



管理栄養士直伝 今日作れる、楽しい健康クッキング

タンパク質を カンタン効率的に摂取 電子レンジを使った簡単レシピ



管理栄養士
大西 嘉奈子

プラス一品
おたすけ
メニュー
です。

濃厚ポタージュスープ

- ①カップスープの素を少量の白湯で溶く。
- ②温めた牛乳(150ml)を加えてよく混ぜる。

※牛乳が苦手な方は
豆乳でも代用できます。



1食(160g)あたり

■ エネルギー:166kcal
■ たんぱく質:5.9g ■ リン:174mg
■ カリウム:317mg ■ 塩分:1.1g

蒸し鶏

鶏むね肉:1枚、水:大さじ2
酒:大さじ2、塩:小さじ1/2

- ①鶏むね肉の皮を下にして耐熱皿に置く。全体にフォークで穴をあけ、水、酒、塩を合わせてふりかける。
- ②ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する(600W・4分)。
- ③全体に火が通ったら新しいラップでぴったりと包み、30分間蒸らす。



1食(60g)あたり

■ エネルギー:142kcal
■ たんぱく質:11.3g ■ リン:69mg
■ カリウム:110mg ■ 塩分:0.1g

鮭フレーク

生鮭:2切、酒:大さじ2
塩:小さじ1/5

- ①生鮭の切り身を水でさっと洗い、水気をとる。
- ②耐熱皿に並べ、酒と塩をふりかける。
- ③ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する(600W・3分)。
- ④全体に火が通ったら、温かいうちに身をほぐす。
- ⑤粗熱をとり、保存容器に入れて冷蔵庫で保管する。

1食(60g)あたり

■ エネルギー:75kcal
■ たんぱく質:10.8g ■ リン:117mg
■ カリウム:171mg ■ 塩分:1.2g

高野豆腐の煮物

高野豆腐:1枚、めんつゆ(4倍濃縮):大さじ1、
水:100ml

- ①高野豆腐を1分間水に浸けて戻し、絞って一口大に切る。
- ②耐熱容器に①とめんつゆ、水を入れてラップをかける。
- ③電子レンジで加熱する(600W・2分)。



1食(130g)あたり

■ エネルギー:104kcal
■ たんぱく質:8.7g ■ リン:131mg
■ カリウム:5mg ■ 塩分:2.0g

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.20
発行
2023年3月

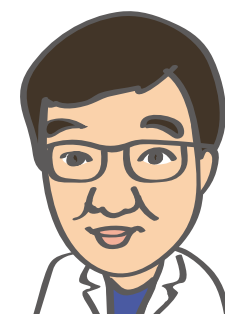


撮影/医事課:奥尾 康晴 場所/香川県

カメラとキャンプを始めてすぐの頃の写真です。寒い中で満足感のある一枚が撮影できた記憶があります。景気と気温が冷え込む昨今でも明るく前向きに過ごしたいと思っています。

ロボット支援手術、発進!!

川島病院では2022年4月からロボット支援手術を開始しています。ロボット支援手術と言ってもロボットが勝手に手術を行うわけではありません。腹腔鏡手術と同様に、腹部に数力所の小さな切開部を作り、十分に経験を積んだ執刀医が鮮明な画像を見ながら、ロボットアームを操縦して行う内視鏡手術です。当院では最上位機種「ダビンチXi」を導入しており、低侵襲性手術すなわち患者さんの身体に優しい医療が行えるようになりました。ダビンチは人間の手よりも大きな可動域と手ぶれ補正機能を備えているため、非常に精密な手術が可能となり、従来に比べて合併症も少なくなっています。川島病院ではこれからも最新の医療技術を導入し、患者さんに優しい低侵襲性手術そして根治を目指した先進的な治療を提供してまいります。



泌尿器科部長
神田 和哉 医師



川島ホスピタルグループ

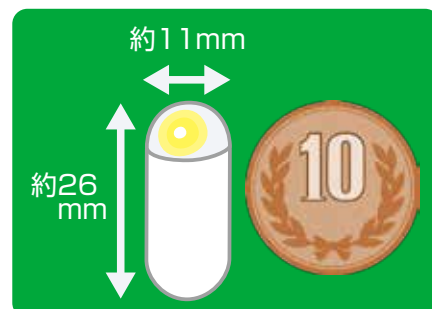
発行:川島病院 徳島市北佐古一番町6-1 TEL.088-631-0110

透析患者さんも検査ができる！

ゴクンと飲むだけ カプセル小腸内視鏡

カプセル内視鏡とは超小型カメラを内蔵したカプセル型の内視鏡です。水と一緒に飲み込むと、腸管内部を進みながら内蔵の小型カメラで写真を撮像記録し、検査後は排便と一緒に排出されます。川島病院では血液透析をしている間にカプセル小腸内視鏡の検査を受けていただくことが可能です。

実寸大の小腸カプセル▶



カプセル小腸内視鏡検査の流れ



① カプセル小腸内視鏡を飲み込む

センサーや記録装置を身体に取り付けて、カプセル内視鏡を水と一緒に飲み込む。

② カプセル小腸内視鏡が小腸内の写真を撮り、体外に無線で送信する

カプセルは画像を撮影しながら、データレコーダに送信し続けます。検査時間は約8時間で、仕事や家事、透析などは普段通りに行えます。※運動や食事には制限あり。

③ 撮影された画像を医師が解析

医師が専用ソフトを用いて画像を解析し、その結果を後日、説明します。

メリット

- 胃・大腸カメラでは観察できない小腸の精密検査ができる。
- 飲み込むだけで検査ができる。
- 被ばくの心配がない。
- 検査中は自宅や会社に戻ることも可能。(医師の判断による)
- 疾患の種類により保険が適用される。

デメリット

- ポリープなどの病変切除や組織採取はできない。
- 小腸の観察のみ行える検査で、胃カメラの代わりにはならない。(川島病院では大腸カプセル内視鏡の検査も行っていますが、小腸カプセルとは検査方法などに違いがありますので、詳しくはお問い合わせください)



透析患者さんが検査を受ける場合のタイムスケジュール

- 9:00 内視鏡室でセンサーベルトを着用して、カプセル内視鏡を飲み込む
- 10:00 小腸への到達を確認
- 11:00 水分摂取が可能になる
- 13:00 軽食摂取が可能になる
- 14:00 **血液透析を開始する**
- 16:30 内視鏡スタッフが透析室でセンサーベルトを回収する

※血液透析シフトの変更をお願いする場合があります。

※カプセル内視鏡は透析装置に影響を与えません。

患者さんの体験談



M.Tさん

飲みにくさは特に感じませんでした。もともと(消化器の)動きが悪いのか、カプセルがなかなか動かず、透析棟の階段を上り下りして運動するように言われました。検査の後、2日くらい体の中にカプセルがあったと思います。便に出た後はそのまま流しました。

※自然排出されたカプセル内視鏡は、環境面からは回収する方が望ましいですが、排出したことを確認できれば、そのままトイレに流しても問題ありません。

※お二人とも透析中にカプセル小腸内視鏡検査は受けていません。

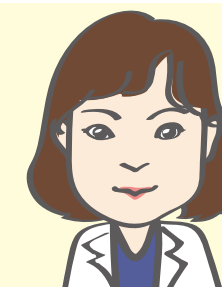


S.Kさん

カプセルの大きさは普通の薬の1.5倍くらいでした。昼に飲んで次の日の朝には体外に出ました。便に出たら光るので絶対分かると思います。カプセルは回収して病院に返しました。

※自然排出されたカプセル内視鏡は、環境面からは回収する方が望ましいですが、排出したことを確認できれば、そのままトイレに流しても問題ありません。

カプセル小腸内視鏡の登場により、胃カメラ・大腸カメラでは届かず、これまで未知の領域であった小腸までをすべて検査することができるようになりました。消化器がんは早期発見、早期治療が可能な時代です。当院ではできるだけ苦痛や負担を軽減した最新の検査方法を取り入れています。女性医師による大腸内視鏡検査(予約時に要希望)も行っていますので、お気軽にご相談ください。



消化器内科
高橋 千比呂 医師

※心臓ペースメーカーなどの電気医療機器が埋め込まれている患者さんにはカプセル小腸内視鏡検査を施行することが出来ません。

いつまでも、おいしく安全に食べるために

オーラルフレイルを 予防しよう！

オーラルフレイルとは オーラル「口の」+フレイル「虚弱」=お口の虚弱

かんだり、飲み込んだり、話したりするためのお口の機能が衰えることをいいます。

はじまりはささいな衰えから

こんな症状ありませんか？



ささいな衰えを放置していると

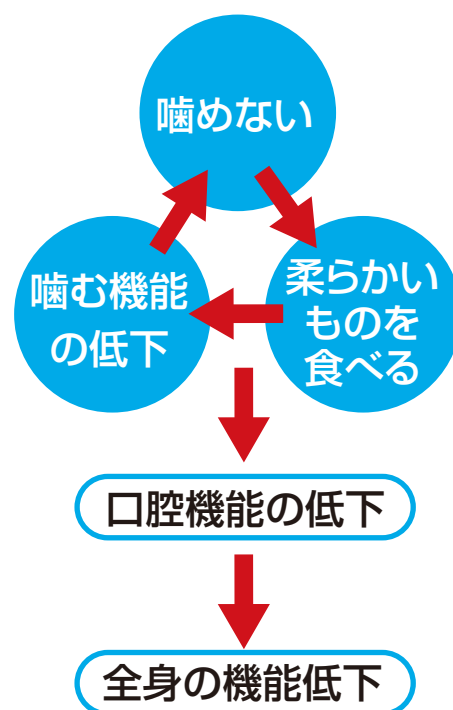
噛むために必要な筋肉が衰えて、ますます咀嚼機能が低下し、図のような悪循環に陥る。さらに、食欲不振による低栄養や全身の筋力・機能低下につながることも。

さらに進むと

むせやすくなり、誤嚥性肺炎のリスクが上昇。口から食べるのが難しくなる。

そうなる前に…

川島病院では
オーラルフレイルの改善に取り組んでいます！



川島病院の取り組み

主に入院患者さんを対象に、栄養士、歯科衛生士、作業療法士など多職種のスタッフでチーム体制をつくり、口腔機能の向上に取り組んでいます。

なかでも最近注目されているのが 言語聴覚士のおしごと！

「話す」「聞く」「食べる」など、人間が生きていくうえで必須とされる機能の回復を支援する専門職です。



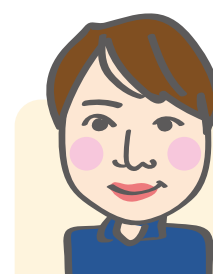
一人でも多くの患者さんがお口から安全に食べられるように支援しています。食べづらい、しゃべりづらい、など気になることがあればご相談ください！



言語聴覚士
岩田 亮

チーム医療のリハビリ成果 こんな改善が見られました！

経管栄養をやめて3食をお口から食べられる患者さんも出てきました！



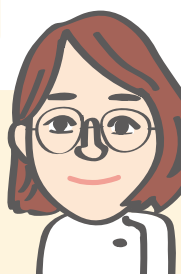
歯科衛生士
薦田 茜

歯科衛生士と栄養士に言語聴覚士が加わったことで、より多くの患者さんの食べる、飲み込む、という問題に取り組めるようになりました。

脳血管疾患等による言語障害の患者さんについても、専門的な検査と評価をしてくれるので、リハビリを進める上でコミュニケーションが取りやすくなりました。



管理栄養士
大西 嘉奈子



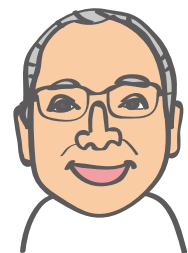
作業療法士
登井 麻絵

これからも、私たちはチーム医療で皆さんの
お口と全身の健康を応援しています。



こもれびインタビュー

陸上競技の さらなる高みへ!



たになか ひろあき
谷中博明さん
(川島病院 第4透析室)

中学から陸上競技を始め、70代の今もマスターズの現役選手として活躍中の谷中博明さん。10代で慢性腎炎を発症し、47歳から透析を続けながら、今もなお、挑戦を続ける谷中さんに陸上人生を振り返っていただきました。

陸上競技をはじめたきっかけは?

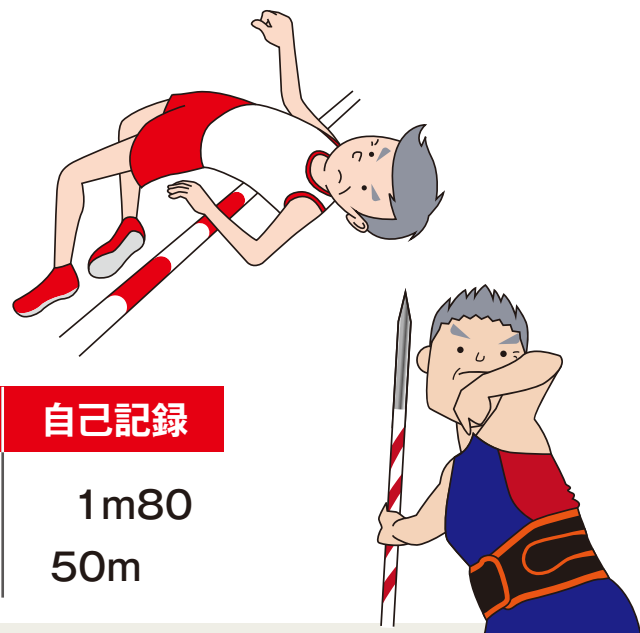
中学3年生のとき、走り高跳びで大会新記録を出したのをきっかけに陸上を始めました。高校時代は走り高跳びとやり投げでインターハイにも出場できました。ただ練習がかなり厳しくて、1年生の夏合宿で血尿が出たんです。でも誰にも言わずに高校3年間は休まず練習を続けました。就職が決まった時、気になって検査すると慢性腎炎とわかり、就職は辞退することになりました。

透析を導入するまではどんな生活でしたか?

社会人になってからは、仕事帰りに一人で走り高跳びの練習をして、22、23歳と続けて国体に出場しました。「いつかは透析になる」とわかっていたので、野球、ソフトボール、阿波踊り、スキー、自転車となんでもチャレンジしました。その後、何度かの入院を経て、47歳で透析導入となりました。

70代でマスターズの現役選手として活躍中ですね。

透析導入から1年2ヶ月後にはマスターズ県大会に出場して、走り高跳びは55歳、やり投げは66歳まで毎年1位でした。ところが60代後半から次々と病気の治療が続いて、さすがに陸上から遠のいていたのですが、3年ほど前から体調が良くなったので、もう一度マスターズに出場したところ、2022年6月の大会でやり投げ1位になりました。若い時は「陸上部に入っていなければ病気になっていなかったのに…」と悔やんだこともありましたが、今は厳しい練習を経験したことが無駄ではなかったと思っています。今も前を向いて、次の大会を目標に練習の日々です!

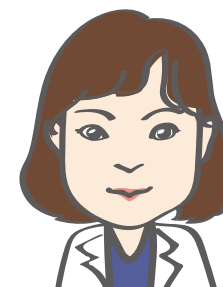


	谷中さんのマスターズ県記録		自己記録
走り高跳び	50歳クラス	1m45	1m80
やり投げ	60歳クラス	37m10	50m

ドクター紹介 こんな質問をしました

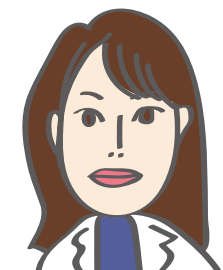
- Q1. 普段の診療で心がけていることは? Q2. プライベートでの趣味は何でしょうか?
Q3. 最近、興味のあること、気になることは? Q4. 2023年の抱負や目標があれば教えてください。
Q5. 自分を動物に例えると?

- A1 話しやすい雰囲気になるよう心がけています。
A2 食べることが大好きです。
A3 100均の材料で簡単な子供のおもちゃを作ることです。
A4 できる限り苦痛の少ない内視鏡検査を受けていただけるよう頑張ります。
A5 ナマケモノでしょうか。あまり動きません(笑)



消化器内科
高橋 千比呂 医師

- A1 病歴・所見から疑わしい疾患は1つ1つ精査するように気をつけています。
A2 最近は乗馬にハマっています。だいたい土日の午前に乗りに行っています。
A3 乗馬の他に競馬も観るようになり、馬に興味があります。
A4 無理しすぎず日々を丁寧に過ごすように心がけたいと思っています。
A5 猫でしょうか。割と気まぐれな部分もあると思うので。



腎臓内科
岩城 真帆 医師

- A1 患者さんに寄り添い、納得できる治療方法を一緒に探そうにしています。
A2 ボードゲームやテレビゲームなどわいわいすることが好きです。
A3 英会話を習得して、海外で現地の人と触れ合ってみたいです。
A4 透析など腎不全についての知識を深めて今後の医療に役立てたいです。そのためにもたくさんの症例や手術を通じて経験値を高めたいと思います。
A5 試しに診断テストをしてみると『パンダ』でした。人見知りである一方、かわいらしい行動を取ることがあるそうです。かまっていたら幸いです(笑)



泌尿器科
原田 怜 医師

検査結果を 見てみよう！ アルブミンのこと知っ&こ！

2022年4月から、アルブミンの測定法がBCG法からより正確性の高いBCP改良法に変更され、それに伴い基準範囲も変わりました。そこで今回は検査室、臨床工学部、栄養管理室のスタッフからアルブミンの「知っ&こ情報」をお伝えします！

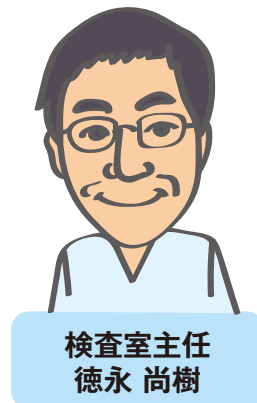
総タンパクとアルブミンから何がわかるの？

総タンパク(TP)=アルブミン+グロブリン

総タンパクは血液中に含まれるタンパク質の総量を意味し、アルブミンとグロブリンを合わせた量になります。アルブミンは主に栄養状態や肝障害の指標として用いられます。また、免疫機能の維持に必要なグロブリンは、炎症性疾患や感染症などで増加するため、炎症の指標として用いられます。通常アルブミンとグロブリンは一定のバランスを保っているため、アルブミンとグロブリンの比（A/G比）が基準値から外れることは何らかの異常があることを意味します。また、アルブミンもグロブリンも肝臓で作られるため、重度の肝障害があると低い値となります。

検査の値の見方や基準値は次のとおりです！

検査項目	低い値になる要因	高い値になる要因	基準値
総タンパク (TP)	ネフローゼ症候群、栄養不良、重症肝障害、蛋白漏出性胃腸症、慢性腎不全	多発性骨髄腫、脱水、悪性腫瘍	6.7～8.3g/dL
アルブミン (Alb)	ネフローゼ症候群、栄養不良、重症肝障害、蛋白漏出性胃腸症、慢性腎不全、炎症性疾患、甲状腺機能亢進症	脱水	3.8～5.2g/dL
A/G比	ネフローゼ症候群、栄養不良、重要肝障害、多発性骨髄腫、悪性腫瘍、慢性感染症	低または無グロブリン血症	1.2～2.2



検査室主任
徳永 尚樹

ポイント

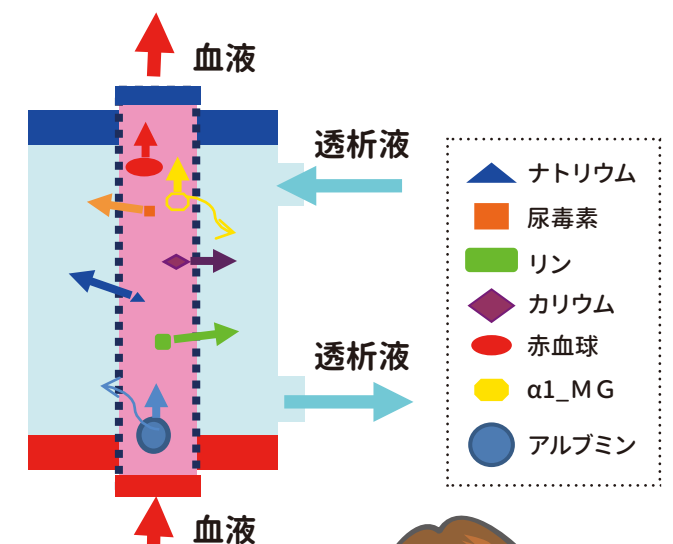
栄養状態が良く筋肉量の多い方が長生きできると報告されています。検査値からご自身の状態を把握しておきましょう！

個々の症状に合わせた最適な治療に取り組んでいます！

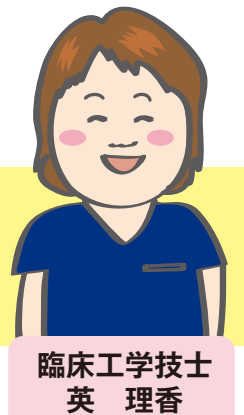
近年、 $\alpha 1$ -microglobulin ($\alpha 1$ -MG) というサイズの大きな溶質を積極的に除去することが、骨関節痛、痒み、むずむず脚症候群などの症状改善に有効であると報告されました。

ポイント

- 1回の透析で、数gのアルブミンが漏出しており、透析によって除去される量は $\alpha 1$ -MGと関連することがわかっています。つまり、アルブミンを積極的に除去することで、骨関節痛、痒み、むずむず脚症候群など症状の改善効果が期待されます。
- しかしながら、過度なアルブミンの除去は栄養状態を悪化させるため、注意が必要です。



アルブミンを含む溶質の除去量は血液浄化器の種類や血液流量、透析液流量、透析時間などの治療条件により大きく異なります。何か気になる事があれば、お気軽にスタッフへお声かけください。



臨床工学技士
英 理香

アルブミン値が低くて低栄養といわれたら？

食事を見直すタイミングです！

低栄養が原因でアルブミンが低下している場合、体重減少や nPCRも低下していると考えられます。そのような条件に当てはまる方は、食事で「エネルギー」と「タンパク質」をしっかりと摂りましょう。

エネルギーアップのポイント

- 1日3食食べる。
- 1回に少量しか食べられない場合は間食を食べる。
- 油を使った料理をとり入れる（和え物や汁物に油をちょい足し♡）

タンパク質アップのポイント

- 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品を毎日食べる。
- 間食にヨーグルトやきな粉などタンパク質食品をちょい足し♡
- 栄養補助食品を利用する。

「楽しい健康クッキング」で手軽にタンパク質アップできる簡単レシピを紹介しています。ぜひ試してみてくださいね。



管理栄養士
大西 嘉奈子

こもれび10年のあゆみ

皆さんこんにちは。

「こもれび」が発刊され10年経ちました。ほんとうにあっという間の10年でした。この10年で世界の情勢・日本の情勢・透析医療などすべて変わりました。川島病院の中も変わりました。治療法はどんどん進化しました。残念なことは中にいる人たちがゆとりや安らぎを忘れがちになっていることです。スマホでパカパカとメールをしても気持ちは休まりません。

「こもれび」を読んでも役にたったり利口になったりすることはないと思います。

しかしそれがいいのです。パラパラとページをめくり「アホなことが書いてあるなあ。」などと思ってください。多分気分が落ち着いて眠たくなると思います。この冊子はそういう使い方もあります。本は勉強するためだけに読むものではありません。眠るためにも読むものなのです。

最後に小野小町の歌を一つご紹介します。

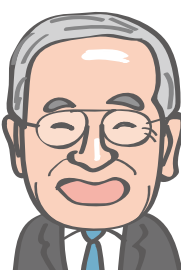
「花の色は 移りにけりな いたずらに わが身世に経る 眺めせし 間に」

これは小町が年を取り以前のようにモテなくなった時の歌と言われています。

どんなベッピンも年をとります。済んだことはくよくよせずに、花でも見て穏やかにくらしましょうと小町は言いたいのだと思います。

ではごきげんよう。

川島ホスピタルグループ会長
川島 周



管理栄養士
大西 嘉奈子



作業療法士
登井 麻絵



看護師
数藤 康代



臨床工学技士
英 理香

2022年

1月・こもれび Vol.19 発行

2021年

4月・こもれび Vol.18 発行
8月・川島病院移転

2020年

3月・こもれび Vol.17 発行

2019年

3月・こもれび Vol.15 発行
8月・こもれび Vol.16 発行

2018年

6月・藍住川島クリニック開設
こもれび Vol.13 発行
11月・こもれび Vol.14 発行

2017年

7月・こもれび Vol.12 発行

2016年

2月・阿南川島クリニック開設
4月・こもれび Vol.10 発行
10月・こもれび Vol.11 発行

2015年

3月・川島透析クリニック開設
5月・こもれび Vol.8発行
12月・こもれび Vol.9 発行

2014年

4月・川島病院 消化器内科診療開始
6月・こもれび Vol.6 発行
12月・こもれび Vol.7 発行

2013年

1月・医療法人川島会 社会医療法人化
こもれび Vol.2 発行
4月・こもれび Vol.3 発行
9月・こもれび Vol.4 発行
12月・こもれび Vol.5 発行

2012年

10月・こもれび Vol.1 発行

2011年

6月・脇町川島クリニック開院
11月・第1回 市民公開講座開催

