

これなら安心!カラダにやさしい魔法のレシピ

さつま芋の白和え

材料(2人分)

木綿豆腐	80g (1/5丁)	〈調味料A〉	
さつま芋	80g (小1/2本)	練りごま	2.5g (小さじ1/2)
いんげん	10g (1本)	白みそ	12g (小さじ2)
しいたけ	5g (1/2個)	砂糖	4g (小さじ1強)
むきえび	20g (4匹)	食塩	0.6g



1人分の栄養成分 エネルギー:121kcal たんぱく質:6.0g カリウム:312mg リン:108mg 塩分:0.7g

1 豆腐は粗くほぐして熱湯に入れ、2〜3分茹でてふきんを敷いたざるに取り、水気をきる。冷めたら、重さが半分になるくらいまで絞る。

2 さつま芋は1cm角に切り、軟らかくなるまで茹でる。

Point!

芋類はカリウムが多いのでカットしてから茹でてカリウムを減らしましょう。

3 いんげんは3cmくらい、しいたけは細切りにする。



4 いんげん、しいたけ、むきえびを沸騰したお湯に入れて茹でる。

5 ①をボールに入れてよくつぶし、〈調味料A〉を加えてぼったりとするまで混ぜる。

6 ②と④を⑤で和える。

完成!

患者さんをつくる おしゃべりサロン

私たちが編集員です!

これから、よろしくお願いします!!



管理栄養士
中堀 嘉奈子



薬剤師
金山 恭子



看護師
数藤 康代



臨床工学士
英 理香

「こもれび」第1号は楽しんでいただけましたか?

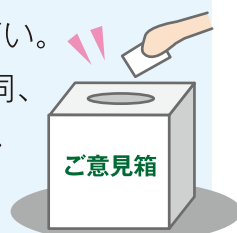
私たち編集チームは、みなさんと一緒に、季節ごとの楽しい話題、おいしい情報、役に立つ知識を盛り込んだ紙面を作ってい

きたいと思います。そして「こもれび」が病院と患者さんを「あかるく、やさしく、前向き」につなぐ広報紙になるよう育てていきたいです。

応援よろしくお願いします!

患者さんの『声』募集中!!

編集チームでは皆さんからのお便り、お問い合わせ、ご意見を募集しています。日常生活で思いついた疑問やちょっとした話、病院への要望などなど、お気軽にお寄せください。編集チーム一同、心からお待ちしています。



こもれび

Vol.1
発行日
2012年10月



みなさま こんにちは。
川島です。



「こもれび」創刊号によせて

このたび当院で治療を受けていらっしゃる患者さん向けの広報誌を発刊することになりました。今回が創刊号であり、名前も担当者が、心地よく癒されるこもれびのようになりたいと願って「こもれび」と命名してくれました。この担当者は全員が若い女性であり、次の世代の川島病院を背負っていく人たちです。

そしてプロの女性編集者も参加して、明るくて読みやすい患者さんの目線に立った広報誌を目指していろいろと企画することになっています。発刊回数はとりあえず年4回程度を考えていますが、必要に応じて臨時増刊もしたいと思っています。発刊回数もできるだけ増やしていきたいと

理事長 川島 周

と思っています。

そしてこの「こもれび」を送り出すことになったきっかけは患者の皆さんから「ご意見箱」にいただく内容が関係しています。われわれからすると多分患者さんたちは理解してくれているだろうと思うことが、なかなか理解してくれてないという状況にたびたび直面したためであります。ここは思い切って、定期的に患者さんの枕元に直接手渡すものが必要と判断し、発刊を決意しました。

この「こもれび」も成長するには栄養が必要です。そしてその栄養源は読者のみなさんからの『声』だと思っています。ぜひいろいろなご意見をお寄せください。

K 川島ホスピタルグループ

発行:川島病院 徳島市北佐古一番町1-39 TEL.088-631-0110 編集協力:徳島新聞社



基礎体重のこと



基礎体重とは、透析をした後に体内の水分が多すぎず、少なすぎず、ちょうど良いであろう体重のことです。この体重を目標にして除水を行います。ところで基礎体重は季節や体調の良しあし、食事の量などによって変動するものです。そのため、医師は患者さんの顔や手足のむくみ具合、透析後の体調、血圧や胸部X線検査など補助的な検査から総合的に判断して基礎体重を決定します。

右記のチェックシートにあてはまる方は、基礎体重の検討が必要になるかも知れません。詳しくは透析室スタッフまでお気軽にご相談くださいね!

こんなときは基礎体重を上げた方が良くも!

- ☐ 血圧が低すぎる
- ☐ 食欲があり、よく食べる
- ☐ よく足がつる

血圧が低くても循環器疾患がある方は肺や心臓に水がたまりやすくなるため注意が必要です。

こんなときは基礎体重を下げた方が良くも!

- ☐ 血圧が高すぎる
- ☐ 顔や足が腫れる
- ☐ 食欲がない
- ☐ よく息苦しくなる

体の中の水分量が多いと血圧を下げる薬を飲んでも効果が出ないことがあります。この場合、基礎体重を下げて何週間かすると血圧が下がってくるといわれています。



川島病院イベントニュース

第18回日本腹膜透析医学会、学術集会・総会が開催されました。

当病院の土田健司副院長が大会長を務める同学会が9月22,23の両日、あわぎんホールで開かれました。メインテーマは「simple PDの極み」。PDとは腹膜透析のことです。日本では透析といえば血液透析がメインになっていますが、最近では腹膜透析も注目されています。血液透析も腹膜透析もそれぞれ長所、短所がありますから、特徴をよく理解した上で自分に合った治療法を検討することが大切です。

体の状態によっては、血液透析→腹膜透析、腹膜透析→血液透析、という風に治療法を変えることも可能です。「もっと詳しく知りたい」という方は透析室スタッフにお尋ねください。



Let's Try! 腰痛体操

おうち
de
リハビリ

毎日を元気に過ごすために、ご自分の体調に合わせて無理なく続けられる簡単エクササイズを始めてみませんか?

立ったままエクササイズ

① 両足をすこし開いた状態でまっすぐ立ちます。両手の指先が向き合うように手に腰を当てましょう。ここからスタートです。



② 両手を腰に当てたまま上半身をできるだけ後ろに反らせます。ひざが曲がらないように注意しましょう。腰を反らせた状態で5,6秒間維持してから元に戻します。

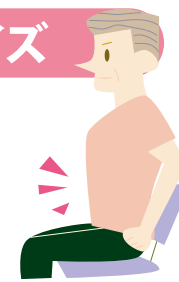


③ ①②の動作を繰り返しますが、繰り返すごとにすこずつ伸びの範囲を増やして、気持ちいい刺激の程度で行ってください。

※痛みが緩和されない、あるいは足がしびれる(しびれが悪化する)時は運動を中止して医師にご相談ください。効果があると感じる場合のみ継続しましょう。

座ったままエクササイズ

① まずは腹筋に力を入れましょう。このとき腰部がすこし丸くなるように見えますが前傾姿勢になるわけではありません。背骨の関節が開いていくイメージで。



② 次に背筋を伸ばします。この時、おなかをへこませるように意識しましょう。背骨を立たせるイメージでゆっくりと繰り返します。



POINT!
深呼吸を一緒にすると効果的です。



暑さも忘れ、酔いしれた「阿波踊り2012」



声高らかに
やっとな
やっとな

『川島連』
総勢95名の大乱舞!
夏の夜を熱く彩りました。



予告

第15回「健康・福祉フェスタ」

開催日時: 11月11日(日) 10:00~15:00

各種イベント、模擬店、健康相談コーナー、抽選会の他、今年はスタンプラリーも企画しています!もちろん景品を用意しています。毎年、パワーアップするこのイベントに、皆さんもぜひご参加ください。

