

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.22

SPECIAL
NEWS
特集

やってみよう！
脳の健康診断

エンジョイ！透析クッキング

今さら聞けない！透析Q&A

ニコニコスタッフ紹介

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。

「もの忘れ」は病気のサイン？

やってみよう！ 脳の健康診断

ボクたちが
ご紹介します！



ひだくん

まりーちゃん

日常生活でありがちな「あれ？なんだっけ？」や「どこに置いたかな？」といった「もの忘れ」。年齢を重ねるとどうしても多くなりがちなので、「しょうがない」と思っている方も多いと思います。ですが、その「もの忘れ」は脳からの「調子が悪い」というサインかも知れません。今回の特集はそんな方のための「脳の健康診断」。気になる方は一度チェックしてみてもいいのではないでしょうか。

「もの忘れ」は
脳は関係が
あるんだね



よくある「もの忘れ」

実は、「脳の機能が低下している」サインかもしれません。

単なる
「もの忘れ」だからって
放っておくのは
良くないのね...



そのままにしておくと認知症などの病気にかかってしまう可能性も...

認知症とは？

様々な原因で脳の細胞が傷を受けたり、働きが悪くなることで起こる病気です。記憶や考える力が低下して、家事や会話、食事など当たり前に行っていたことが出来なくなってしまいます。

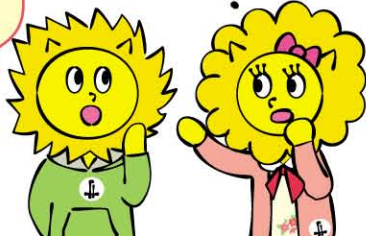
誰にでもかかる
可能性がある病気です

2012年度の統計では、65歳以上の高齢者で認知症を発症している方は約462万人。これは、高齢者全体の内の約15%を占めています。さらに、2025年度には約1.5倍の約700万人にまで増加すると言われてています。

症状に早く気づく
ことが重要です

早期診断と発見は認知症にも有効です。症状が軽いうちに気付けば、今後の生活に対して準備ができますし、早めに薬を服用した場合、症状の進行を遅らせることができる可能性もあります。

早めに
気づけば対策が
出来るんだ



でもどうしたら
病気だと
解るのかしら？

「自分には関係ない」と思わずに早めに病気を
見つけることが、認知症予防のポイントです。

早期発見のため、次のページにある
チェックリストで
「脳の健康診断」を行いましょ











「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

「ひょっとして認知症かな？」

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか 	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか 	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか 	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック④ 今日が何月何日かわからないときがありますか 	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか 	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑦ 一人で買い物に行けますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(平成26年5月発行)

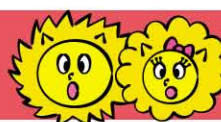
※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 点

結果は次のページで発表します!



どう
なったんだろう

前ページの合計点が...

20点以上の場合

脳の働きが悪くなり、生活しづらくなっている可能性があります。

「もの忘れ外来」に相談

病院で認知症を専門的に診る「もの忘れ外来」に相談してみましょう。

全国の「もの忘れ外来」一覧

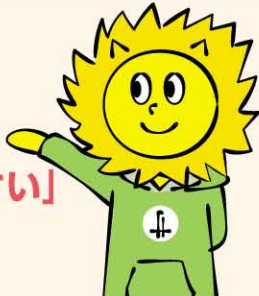
•または検索してアクセス!

もの忘れ外来

※「もの忘れ外来」一覧は公益社団法人認知症の人と家族の会HPより



専門のお医者さんが
しっかり話を
聞いてくれるので
安心してくださいね!



「ほっとカフェじょうさい」 のご案内

偕行会城西病院には、
認知症の患者様や家族の方が交流できる
「ほっとカフェじょうさい」がありますので、
お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先 偕行会城西病院 TEL:052-485-3777

患者様だけでなく、
認知症の不安がある方も
お気軽にどうぞ!



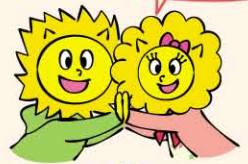
20点以下の場合

今のところ脳は健康ですが、普段から認知症への予防を心がけましょう。

自分で出来る
予防策を
紹介します!

認知症の予防策

規則正しい生活と
脳の働きを
活発にすることが重要です。



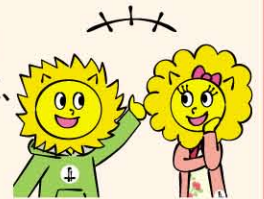
•**食生活に気を付ける**
野菜や果物、魚を中心とした
食事を心がけましょう。



•**適度な運動をする**
週3日以上の有酸素運動が
効果的です。



•**人と積極的に交流する**
なるべくひとりきりにならずに、
多くの人と話すことで
脳が刺激を受けます。



•**毎日の生活を楽しむ**
読書などの趣味や、旅行に
出かけることは
脳の働きを活発にします。



私たちの暮らす日本は、世界有数の長寿国であると同時に、高齢化に伴い認知症になる高齢者も増加しとても身近な病気となってきています。認知症は早期発見と早期治療が大切です。おかしいなと思ったら、まずはお医者さんにご相談いただく事をお勧めいたします。また、最近の予防法としてデュアルタスクが有効的と言われています。これは脳と身体を同時に動かす「ながら動作」の事をいいます。例えば「足踏みしながら手を挙げる」、「歩きながら引き算をする」等がこれにあたります。楽しみながら継続して認知症予防をおこないましょう。



認知症ケア専門士、看護師
(老人保健施設かいこう事務長) **熊澤 和秀**

認知症について気になることがある方は、病院・クリニックのスタッフへお問い合わせください。



エンジョイ!

透析 クッキング vol.22



ここがオススメ!

メインはリンや塩分を抑えつつ、ボリュームあるソーセージ。彩の良い春野菜を副菜に添えました。

手作りソーセージ

手作りのため保存料が含まれず、市販のソーセージと違いリンや塩分の量を調節できます。



栄養量

エネルギー……213kcal
たんぱく質……15.4g
カリウム……356mg
リン……151mg
食塩相当量……0.6g

材料 (1人分)

豚ひき肉……80g
塩……0.5g
たまねぎ……8g
乾燥パセリ……0.3g
しょうが(おろし)……1g
砂糖……0.5g
黒こしょう……0.5g
ナツメグ……0.5g
油……1g
野菜……10g
にんじん……5g
A ケチャップ……1.5g
酢……5g
B にんにく(おろし)……0.5g
砂糖……2g
とうがらし(乾)……お好みで

作り方

1. たまねぎはみじん切りにしておき、豚ひき肉と調味料Aと合わせてしっかりこねる。
2. ①を一人1本になるように、ラップに包み両端をねじり、その上からアルミホイルで包む。
3. 沸騰しない程度のお湯を②の高さ2/3くらいまで張り、15～20分茹でる。
4. 氷水等でしっかり冷ました後、アルミホイルとラップを外し、油をしいたフライパンで焼く。
5. 付け合わせの野菜は3～4cm幅に切り水にさらす。にんじんは長さ4cm程の細切りにし、茹でこぼす。それぞれ水気を切り、盛り付ける。
6. 調味料Bを合わせてドレッシングを作る。

・お好みでシソやチリペッパー等を加えて、アレンジもできます。



こちらのレシピにも注目!



じゃがいもとアスパラのマスタード炒め

茹でこぼした野菜を調味料と一緒に炒めるだけの簡単な1品。マスタードの風味が食欲をそそります。

〈栄養量〉

エネルギー……55kcal
たんぱく質……1.1g
カリウム……195mg
リン……27mg
食塩相当量……0.3g

〈材料・1人分〉

じゃがいも……40g
アスパラ……10g
油……2g
粒入りマスタード……2g
塩……0.2g
黒こしょう……少々



キャベツとトマトのコンソメ煮

しっかり煮詰めることで、少量の調味料でも美味しくいただけます。トマトの酸味もアクセントに。

〈栄養量〉

エネルギー……22kcal
たんぱく質……0.9g
カリウム……151mg
リン……21mg
食塩相当量……0.6g

〈材料・1人分〉

キャベツ……35g
トマト……30g
たまねぎ……10g
コンソメ……1.5g
水……適量

※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)

手作りソーセージ・じゃがいもとアスパラのマスタード炒め・キャベツとトマトのコンソメ煮
エネルギー……626kcal
たんぱく質……22.4g
カリウム……760mg
リン……267mg
食塩相当量……1.5g

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/>



今さら聞けない!

透析

Q&A vol.20

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

最近、透析中に針先がとても痛むのです。
ペンレスをしたり、カイロで温めたり、少し抜いてもらっても痛みがおさまらず、
時間より早く抜いてもらったりしています。どうしたら痛みがおさまりますでしょうか。
あと、何か痛まないような対策はありますか。

A

血液透析を行う際に、**血管が痛んで治療の継続が難しくなる**ことが時々経験されます。正式な病名ではありませんが、「**血管痛**」などと呼ばれています。

シャントに針を刺すと、その穿刺をした部位や、血管に沿った部分に痛みが出ることがあります。原因はあきらかではありませんが、痛みを我慢されると脈拍がゆっくりとなったり、血圧が下がってしまったりすることがあり、対策が必要です。ところが、この痛みへの対処はなかなか困難で、決定的な治療がありません。

●血管痛の対処方法

まずは、**穿刺部位を変えてみて、痛みが出ないところがないかどうかを試していきます。**

どの部位にさしても痛みが変わらないようでしたら、**痛い部分に局所麻酔薬の塗り薬であるキシロカインゼリーを塗ってみる**ことも行われます。昨年6月から、**エムラクリームという局所麻酔薬の塗り薬も使えるようになりました。このクリームがよく効いた方がいらっしゃいます。**

中には**針の素材を変えると痛みが軽減する方**もいらっしゃいます。

プラスチック針であれば、金属針に変更したりするのですが、シャントの保護のことを考えると金属針は好ましくないという意見があります。

ただし、お試しになる価値はあると思います。

●シャントを作り替える方も

私の経験ではお一人しかいないのですが、どうしても痛みがおさまらないため、シャントを作り替えた方がいらっしゃいます。

せっかく透析に使用できるシャントがあるのに、新たにシャントを作るのですから、これは最後の手段です。

その前に痛みへの対策を試していただきたいと考えております。

主治医の先生と相談をしながら、一番痛みが楽になる方法を探っていってください。



透析に関する質問を募集中です!気になっていること、困っていることなど何でも構いません。
本誌6ページ下のアンケート用紙にご記入の上、クリニックの事務スタッフにお渡しください。
皆様の質問をたくさんお待ちしております。

ニコニコスタッフ紹介!

質問

- 1 なぜこの仕事に就こうと思いましたか?
- 2 クリニックのいいところを教えてください。
- 3 患者様へのメッセージ



海部共立クリニック
はっとり たつや
臨床工学技士 **服部達也**

1 医療の専門職として、臨床工学技士に魅力を感じたからです。

2 良い透析医療を提供するために、スタッフが日々努力をしているところです。

3 透析に関する疑問や悩みはスタッフへ遠慮なくご相談下さい。お力になれることがあるはずですよ。よろしくお願いします。



さいたま ほのかクリニック
とみた ひろの
看護師 **富田紘乃**

1 透析は奥深い分野なので興味を持ちました。まだまだ分からない事がありますがマイペースに学んでいます。

2 明るくユーモアのあるスタッフが多く患者様の生活に合わせて治療を提供出来ているところです。

3 透析治療が嫌いにならないよう小さなことでも相談して下さい。一緒に解決できればと思います。

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？

スタッフさん
家族の笑顔
そのままに

ほずみさん

経過よし
帰路はユーミン
口遊ぶ

南区のハリマオさん

痒くなり
薬効いたか
にんまりと

あさちゃんさん

透析日
一〇〇〇回超えて
我を誉め

山ちゃんさん

ひとふさを
口にはおぼる
美味しさよ

秀さん

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または事務スタッフにお渡しください。

次回の川柳テーマは
【夢】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.22 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 やってみよう! 脳健康診断 ニコニコスタッフ紹介
 エンジョイ! 透析クッキング 川柳倶楽部
 今さら聞けない! 透析Q&A 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Q&A」で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
または事務スタッフへお渡しください。

裏表紙の間違ひ探しの答え

①左上の花瓶の花の数②黒板消しの位置が黒板の左/右③中央に置いてあるセロハンテープの向き④男の子が挙げている腕の袖の長さ⑤女の子の机に消しゴムがない/ある

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ページの一冊下をご覧ください。



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 愛知県豊田市佐古木二丁目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

新コーナー

偕行会セントラルクリニック近くのおすすめスポットをご紹介します!!

荒子観音

大河ドラマ「利家とまつ」で放映された前田利家生誕の地、中川区荒子町。中川区の中心地にありながら、現在も昔の町並みが残り、寺院や公園が多く、下町情緒に溢れています。お花見がてらぶらりと散歩するのにちょうどよいスポットです。

名古屋市中川区荒子町宮窓138
偕行会セントラルクリニックから車で5分
TEL:052-361-1778



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繩生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 中層ビル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

