

毎日作れる

管理栄養士直伝 今日作れる、楽しい健康クッキング

楽しい
健康
クッキング

香りで
食欲増進

鮭と白菜の 醤油バター蒸し

材料(2人分)

- 生鮭切り身 …… 2切れ
 - 白菜 …… 300g(3枚)
 - 有塩バター …… 10g
- ①
- 酒 …… 大さじ1
 - しょうゆ …… 大さじ1/2
 - ごま油 …… 小さじ2
 - ねぎ小口切り …… 少々

1 鮭は骨を取り除いてキッチンペーパーで水気を拭き取り、一口大に切る。白菜はざく切りにする。

2 耐熱皿に白菜を敷いて鮭をのせ、バターを散らしてのせる。

3 混ぜ合わせた①を回しかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する(600W・7分)。

4 器に盛りつけ、仕上げにごま油をかけて、ねぎを散らす。

電子レンジを使うので
つきっきりでなくてOK。
手に入りやすい材料で
作れますよ。
バターのコクとごま油の
香りを楽しんでください。



管理栄養士
大西 嘉奈子



[献立]

- ・ご飯
- ・ピーマンと筍の中華炒め
- ・チンゲン菜のわさび和え
- ・果物

鮭と白菜の醤油バター蒸し
1人分の栄養成分

■エネルギー:202kcal ■たんぱく質:19.5g
■カリウム:637mg ■リン:250mg ■塩分:0.9g

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

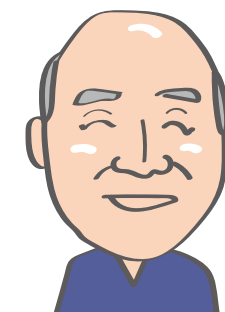
Vol 21

発行
2024年1月

撮影者/村上拓也(臨床工学部) 撮影場所/すみだ水族館(東京スカイツリー)
ミズクラゲの群れにネオン看板の光が反射し、とても幻想的でした。
館内にはカフェがあり、食事やお酒を楽しみながら鑑賞できました。

お酒の話をチョコッと

日本にはいろいろなお酒があり、自分なりに楽しむことができます。例えば若い頃は気取ってウイスキー、年を重ねてちょっと贅沢に冷酒(愛媛県の「銀河鉄道」というお酒はシャーベット状で飲む珍しい冷酒です)、更に年を取ると、時間をかけて焼酎を飲むというように。焼酎の中でも、特に地理的表示指定を受けている長崎県の壱岐焼酎(麦)、熊本県の球磨焼酎(米)、鹿児島県の薩摩焼酎(いも)、沖縄県の泡盛(タイ米)は本当に美味しいと思います。飲み方は、その時の体調や気分、雰囲気等によって自分なりにアレンジすると良いでしょう。もちろん休肝日は必要です。飲みすぎは禁物です。敢えて飲むことを勧めませんが、お酒と良い付き合いができれば人間関係を円滑にするコミュニケーションツールになるかもしれません。



川島透析クリニック
院長 岩坂 尚仁 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

PTA（風船付きカテーテル治療）を受けて シャントを長持ちさせましょう！

シャント血管が狭窄（せまくなる）したり、閉塞（詰まる）したりすると、シャントの中を通る血液の流れが悪くなり、透析の効率が低下します。このような時、バルーンカテーテルという風船付きカテーテルを用いて、シャント血管の詰まりを治すのが「シャントPTA」という治療法です。

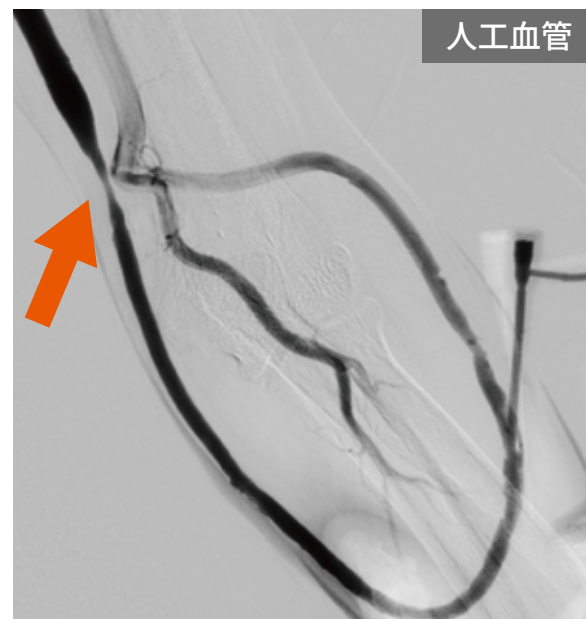
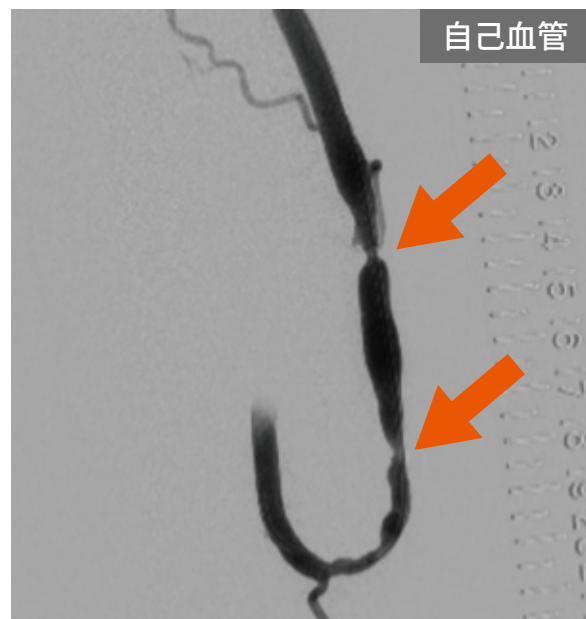
シャント血管が狭くなったり、詰まるのはなぜ？

シャント血管は動脈と静脈をつなげて作られています。そのため一番の原因は、シャントを作成後、動脈から勢いよく流れ込む大量の血液によって静脈に大きな圧がかかることです。実際、シャント血管のすぐ近くの静脈に狭窄が多く見られています。



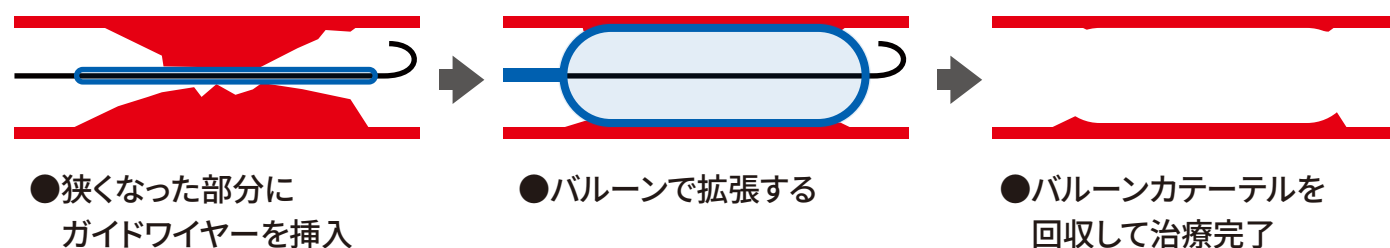
看護師
有木 直美

実際の狭くなったシャント血管



※矢印の先の部分が狭くなっている。

シャントPTAの流れ



川島病院におけるシャント作成後の開存率とPTAの成績

対象期間：2018年4月～2021年3月までの3年間

	自己血管の場合	人工血管の場合
PTAや血栓除去手術を受けずに維持	約35%	約14%
シャント作成後にPTAや血栓除去手術を受けた割合	6ヶ月後 約33% 1年後 約45%	6ヶ月後 約45% 1年後 約61%
PTAや血栓除去手術を受けてからのシャント維持率(2年以上)	70%以上	約60%

データによると、PTAや血栓除去手術を受けた方がシャントを長持ちできるということが明らかです。シャントを長く大切に使うために、PTAや血栓除去手術は必須の方法だといえますので、皆さん、前向きに受けてください。



放射線科部長
城野 良三医師

大切なシャントを守るため シャントエコー検査にご協力ください。

透析患者さんにとってシャント管理はとても大切です。ところがシャントが狭くなったり、詰まったりするトラブルは突然やってきます。シャントトラブルをいち早くを見つけるために、透析室では看護師と臨床工学技士がエコーを用いて動脈の血流量を測定しています。今まで検査を受けたことがない患者さんも含めて、すべての患者さんを対象として取り組んでいます。

定期的に検査を受けることで、シャントの状態が今まで以上に把握できて、異常があればすぐに対処できるようになります。患者さんのシャントを守るため、私たちががんばります！皆さん、透析室でのエコー検査にご協力よろしくお願いします。



看護師主任
藤井 功



臨床工学部主任
長野 圭吾

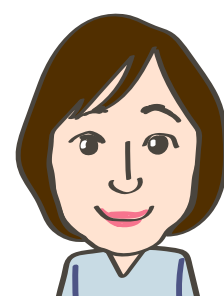
！知っ！こ情報 透析患者さんが知っておきたい

介護保険制度とサービス

「介護保険なんてまだ必要ない」「申請が面倒だ」と思っている方もたくさんいるでしょう。しかし、透析患者さんはさまざまな合併症を抱えやすく、いずれは介護サービスが必要となることも少なくありません。いざという時、利用したい介護サービスを受けられるように、あらかじめ知っておくと安心です。

介護保険制度

65歳以上の高齢者、または40～64歳で対象となる16の「特定疾病」で介護を必要としている方を社会全体で支える仕組みです。「糖尿病性腎症」は「特定疾病」に該当するため、原疾患が糖尿病腎症の透析患者さんは、65歳未満でも対象となります。



地域連携室主任
田中 リエ

介護保険制度の申し込みからサービスの利用開始までの流れ



要介護度、または要支援の認定結果によって、受けられるサービスの種類や回数が決まります。介護認定を受けると、さまざまなサービスが支給限度額内であれば1割負担で利用できます。

透析患者さんにおすすめのサービス

- 掃除、洗濯、調理、買い物、薬の受け取り、など日常生活の援助。
- 介護タクシーによる通院乗降介助。
- 通院のための車いすや歩行器、介護ベッドや入浴補助いす等の貸与。
- 住宅のバリアフリー改修。
- リハビリや入浴、食事等の介護、レクリエーションなどのデイサービス。



ちなみに、川島病院では短時間通所リハビリテーションを提供しています。一人ひとりに合わせた運動メニューで身体能力の維持に取り組んでいます。

介護保険が受けられない方はこちらをご検討ください。

障害福祉サービス

透析患者さんは介護保険を利用している方が多いのですが、次の場合には障害福祉サービスを利用することになります。

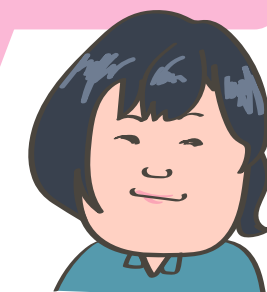
- 40歳未満
- 65歳未満で生活保護受給中
- 介護保険が適用されない場合

対象は、「身体障害者手帳」等の所持が原則となります。ただし、介護保険制度の対象となる場合、介護保険サービスの利用が優先されます。

ご自身がサービスを受けられるかどうか、また申請の方法などは、透析室の看護師にお問合せください。また地域連携室でも制度や支援サービスについて情報提供をしていますので、お気軽にご相談ください。



地域連携室
末綱 麻由美



看護師主任
池尻 真理子



こもれびインタビュー

病気と遊びながら、 のんびり前へ



糖尿病から腎不全を併発し、3年前に透析を導入した65歳のAさん(川島病院 第3透析室)。普段から血糖値や食事もご自身で管理して、前向きに治療に取り組まれています。「家庭菜園がリハビリがわり」とのんびり話すAさんに、日々、おだやかに生きるヒントをお聞きしました。

透析に至ったいきさつを 教えてください。

30代半ばくらいに最初は2型糖尿病と診断されて治療を続けていたんですが、40歳くらいの時にインスリンの出が悪いことがわかって、徳島大学病院で精密検査を受けて1型糖尿病と診断されました。透析になるのは想定していたので、3年前に導入した時も落ち着いて始められました。徳島大学病院の糖尿病の先生とはもう20年以上のお付き合いです。新しい機械が出たら、いち早く試してくれて、今は「Dexcom」という機械を使っています。

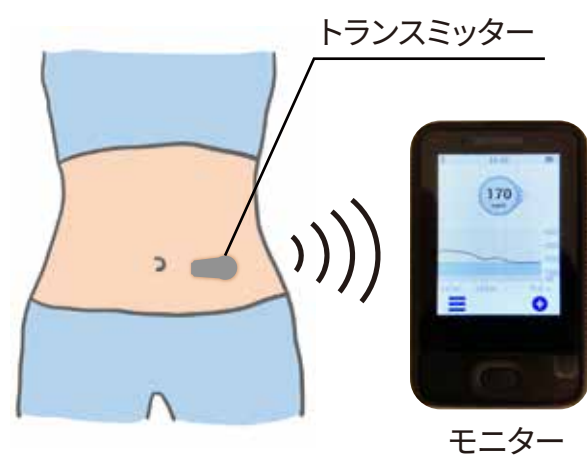
普段、血糖値や食事の管理は どのようにされていますか？

糖尿病も透析も、自己管理が大事ですね。食事をしたらインスリンを打って、血糖を測って、高ければインスリンを足すし、低ければ補食する。運動したらインスリンを打たないこともあります。同じようにインスリンを打っても、食事の内容や体調によって変わってくるので、思ったようにはならないのですが…。糖尿病食から透析食になって、食べるものの幅は広がりました。今まで油ものは控えていましたが、逆に食べるようになったかな。

日々の楽しみや生きがい、 心の持ちようを教えてください。

自由気ままにやっている家庭菜園がリハビリがわりですね。無農薬で自分にできる範囲でやります。育てた野菜は友だちに配って、自分のところで食べたらおしまい。後はチョウチョや青虫のごはんです(笑)。病気とは上手に遊んでお付き合いせないかなあと思ってます。治らない病気なら、一生お付き合いするんだから、病気とお友達になるつもりでゆったりと日々を過ごしています。

Aさんが使っている「Dexcom」

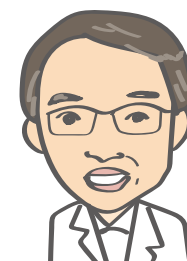


リアルタイムで継続的なグルコース値の測定ができるため、より効果的な糖尿病の日常管理が期待できる。

ドクター紹介 こんな質問をしました

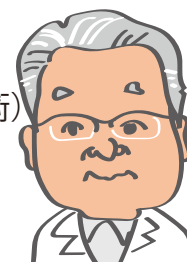
- Q1. 普段の診療で心がけていることは？ Q2. プライベートでの趣味は何でしょうか？
Q3. 最近、興味のあること、気になることは？ Q4. 自分を動物にたとえると？

- A1 患者さんとの会話の時間をとること。
A2 森林散策、身近な場所で草木の生態を観察すること。
A3 最近アジアの先生方と交流する機会が増え、アジアの国々の人々や文化に興味を持つようになりました。
気になることは、次第に漢字が書けなくなっていくこと。
A4 そうですね。犬か猫かという犬でしょうか。



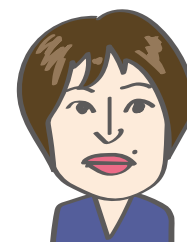
血液内科主任部長
安倍 正博 医師

- A1 安全で安心な医療の提供。
(的確な検査、正確な診断、丁寧な説明、適切な薬物療法、安全で確実な低侵襲手術)
A2 釣り(磯釣り、船釣り、波止釣りなど：エサ釣り、ルアー釣りなど)、
魚料理、お酒と食べること。
A3 大谷選手、ウクライナ戦争、少子化。
A4 ブタ、ナマケモノ、ウシ。



泌尿器科主任部長
金山 博臣 医師

- A1 患者さんの不安を少しでも解消できるよう、お話をしっかりと聞き、
丁寧に説明することを心がけています。
A2 運動することと本屋さんに行くことです。
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 家族には、きつねと言われました。



消化器内科医長
福永 美穂 医師

- A1 お話ししやすい雰囲気が作れればと思っています。
A2 学生時代から楽器をやっていました。ドライブも好きですね。
A3 ダイエットでしょうか。
A4 ブタは悲しいのでタヌキにしておきます。



泌尿器科医員
野崎 修平 医師