

作ってみよう!!これなら安心!カラダにやさしい魔法のレシピ[昼食]

山菜ちらし寿司

材料(2人分)

ごはん	360g(1合)	凍り豆腐	4g(1/4枚)	〈調味料A〉	〈調味料B〉
山菜水煮	50g	人参	20g(1/6本)	お酢22g(大さじ1/2)	砂糖 2g(小さじ弱)
卵	30g(1/2個)	でんぶ	1g	塩 2g	薄口醤油4g(小さじ弱)
油	2g(小さじ1/2)	きざみのり	0.6g	砂糖 7g(小さじ2)	だし汁 200g
むきえび	30g(6匹)	れんこん甘酢漬け	10g		

1人分の栄養成分 エネルギー:394kcal
たんぱく質:11.5g カリウム:211mg
リン:166mg 塩分:2.0g

- 1 温かいご飯に、Aの合わせ酢を加え、切るように混ぜ合わせて酢飯を作る。
- 2 山菜の水煮は塩抜きのため、30分以上水にさらす。途中で2～3回水をかえる。
- 3 フライパンに油を熱し、とき卵を流し入れて薄く焼き、千切りにする。
- 4 むきえびは沸騰したお湯に入れて茹でる。
- 5 にんじんは千切り。凍り豆腐はお湯でもどし、細切りにする。
- 6 鍋にBを入れて煮立て、にんじん、凍り豆腐を加えて味がなじむまで弱火で煮る。
- 7 すし飯によく水を切った②と⑥を加えて切るように混ぜ、器に盛る。
- 8 ③の卵、でんぶ、きざみのりを散らし、れんこんを添える。

Point!

山菜水煮はよく塩抜きし、塩分を減らしましょう。

完成!

天ぷら盛り合わせ

材料(2人分)

開ききす	30g(2切れ)	〈調味料A〉	〈調味料B〉
にんじん	20g(中1/2本)	小麦粉 20g(大さじ2)	薄口醤油 10g(大さじ1/2)
かぼちゃ	40g(2切れ)	卵 10g(1/5個)	みりん 10g(大さじ1/2)
しいたけ	36g(2個)	水 30g(大さじ1と1/3)	だし汁 50g
いんげん	20g(2本)		
油	24g		



1人分の栄養成分 エネルギー:211kcal たんぱく質:6.1g カリウム:283mg リン:84mg 塩分0.8g

- 1 開きキスは水気をふき取る。かぼちゃ、にんじんは輪切りにし、しいたけは石付きを取る。いんげんは固い端を切っておく。
- 2 Bを混ぜ合わせつけ汁を作る。
- 3 Aを軽くかき混ぜ衣を作る。
- 4 ①に衣をつけ、180℃の油で揚げる。
- 5 油を切って器に盛り付ける。

完成!

管理栄養士直伝 おいしく楽しく『旬』の健康クッキング

早春の一日、美味しいごはんできゅっくり食事を楽しんでみませんか。

朝食

- ごはん
- 味噌汁(白菜、えのき)
- お麴のチャンプルー
- スパゲティサラダ
- 牛乳

1人分の栄養成分
エネルギー:550kcal
たんぱく質:14.6g
カリウム:448mg
リン:245mg
塩分:1.5g



管理栄養士
大西 嘉奈子

昼食

- 山菜ちらし寿司
- 天ぷら盛り合わせ
- みかん

1人分の栄養成分
エネルギー:651kcal
たんぱく質:18.3g
カリウム:644mg
リン:265mg
塩分:2.8g



夕食

- ごはん
- 鮭のチーズ焼き
- 春の炊き合わせ
- 菜の花のしめじ和え

1人分の栄養成分
エネルギー:557kcal
たんぱく質:28.0g
カリウム:793mg
リン:423mg
塩分:1.6g



みんながつながるコミュニケーションペーパー

こもれび

Vol.2
発行日
2013年1月



元気で長生きをしましょう

▲撮影者/放射線科 溝渕さん
『島根県のスキー場にて』

院長 水口 潤

腎臓の働きがなくなると体内に尿毒素が蓄積し、栄養の障害、動脈硬化による脳卒中や心臓の働きの低下、貧血、骨や関節の障害などをきたします。尿毒素の除去のために透析が行われますが、日本の血液透析患者さんは世界で一番長生きが出来るという恵まれた状況にあります。この状況は日本が世界に誇る国民皆保険制度により、すべての地域・施設においてみんなが週3回、4時間以上、高性能な透析膜を使用した血液透析を



受けられることによると考えられています。世界に類を見ないこの特典を生かし、十分な透析を受け、元気で長生きをしようではありませんか。

水口院長が『日本透析医学会理事長』に就任されました。



表紙用写真募集!

春の木漏れ日の写真を募集しています。

●お問い合わせ・お申し込みはこちら●
『こもれび』編集員に声をかけていただくか
komorebi@khg.or.jp までお願いします。

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

体液管理のこと

透析は「基礎体重」を目標にして除水を行います。透析と透析の間に増加した体重を「透析間体重増加量」、その割合を「体重増加率」といいます。短期間での体重増加は、そのほとんどが摂取した水分と食事に含まれていた水分です。「透析間体重増加量」が多いと、心臓や血管に負担がかかります。除水する量が増えると、透析中の急激な血圧の低下を招いたり、足がつるようになったりします。

体液管理の目標！

その1 最大透析間隔の体重増加率は「6%未満」にする

その2 平均除水速度は「15ml/kg/時間以下」を目指しましょう

水分摂取を減らすには！

塩分は制限

- ・しょうゆやソースはかけるよりつける
- ・めん類の汁、スープは残す
- ・香辛料や酢をうまく使う
- ・下味をつけない(塩ゆで、塩もみなど)

飲み方の工夫

- ・計量付き容器で量を把握しながら飲む
- ・熱い飲み物ならゴクゴク飲めません
- ・氷をなめる(ゆっくり溶かす)

果物は控える

果物のほとんどが水分です

食事量を減らすと
栄養状態が悪くなり、
体力の低下につながることも。
体を維持するには
エネルギーが必要です。
バランスのとれた食事と適度な運動、
休養、そしてしっかり透析です！

臨床検査技師
岡田 和美

冬の知っ&こ情報

インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。透析は基本的に集団治療になるため、患者さんひとりひとりの心掛けが予防につながります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

インフルエンザ予防のために

- ①人ごみは避けましょう
- ②外出後と飲食前には手洗い、うがいをしましょう
- ③加湿器などで適度な湿度を保ちましょう
- ④栄養と休養をとり抵抗力を高めましょう
- ⑤マスクを着用しましょう

インフルエンザの症状が出たときは？

原則、前もって電話連絡してください。万が一、直接病院にきた場合は透析室には入らず看護師に連絡して下さい。別室で診察し、インフルエンザと診断されれば薬を処方し、帰宅していただくこともあります。透析は医師の判断になりますが、透析延期で生命の危険に関わるような場合は別室で透析を行うことになります。(各自のマスク着用をお願いします)

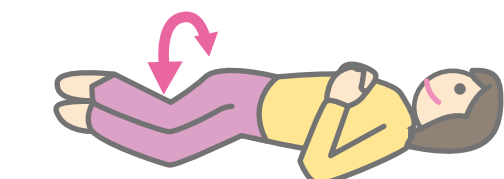
Let's Try!

うち
de
リハビリ

腰痛体操

「あお向けの状態」と「座った状態」で運動をご紹介します。ポイントは「力まず、ゆっくりと」です。

あお向けエクササイズ



① 脚は閉じたまま、ひざを立てて、左右にゆっくりと倒します。手は胸に置いて、お腹を意識しながら最後まで倒しましょう。

② 次に両腕を体に添えたまま脚を左右に倒します。さらに手指を組んだ状態で腕を天井へ伸ばして続けましょう。

③ 両手も左右に倒してみしましょう。このとき手と脚は別々の方向に倒すと効果的です。

※今回の運動は「イタ気持ちいい」程度が効果的です。初めての方は週1～2回から始めましょう。運動の疲れや筋肉痛が出た場合は回復してから再開してください。

座ってエクササイズ

① イスに座った状態で、お尻の穴をきゅっと上に引き上げるように意識して締めます。背すじを伸ばして腕の力は抜き、内臓を下から上へと押し上げるように下腹部をへこませていきます。

② まずは1分間から始めましょう。この運動でお尻やおなかの奥にある筋肉が鍛えられます。



きゅっ
おしり

アドバイス！
骨や筋肉に運動で
ストレスを与えると栄養を
吸収しやすくなります。

理学療法士
若山 憲市

川島病院イベントニュース

防災訓練が1月20日に行われました。

平成24年度防災訓練として「不審者による放火を想定した火災訓練」が1月20日に実施されました。当日は病院スタッフのほか、訓練を希望された患者さん12人が参加。午前10時に火災が発生したという設定でスタートすると、火災場所の特定や初期の消火、避難誘導、火災対策本部設置、不審者の取り押さえ、避難完了まで、全員が本番さながらの真剣な表情で取り組みました。ご参加およびご協力いただいた皆様ありがとうございました。



医事診療情報課
林 真理子

質問コーナー

『こもればアンケート』にご協力いただいた患者さんからご質問をいただきましたので、少しずつお答えしていきたいと思います。

Q

タブレットをはがした後、
いつまでも血が止まらないことがあります。

A

止血の方法

皮膚の針穴と血管の針穴は、位置がずれているので、血液が流れているのを指先が感じる程度に力を入れて両方の穴を押さえます。
＊感染予防の為、抜針後のガーゼやタブレット綿球は貼りっぱなしにせず、翌朝には外しましょう。

POINT!
押さえる場所と強さ

皮膚の針穴
血管の針穴
皮膚
血管

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いい話、病院への要望などなど、お気軽にお寄せください。

メールでも受け付けています
komorebi@khg.or.jp

患者さんとおしゃべりサロン

1月から社会医療法人
川島会として
新しい一歩を
踏み出したんですよ!

今まで以上に公共性の高い
医療機関として地域医療に
貢献するために移行したん
だよ。リニューアルした
ホームページもぜひチェック
してくださいね。

近く最新の
医療設備を備えた
新透析クリニックが
着工されると聞きました

全自動透析装置や
地デジ対応テレビを完備した
ゆったり快適なクリニックを
目指しているんだ。
災害にも強い施設に
するつもりだよ。

薬剤師
金山 恭子

臨床工学士
英 理香

理事長 川島 周

それでは、完成時期も含めて
今後の「おしゃべりサロン」で
いろいろお伝えできますね。

看護師
数藤 康代