

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.35

特集 SPECIAL NEWS

熱中症や夏バテを防いで
元気に夏を乗り切ろう！

エンジョイ！透析クッキング
今さら聞けない！透析Q&A
ひだくんのもつと知りたい！
川柳倶楽部
やってみよう！間違い探し
おすすめスポット



まりーちゃん



ひだくん

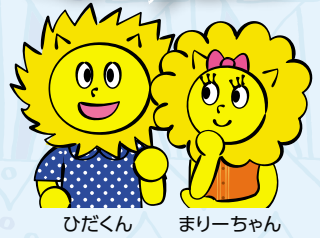
ひだまり表紙写真 **大募集!**
詳しくは6ページをご覧ください

40
Daily Innovation

40th Anniversary
偕行会グループは、
今年創業40周年を迎えました。

熱中症や夏バテを防いで元気に夏を乗り切ろう!

わたしたちと一緒にみていきましょう!



昨年の夏は、東日本と西日本で記録的な猛暑(災害級の暑さ)が続いたことは、記憶に新しいところ
です。今年の夏も暑さに備えて乗り切ることができるよう、熱中症について理解したうえで、しっかりと
予防することが大切です。今号では、熱中症の予防方法や暑い夏を元気に乗り切るための食生活の
ポイントについて、分かりやすくご紹介したいと思います。



熱中症はどのようにして起こるのか?

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

環境

- 日差しが強い
- 急に暑くなった
- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- エアコンのない部屋
- 閉め切った屋内



急に暑くなった

からだ

- 食事量や体重の減少が続いている
- 下痢や発熱などの症状がある
- 二日酔いや寝不足といった体調不良である
- 高齢者、肥満、低体重の方



脱水症状

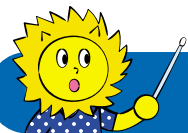
行動

- 激しい筋肉運動や慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況
- 何時間も同じ部屋にいて動かない状態



屋外作業

これらの3つの要因により体温が上昇し、体温の調整機能のバランスが崩れると、
どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が**熱中症**です。



熱中症の症状

①熱失神(日射病)

皮膚血管の拡張によって
血圧が低下し、脳血流が
減少して起こるもの。
めまい、失神などがみら
れ顔面蒼白となり脈は
速く、弱くなります。

②熱けいれん

大量に汗をかいたとき
に水だけしか補給しな
いと、血液の塩分濃度
が低下して、足、腕、腹部
の筋肉に痛みを伴った
けいれんが起こります。

③熱疲労

脱水とともに体内に熱
がこもるのが原因で、脱
力感、倦怠感、めまい、
頭痛、吐き気などが見ら
れます。

④熱射病

体温の上昇によって中枢
機能に異常をきたした
状態。意識障害(反応が
鈍い、言動がおかしい、
意識がない)が起こり
ます。



こんな思い込みは危険!

暑さに強いから大丈夫! ……は大丈夫じゃない!

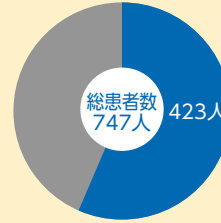
「暑いのは平気」という人は、実は暑さに対する感覚が鈍くなっている可能性があります。透析患者様は体温調整機能が低下している方も多いため、暑い日の外出などは無理せずに控えましょう。

太陽が出ていない夜は大丈夫! ……は大丈夫じゃない!

日中に起こるイメージが強い熱中症ですが、実は寝ている間に発症することも多いのです。昼間に室内に蓄えられた熱が放射されること、透析患者様は水分補給を控えがちなので、睡眠中に脱水状態になりやすいことが原因として考えられています。

室内だから大丈夫! ……は大丈夫じゃない!

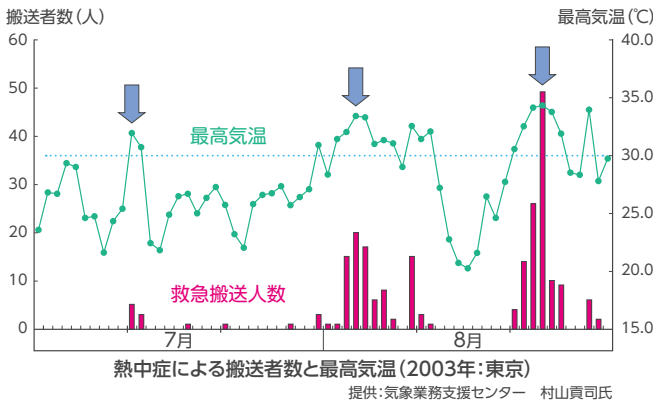
部屋の中にも発症するのが熱中症。すだれやカーテンで直射日光を防いだり、必要に応じてエアコンを使うなどして、部屋の中に熱がこもらないように、常に心がけましょう。



高齢者の熱中症による救急要請時の発生場所

住宅・居住施設 56.6%

出典:消防庁(2018年)



冷夏でも発生する熱中症

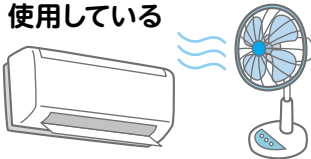
2003年は記録的な冷夏の年でしたが、急に暑くなった日には多くの方が救急搬送されています。冷夏の場合は暑さに慣れる機会が少なく、暑さがそれほど厳しくなくても多くの熱中症が発生する傾向があります。

猛暑、冷夏に関わらず、熱中症に注意する必要があります。

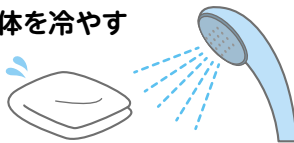


予防法ができているかを☑チェックしましょう

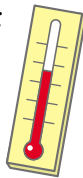
エアコン・扇風機を上手に使用している



シャワーやタオルで体を冷やす



部屋の温湿度を測っている



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘・帽子



部屋の風通しを良くしている

緊急時・困った時の連絡先を確認している

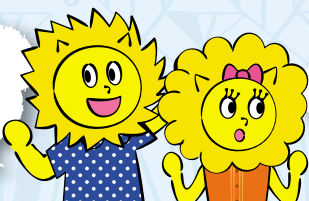
涼しい場所・施設を利用する

予防法メモ

- 1 透析患者様にとって、過度な水分補給は厳禁ですが、口の中を潤す程度であれば水分をとっても問題ありません。
- 2 暑いからといって冷たいものをたくさん飲むと、体重増加が多くなるだけでなく、胃液が薄まり、消化機能が低下して食欲が落ちる、という悪循環になるため要注意です。
- 3 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- 4 エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度計に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょ。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。

環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」より引用

水分補給や温度管理で熱中症を予防しよう!



熱中症もこわいけど暑いと夏バテも心配だわ…

次のページでは夏バテを防ぐ食生活をご紹介します!



夏を乗り切るには食事も大切!

暑い夏を元気に乗り切るための食生活のポイントを紹介します!

偏った食事は夏バテ悪化に!

● 麺類や主食だけの偏った食事はNG!

暑い日はそうめんやうどんなどで済ませがち……
麺類やお茶漬け(糖質)に偏ってしまうと
“夏バテ”への悪循環になってしまいます。

● 食欲がないからといって飲み物だけで空腹を満たしたり果物を食事代わりにするのはNG!

口当たりは良いかもしれませんが、
注意が必要です。

肉や魚などのたんぱく質源や野菜を取り入れた
バランスの良い食事を摂ることが夏バテ予防に大切です。



食欲アップのためのひと工夫!!

見た目をひと工夫

ボリュームたっぷりの料理は見るだけで
ちょっと抵抗が…という時は“大きめの器”
に盛り付けることで量を少なく見せたり、
一口サイズにカットすることで食べやすく
感じさせることができます。

小さめのおにぎりにしたり、のり巻き(鉄火
巻きや巻き寿司など)にする。

おかずも一口大にし、串に刺して盛り付け
るのも良いでしょう。



酸味の効いた調味料を上手に利用

食欲がない時は“酢”や“レモン”など
の酸味の効いた調味料がオススメです。
これらに含まれる酸味には、
食欲アップや疲労回復の効果があり
ます。



マリネ、南蛮づけ、酢の物、寿司飯などがオススメ。

香辛料や香味野菜で食欲アップ

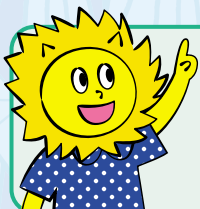
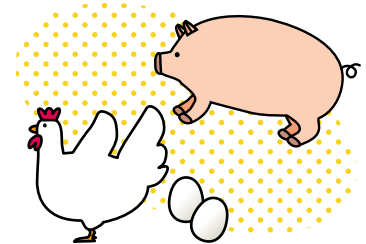
香辛料や香味野菜にも、胃腸を刺激
して食欲アップの効果があります。

コショウ、カレーパウダー、ねぎ、
しょうが、みょうが、青じそなどが
オススメ。

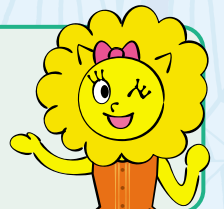


たんぱく質を取り入れて栄養アップ!!

- 麺類を食べるときも卵を加えたり、ささみや豚肉をゆでて香味野菜と一緒に食べるようにしましょう。
- おにぎりの具は梅干しや昆布ではなく、“ツナマヨネーズ”や“焼き鮭”などに行ってみましょう。



今回ご紹介した内容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.35



ここがオススメ!

ビタミンB1を豊富に含む豚肉と夏野菜を摂取して暑い夏を乗り切りましょう!

オクラの豚肉巻き

オクラのぬめり成分には胃の粘膜の保護や消化を助ける働きがあり、疲れた胃腸を元気にしてくれます。



栄養量

エネルギー.....283kcal
たんぱく質.....17.2g
カリウム.....372mg
リン.....179mg
食塩相当量.....1.1g

材料 (1人分)

豚ロース.....80g
オクラ.....32g(4本)
片栗粉.....3g(小さじ1)
油.....2g(小さじ1/2)
【合わせ味噌.....8g
みりん.....6g(小さじ1)
酒.....5g(小さじ1)
しそ.....2g(2枚)

作り方

1. オクラは塩(分量外)を振って板ずりし、産毛を取る。色よく茹でてザルに上げる。
2. タレの調味料を混ぜ合わせておく。
3. ①の水気を拭き取り、豚肉で巻いて片栗粉をまぶす。
4. フライパンに油を熱し③を焼く。
5. 肉に火が通ったら②を加えて絡ませる。
6. 皿にしそを敷き(2枚)、半分に切った⑤を盛り付ける。

・調味料を加えた後は焦げ付きやすいので火加減に注意して調理するようにしましょう!

こちらのレシピにも注目!



なすとトマトの焼き浸し

トマトは崩れやすいので火を通し過ぎないように気を付けましょう。

〈栄養量〉

エネルギー.....57kcal
たんぱく質.....1.4g
カリウム.....143mg
リン.....26mg
食塩相当量.....0.2g

〈材料・1人分〉

なす.....30g
ミニトマト.....20g(小3個)
油.....4g(小さじ1)
【生姜.....2g
めんつゆ(ストレート).....5g(小さじ1)
水.....5g(小さじ1)
かつお節.....1g



中華風ナムル

ごま油の風味とコクで美味しく頂けます。

〈栄養量〉

エネルギー.....40kcal
たんぱく質.....1.3g
カリウム.....171mg
リン.....26mg
食塩相当量.....0.3g

〈材料・1人分〉

もやし.....30g
ほうれん草.....20g
【酢.....5g(小さじ1)
砂糖.....1.5g(小さじ1/2)
濃口しょうゆ.....2g
ごま油.....2g(小さじ1/2)
すりごま.....1g

一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

オクラの豚肉巻き・なすとトマトの焼き浸し・中華風ナムル
エネルギー.....716kcal
たんぱく質.....24.9g
カリウム.....744mg
リン.....299mg
食塩相当量.....1.6g

日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの掲載しております。色々な透析食をご紹介しますので、ぜひご覧ください!

クックパッド かいこうかい

検索



今さら聞けない! / 透析 Q&A

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。

回答いただいた先生
堀川 和裕先生



Q

透析を始めて16年経過しました。最近、両肩、肘、膝、左手指先など関節の痛みが酷くなってきました。何か良い方法はないでしょうか。

A

ご質問にあるように、透析治療が長くなると骨や関節が障害され、痛みやしびれ感の原因となることが少なくありません。しかしながら、痛みの個所が多いことが気になります。いくつかの原因が考えられ、これからご説明させていただきますが、まずは**症状の原因を突き止めて、それに応じた治療を考えていく必要**があります。主治医の先生と相談をしながら、**検査や整形外科・神経内科などの受診**をお考えになってみて下さい。

●アミロイドーシスが起きている可能性

まずは**関節の痛み**ですが、16年という透析歴を考えると**アミロイドーシスが起きている可能性**があります。関節にβ2マイクログロブリンという物質が沈着するために起きる**合併症**ですが、**肩や膝などの比較的大きな関節の痛みの原因**となります。また、この**アミロイドーシスが手首の関節に生じると**、関節の痛みではなく**手根管症候群**といって**手指の痛みやしびれ感の原因**となります。アミロイドーシスについては、お聞きになったことがあるかも知れませんが、手根管症候群の診断は、**整形外科医の診察や神経伝導速度という検査**が役に立ちます。また、肩関節などの大きな関節にアミロイドーシスが生じていないかどうかには、**MRI検査**が行われます。

●骨に病変はないか

肘や指先の痛み・しびれ感があるときには、**頸椎病変**、つまり**首の骨に病変がないかどうかを確認**することも大切です。頸椎のヘルニアや頸椎に生じるアミロイドーシスもあり得ますので、これも**整形外科での検査**をお勧めします。ただし、もし**頸椎に原因があったとしても膝の痛みは生じませんので、膝は別の変化が生じている**ということになります。治療としては、おそらく消炎鎮痛剤（いわゆる痛み止め）の内服が効果があると思われそうですが、痛み止めは胃を悪くすることが多いため、できる限り使用したくありません。**湿布などの副作用が少ない治療を先に行い、場合によってはビタミンB12の内服が効果を発揮**することがあります。ビタミン剤も副作用が少ないですから、試してみる価値はあると思います。上に書いたアミロイドーシスがあれば、症状の強さを考えながら場合によっては**手術療法も選択肢の一つ**となります。いずれにしても、**早めの受診**をお勧めいたします。

透析に関する質問を募集中です!ふだん気になっていることなど、皆様からの質問をお待ちしております。

ひだくんの もっと知りたい!

このコーナーでは、透析医療以外の様々な医療事業を、ひだくんが紹介します。

●認知症について

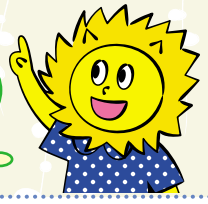
高齢社会の進展とともに、我が国の65歳以上の高齢者の中での**認知症の割合が高まり、現在は10人～15人に1人とされています**。(日本国内で約600万人) また、単に認知症といっても原因はさまざまあり、その中には**根治可能な認知症もあり、正しい診断・治療がなされれば回復が可能となる場合もあります**。早めにチェックを受けたり、専門外来を受診することが大切です。

こんな症状はありませんか?

- 忘れっぽくなった
- 今までできていたことができなくなった
- 同じ話を何度もしてしまう
- 言葉が思い出しづらくなった
- 以前好きだったことをしなくなりました

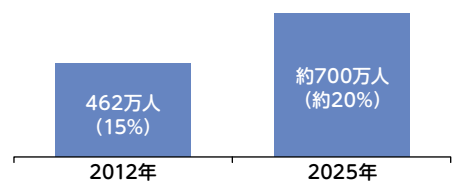
運転免許証更新の認知機能検査・診断書作成もできます

「物忘れ」を年のせいとあきらめていませんか?



認知症高齢者の将来推計

○65歳以上高齢者のうち、認知症高齢者が増加していくと推計されています。(括弧内は65歳以上人口対比)



※「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業九州大学 二宮教授)による速報値



気になる方はこちらの2施設で受診ください。

豊島中央病院
(03)-3916-7211
東京都豊島区上池袋2-42-21
認知症ケア指導士による物忘れ相談

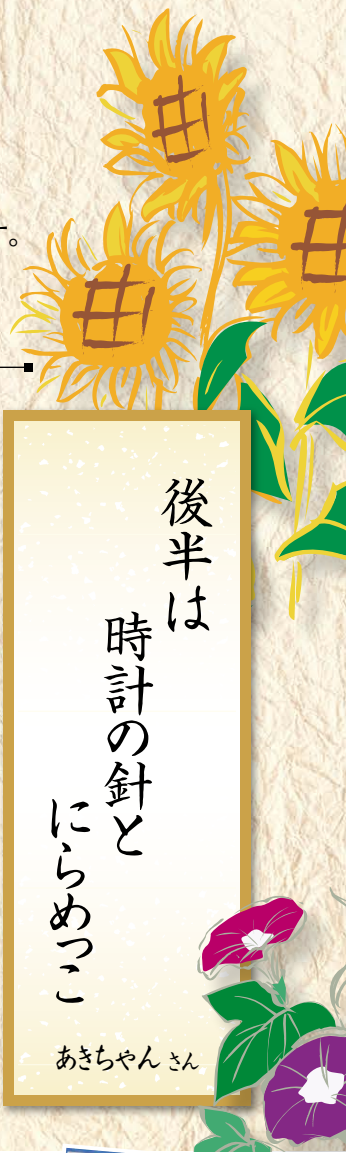


偕行会城西病院
(052)-485-3777
名古屋市中村区北畑町4-1
認知症外来



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？



お彼岸は
春はぼた餅
秋おはぎ
やまちゃんさん

氷だよ
青葉よきさらば
もう夏だ
秀ちゃんさん

穿刺だよ
一点直視の
看護師さん
谷ちゃんさん

日焼けして
背中にできた
世界地図
ボブさん

後半は
時計の針と
にらめっこ
あきちちゃんさん

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または事務スタッフにお渡しください。

ひだまり表紙写真大募集! 皆さんの素敵なお写真で「ひだまり」の表紙を飾ってください!

季節感のある風景写真(人物写りこみ不可)をご応募ください。

■応募方法 下記のアンケート用紙に必要事項をご記入の上、
受付の回収BOXまたは事務スタッフにお渡しください。
後日、改めて個別にエントリー方法をご案内いたします。

■募集期間 随時募集しています。ご応募いただいた
お写真を発行時期に合わせて随時選考を
させていただきます。

ひだまり vol.1.35 アンケート

今号の「ひだまり」の内容について、アンケートのご協力をお願いします。

1 「川柳倶楽部」投稿欄 (ペンネーム:)

.....

.....

.....

3 表紙写真に応募ご希望の方はこちらにご記入ください。(ペンネーム:)

ご希望の
応募方法

- ①写真データ(SDカードなど)を受付に提出 ③メールで送信 後日応募用のメールアドレスをお知らせします。
②プリントした写真を受付に提出 ④その他()

※お預かりしましたSDカードやお写真は後日返却させていただきます。

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。

裏表紙の間違い探しの答え

①左上の花火の中心 ②左下のちょうちんの数 ③ひだくんが持っているうちわの絵 ④中央下に花火がない/ある ⑤まりーちゃんが持っている袋のひもの長さ

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町四丁目1番地
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

中津川共立クリニック近くのおすすめスポット

中津川宿

中津川宿は江戸から45番目の宿場町。江戸時代の風情そのままを残した町並みは、どこか懐かしい気持ちにしてくれます。また、1月を除く毎月第1日曜日には「六斎市」という催しが行われ、中津川ならではの食や産品、人とのふれあいを楽しむことができます。



中津川共立クリニックから車で約10分
お問い合わせ先: 中津川市観光センター
0573-62-2277



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2番地3
TEL 0537-61-5511

佐鳴川あさひクリニック

〒432-8021 静岡県浜松市中区佐鳴台五丁目20番10号
TEL 053-415-3500

高丘北あさひクリニック

〒433-8119 静岡県浜松市中区高丘北二丁目29番63号
TEL 053-430-5353

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二丁目42番21号
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渡野29番1
TEL 048-681-6211



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。

