



冷しゃぶ 麺つゆ漬け

今回は患者のK.Mさんオススメのレシピをご紹介します。透析中にいつもお弁当を持って来られているので自慢のレシピを教えてくださいました。



K.Mさんのお弁当

材料(2人分)

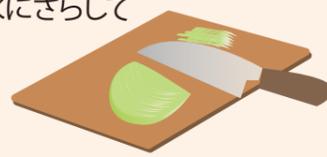
- 豚肉スライス …… 150g
- 茄子 …… 80g (1本)
- きゅうり …… 30g (1/3本)
- キャベツ …… 40g (1枚)
- 片栗粉 …… 適量

調味料

- めんつゆ(3倍濃縮)・36g(大さじ2)
 - 酒 …… 30g(大さじ2)
 - 水 …… 30g(大さじ2)
 - 砂糖 …… 3g(小さじ1)
 - しょうが(千切り) …… 薄切り4~5枚
- ※調味料は合わせておく

- 冷しゃぶ麺つゆ漬け
1人分の栄養成分
- エネルギー:193kcal
 - たんぱく質:16.8g
 - カリウム:424mg
 - リン:185mg
 - 塩分:1.6g

- ① 合わせた調味料としょうが千切りを鍋に入れ、一度沸騰させてから冷ましておく。
- ② きゅうり、キャベツは千切りにして水にさらしておく。
- ③ 茄子は縦半分に切り、1cmくらいのスライスにし、水に5分つけてあくを抜く。豚肉には片栗粉を薄くまぶす。
- ④ ③を沸騰したお湯で火が通るまで茹で、ざるに上げる。
- ⑤ ④を①に漬けておく。
- ⑥ ②の水を切って皿に敷き、⑤を盛りつける。



管理栄養士
大西 嘉奈子

食欲がない時にもおすすめ。
そうめんの上のせて食べてもいいですね。

献立

- ご飯
- 冷しゃぶ麺つゆ漬け
- 煮物
- きのこと卵のソテー
- フルーツ



こもれび



▲「運動会の気分を盛り上げる名脇役。思わず一枚いただきました」 撮影者/放射線室 榎本

血液透析、ご苦労さまです!

血液透析の方は週3回透析を受けているだけでなく、糖尿病の方は内服剤やインスリン注射、高血圧の方は降圧剤、胃が悪い方や便秘の方はそれぞれの薬を飲まなければならない。冠動脈疾患になるとステント治療やバイパス術を受ける

必要が出てくるし、高リン血症の人はリン吸着剤を服用することに。本当に患者さんの忍耐力には頭が下がります。皆さまを支えるため、私も皆さまに負けないように忍耐強く生きたいと思えます。



脇町川島クリニック院長
深田義夫



災害時対策していますか？

地震、台風、大雨被害などいつ災害に遭遇するかわからない時代です。そこで10人の患者さんに普段から取り組まれている災害対策についてお伺いしました。



60代・女性

リュックにお金(5万円分を千円札に両替)・薬・下着1日分・水500ml・食事(日持ちするもの)を入れている。



70代・男性

家族5人がそれぞれの持ち出し袋を準備して玄関に備えている。水も日ごろから入れ替えている。



80代・女性

水は日ごろからペットボトルで購入しているから大丈夫。でも持ち出せるかは不安。



50代・男性

非常用ではなく普段使いとして缶詰・ペットボトルの水はストックしている。



60歳・女性

畑の野菜、地下水があるから大丈夫。



50代・女性

町内会の案内で飲料水や災害用保存食品を購入している。



70代・男性

食品は入れ替えが面倒でおいていない。



70代・男性

別にしていない。患者同士の連絡は個人情報の問題もあって難しい。



60代・男性

災害にあわない地域なので備えていない。



70代・男性

生きている間に災害は来ないと思う。

災害時に予想されること…

- 次の透析がいつ受けられるかわからない
- 透析回数または透析時間が減る
- 定期処方薬が不足する
- 食料が不足し、救援物資を利用しなければならない

ご協力ありがとうございました。ぜひ右ページを参考に、より一層の準備を心がけてくださいね。



管理栄養士
大西 嘉奈子



看護師
数藤 康代

このようなことに対処するためにも普段から災害用に準備をしていくことが大事です。

非常用持ち出し袋のススメ

災害発生直後は水道、電気、ガスが使えないことが予想されます。必要最低限のものは非常用持ち出し袋に入れて**平常時より準備しておきましょう。**

- 健康保険証(コピー) 特定疾患病療養証(コピー) 身体障害者手帳(コピー)
- お薬手帳(コピー) 内服薬 飲料水 非常食 現金、貴重品 携帯電話
- ラジオ 懐中電灯 電話帳 運動靴(スニーカー)

【あると便利なもの】

- タオル ビニール袋 トイレトペーパー ウェットティッシュ 使い捨てカイロ
- 軍手 生理用品 下着 帽子など

非常食の例

長期保存ができてそのまま食べられる食品をご紹介します。

	商品名	賞味期限	容量(g)	エネルギー(kcal)	水分(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	糖質(g)	カリウム(mg)	リン(g)	塩分(g)
朝	乾パン(三立製菓)	5年	100	410	5	8.3	5.2	82.6	160	95	0.9
昼	カロリーメイトブロック(大塚製菓)	1年	80	400	7.8	8.4	22.6	40.7	110	100	0.9
夕	乾パン(三立製菓)	5年	100	410	5	8.3	5.2	82.6	160	95	0.9
	チキンとタイカレー(いなば)	3年	125	168	93.9	11.1	10	6.5	未検出	未検出	1.3
1日	水(500ml×2本)	1年	1000		1000						
合計				1388	1112	36	43	212			4

普段の生活のなかで、長期保存できる食品や便利グッズを多めに買い置きしておきましょう。

主食	お米、乾麺、レトルトごはん、おかゆ、カップ麺、コーンフレーク
主菜	レトルト食品、缶詰(肉、魚、大豆など)、乾物
副菜	保存できる野菜、缶詰(コーン、トマトなど)、即席汁物、ふりかけ
デザートなど	水、お茶、缶詰(フルーツ)、お菓子、栄養補助食品
食品以外	ラップ、アルミホイル(食器に巻いて使う)、紙皿、紙コップ、カセットコンロ(ボンベ)





こもれびインタビュー やるなら楽しく! 仕事も遊びも透析も

第3透析室
標 正員さん
べんど まさかず



週3回淡路島から通院されている標さん。およそ3町もの広大な農地で淡路島特産の玉ねぎやレタス、米などの農作物を栽培して出荷しているほか、休日には阪神タイガースの応援やコンサートにも出かけるなど、仕事も遊びも全力投球です。

川島透析クリニックを選んだきっかけは?

農業のほかにも漁業とか犬のブリーダーとかいろんなことをやってまして、忙しすぎて無理がたたったんでしょうね。糖尿病から腎機能が低下して地元の病院に通院していたところ、徳島の親戚から川島病院の評判を聞いて転院してきました。血液透析は去年の9月からです。導入を先延ばしにすることもできたんですが、いつかするなら状態がいいうちに始めようと思って、家族と相談して決断したんですよ。

私たちスタッフの方がいつも元気をもらってるんですよ。



淡路島といえば特産の玉ねぎが有名ですね。

「フルーツ玉ねぎ」といって辛みが少なく甘みたっぷりの品種がおいしくて好評です。年間4000ケースくらい出荷してるんですが収穫時期はそれこそ家族総出で大わらわ。夏場はかなり汗をかくので水分をチビチビ取るようにしてるんですがやっぱりキツイですね。あと何十キロもあるケースを運ぶので導入後はシャントのこともあって気をつけています。今年から息子が後を継いで手伝ってくれるようになったのでかなり助かってるんですよ。

いつも前向きに通院されている秘訣を教えてください!

これでも導入直後はかなり落ち込んでウツ気味でした(笑)。でも「くよくよしたって仕方ない。自分で楽しくやっていかなあかん!」と気持ちを切り替えたいんです。甲子園まで阪神タイガースの応援に行ったり、歌手の矢沢永吉さんのコンサートに出掛けたり、長年の趣味が原動力になってます。透析を始めてから病院のスタッフさんや家族やいろんな人に支えられて「生かしてもらってありがたい」という感謝の気持ちでいっぱいなんです。だからこそ仕事も遊びも一生懸命やって大切な人生を最大限楽しみたいなと。これからもよろしくお願いします!



やってみよう! ひざの体操

ひざを伸ばす伸展運動はみなさんテレビなどの情報でよくご存じだと思います。その運動に加えて、太ももの裏側にある筋肉を鍛えると、ひざ関節を支える力が強くなり、より脚がしっかりしてくるのでオススメです。それでは太ももの筋肉を強化する簡単な運動をご紹介しますね。

透析中にもできる簡単な運動です。無理のない範囲で日々、続けてみてくださいね!



理学療法士 大石 晃久

片脚でのお尻上げ

ステップ1

まずは膝をできるだけ深く曲げます。曲げた状態のまま、お尻を持ち上げます。

ステップ2

徐々に膝の角度を浅くしながら、お尻の持ち上げ運動を続けます。

ステップ3

さらにひざの角度を45°くらいまで浅くして運動を続けましょう。

やや浅く90°位に曲げる

さらに浅く45°位



曲げていない方の脚は力を『いれませんか!』

運動の目安

初心者

筋力アップは1~6回×2セット

中級・上級者

筋肉肥大は7~12回×3セット以上。できない人はできる範囲で!

注意

腰や脚が痛くなった場合、または痛くなりそうな場合は中止して下さい。痛いけど気持ちいい運動は実施して頂いて構いませんが、痛みが悪化する場合は中止して下さい。



理学療法士 若山 憲市

あなたの体操募集中!

あなたが活用している簡単な体操をこもれびで紹介させて下さい。情報はこもれび編集部まで!

質問コーナー

Q リン吸着剤は飲み続ける必要がありますか？

A 血清リン値が高い場合は飲み続ける必要があります。

リンはカルシウムと結合して骨や歯を形成し、エネルギーの蓄積や細胞の生命活動には欠かせない栄養素です。たんぱく質や多くの食品に含まれていますが、透析患者さんの場合、リンの排泄がうまくできないため血中リン濃度が高くなる「高リン血症」を引き起こすことがあります。また加工食品には食品添加物のリン酸エステルが含まれていることが多く、食べる量に注意が必要です。

透析患者さんは血清リン値3.5~6.0mg/dLが目標

「高リン血症」が続くと、副甲状腺ホルモンを上昇させ、カルシウムとともに血管に沈着して血管石灰化が起こり、動脈硬化や関節の障害などを引き起こします。理論的には4時間の血液透析で1回最大1,200mgのリンが除去されると考えられ、通常の週3回4時間の血液透析では週3,600mgのリンが除去されません。しかし食事療法と十分な透析療法を行っても血清リン値が高い場合は、リン吸着剤を飲む必要があります。透析患者さんが目標とする血清リン値は3.5~6.0mg/dLで、それより低くても高くてもダメです。普段からお薬をきちんと飲んで、外食時やリンが多く含まれる間食時にもリン吸着剤を飲むように常に携帯するように心がけてください。

高リン食品

- 乳製品[牛乳、ヨーグルト、チーズなど]
- 肉、魚、それらの加工品
- 卵黄
- 豆類[ピーナッツ、アーモンド、ピスタチオなど]
- コーラ、ビール、果物ジュース、粉末ココアなど
- 芋、米、麺、パン類
- ※基本的には低リンですが外食や惣菜など加工されたものは高リンになるため要注意。



食品添加物は「食べる前にお湯にさっと通すだけ」で減らすことができます。この時、お湯は必ず捨てること。このひと手間が自分と家族の健康を保つ大きなポイントです。



川島病院薬剤部長
志内 敏郎

食品添加物の落とし方のポイント

- インスタントラーメン、中華麺は茹でこぼす。
麺のゆで汁は1回捨てて新しいお湯でスープを作りましょう
- 魚肉・練り製品は下ゆでする。
ちくわ、かまぼこなどの練り製品は下ゆですてから使いましょう。
- ハム・ソーセージは湯通しする。
ソーセージは裏表に切れ目を入れるなど表面積を大きくして2~3分下茹でします。これで保存料や添加物は半減します。

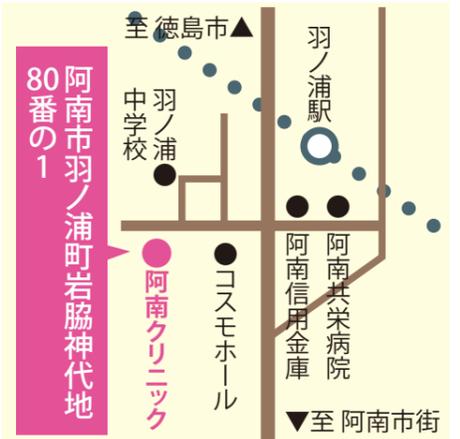
阿南クリニック開院のお知らせ

2016年2月1日(月)「阿南川島クリニック」が開院します

現在、どのくらいの患者さんが、阿南川島クリニックでの維持血液透析をご希望されるのか、県南の患者さんを中心に聞き取りをさせていただいております。

聞き取りをされなかった患者さんでも、お聞きしたい内容やご希望がございましたら、スタッフにお声かけください。

【血液透析開始時間】月・水・金 10:00~14:00(最終15:00)
上記の時間帯で予定しております。



こもれび掲示板

次号予告

「腹膜透析患者交流会」の様様をご紹介します。

交流会には患者の皆さんとご家族、当院の医師、看護師が参加し、災害時対策をテーマにさまざまな意見が出されました。次号の特集面で交流会の詳細をお伝えします。



大西 英 田淵 若山 数藤

アンケート用紙裏面のぬりえもキレイに塗っていただきました。



こもれびぬりえはしばらくおやすみになります。楽しみにされていたみなさん、大変申し訳ございません。

編集部からのお知らせ

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。また困ったこと、病院への要望などがあれば、ぜひアンケートやメールでお寄せください。表紙用写真も募集中です!

メールはコチラまで! komorebi@khg.or.jp

