

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.39

- 浄水共立クリニックが新規開設!
- エンジョイ! 透析クッキング
- 今さら聞けない! 透析Q&A
- ひだくんのもっと知りたい!
- 川柳倶楽部
- やってみよう! 脳のトレーニング



**新型コロナウイルス
感染症に備えて**
～一人ひとりができる対策～

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

新型コロナウイルス 感染症に備えて

～一人ひとりができる対策～

世界に猛威を振るい続けている新型コロナウイルス。日本では、史上初めて“**緊急事態宣言**”が発令されるなど、さまざまな大きな混乱を引き起こしています。

日本国内の新型コロナウイルスの新規感染者数は大きく減少し、緊急事態宣言が解除されましたが、**感染リスクが無くなったわけでは決してありません。** これからはウイルスとうまく共存していけるように、日ごろからできることに皆さんで取り組んでいきましょう。

透析患者様ひとりひとりにお願いしたい4つのこと

まわりの人へ感染させないため

咳エチケットの徹底

病気の有無に関わらず、咳やくしゃみが人にかからないよう、日ごろから**マスクの着用**や**ティッシュなどで口・鼻を覆う**など心がけましょう。



怪しいときは通院前に相談を

熱がある、体がだるい、味やにおいを感じなくなったなど、少しでも体調の変化を感じた場合には、通院をされる前に一度クリニック・病院に相談をしましょう。



自分が感染しないようにするため

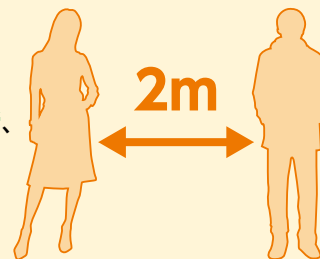
手洗い・消毒の徹底

外出先から帰ったり食事をする前など、**石けんを使った手洗い**や**消毒液を活用**してウイルスの除菌に努めましょう。



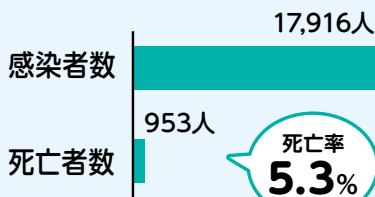
三密を避けましょう

風通しの悪い**密閉した場所**、人が多く集まる**密集した場所**、人との距離が近い**密接した場面**を避けましょう。



新型コロナウイルスの感染者数と死亡者数

国内全体 6月23日現在



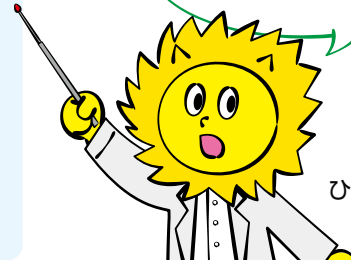
※厚生労働省調べ

国内の透析患者 6月19日現在



※日本透析医学会調べ

感染防止に対する意識を高めなきゃ

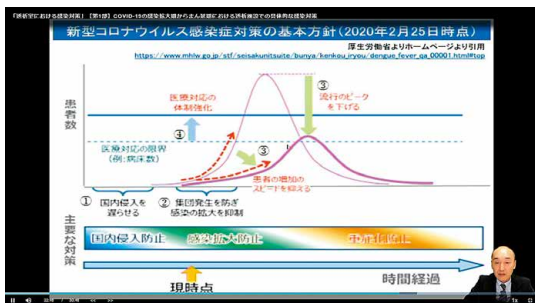


ひだくん

透析患者様は免疫力が低下しているために**感染しやすく、また重症化する危険性が高い**ため、法人として感染を未然に防止するために**さまざまな取り組み**を行ってまいりました。

偕行会グループとしての取り組み

●全体の取り組み



日本透析医会主催の新型コロナウイルス対策に関するWebセミナーを聴講し、対策について学びました。



患者様の食堂では、席の間隔を開けて向かい合わせにならないように配置しました。



送迎バス車内、受付や感染症対応のベッドまわりなど、飛沫感染を防止するためのビニールシートで間仕切りをしました。

●新しいシステムの積極的な導入



大型モニターの前に立つだけで瞬時に検温できるシステムを導入しました。(偕行会セントラルクリニック、名港共立クリニック)



感染症エリアの患者様に対し、タブレットパソコンでSkypeを活用した遠隔診療を導入しました。(偕行会セントラルクリニック)



感染症の患者様が治療される個室と外部から会話ができるよう、ドアホンを設置しました。(さいたまほのかクリニック)

患者の皆様にはマスクの着用や透析室の入室時の手洗いの徹底などにご協力いただき、また職員も外出の自粛、手指消毒の徹底、定期的な換気や消毒などに取り組んでまいりました。しかし、ここで気を緩めることなく、引き続き感染対策に努めてまいりたいと思います。

浄水共立クリニックが6月1日に 新規開設しました!

安心・安全・快適な 透析医療の提供を目指して

偕行会グループが長年培ってきた経験と知識を集約した透析クリニックが、**2020年6月1日に愛知県豊田市に新規開設**いたしました。グループとして23番目の透析施設となる浄水共立クリニックは、**手術室を備え、シャントトラブルにも対応可能**です。また、インフルエンザや新型コロナウイルス等に万が一感染してしまった場合でも、**感染症エリアにて透析医療を提供できます**。さらに災害時にも備え、**自家発電装置と地下水プラントを**配備しました。長く愛される透析クリニックとして、皆様とともに歩んでまいりたいと思います。



広々とした透析室



感染症エリア



自家発電装置



手術室



クリニックのスタッフ

診療のご案内

- 診療科目: 人工透析内科
- 診療時間: 9:00~17:00
- 休診日: 日曜日

当院までのアクセス

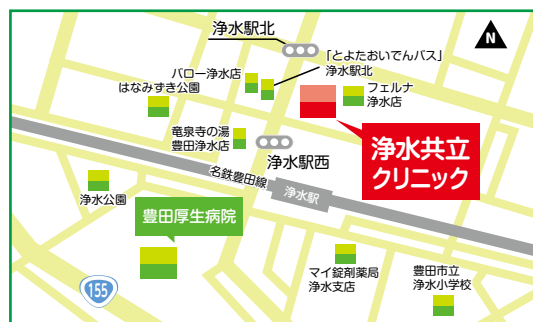
- 電車・バス: 名鉄豊田線「浄水」駅から徒歩3分
- 送迎バス: ご自宅から当院まで送迎いたします。(車いす対応)
- マイカー: 駐車場完備

医療法人偕行会 浄水共立クリニック

〒470-0343
愛知県豊田市浄水町伊保原300番地

TEL : 0565-47-0200
FAX : 0565-47-0201

詳しくは
HPをチェック▶



エンジョイ!

透析 クッキング vol.39



ここがオススメ!

酸味がアクセントになり、さっぱりとした献立です。

なすと鶏肉のさっぱり煮

だいこんをせん切りにすることで、やわらかいなすとシャキシャキしただいこんの食感も楽しめます。



材料
(1人分)

鶏もも肉……………80g
 塩……………0.3g
 酒……………2.5g(小1/2)
 片栗粉……………3g(小1)
 油……………4g(小1)
 なす……………30g
 かつおだし…15g(大1)
 砂糖……………3g(小1)
 しょうゆ…………6g(小1)
 酢……………10g(小2)
 だいこん…………20g
 大葉……………0.5g(1枚)

栄養量

エネルギー……………243kcal
 たんぱく質……………14.3g
 カリウム……………375mg
 リン……………162mg
 食塩相当量……………1.4g

作り方

- 1.鶏肉は20gくらいの大きさにカットし、塩と酒を揉みこんでおく。
- 2.なすは乱切りにして茹でこぼし、水気を切る。
- 3.鍋に2のなすにだし汁、砂糖、しょうゆの順で調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- 4.だいこんはせん切りにして、水にさらす。
- 5.1の鶏肉に片栗粉をまがし、油をひいたフライパンでこんがり焼く。
- 6.5の鶏肉に火が通ったら、3を加え、酢を入れてさっと煮る。
- 7.6のなすと鶏肉を皿に盛り付け、水切りしただいこんを上に乗せ、フライパンに残った調味液をかける。
- 8.7にせん切りにした大葉を飾る。

・なすは、ペーパーなどで軽くふきとると、かたさを崩さず水切りが出来ます。酸味が飛ばない様に、最後に酢を加えます。

こちらのレシピにも注目!



かぼちゃのソテー

塩分を加えなくてもかぼちゃの甘みでいただけます。物足りない方は、ガーリックパウダーを加えてもおいしくいただけます。

〈栄養量〉

エネルギー……………65kcal
 たんぱく質……………1.0g
 カリウム……………228mg
 リン……………22mg
 食塩相当量……………0g

〈材料・1人分〉

かぼちゃ……………50g
 オリーブ油……………2g(小1/2)
 黒こしょう……………0.2g



もやしとパプリカのお浸し

もやしは水から茹でることで、シャキシャキした歯ざわりに仕上がります。

〈栄養量〉

エネルギー……………15kcal
 たんぱく質……………0.8g
 カリウム……………70mg
 リン……………25mg
 食塩相当量……………0.4g

〈材料・1人分〉

赤ピーマン……………10g
 りょくとうもやし……………40g
 しょうゆ……………3g(小1/2)
 かつお削り節……………1g

一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

なすと鶏肉のさっぱり煮・かぼちゃのソテー・もやしとパプリカのお浸し
 エネルギー……………659kcal
 たんぱく質……………22.1g
 カリウム……………731mg
 リン……………277mg
 食塩相当量……………1.8g

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

数ヶ月前から就寝前になると脚がむずむずして寝られなくなりました。
神経内科を受診したところ、むずむず足症候群と診断され、いくつか薬も試してみたの
ですが効果があまりありません。何か良い方法はありますか。

A

透析をお受けになっている方の中にはむずむず足症候群に悩まされている方が少なくありません。私もたくさんの方からご質問をいただいております。むずむず足症候群は、**腎臓の悪くない方にも起きる症状**ですが、透析をお受けになっている方では、その数が多く、また、お薬が効きにくいことが知られています。**何らかの尿毒素が影響していると考えられています**が、**詳しい原因はまだわかっていません**。

●お薬について

まず、お薬からお話させてください。神経内科を受診され、何種類かお薬を試されたとのことですから、すでにお飲みになったものがあるかも知れません。私は、まず最初に**黄連解毒湯(おうれんげどくとう)**という**漢方薬**をお飲みいただきます。これが効かなかった場合、次に**ピオチン**という**ビタミン剤**を処方します。**漢方薬やビタミン剤を最初にするのは、副作用がほとんどなく、安全に使用できるから**です。けれども、残念なことにこの漢方薬やビタミン剤は効かないことが多いです。

●貼り薬について

これらのお薬が効かない場合、**ニュープロパッチ**という**貼り薬**を使います。この薬は、神経内科の先生もよくお出しになりますので、試されているかも知れません。飲み薬では、**ピ・シフロール**という**名前のクスリ**がよく使われます。その次には、**リポトリール**をお出しすることがありますが、**このクスリは眠くなったり、ふらつきが出ることもあるので、注意が必要です**。

●睡眠薬について

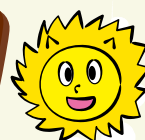
また、足がむずむずして眠れなくなるので、睡眠薬を希望される方が多いのですが、**睡眠薬はむずむず足症候群を悪化させる可能性がある**ため、基本的にはお勧めしておりません。

●透析治療で十分尿毒素を除去することが大切

薬以外の治療ですが、最初に書きましたように尿毒素の影響が大きいと考えられていますので、**透析で十分尿毒素を除去することが大切**です。可能であれば、**HDF(血液濾過透析)**という**治療方法に変更していただき(すでに、HDFにされているかもしれません)**、**できるだけ長い透析時間を確保してください**。色々手段がありますので、一度主治医の先生とも相談してみてください。

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!



外出自粛が健康に与える影響と、
認知症に対する偕行会城西病院の
取り組みについて説明します

外出自粛による フレイル(虚弱)の危険性

「フレイル」とは、要介護の一手手前の状態を言います。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための外出自粛は、フレイルの進行が懸念されます。

フレイルの概念



さらに、「フレイル」が進むと介護が必要となり、近い将来に「認知症」を引き起こすことも考えられるので、「認知症」に対する予防も重要です。

認知症早期発見のための 偕行会城西病院 もの忘れ外来診療のご案内

診療日：毎週木曜日の午後

診療のご予約
お問い合わせ **052-485-3737**
(診療予約センター)

8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始除く)

偕行会城西病院の認知症対策

●認知症カフェ

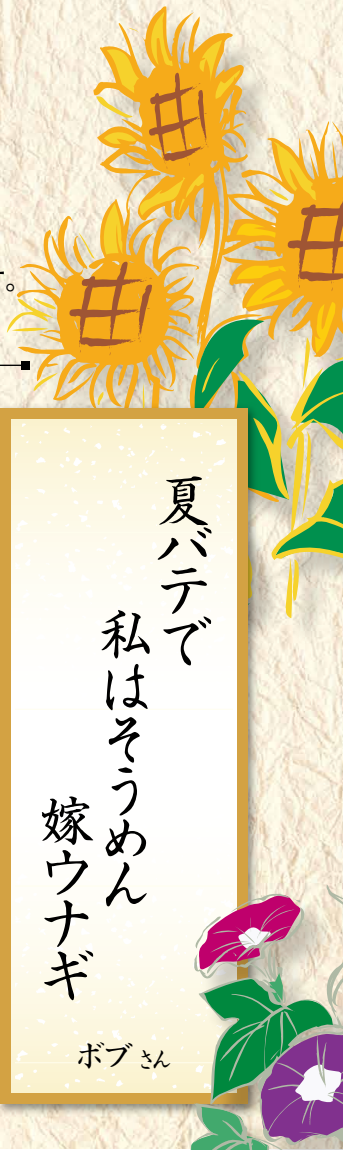
「ほっとカフェじょうさい」を平日限定で毎日開催しています。
音楽療法、運動療法や笑いヨガがとても人気です。



お問い合わせ **0120-541-605**(総合相談窓口)
9:00~17:00 (土日祝・年末年始を除く)

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。



夏の夜に
願いを込めた
花が咲く

莉麻さん

汗かいて
透析済みに
ならないか

スガベさん

光へと
のびる向日葵
たくましく

ポポさん

追いかけた
白球と夢
夏届け

スターテインさん

夏バテで
私はそうめん
嫁ウナギ

ボブさん

「川柳倶楽部」は今号で最終回となります。たくさんのご応募ありがとうございました!

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.39 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 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 新型コロナウイルス感染症に備えて
- エンジョイ! 透析クッキング
- ひだくんのもっと知りたい!
- 浄水共立クリニックが新規開設
- やってみよう! 脳のトレーニング

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
- ②プリントした写真を受付に提出
- 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。
- 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3回 お金計算クイズ

AとBのグループに分けられた硬貨の合計金額が多いのはどちらか数えてみましょう。



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

浄水共立クリニック

〒470-0343 愛知県豊田市浄水町伊保原300番地
TEL 0565-47-0200

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

今年の夏は“熱中症対策”を万全にしましょう！

暑い時期のマスクの着用は、体内に熱がこもりやすくなり、例年以上に熱中症の危険性が高まります。周囲との距離が取れるところではマスクを外すなど、適宜対応をしましょう。また、外出の自粛で自宅で過ごす時間が多くなり、体力や筋力が低下してしまっている方もみえるかもしれません。

自宅でできる簡単な運動を行ったり、人ごみが多い、暑い時間帯を避けて少しずつ外出をしましょう。

暑い中でのマスク着用で…

体内に熱がこもりやすくなる

喉の渇きを感じづらくなる



熱中症予防策

- ・薄着にしたり保冷剤などで体を冷やす
- ・涼しいうちに運動し、発汗の「練習」

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



このカタログは環境にやさしい植物油インキを使用しています。



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。

