

管理栄養士直伝
今日作れる、楽しい健康クッキング

エビマヨネーズ和え

材料(2人分)

エビ	80g	さやいんげん	30g	〈A〉	
薄力粉	12g	にんじん	20g	マヨネーズ	20g
卵	10g	ドレッシング	10g	白ワイン	6g
油	9g			牛乳	6g

1人分の栄養成分

- エネルギー:688kcal
- たんぱく質:19.4g
- カリウム:695mg
- リン:327mg
- 塩分:1.4g

1 ボウルにA(マヨネーズ、白ワイン、牛乳)を入れ、混ぜ合わせる。付け合わせの野菜は茹でておく。

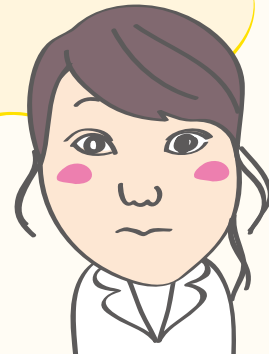


2 エビの殻と背ワタを取り、キッチンペーパーで水気をとる。



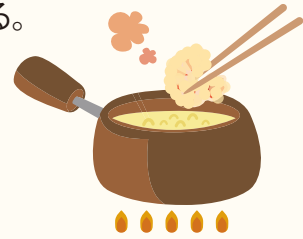
3 卵、薄力粉をボウルに混ぜて衣を作り、②のエビに付ける。

Point!
揚げ物は塩分が少なく、おすすめです。



管理栄養士
岩朝 奏

4 エビを180℃の油で揚げる。



5 油をよく切り、①のボウルに入れてAを絡める。

6 器に盛り付け、付け合わせを添える。

献立

- 菜飯 ●エビマヨネーズ和え
- ピーマンのちりめんじゃこ炒め
- さつま芋のおろし和え
- りんご



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



撮影者/橋本邦弘さん(1班)
写真/イロハモミジ
赤く熟した果実、核果の集まった集合体で甘みがあり、おいしい。

こもれびの紙面を リニューアルしました!

今号から「こもれび」は紙面を一部リニューアルしました。全8ページにボリュームアップしたほか、見開きタイプで読みやすいように変更しています。今後は読者の皆さんにもどんどん紙面に登場していただき、お寄せくださったご意見やご

質問を参考にしながら、皆さんが求める情報を紙面に盛り込んでいければと思います。編集部スタッフも「こもれび」の紙面制作を通じて、より一層皆さんとの交流を深めていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

表紙用写真募集!

こもれび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

患者さん & こもれび編集部

座談会

No.1



このたび川島病院で透析を受けている患者さんの中から5名の方にご協力いただき、編集部スタッフとともに座談会を開催しました。

食事や運動など普段の生活や趣味、心掛けていることなどを大いに語っていただき、盛りだくさんの座談会となりましたので、内容を抜粋して2回に分けてご紹介します。

まずは自己紹介をどうぞ

以西さん 42歳のとき健康診断で尿タンパクを指摘されて腎臓が悪いと分かったんです。退職をきっかけに川島病院でお世話になり、4年半前から透析を始めました。

内田さん 去年退職するまで自動車販売の営業をしていたので、透析と仕事を両立してました。退職してからはストレスもなく、夜もよく眠れるようになりました。

松田さん 透析歴は29年になります。長い間アートフラワーをしていましたが、今は孫の世話もあって中断しています。孫が成長したらまた再開したいなと思っています。

尾方さん もともと三好郡の出身で、県内のいくつかの施設で透析を受けてきたのですが、仕事と両立するために夜間透析をしている川島病院で透析を受けるようになりました。今は徳島県腎臓病協議会という患者会の事務局に専任しています。

斎藤さん 専門学校に通っていたころに透析を導入して20年になります。シャントは中央病院で作ったのですが、就職したら夜間透析することを考えて、川島病院で透析を受けることになりました。それ以来、ずっとお世話になっています。



以西 啓二さん
66歳
透析歴4年半



内田 隆之さん
62歳
透析歴16年



松田 幸代さん
64歳
透析歴29年



尾方 良光さん
55歳
透析歴32年



斎藤 篤さん
40歳
透析歴20年

趣味や普段の生活を教えてください

以西さん 毎日、朝の4時から7時まで3時間くらい歩いているんですよ。しんどい時は栄養ドリンクを飲んででも行くので、それが仕事みたいになっている感じです。

内田さん 3時間とはすごいですね。私は犬の散歩で朝夕30分くらい歩いてますね。透析のない日は北島シネマサンシャインで映画を見たり、文化の森に出かけたりしています。退職してからパソコンも新しくして、音楽や映画なんかも楽しめますから、おもしろいです。1週間があつという間に終わってしまいますね。

松田さん 家の近所に住んでいる6歳と4歳の孫が遊びにきてくれるのが毎日のエネルギーになっています。あとは年に1回の家族旅行と、月に1~2回主人と県内の温泉巡りをするのが楽しみです。

尾方さん 徳腎協の仕事で結構忙しくしています。今は県障害者交流プラザの駐車場管理の仕事が入ってきて、私がやってるんですけど、週2日してるだ

けで体に筋肉がついてきて変わってきたなあ実感しています。

斎藤さん 僕も徳腎協に入ってます、仲間と一緒に菓子づくりをしています。何気なく始めたのに今はハマってしまって作るのが楽しいです。得意なレシピはパウンドケーキかな。あと入院中の子どもたちに楽しんでもらうバルーンアートの活動もしています。風船でいろんな動物を作るんですが、子どもたちがすごく喜んでくれるんですよ。

尾方さん 斎藤さんたちが作っているお菓子は保健所で許可をもらって障害者交流プラザで販売もしてるんで、皆さん一度のぞいてみてください。

スタッフ一同 普段透析室でお会いしている皆さんの日常生活や意外な一面を教えていただき、私たちも参考になりました。次号では食事や運動、透析中の過ごし方についてご紹介します。お楽しみに!

※座談会は平成26年3月に開催しました。文中の言葉は、話された内容を要約して文章用に編集しています。



▲ 休憩時にはみんなでストレッチ体操



旅のロマンを求めて 長崎への家族旅行



[松田幸代さん]

「私の旅体験を
紹介します！」

透析歴29年の私は毎年、県外への家族旅行を楽しんでいます。

昨年7月は3泊4日で長崎県の島原へ行ってきました。

今までも何度となく県外の旅先で透析を経験していましたから、

今回も島原の病院に頼めば受け入れてくれると思っていましたが…。

思わぬハプニング発生!

いくつかの病院に電話をしてみたものの設備等の面でなかなか受け入れてもらえません。このままでは旅程変更か?と不安になっていたところ、最後に電話した病院の女性主任看護師さんが透析の受け入れを確約してくれました。「私も息子が徳島の企業で働いていますから、徳島県の人と聞けば他人事ではありません!私が院長に頼みます。心配しないでください」。電話越しに聞いた彼女の言葉に救われる思いでした。そして無事に透析を受けることができたのです。

人との出会いに家族で感激!!

透析終了後、主任看護師さんにお礼を言ったところ、「徳島にいる私の息子が私と松田さんの出会いの架け橋となってくれました。私も息子の顔が見たくなったので近々徳島に行きます。時間があれば川島病院さんにも寄らせてもらって勉強もしたいです。どうか長崎の旅を楽しんでくださいね」と見送ってくれました。彼女の温かな気持ちにホロリとなったと同時に、病院間のネットワークのありがたさ、それが今回、人と人との心の出会いにつながったことに家族一同感激した旅でした。



▲「サムライブルー龍馬」青空と普賢岳をバックに巨大な龍馬像が映えます。



▲松田さんご家族



▲島原駅には「島原の子守唄」にちなんだ銅像がありました。

島原

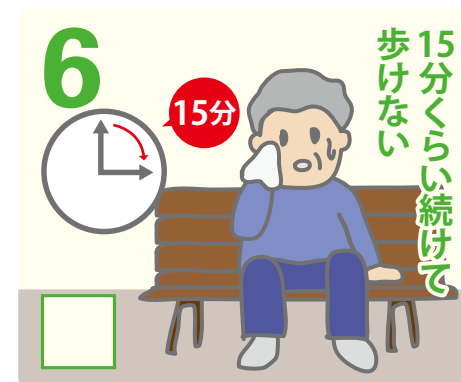
知っていますか?
おうち
de
リハビリ

ロコモティブ シンドローム

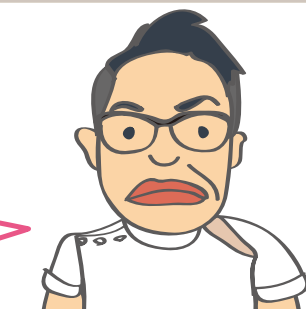
ロコモティブシンドローム(=ロコモ)とは、加齢や病気、ケガなどによる運動器(骨・関節・筋肉など)の障害のために、「立つ、歩く、走る、昇る」などの移動能力が低下して、生活の自立度が下がる状態をいいます。このような状態のまましていると、将来的に介護が必要になったり、寝たきりになる可能性があります。

自宅でできる
ロコチェック!

あなたが「ロコモティブシンドローム」かどうか、チェックしてみましょう。次の7つの項目に1つでも当てはまれば「ロコモ」の心配があると考えられます。



筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。健康な状態を保つためには毎日動かして適度な負荷をかけることが必要!次回からはロコモ予防のお手軽トレーニングを紹介します。



理学療法士 若山 憲市

リハビリ講座開催案内

- 7月18日(金) 脳を元気にする秘訣 ~シナプソロジーで若返り♪~ 講師/宮本智彦
- 8月22日(金) 簡単エクササイズで筋力up! 講師/若山憲市
- 9月19日(金) 生活習慣病対策の運動~実技もおこないます~ 講師/玉谷高広

開催場所 川島病院4階リハビリ室 開催時間 11:00~12:00 参加費 無料

参加希望の方は総合受付、リハビリ室スタッフ、または、お近くのスタッフまでご連絡ください。

質問コーナー

手根管症候群やバネ指について教えてください

症状が出るようであれば、透析条件を変更していきましょう。



副院長
土田 健司

A これらは「透析アミロイド症」という病気の症状の一つです。

【原因】透析期間が長くなるとβ2-ミクログロブリンというタンパク質からできるアミロイドという物質が全身の骨や関節、内臓に沈着して起こります。

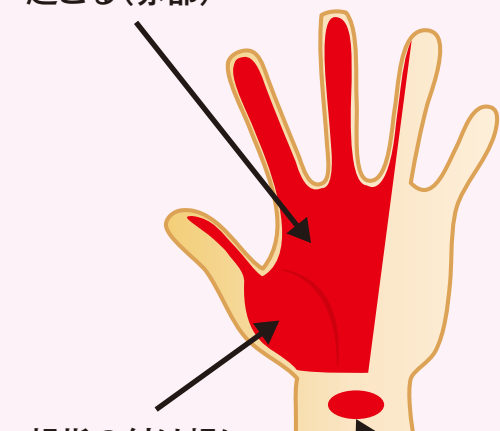
【手根管症候群】手の小指を除く親指、人差し指、中指、薬指にしびれや痛みがでたりします。アミロイド物質が手首部や腱、骨、関節などに沈着して神経を圧迫するために起こります。

【バネ指】指を曲げる腱にアミロイド物質が沈着して、スムーズな指の曲げ伸ばしができなくなります。

痛みやしびれは手術によって改善します。気になる症状があれば早めに医師に相談してください。また普段から手首や指の屈伸運動を心掛けましょう。

手根管症候群の主な症状 (手の赤の部分)

- ・たたくと痛みが強くなる
- ・握力が低下する
- ・しびれ、知覚低下が起こる(赤部)
- ・握りこぶしが作れない



- ・親指の付け根にくぼみができる(筋肉の萎縮)
- ・手首を曲げると痛みが強くなる



「ペットボトルのキャップが開けられません。関節の自由もききにくいのですが透析と関係ありますか?」(70代男性)

これらの症状のみでただちに手根管症候群というわけではありません。加齢や長期の入院、生活環境の変化など他にもさまざまな原因が考えられますから、医師による正しい診断を受けてください。

新任医師の紹介

はじめまして。金川泰彦と申します。本年4月1日から川島病院に勤務しております。昭和62年に大阪医科大学を卒業後、ぜんそく等の呼吸器疾患の診療を中心に取り組んできました。「医療はやさしく、医学はきびしく」をモットーに頑張っている仕事をしたいと思っています。どうか宜しくお願いいたします。



かながわ やすひこ
金川 泰彦先生

新透析クリニック情報

平成27年1月竣工予定で、着々と工事が進められています。

【新透析クリニックの特徴】

- 免震構造で津波対策も施した災害に強い施設づくり
- 最新の全自動透析装置を備えた同時透析160床(予定)
- 新透析クリニックに隣接する立体駐車場完備
- ゆとりのある透析室と快適な待合室



こもれび掲示板



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。日常生活で思いついた疑問やちょっとした話、病院への要望など、ぜひアンケートやメールでお寄せください。

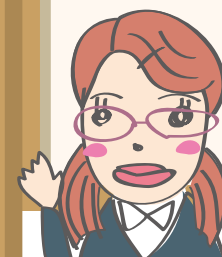
表紙用写真も募集中です

メールはコチラまで!

komorebi@khg.or.jp



アンケート用紙裏面のぬりえも綺麗にぬっていただきました。



医事診療情報課
林 真理子