量〉

エネルギー.....114kcal
たんぱく質.....2.1g
カリウム.....8mg
リン.....18mg
食塩相当量.....0g

〈材料・1人分〉

白玉粉.....17g
お湯.....20g
こしあん.....20g

※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

サラダ丼・茄子の味噌マヨ炒め・オクラの和え物・大福

エネルギー.....685kcal
たんぱく質.....23g
カリウム.....708mg
リン.....289mg
食塩相当量.....1.9g

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.17

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



Q

水分制限中ですが、猛暑での脱水症状が心配です。
日中外出をして、もし脱水状態になったときの対処法や予防法を教えてください。

A

● 脱水を防ぐための予防法

脱水の予防法は、透析をお受けになっていない方と同じで、暑さのピークの時にはなるべく外出を避けていただき、直射日光のあたる場所にもできるだけ出ないようにすることです。どうしても外出が必要な時には、外出前に水分を摂ってから出ていただく方が安全ですが、どのくらいの水分を摂っていいのかは、どのくらいの汗をかくのかが人によって違ってきますので、経験的に知っていただくことが重要だと考えます。次に、透析治療を受けている方のための脱水の予防法をご紹介します。

● 外出前と帰宅後の体重測定をしましょう

水分制限をされている方が、暑い夏を迎えられた時に脱水の予防をすることは、重要でありながら難しいことです。中2日あいた時の体重増加を4-5%以内とするように水分制限をされていると思いますが、夏の暑い日に汗をかくと、どのくらいの量を余計に摂取してよいか分かりにくいのです。実際には経験的につかんでいただくしかないと考えられますが、**まずは外出していただき、外出前と帰宅をされた後の2回に分けて、体重を測っていただきます。**体重の変化から、どのくらいの量の汗が出たのかがわかりますね。

● ある程度の水分摂取をしましょう

次に、ご自身の「感じ」をあてにして、外出中にある程度水分を摂っていただきます。同じように、外出前後での体重の変化をチェックしていただければ、外出中に摂った水分量が適切であったかどうかわかります。**水分を摂りすぎてしまうことよりも、脱水を回避することの方が目的**ですからある程度多めの水分をお摂りになってしまっても仕方ないと思いますが、このようにして、適切な水分量を知っていただきたいと思います。

● 脱水と思われる症状を感じたら

もし外出中に脱水と思われる症状が出てきたら、涼しいところに移動して、水分を摂っていただくのがとてあえずの対処とすることになります。できれば体重がドライウェイト(※)からどのくらい増えている(または減っている)のかを測っていただくのが確実です。つまりは、ご自宅や医療機関で体重を測っていただくのが確実ということになります。いずれにしても無理のないように余裕をもった計画をして外出なさってください。

※透析患者様にとって、体内に余分な水分がない状態での体重です。

知っておきたい

炭酸泉

前号の特集

【全身炭酸泉治療】についてたくさんの問い合わせがありました。
一部の質問にお答えいたします。

Q 傷がある場合に炭酸泉に入浴しても大丈夫ですか？
傷は治りますか？

A 傷の治りには良い影響があるので炭酸泉に入浴しても大丈夫ですが、傷口が感染している場合には入浴出来ません。
まずは、スタッフに確認してください。

Q 何度ぐらいのお湯に何分入浴したらよいですか？

A 37~38度のお湯に10~20分ぐらいがおすすめです。
炭酸泉はぬるめのお湯でも実際の温度より2、3度温かく感じるため低めの温度が良いでしょう。

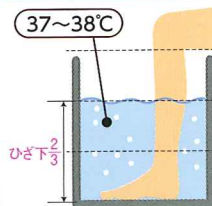
Q 炭酸泉入浴はどのくらい行くとよいですか？
継続しないとダメですか？

A 1日1~2回の入浴を継続することが望ましいです。

Q 足浴の場合は、どこまで浸かればよいですか？

A ひざ下3分の2が浸かる程度です。

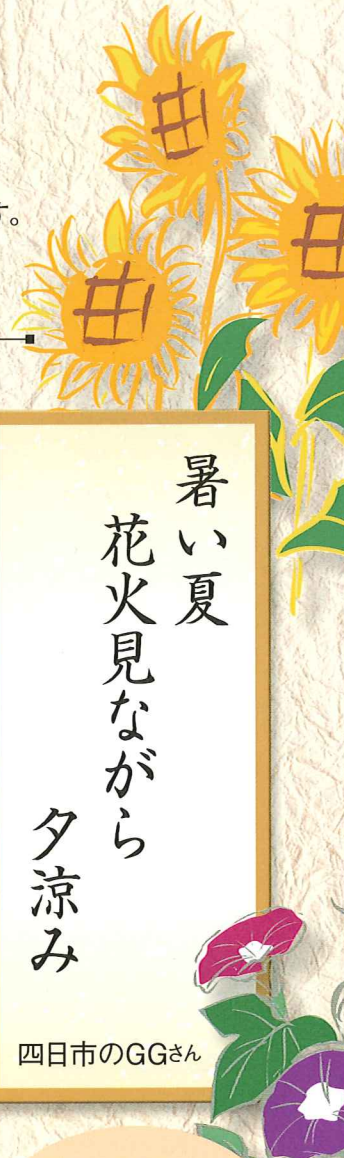
炭酸泉入浴の目安(足浴の場合)



偕行会セントラルクリニック 課長 川越由美枝 (認定フットケア指導士)

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？



カキ氷
食べたい夏が
御用心
透析バアバちゃんさん

暑い夏
ふるさとの海
おもいだす
ひまわり司郎さん

蝉しぐれ
羽音(はお)を競う
昼下がり
山ちゃんさん

暑い夏
花火見ながら
夕涼み
四日市のGGさん

川柳大募集! 川柳を採用させていただいた方にはサ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
【秋】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.19 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 偕行会グループの新しい仲間をご紹介します!
 - エンジョイ! 透析フッキング
 - 今さら聞けない! 透析Q&A
 - 知っておきたい 炭酸泉
 - 川柳倶楽部
 - やってみよう! 間違い探し
- 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。

間違い探し

やってみよう!

下の2つの絵には、違うところが5つあります。
間違いを探してみましょう!
答えは6ページの一番下をご覧ください。



借行会 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
- 借行会城西病院**
〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑四丁目1番
TEL 052-485-3777
- 借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 愛知県豊田市佐古木二丁目280番地1
TEL 0567-65-1171
- 借行会リハビリテーション病院 透析室**
〒490-1405 愛知県豊田市神戸五丁目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

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

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

- さいたまほのかクリニック**
〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風波野29番地1
TEL 048-681-6211

