

ひだまり

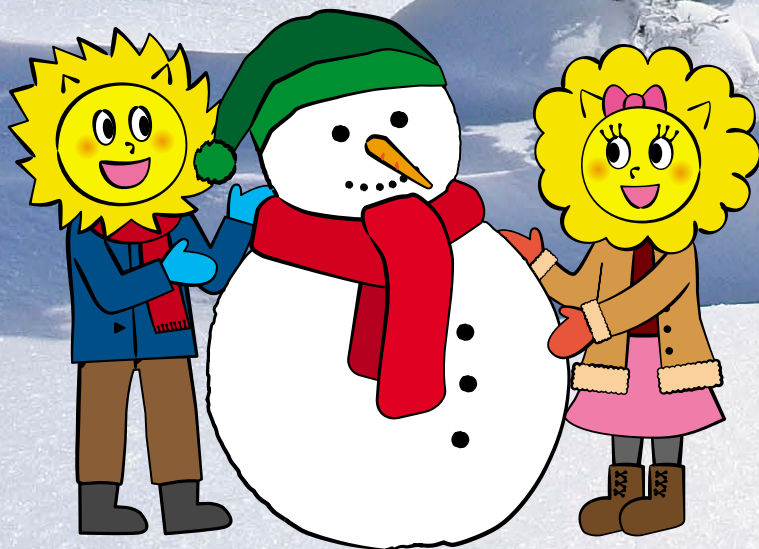
みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.37



毎日ぐっすり眠れていますか? 快適な睡眠で 健康づくり前編

- ❄️ 年始のご挨拶
- ❄️ 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 エクササイズ
- ❄️ 川柳倶楽部
- ❄️ やってみよう! 脳のトレーニング
- ❄️ おすすめスポット



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

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

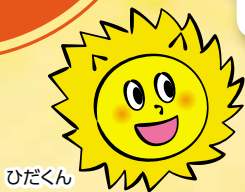


謹んで新年の御祝いを申し上げます。

平成から令和に御世は変わり、国民(というよりメディア)は期待を大きく膨らませています。しかし小生は全く逆の感想をもっています。国外に目を向けると北東アジアは世界的に見て極めて不安定になりました。日本・香港・台湾・中国・ロシア・韓国・北朝鮮を取巻く政治情勢は全く混沌としています。矛盾の主たる要因は北朝鮮と中国ですが、これに米国が絡んできます。この混乱の現象はメディアで多く報道されていますのでここでは省略しますが、多くの政治的課題を冷静に処理する各国の首脳は存在するのでしょうか。現在のところ日本の安倍首相くらいしか見当たりません。一方国内は強烈な人材不足で、どの業界も困り果てています。政府の労働力不足に対する対応は不十分でスピード感に欠けます。医療や介護の分野でも人手不足は深刻です。従来より医師・看護師の不足は指摘されていましたが今日では介護士・病院助手の不足も深刻になってきています。インドネシアに拠点のある偕行会は昨年よりインドネシアの西スラウェシ州と南カリマンタン州から介護士の日本への導入を決め、現在取り組んでいるところです。早ければ今年の末までに第一陣を迎えることが可能です。将来的には数百名の導入を考えており偕行会はもとより日本全国へインドネシア介護士の派遣が出来るように考えているところです。これが可能になれば偕行会は日本国民に多大な貢献をすることが出来ます。このようなことが可能なのも偕行会が10年前よりグローバル戦略を立て活動をしてきたからに他なりません。今後も偕行会は国の内外の政治・経済情勢を観察しながら患者の皆様安全で安心な医療を展開できるよう一層の努力をして参ります。

毎日ぐっすり眠れていますか？

快適な睡眠で健康づくり 前編



ひだくん



まりーちゃん

「最近寝つきが悪い」「眠りが浅い」など、眠りに関する悩みはありませんか？

透析患者様に多い高齢者の方は、睡眠に関わる悩みを抱えていることが多いと思われます。

「たかが寝不足」と思うかもしれませんが、睡眠は健康維持にとって非常に重要で、

寝不足が続くと生活習慣病につながってしまう可能性もあるのです。

そこで今号と次号の特集では、「睡眠と健康」の関係について2回に分けてご紹介します。

**透析患者様は
要注意！**

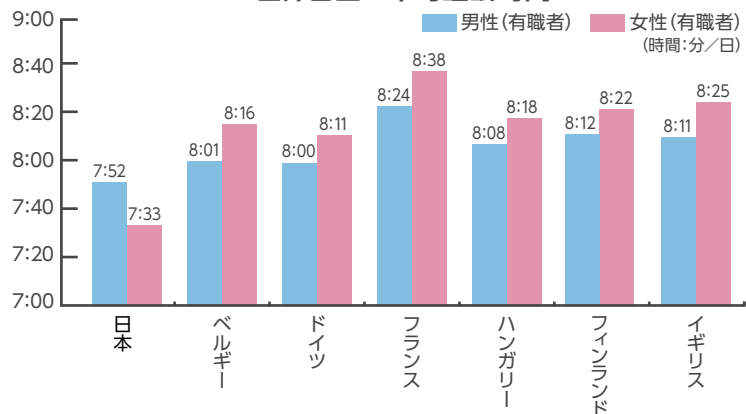
生活習慣病の一つである心疾患にかかりやすい透析患者様は、病気にかかるリスクを減らすため、「質の良い睡眠をとっているか」に気を付ける必要が有ります。

日本人は睡眠時間が短い



日本人の睡眠時間は世界的に見てもかなり短いと言われています。右のグラフを見てもわかるように、世界各国の睡眠時間が8時間を超えている国が多いのに比べて、日本では男女ともに7時間台でした。平日・週末問わずに慢性的な睡眠不足状態にあると言えます。

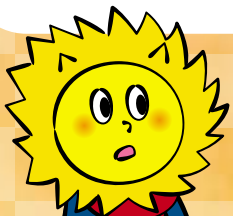
世界各国の平均睡眠時間



溜めると怖い「睡眠負債」

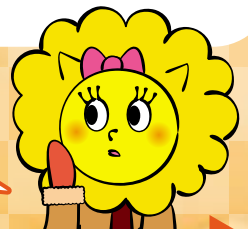


慢性的な睡眠不足が続くと、その不足が借金の負債のような形で溜まってしまい、様々な体調不良を引き起こす原因となってしまいます。この状態は「睡眠負債」と言われており、2017年にはユーキャンの新語・流行語大賞トップ10にも選ばれたことで話題になりました。日本は「睡眠負債大国」と呼ばれており、実際、平成29年の厚生労働省による調査では、20歳以上の平均睡眠時間が6時間未満という人が約4割も存在します。同調査で「睡眠で休養が十分にとれていない」と答える人の割合もここ数年で増えてきているのが現状です。



「寝不足」って眠くなるだけじゃないのかな？

どんな悪影響があるのかしら？

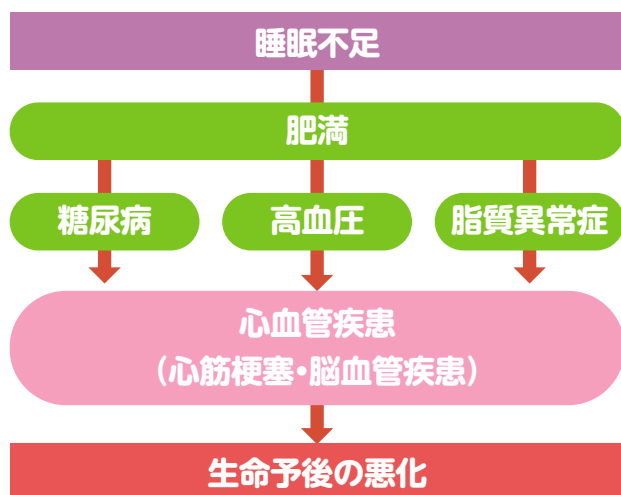


次のページでは睡眠負債が体に与える悪影響について説明します

睡眠負債と生活習慣病



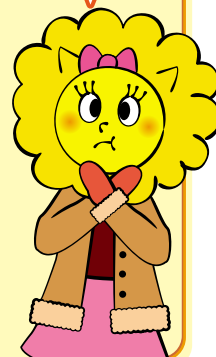
睡眠が足りていないと昼間に急な眠気に襲われたり、疲労感から家事や仕事に対するやる気が低下するのは経験があるかと思います。ただ、睡眠負債の怖いところはそれだけではなく、体内のホルモン分泌にまで影響が及ぶところです。一例を挙げますと、10時間睡眠をとった場合に比べて、4時間睡眠を2日続けた状態では、**食欲を抑えるホルモンが少なくなり、逆に食欲を増大させるホルモンの量が多くなります**。毎日の睡眠負債が食生活に影響を与え、**肥満や高血圧といった生活習慣病になりやすい体質を作る一因**となっているのです。実際、**慢性的な睡眠不足に陥っている人は糖尿病や心筋梗塞などにかかりやすい**といった調査結果も出ています。そのため、**心疾患にかかりやすい透析患者様は睡眠負債が溜まらないように注意した方が良いでしょう**。



「夜遅くの食事」も要注意!

夜間になると体内時計を調節する遺伝子とタンパク質が活性化しますが、これらは脂肪を蓄積し、分解を抑える作用があります。よく「夜食べると太る」と言われますが、これは科学的にも正しく、生活習慣病の原因にもなりえるのです。

規則正しく
食べましょう!



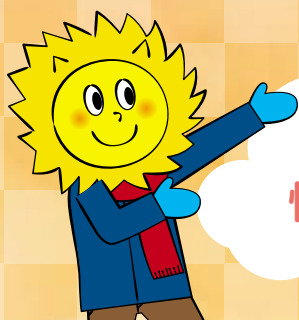
睡眠負債チェックリスト

当てはまるところに チェックしましょう

- 朝、起きる時刻になかなか起きられない
- 起きた時にだるさを感じる、頭がぼんやりする
- 午前中に眠くてたまらないことがある
- 横になると、どこでもすぐに寝てしまう
- 休日は平日よりも2時間以上長く寝てしまう
- 食事の時間や回数がバラバラ

3個以上
当てはまる方は
要注意!

睡眠負債が
溜まっている
可能性があります!



次号の後編では睡眠不足の解消法や、快眠のためのレシピなどをご紹介します!



エンジョイ!

透析 クッキング vol.37



ここがオススメ!

揚げ物の油っぽさは大根おろしが消してくれます。
主菜にしっかり味付けし、副菜はカレー粉や酸味を利用して塩分を調節しました。

鮭と餅のあんかけ

余ったお餅を美味しくリメイク!
雑煮よりも水分控えめでエネルギーや
たんぱく質が摂れる1品です。



栄養量

エネルギー……………385kcal
たんぱく質……………18.8g
カリウム……………424mg
リン……………214mg
食塩相当量……………1.4g

材料 (1人分)

鮭……………70g
片栗粉……………3g
餅……………50g(1個)
なす……………30g
揚げ油……………適量
かつおだし……………50g
酒……………5g(小1)
A 砂糖……………3g(小1)
みりん……………6g(小1)
しょうゆ……………7.5g(小1と1/4)
水溶性片栗粉…(片栗粉1g+水)
大根おろし……………20g
こねぎ……………1g
練りわさび……………1g

作り方

1. 鮭は一口大の大きさにそぎ切りし、酒(分量外)を振る。餅を4等分に切る。なすは一口大の大きさに乱切りにして、水にさらす。
2. 1の餅となす、水気を拭いて片栗粉をまぶした鮭を揚げる。
3. 鍋に調味料(A)を合わせて、ひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 油を切った2を器に盛り付け、3のあんをかける。上に軽く水気を切った大根おろしと練りわさびを乗せ、ねぎを散らす。

・食材を全て揚げる事で、エネルギーUP! さらに香ばしく、食欲もUP!
・あんかけは水分が多くなりやすい料理です。量は増やさないように。
・わさびの代わりにレモン汁や柚子の絞り汁に変更しても美味しくいただけます。



こちらのレシピにも注目!



カレー金平

カレー粉の風味で薄味でも美味しく頂けます。
普段とは少し変わった金平はいかがでしょう。

〈栄養量〉

エネルギー……………50kcal
たんぱく質……………0.8g
カリウム……………115mg
リン……………26mg
食塩相当量……………0.3g

〈材料・1人分〉

ごぼう……………30g
糸こんにゃく……………20g
ごま油……………2g(小1/2)
しょうゆ……………2g(小1/3)
みりん……………2g(小1/3)
酒……………2.5g(小1/2)
カレー粉……………0.5g(小1/4)



さっぱり漬け

塩分0gですが、生姜の風味で美味しく頂けます。
味の濃いおかずや油っぽいおかずと合わせるのがオススメ☆

〈栄養量〉

エネルギー……………20kcal
たんぱく質……………0.4g
カリウム……………111mg
リン……………17mg
食塩相当量……………0g

〈材料・1人分〉

白菜……………50g
穀物酢……………5g(小1)
砂糖……………3g(小1)
おろししょうが……………1g

一食全体の栄養量(ごはん150gを含む)

鮭と餅のあんかけ・カレー金平・さっぱり漬け
エネルギー……………707kcal
たんぱく質……………23.8g
カリウム……………694mg
リン……………308mg
食塩相当量……………1.7g

日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの掲載をしています。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

先日シャントの手術を行いました。血流の音が弱いとのこと様子を見ると言われました。きちんとできているのでしょうか？

A

透析で使用するシャントの手術を行ったとき音が弱いことは時々経験されます。その原因の多くは血管の状態にあります。もともとの血管が細かったり、長期間透析をお受けになっていて、特に針を刺す部分の血管が荒れていたり、動脈に石灰化が生じていたりすると、シャント手術をお受けになっても十分な血流が得られないことがあります。血管の太さや状態には、体格と関係なくかなり大きな個人差があります。もともとの血管が細い方は、シャント手術を何回もお受けになったり、針刺しで苦労されたりすることが多いですね。

ただし、手術直後に血流が悪くても、そのあとでだんだん血流がよくなっていくことが、しばしばあります。また、音が弱くても透析治療に必要な血流はきちんと確保できることもあります。

血管に細いところがないか、血液がどのくらい流れているかなど、シャントの状態を確認するために超音波の検査(エコー)が行われます。主治医の先生と相談して、エコーをお受けになり、シャントの状態を確認されてみてはいかがでしょうか。

また、シャント側の腕で重いものを持つのはよくないことですか？と聞かれることもありますが、実際にシャント側の手で重いものを持つことによってシャントがダメになることはまずありません。避けていただきたいのは、シャントの血管を圧迫することです。ですから、

- シャント側で腕まくらをする
- きついサポーターやリストバンドをする
- 腕にバッグなどを掛けてお持ちになる

というようなことを避けていただければ、あとは何をしてもいいですよ、とお話しております。

私たちのクリニックには運送業の仕事をしている患者さんがいて、かなり重い荷物でも持ち上げています。それでもシャントが止まるといったトラブルは起きていません。

シャントは透析を続けていく上で必要不可欠なものです。ですので、シャント音に異常がないか音の確認をし、シャント部に感染などが見られないか目で見て確認するなど、ご自身で日ごろから出来るシャント管理は行えるようにして下さい。

透析に関する質問を募集中です! く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。

健康習慣ははじめませんか? いきいきエクササイズ



どうしても運動不足になりがちな透析患者様のために、手軽に始められる運動の紹介や、健康に関する情報をお届けする新コーナーです! 今回は体を動かす基本となる「筋肉」の重要性をご紹介します!

● しっかり食べよう! 人によって適正摂取量は異なります。

筋肉の源となるタンパク質とエネルギーは、「元気の循環」に欠かせません。

必要エネルギー量を摂取する

主食をしっかりとり、油脂も上手にとり入れましょう。

1日の摂取目安(kcal) (30~35kcal) × 標準体重(kg) *

適正なタンパク量を過不足なく摂る

良質な動物性タンパク質(肉・魚・卵)をとるようにしましょう。

1日の摂取目安(g) (0.9~1.2g) × 標準体重(kg) *

例) 身長が1m60cm(1.6m)の方の場合、標準体重は 1.6 × 1.6 × 22 = 56.32(kg) という計算になります。 * 標準体重(kg) = [あなたの身長(m)]² × 22

参考)「慢性透析患者の食餌療法基準」(透析会誌 47(5):287-291,2014)

筋肉と元気の関係

1 使わない筋肉は、痩せて萎縮してしまいます。筋肉量が少ないと、タンパク質が筋肉に蓄えられず、尿毒症になったり、心臓に負担をかけます。

2 運動をすることで、筋肉は太くなっていきます。

3 筋肉量が増えれば、筋肉の中にタンパク質やアミノ酸や水分を蓄えることができます。

4 蓄えた栄養素により、さらに筋肉は成長し、エネルギーを放出します。

5 ますます太くなった筋肉はより多くの栄養素を取り込めるようになり、しっかりとした「元気の循環」ができあがります。

今回は透析中やご自宅で簡単にできる運動をご紹介します。

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？



台風で
どのチャンネルも
忙しく

幹ちゃんさん

保津峡の
紅葉見ながら
舟下り

四日市GGさん

孫増えて
うれしい悲鳴
お年玉

スターテインさん

胸を張り
生きていくため
透析する

スガベさん

粉雪が
思い出と共に
降り積もる

莉麻さん

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。

■ 今回の表紙写真 撮影者 偕行会セントラルクリニック 太田 藤助 様
撮影場所 北八ヶ岳



キ リ ト リ

ひだまり vol.37 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:)

.....

.....

2 今後特集ページで取り上げて欲しい事、「透析Q&A」で医師に
質問したいこと、この雑誌に関するご意見・感想をお願いします。

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。

透析中の気分転換などに、頭の体操はいかがですか？



やってみよう!

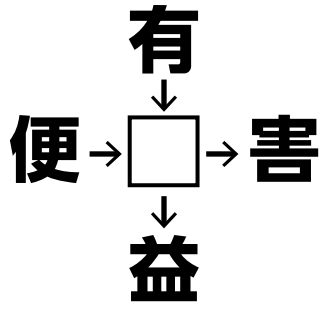
脳のトレーニング



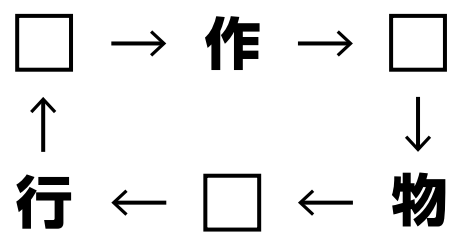
第1回 漢字穴埋めクイズ

□の場所に入る漢字を当ててみましょう!

Q1 中央のマス^のの漢字を埋めて二字熟語を4つ作ってください(矢印は読む方向を表しています)



Q2 上段中央の「作」から右回りに始まる二字熟語のしりとりを完成させましょう!



答えは6ページの一番下をご覧ください!

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
〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目206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

偕行会城西病院近くのおすすめスポット

豊國神社

豊臣秀吉の生誕の地である名古屋市中村区にある豊國神社。同名の神社が全国にあり、その中でもここはとてこじんまりとした神社でありながら、百姓から天下人へと成り上がった豊臣秀吉が祀られていることもあり、会社などで出世を祈願される参拝者で賑わいを見せています。



偕行会城西病院から3km 車で約10分 お問い合わせ先:豊國神社事務所 052-411-0003

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

佐鳴台あさひクリニック
〒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。

