



管理栄養士直伝 今日作れる、楽しい健康クッキング

冷やし肉みそうどん

分量(2人分)

ゆでうどん……2玉(400g)
ゆで卵……………1個
レタス……………20g
きゅうり…………40g
もやし……………40g
ミニトマト…………4個
ねぎ小口切り……少々

肉みそ材料

豚ひき肉……………120g
長ねぎみじん切り…20g
おろししょうが……4g
ごま油……………小さじ1
酒……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
みそ……………大さじ1/2

たれ材料

めんつゆ(4倍濃縮) 大さじ1
酢……………大さじ1
水……………大さじ5
ごま油……………小さじ1/2

1 肉みそを作る。耐熱容器に肉みその材料を全て入れ、よく混ぜる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱。ラップをめくり、よく混ぜる。再度ラップをして、電子レンジで1分加熱する。

2 ゆで卵、レタス、きゅうり、ミニトマト、ねぎを食べやすい大きさに切る。

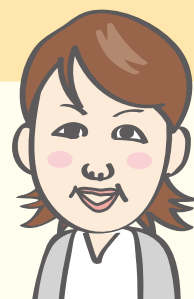
3 たれの材料を合わせておく。

4 うどん、もやしは茹でて、冷水にとり、水気をきる。



5 うどんに具材を盛り付け、**③**をかけて完成。

火を使わず電子レンジを活用すると、時短・簡単に肉みそを作ることができます。



管理栄養士
森 恭子

POINT たれに酢を加えることで、さっぱりとしたうどんに仕上がります。



冷やし肉みそうどん 1人分の栄養成分

- エネルギー: 465kcal
- たんぱく質: 21.1g
- カリウム: 391mg
- リン: 188mg
- 塩分: 2.5g

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.13
発行
2018年6月

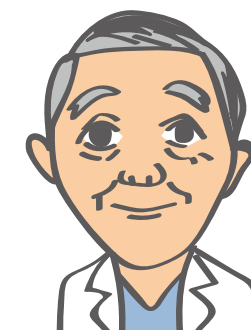


上高地の明神池にて。神秘的な風景に心を打たれました。
撮影者/放射線技師 佐木山 薫

運動して「健康寿命」を延ばそう

最近、高齢者の認知症やロコモティブシンドロームやフレイルが問題になっている。2016年の日本人の平均寿命は女性が87.14歳、男性が80.98歳で、男女とも香港に次いで世界第2位である。一方、健康寿命は女性が74.21歳、男性が71.19歳で、平均寿命と約10年の差がある。「ぴんぴんころり」が理想であるが、一旦病気になる、約10年間は介護が必要ということになる。これを避けるために普段の運

動が勧められている。運動により心筋梗塞や糖尿病による死亡が10%減少し、すべてのがん死亡が16%減少するといわれている。私も昨年10月から一念発起し、毎朝約1時間ウォーキングを始めた。1年で体重が約2kg減り、体調も良好になった。患者さんは、いろいろ持病を持っている人と思いますが、自分のできる範囲で運動をして頂ければ、健康寿命が延び、認知症やフレイルの予防にもなると思います。



川島病院
本藤 秀樹 副院長



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

透析患者さんとお口のケア

みなさん、最近、
歯医者さんを受診しましたか？

歯のトラブルがないから
行ってないな

時間も費用もかかるのでおっくうやし

体調を崩して行けんようになった

ふむふむ。徳島県は東京都に次いで全国で2番目に歯科医師が多いというのに歯医者さんは遠い存在なんですね。でも透析患者さんとお口のケアは切っても切れない関係なんです。今回はお口の健康がなぜ全身に影響するのかを解説しますので、この機会に歯医者さんを定期的を受診するようにしましょう。

歯科
川島 友一郎 歯科医師

透析患者さんは虫歯や歯周病になりやすい?!

透析を受けている方は、唾液の減少や薬の副作用、水分制限などで口内が乾燥している方が多く、虫歯菌や歯周病菌が増えやすくなっています。さらに重度の虫歯や歯周病を放置していると、そこから炎症物質や病原菌の成分が身体を巡り、動脈硬化や糖尿病、心臓血管疾患などに悪影響を及ぼします。毎日のブラッシングに加えて歯科医院での歯垢・歯石の除去、かみあわせやかぶせ物の調整など定期健診を受けるようにしましょう。

情報共有することで安心の輪が広がります



糖尿病と歯周病のふかーい関係

透析導入のきっかけとなる病気の第一位は糖尿病です。糖尿病で高血糖状態が続くと免疫力が低下して歯肉に炎症を起こしやすくなり、歯周病が重症化するケースがあります。

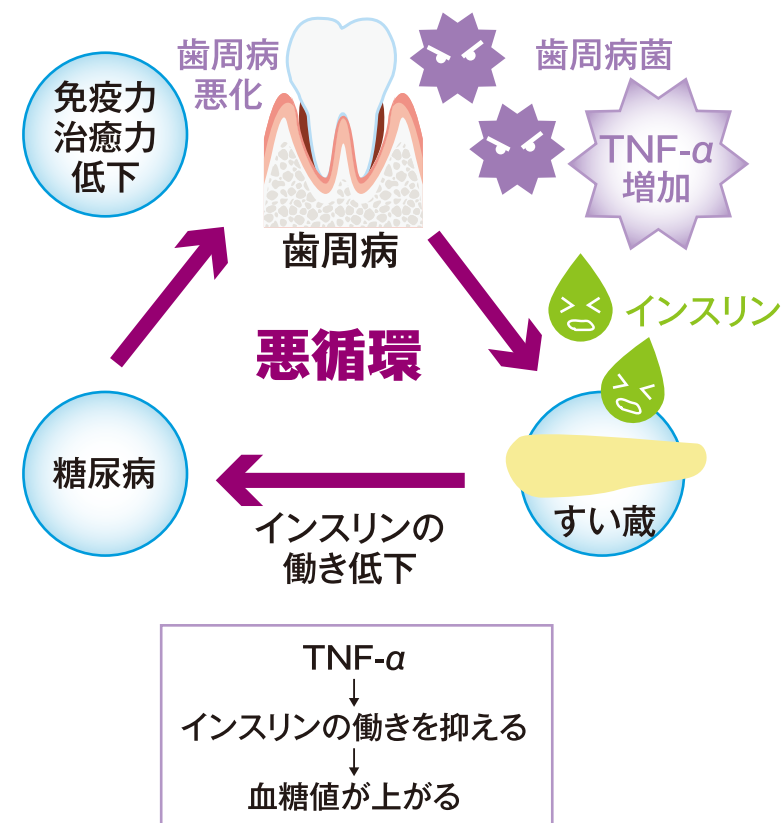
歯周病が糖尿病を悪化させる悪循環

歯周病が進行すると歯周病菌が血管内に入り込んでTNF-αという物質を産生するのですが、TNF-αが増えると血糖をコントロールするインスリンの働きを妨げるため、糖尿病を悪化させる可能性があります。

歯周病を治療すれば糖尿病が改善することも

特に2型糖尿病の方は歯周病の治療を行うことでインスリン抵抗性が改善されると報告されており、糖尿病の血糖コントロールには歯周病治療がとても重要なのです。

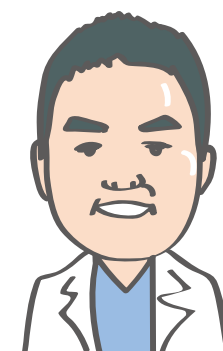
歯周病と糖尿病の関連



歯科医師から透析患者さんへのお願い

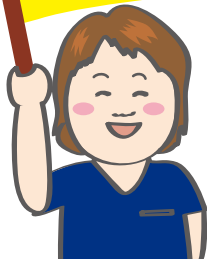
- 拔牙などの外科処置を行うと出血しやすい傾向があるので、必ず歯科医師に透析していることを伝えてください。
- 高血圧や糖尿病、骨粗しょう症の合併症をお持ちの方も多いため、歯科受診の際は服用している薬や血液検査のデータを持参するようにしましょう。
- 透析を受けている方は骨代謝異常や感染のリスクが高いため新たな歯科インプラント治療はお勧めしません。
- 定期的な歯科を受診してお口のチェックや歯磨き指導、クリーニングを受けるようにしましょう。

お口の健康は普段のブラッシングと定期的な歯科受診の両方が大事です。体調が良いときほど歯科治療をしておくようにしましょう！



聞かせてください

こもれび
編集部



臨床工学士
英 理香

こもれびインタビュー

日々を彩る 編み物の楽しさ

わたなべ みやこ
第4透析室 渡部 宮子さん

帽子に手袋、クッションカバー…。渡部さんの趣味は編み物。10代の頃に始めて以来、たくさんの作品を編み上げてきたそうです。編み物の楽しさはなんと言っても夢中になれること。渡部さんにその魅力について語っていただきました。



編み物を始めたきっかけを教えてください。

17～18歳のころ、まわりの人が楽しそうにやっているのを見て、私もやりたいなあと思って始めました。母親は普通の棒編みをしていたんですが、私はかぎ針編みの方に興味があって…。だから最初のかぎ針から始めたんですよ。身近に編み物上手な人がたくさんいたからわからないことはすぐに教えてもらえました。おかげさまで長い間編み物をずっと続けてこられました。

どんな作品を編んでこられましたか？

子どもの帽子や、孫たちのもの（ミトンの手袋とか）、主人のセーター、チョッキ等々。10cm四方くらいのモチーフをいっぱい編んでためておいて、それをつなげてひざ掛けや座布団カバーにするんです。だから暇があればモチーフはよく編んでいましたね。何年も前に編んだセーターやカーディガンを今も着たりしています。

編み物の楽しさ、魅力ってなんでしょう。

毛糸の配色や編み目で自分なりのモチーフを編み上げて、それをつなげると一回り大きな柄になって、そういう作り上げるおもしろさがあります。編みながら「次はどんな風にしようか」「配色はどうしよう」なんて考えながら、もうちょっと、もうちょっと、と編んでるうちに食事の支度をするのが遅くなったりして(笑)。とにかく夢中になれるのが編み物のおもしろさでしょうか。その頃は、肩が凝っていても編み物をしたら治っていました！

これから挑戦してみたいものは。

いまはモチーフをつなげて座布団のカバーを作っているんですが、以前のように根気よくできなくて…。透析から帰ったら夕方までゆっくりすることが多くなりました。自分なりのペースで編み物を続けていきたいですね。



やってみよう！
おうち
de
リハビリ

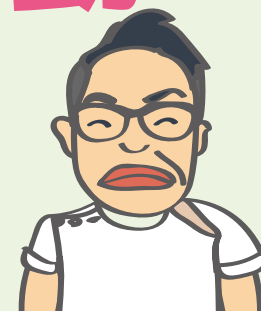
歩くときに 足が軽くなる運動

歩くときに使う股関節や下腹部、腰背部周辺の筋肉を鍛える運動です。

お一人でできない場合は介助してもらっていいですよ。

股関節の手術をされた方や痛み、しびれが強くなる場合は運動を中止してください。

この運動を続けていると、歩くときに足の動きが軽く感じられる効果が！



理学療法士
若山 憲市

手順1 横向きに寝ます



手順2 膝をしっかりと天井へ上げます



正面から見ると
こんな感じです▶



手順3 膝を後ろへ伸ばします

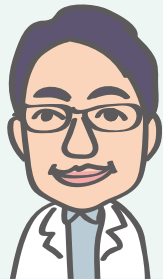


あなたの体操募集中！

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！

ドクター紹介 こんな質問をしました

- Q1.出身地は? Q2.出身地でのおすすめ名産品や観光名所があれば教えてください。
Q3.徳島の暮らしはいかがですか? Q4.徳島の美味しいものを紹介してください!
Q5.川島病院の印象を教えてください。



腎移植・脾移植・消化器外科
野口 浩司 医長

- A1 福岡県久留米市
A2 豚骨ラーメン(発祥地)
A3 病院からの徒歩圏に何でもあるのでとても快適です。街の規模が故郷の久留米に似ていて懐かしい感じがします。
A4 徳島ラーメン
A5 皆さんの表情が生き生きと輝いているのに感動しました。



泌尿器科
阪野 太郎 医師

- A1 香川県出身で現在東京女子医科大学泌尿器科に所属しております。
A2 うどんと讃岐コーチン
A3 眉山からの眺めがとても綺麗でした。
A4 食事はいつも自炊ですが、スーパーの野菜が新鮮でとても美味しいです。
A5 医療スタッフのフットワークが軽く、良い環境で仕事をさせて頂いております。

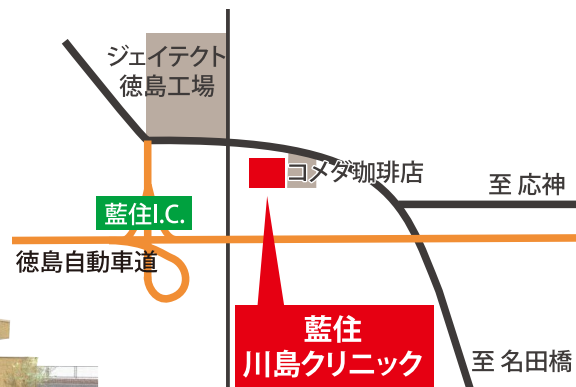
藍住川島クリニック開院します!

2018年6月18日 外来開院

- 診療科目
循環器内科・糖尿病内科・内科・血液透析内科
- 一般外来診療時間(祝日を除く)
月・水・金 14時~16時(最終受付15時30分)
火・木 9時~11時

2018年7月2日 透析開始

- 透析時間
月・水・金 8時30分~14時



住所/藍住町徳命字前須西

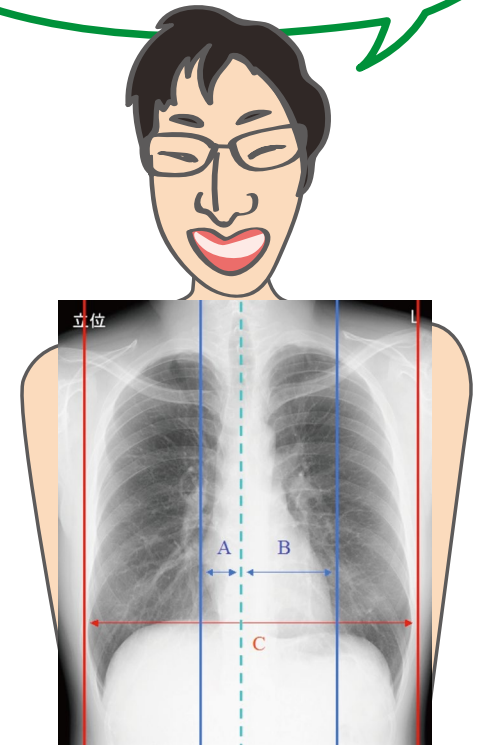
質問コーナー

セルフケアに役立つ検査値の見かたをシリーズでお伝えします。

Q 心胸郭比(CTR)を測るのは何のため?

A CTRは胸部の横の長さに対する心臓の大きさの割合を測ったものです。透析患者さんは毎回の透析で身体に貯まった余分な水分を取り除いていますが、体内の水分が増えると血管内の水分量も多くなり心臓も大きくなってCTRが増大します。
ただし、病気で心臓が肥大しているケースやもとの心臓の大きさには個人差がありますから、数か月おきの定期的なレントゲン撮影でCTRの変化を確認する必要があります。

レントゲン撮影では
息をしっかりと吸って撮影しないと
正確に計測できないのでご注意ください!
放射線技師 溝渕 卓士



正中線から右と左へ心陰影の最も広い所をAとBとし、肺野の最も幅広い所をCとする。
心胸郭比=(A+B)÷C×100

患者さんの横顔

阿南川島クリニック 岩瀬 静可さん
ありがとうございました。



リハビリぬりえ
クリスマスのぬりえをカラフルに仕上げてくれました!

こもれび掲示板

『こもれび』は患者さんと一緒に作る情報誌です。

「取り上げてほしいテーマ」「インタビューしてほしい患者さん(自薦、他薦は問いません)」「旅行体験記」「我が家の自慢レシピ」「透析医療について知りたいこと」「編集部や誌面へのご意見」など、どんなことでも大歓迎!皆さんの参加をお待ちしております。ぜひお気軽に透析スタッフにお声を掛けていただくか、アンケートやメールでお知らせください。

メールはコチラまで!
komorebi@khg.or.jp

