

# ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.42



数字で分かる  
新型コロナウイルスと  
感染対策の再認識

- ✦ エンジョイ！ 透析クッキング
- ✦ ひだくんの もつと知りたい！
- ✦ 今さら聞けない！ 透析Q&A
- ✦ 遊んで楽しく学べる 透析かるた
- ✦ やってみよう！ 脳のトレーニング

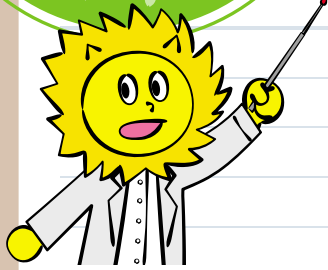


まりーちゃん



ひだくん

# 数字で分かる新型コロナ

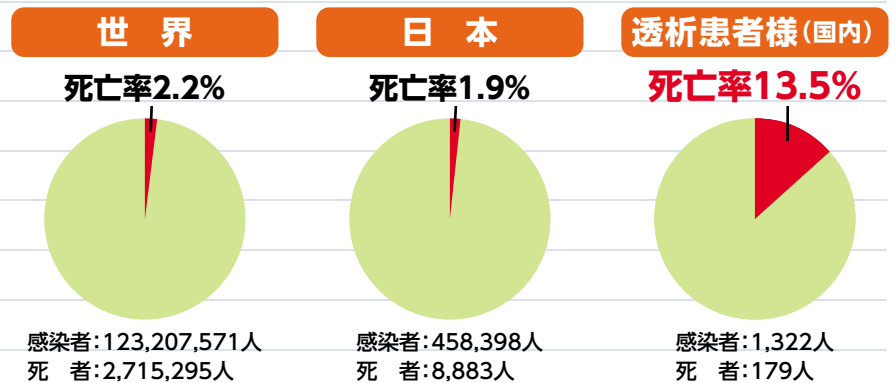


新型コロナウイルスの感染が国内で初めて確認されてから早1年以上が経過しました。緊急事態宣言が発令されるなど、さまざまな混乱を巻き起こしてきましたが、まだしばらくはウイルスともうまく付き合っていく必要があるように思います。ここで改めて新型コロナウイルスに関する理解を高め、**感染対策について再認識**をしていただきたく、今号の特集としました。

## 【コロナウイルス感染率】 【感染者数と死亡数】

1/63

全世界の人口は約78億人ですが、2021年3月22日現在の新型コロナウイルスの感染者数は約1億2,300万人であり、**63人に1人が感染**している計算になります。日本人の感染割合は他国と比べると低いものの、**透析患者様の感染者の死亡率は非常に高く**、改めて感染対策の意識を高めることが大切です。



## 【新型コロナウイルスの生存期間】

約5倍

新型コロナウイルスは、他のウイルスよりも生存期間は長く、**皮膚表面の生存期間は9時間程度**と言われており、約1.8時間で不活化する**インフルエンザの約5倍**に相当します。

京都府立大学研究チーム研究結果より

## 人の皮膚上でのウイルスの「寿命」

インフルエンザウイルス 約1.8時間

新型コロナウイルス 約9.0時間

新型コロナウイルスの方が皮膚上の生存期間が長いため、接触感染のリスクが高いことが分かりました。

しかし、アルコール手指消毒剤の効果は高く、**ゆっくりとこすらず、塗り広げる**ことによりウイルスを不活化することができます。

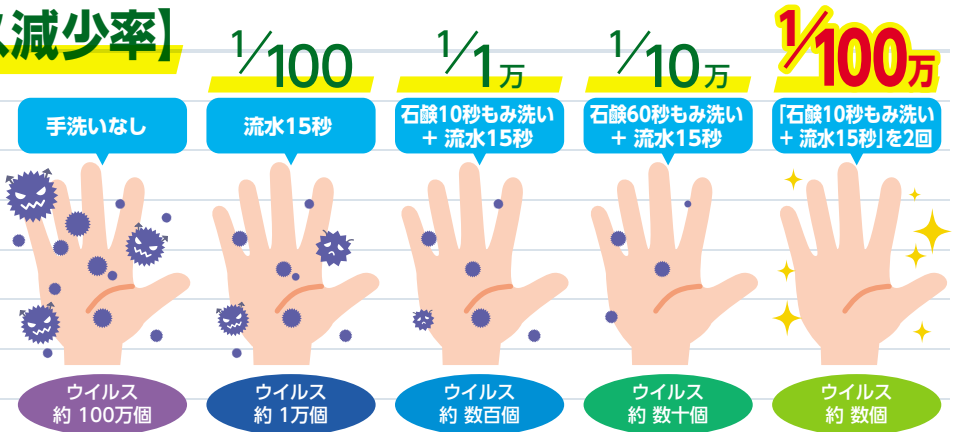
施設の出入り口や透析室に設置してある消毒剤を有効に活用しましょう。



# ウイルスと感染対策の再認識

## 【手洗いによるウイルス減少率】

$\frac{1}{100}$ 万



出典: 森功次他: 感染症学雑誌2006.vol80 No.5

石鹸やハンドソープを使うと**手の表面の皮脂に付着しているウイルスも洗い落とせます**。

また、その後しっかりと**流水で洗い流す**ことが大切です。

1番ウイルス減少の効果があるのは、石鹸やハンドソープでのみ洗いとすすぎを**2回繰り返す**ことです。ぜひ実践してみてください。

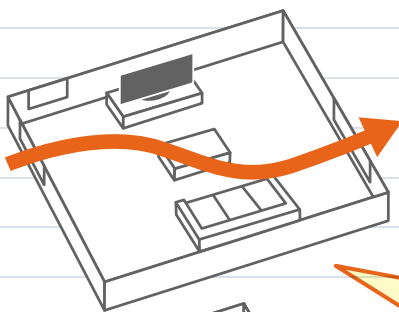
## 【閉鎖空間でのウイルス感染率】

約 18.7 倍

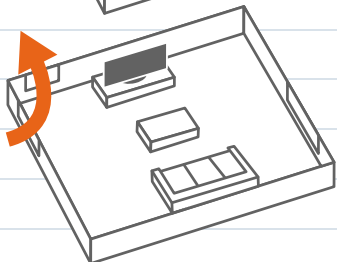
閉鎖された換気効率の悪い空間では、換気がしっかりとされた空間と比べて**感染を引き起こす確率は約18.7倍も高くなる**そうです。ご自宅の居室の換気を効率的に行うためのポイントをいくつか紹介しましょう。

厚生労働省 クラスター対策班の研究結果より

○  
良い  
換気方法



×  
悪い  
換気方法



窓を開けて換気するときの時間と回数の目安は、**1時間に5～10分程度**とされています。1時間に10分の換気を1回するよりも、**5分の換気を2回する方が換気の効果が高く**なります。

### ■ 部屋の対角にある窓を開ける

対角線上にある窓を2箇所開けることで、部屋全体の空気を流すことができ、換気効率が高くなります。**風や空気は小さい隙間からは勢いよく入り、大きい隙間から出ていきやすい性質があります**。風が入りにくい場合、外から空気が少しでも入ってくる側の窓を小さく開け、出る側の窓を大きく開けておくとうまいでしょう。

各施設では、閉鎖された空間での感染リスクを少しでも減らすことができるよう、透析室内やロビー、送迎車内などの**窓を開けて換気することを徹底**しております。



# 皆さんに改めてお願いをしたい3つのこと

## 1 検温の徹底

新型コロナウイルスの初期症状はかぜとよく似ていますが、**いつもより熱がある、息切れがする**といったように体調の変化に気づいた際は、来院される前に必ず**病院・クリニックまでお電話にてご連絡**下さい。

症状	発熱	咳	咽頭痛	息切れ	だるさ	関節痛 筋肉痛	頭痛	鼻水	下痢	くしゃみ
<b>新型コロナ</b> <small>軽症～重症まで幅広い 季節性は不明</small>	平熱～高熱	◎	○	○	○	○	○	△	△	×
<b>かぜ</b> <small>ゆるやかに発症、 年みられる 症状がだらだら続く</small>	平熱～微熱	◎	◎	×	○	×	◎	◎	×	◎

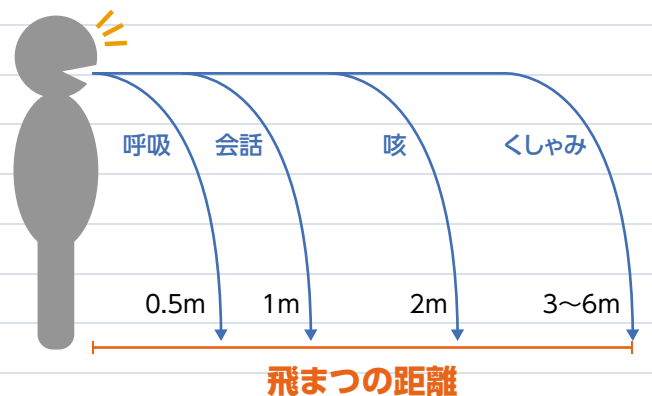
## 2 マスク装着は自宅を出てから帰るまで

透析中はもちろんのこと、透析を終えた後の透析室内、送迎バスの車内や待ち合いロビーなどでも**マスクは装着したままとし、会話は極力控え**ましょう。

声が聞こえづらいからといって、マスクを外して顔を近づけて会話することは危険です。

また、**くしゃみは会話や咳よりも多い飛まつ量を遠くまで飛ばしてしまいます**ので、マスクを着用していても極力飛まつを抑えるよう、くしゃみのときは下を向くように心がけましょう。

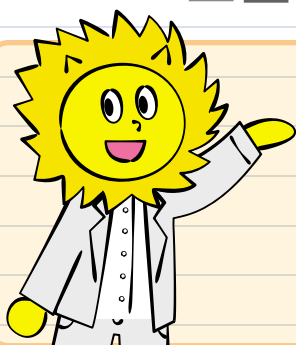
また、**送迎車両の中は非常に“密”な空間**ですので、行き帰りともにマスク装着を徹底して下さい。



## 3 免疫力を高める

ビタミンDには、**免疫機能を調節してくれる働き**があります。ビタミンDは日光に当たることで体内で作ることができます。**人ごみを避け、適度な日光浴をかねて散歩をする**のも良いでしょう。

バランスの良い食生活を送り、十分な睡眠を取ることで体調を整えることも大切です。



感染症は、ご自身が感染しないようにするだけでなく、**まわりの人にうつさないようにする**ことも大切です。感染者数は減少の傾向にありますが、ここで気を緩めず、**感染しない、させない、広めない**ためにも今一度改めて感染対策の意識を高めるようにしましょう。



エンジョイ!

# 透析 クッキング vol.42



## 牛肉となばなの炒め物

シンプルな味付けで手早く簡単に作れます。



**ここがオススメ!** まるで桜餅のような、鯖の桜蒸しを取り入れた春らしい献立です。

材料  
(1人分)

牛カタロース(薄切り)・・・60g  
薄力粉・・・・・・・・・・3g(小1)  
なばな(洋種)・・・・・・・・50g  
油・・・・・・・・・・4g(小1)  
めんつゆ二倍濃縮・・・15g(大1弱)

栄養量

エネルギー・・・・・・・・207kcal  
たんぱく質・・・・・・・・13.5g  
カリウム・・・・・・・・412mg  
リン・・・・・・・・141mg  
食塩相当量・・・・・・・・1.1g

作り方

1. なばなを、食べやすい長さに切って茹でて水にさらし、水気を切っておく。
2. 牛肉を一口大に切り、薄力粉を薄くまぶす。
3. 油をひいたフライパンで肉を焼き、火が通ったら、1のなばなを加え、めんつゆで味付けする。

・めんつゆをつけダレにしても良い。 ・肉は他の部位や種類でも代用できます。

こちらのレシピにも注目♪

### 鯖の桜蒸し

上からかけるトロミあんは、水分を少なくして味を濃いめに調整しています。



〈栄養量〉

エネルギー・・・・・・・・114kcal  
たんぱく質・・・・・・・・5.7g  
カリウム・・・・・・・・120mg  
リン・・・・・・・・59mg  
食塩相当量・・・・・・・・0.4g

〈材料・1人分〉

鯖・・・・・・・・20g	B	かつお出汁・・・・・・・・15g(大1)
食塩・・・・・・・・0.1g		めんつゆ二倍濃縮・・・5g(小1弱)
A	道明寺粉・・・・・・・・20g	片栗粉・・・・・・・・1.5g(小1/2)
水・・・・・・・・25g(大1杯半)		水・・・・・・・・5g(小1)
桜の葉・・・・・・・・1枚*		
桜の花・・・・・・・・1個*		

〈作り方〉

1. 耐熱の器に、Aを合わせてラップをして電子レンジで5～10分加熱(1人前のように少量の場合は1分ほど加熱)し、10分ほど蒸らす。
2. さわりに塩を振る。
3. 桜の葉と桜の花は水にさらして塩抜きする。
4. ラップにAの生地を広げ、2のさわらをのせて巾着のように包んで形を整える。
5. 4を桜の葉で包み、桜の花をのせて耐熱容器に入れて、蒸気の上上がった蒸し器に入れて中火～強火で10分～15分蒸す。
6. 鍋にBのだし汁とめんつゆを合わせ水とき片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
7. 器にさわらの桜蒸しを盛り、あんをかける。

・今回は、食紅で桜色に着色した道明寺粉を使用していますが、白いままでも桜の花が映えます。

※桜の葉と、桜の花の栄養量は、含みません。

### なすの 胡麻マヨ和え

食べる直前に和えることで、水っぽくなりません。



〈栄養量〉

エネルギー・・・・・・・・81kcal  
たんぱく質・・・・・・・・1.4g  
カリウム・・・・・・・・124mg  
リン・・・・・・・・38mg  
食塩相当量・・・・・・・・0.2g

〈材料・1人分〉

なす・・・・・・・・50g	A
マヨネーズ・・・・・・・・8g(小2)	
すりごま(白)・・・・・・・・3g(小1)	

〈作り方〉

1. 一口大に切ったなすを茹でてこぼして、水気を切り器に盛りつけ、合わせたAをのせる。

なすの形をつぶしてしまわないようペーパーで優しく、しっかりと水気を切ります。

一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

牛肉となばなの炒め物・鯖の桜蒸し・なすの胡麻マヨ和え

エネルギー・・・・・・・・714kcal  
たんぱく質・・・・・・・・25.6g  
カリウム・・・・・・・・714mg  
リン・・・・・・・・306mg  
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

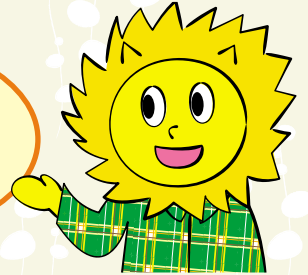


# 偕行会城西病院 ひだくんの もっと知りたい!

## SPECT(スペクト)検査のご紹介

偕行会城西病院では、脳や心臓の機能を調べる  
**SPECT(スペクト)検査**を導入する予定です。  
**認知症やパーキンソン病などの早期診断が可能**で、  
患者様への安全性も確立されている検査法です。

安全に脳の状態を  
診察することが  
できるんですよ!!



### ●どんな検査?

**脳の血流や心臓の機能を画像から判定する検査**です。  
検査前に患者様には薬剤が入った注射を受けていただき、その後専用の機器で撮影を行います。  
検査法によっては**病状やステージの診断、治療の効果判定なども可能**で、広い領域で利用されています。  
また使用する薬剤に含まれている放射線は、**人体に影響を及ぼす量ではなく副作用もないため、安全性の確立された検査法**とされています。  
MRI検査と似ていますが、体の断面図を撮影して解剖学的な変化を診断するMRIに対して、SPECTでは**血流量や神経物質の蓄積といった体の機能面を診断する**のが大きな特徴です。



### ●何を調べるの?

#### 認知症の診断

- アルツハイマー型認知症の早期診断、進行具合
- アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭葉型認知症、血管型認知症の鑑別診断

#### 脳血流の測定

- 脳梗塞や脳出血後の脳の各部位での血流の状態
- 動脈硬化での脳の血流低下

#### パーキンソン病の診断

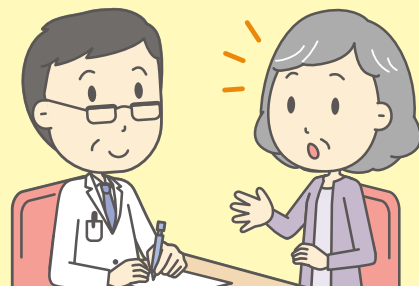
- 症状の似た症候群との鑑別診断



### ●対象の疾患は?

脳血管障害、認知症、てんかん、パーキンソン病などの変性疾患、脳炎、脳腫瘍など

**認知症はタイプによって症状の特徴や進行に違いがあるので、適切な診断を受け、治療・介護を行うことが、患者様の生活の質を高めることにつながります。**



問い合わせ先

医療法人偕行会 偕行会城西病院  
名古屋市南中村区北畑町4丁目1番地

TEL

052-485-3777  
(代表)

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

母が、塩分制限を気にする余り、味気ない食事にし過ぎて食欲が落ちてしまい、体重も減少してしまっています。あまりにも痩せてしまったので、主治医の先生から塩分制限を一時止めて、体重を増やすように指示が出たことがありました。透析を始めた場合、今より食事制限は厳しくなるのか、緩くなるものなのか、どちらなのでしょうが?

## A

### ●カロリー摂取を積極的に

透析を始める前の腎臓食では、高カロリー・低タンパク食が基本となります。

ご高齢の方の場合、タンパク制限はあまり気を遣わなくても達成できることが多いのですが、カロリーの確保はなかなか難しいことがあります。塩分制限は大切ですが、それによって食欲が低下し、**カロリー不足にならないよう注意が必要**です。食事だけでなくおやつ(間食)でカロリーをかせぐ方法もあります。

### ●食事の制限は、それほど厳しくならない

透析を始めた場合の食事制限について、可能性としては食事の制限は「**それほど厳しくならない**」という回答が妥当と考えます。緩くなるのかどうか、というご質問に対して逃げているようですが、少し説明をさせて下さい。

#### 〈腹膜透析の場合〉

腹膜透析では、**食事制限はフリーに近くなります**。現在カリウム(生野菜や果物)の制限をされているかも知れませんが、腹膜透析ではカリウムの制限はほとんどなくなります。塩分制限は全く不要とはなりません、今よりも緩和されると思います。

#### 〈血液透析の場合〉

血液透析の場合では**タンパク制限が緩和**されます。

上述したように、ご高齢の方では、お肉やお魚をたくさんお食べになることはあまりありませんので、制限が緩和されても、結果として摂取量はあまり変わらなかった、ということをよく経験します。カリウムの制限については個人差があり、制限が続く方と制限が緩くなる方がいらっしゃいます。塩分制限は、一日6g未満とされていて、現在の制限と同じです。

### ●ご本人のお気持ちを聞くことも大切

塩分制限が大変なのであれば、**腹膜透析の方が楽なことが多い**です。タンパク制限については、腹膜透析でも血液透析でも、今よりもお召し上がりになれます。カリウム制限がつかないのであれば、腹膜透析の場合はほぼ制限がなくなります。

**主治医の先生や管理栄養士とも相談**をしながら、どのような食事療法(食事制限)が見込まれるのか、お聞きになってみて下さい。

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。

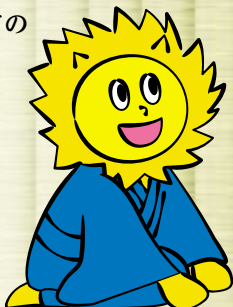
遊んで楽しく学べる

# 透析かるた



昨日の暴飲暴食  
今日の反省

透析生活についての  
注意点や  
アドバイスなどを  
テーマにした  
かるたをご紹介。  
五十音順に  
毎号少しずつ  
掲載いたします。



苦しいときの  
透析頼み



経験を積んで  
透析ひと眠り

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!

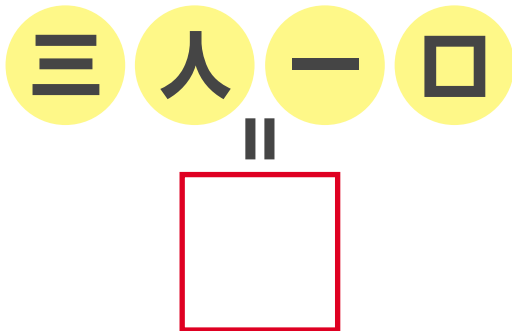
# 脳のトレーニング



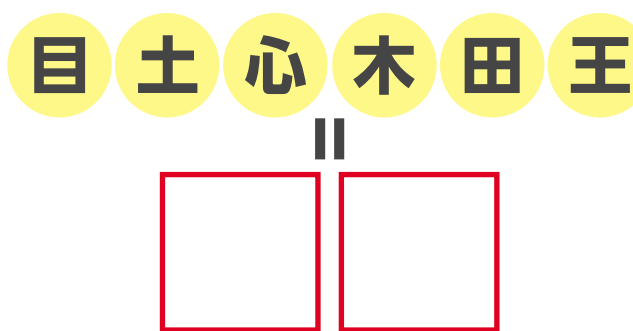
## 第6回 合体漢字

バラバラになった文字のパーツを組み合わせて、指定された文字数で言葉を作る問題です。

**Q1** 「三」「人」「一」「口」のパーツを合体して出来る、1文字の漢字を教えてください。



**Q2** 「目」「土」「心」「木」「田」「王」のパーツを合体して出来る、2文字の熟語を教えてください。



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原原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

### コロナ禍での花粉症には例年よりも注意を!!

2021年の花粉飛散量は例年を下回る予想ですが、昨年と比較すると非常に多くなるそうです。昨年花粉症の症状が軽かった方も今年は要注意です。

#### ●花粉症を原因としたコロナウイルス 感染予防のポイント

- ・ウイルスが体内に侵入することを防ぐため、目や鼻に触れないようにしましょう。
- ・くしゃみのときに手で抑えた場合は、しっかりと手洗いをしましょう。



#### 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 静岡県掛川市葵区城北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印刷しています。



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。

