



豆腐の中華風煮物



豊田さんご夫婦

今回は患者の豊田治江さんオススメのレシピをご紹介します。豊田さんは普段から新聞や雑誌の料理レシピをノートにまとめて、一度試作してから調味料等を調整し、自分なりの味に仕上げているそうです。みなさんもぜひ作ってみてくださいね。

レシピが詰まったノートはこちら!



材料(2人分)

- 豆腐 200g (1/2丁)
- 小麦粉 適量
- 豚ひき肉 50g
- 椎茸 60g (3個)
- 人参 90g (1/2本)

- たけのこ 50g
- 長ねぎ 25g (1/4本)
- にんにく 4g (1/2かけ)
- 万能ねぎの小口切り .. 少々
- 油 適量
- 片栗粉 9g (大さじ1)

- だし汁・200cc (1カップ)
- 調味料
- 砂糖 9g (大さじ1)
 - 酒 15g (大さじ1)
 - 醤油 18g (大さじ1)

※調味料は合わせておく

1 豆腐は水気を切り、食べやすい大きさに切る。

2 豆腐に小麦粉を薄くつけ、中温の油できつね色に揚げる。

3 椎茸は細切り、人参・たけのこは乱切り、長ねぎ・にんにくはみじん切りにする。

4 フライパンに油大さじ1を入れ、十分に熱し、長ねぎ、にんにく、豚ひき肉を炒める。

5 豚ひき肉に火が通ったら、椎茸、人参、たけのこを入れさらに炒め、合わせた調味料を入れ人参が軟らかくなるまで煮て、②の豆腐を加える。

6 水溶き片栗粉でとろみをつけ、万能ねぎをちらす。

豆腐の中華風煮物 1人分の栄養成分

- エネルギー: 309kcal
- たんぱく質: 14.8g
- カリウム: 690mg
- リン: 240mg
- 塩分: 1.5g

献立

- ご飯
- 豆腐の中華風炒め
- じゃが芋の炒め煮
- 切り干し大根の酢の物
- フルーツ

人参、たけのこは小さめに切って水にさらせばカリウムが減ります。また火の通りも早くなるので時短に!!



管理栄養士 大西 嘉奈子



こもれび



慰安旅行でサイパン島へ行ってきました!



医療事務 古谷 菜摘

看護師 数藤 康代



チャモロ料理の数々



サンタンカ

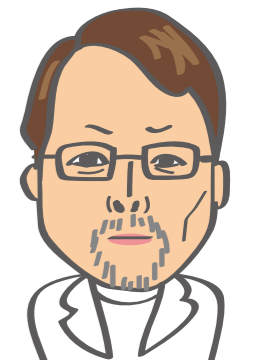


ポリネシアンダンス会場

こちらこそありがとうございます。

「先生ありがとうございました。おかげさまで無事に手術が終わりました。リハビリが終わったら帰れるので、またお願いします」。幸せな瞬間です。仕事をしていて「ありがとう」という言葉は何よりの励みになります。ですから、「こちらこそありがとうございます」と思っています。

「ありがとう」の語源は「有り難し: 滅多にない、珍しくて貴重だ」という意味ですが、まあそういわずに何回でも言いたい言葉であり聞きたい言葉です。人気バンドいきものがかりのヒット曲「ありがとう」をついつい口ずさみそうになりますが、音痴なのでやめておきます。



鴨島川島クリニック院長 川原 和彦 先生

在宅血液透析のこと

川島病院では2012年に初めて在宅血液透析を導入し、現在では3名の患者さんがご自宅で血液透析をされています。そこで今回は在宅血液透析を実際にしてみた体験談のあれこれをおうかがいしました。



臨床工学技士
吉岡 典子



患者Aさん
40代男性
在宅透析歴
3年



患者Bさん
20代男性
在宅透析歴
2年



患者Cさん
60代女性
在宅透析歴
1年

在宅血液透析をしようと思ったきっかけは？

患者Aさん 在宅血液透析なら自分のペースで透析ができて、なおかつ透析効率がいい!という記事をインターネットで見つけたのが最初です。アメリカなどではかなり普及しているようで、これだ!!と思いました。あとは病院が承諾してくれるのか心配はありましたが、ダメなら香川県の病院に移ろうと思うぐらいの気持ちでした。

患者Bさん 私もインターネットで見て興味を持ったのがきっかけでしたね。

患者Cさん 私の場合は、通院するのが遠くて大変になってきたとき、ちょうど在宅血液透析ができるということを聞いたので始めました。



導入後、難しかったことは？

患者Aさん やはり自分で針を刺すことです。トレーニングから3週間くらいで慣れてはきましたが。

患者Bさん 同じく穿刺ですね。私は慣れるまで半年くらいかかりました。

患者Cさん 私も穿刺が難しかった。それに最初はいろいろ覚えることも多くて大変でした。

最近やっと慣れてきましたが、今でも穿刺は緊張します。



実際に在宅血液透析をしてみて良かったことは？

患者Aさん 検査結果が驚くほど改善しました。特に私の場合、リンの値が川島病院ナンバー1と言われるくらい高く、努力しても追いつけなかったのが、今は薬も飲まず普通に食事しても平均より下で驚いています。それに時間に関係なくできるので仕事もやりやすく、飲み会の次の日もがつつり水を抜けますし。

患者Bさん 私は体のかゆみなどが少なくなっ、食事もおいしく食べられるようになりました。通院がなくなったので1日の予定が立てやすく、好きな時間に透析できるので仕事などもしやすくなりました。

患者Cさん 一番のメリットは長距離の通院がなくなったことですね。食事や水分の制限もラクになりました。今までは透析中心の生活でしたが、慣れてきたのもう少し余裕のある生活にしていきたいと思います。



逆に困ったことなどあれば教えてください。

患者Aさん 冗談ですが、もう病院では透析する自信がなくなったことでしょうか(笑)。私は毎日透析しているので、透析液など大量の荷物の保管が大変です。病院の診察が月1回なので病院の情報ももっとほしいと思います。あと技士さんと

の面談も増やしていただけると有り難いです。

患者Cさん 今のところ困ったことは無いのですが、体調が悪くても透析の準備や穿刺などを自分でしなければいけないので、もしそうになったら大変かなと思います。

介助者(家族)や病院の協力体制はいかがでしょう？

患者Aさん 家族は「体調が良くなるなら!」ということで全面的に協力してくれました。私は川島病院で初めての導入者だったのですが、導入前に山形県の在宅血液透析勉強会に参加させてもらったり、土田先生に相談にのっていただいたり、心から感謝しています。

も良いですよ。

患者Cさん 在宅血液透析になっても密に連絡をとって下さり、わからないことがあって電話しても丁寧にわかりやすく対応していただき安心できました。



皆さん、貴重な体験談をありがとうございました。在宅血液透析の詳しい説明は「質問コーナー」で紹介していますので、ぜひご覧ください。



臨床工学技士
英 理香

聞かせてください
こもれび
編集部

こもれびインタビュー

透析導入後、 転機が訪れ新たな仕事に



第一透析室
玉置貴教さん
たまき たかのり

20代で血液透析を始めて11年になる玉置さん。
今では自分のペースで透析と仕事を両立させながら、患者さん
仲間とも和気あいあいとコミュニケーションをとっています。
そんな玉置さんにお話を聞いてみました。

社会人になってからの透析導入だったんですね。

5歳のときに腎臓病とわかって、将来的に透析が必要になるかもとは聞いてま
した。20代のころ、突然の体調不良で夜間診療にかかったらこれは大変だど
うことに。その数日後に入院してシャントを作って、それ以来透析です。その
頃、鉄塔に登って電気工事をやる仕事だったんですが、さすがに無理というこ
とで、社内で別の仕事に変えてもらいました。それでも仕事終わりに透析に通
うのが難しく結局辞めることに。それから約10年無職だったんですよ(笑)

その後どんな転機が訪れたのでしょうか？

車の改造が趣味だったので、33歳のとき徳島工業短期大学に入学して自動
車整備の資格をとりました。卒業後、たまたま友達の口添えもあって自動車
ディーラーに就職して、今は整備の仕事をしています。



徳腎協青年部の
仲間とバーベキュー。
せっせとお肉を
焼いています。

仕事をしていて大変なことはありますか？

重いタイヤとか機械を持ち上げるときはシャントの状態が気になり
ますね。夏場は脱水対策で水分を摂りすぎてしまうことがあって
よく足がつるんです。普段の透析時間は仕事終わりにすぐに駆け込
んで、簡単にごはんを食べて、3時間半~4時間くらい。それでは足
りないんで休日は5時間くらいしてバランスをとるようにしています。

なんでもできる“自立男子”だと聞いてます！

それは言い過ぎです(笑)。でも一人暮らしなんで、毎日昼ごはん
に簡単な弁当を作ったり、ミシンでズボンのすそ上げとかはして
ますね。あと、かぎ針編みでコースター作ったこともあります。あ
れ？結構いろいろしてますね。まあ何でも自分のことは自分で
て感じですよ(笑)

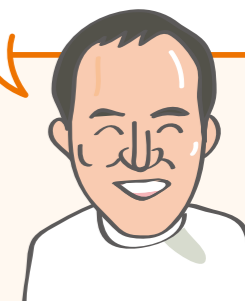
編み物までできるなんて
手先が器用で
うらやましいです。



やってみよう！
おうち
de
リハビリ

ひざの体操

透析中でもできる簡単な体
操です。日々の習慣にしま
しょう！



理学療法士 大石 晃久

「座れない」「立ち上がれない」「階段の昇り降りが辛い」。みなさん、
こんな悩みを抱えていませんか？膝痛のほとんどは「変形性膝関節症」
です。膝の内側の軟骨がすり減って、骨同士が接触しやすくなること
により、炎症が起こったり、骨の位置がズレたりします。そこで今回からシ
リーズで膝の痛みにも効果的な予防&改善体操をご紹介します。

変形性膝関節症になりやすい方

- 40歳以上の女性である
- 太っている(BMI値が27以上)
- O脚である、またはX脚である
- 靴の外側が擦り減っている
- 筋肉が少ない、筋力が弱い
- 激しい運動をしている(していた)
- 靭帯、半月板などひざのけがをしたことがある

症状チェック

- 歩きはじめるときに痛む
- 椅子や床から立ち上がる時に痛む
- 長時間歩くと、ひざが痛む
- 階段を降りるときにひざが痛む
- 正座やしゃがむのが辛い
- ひざの曲げ伸ばしが辛い
- ひざを使ったあと、はれたり熱をもつ
- ひざを曲げると音がする
- ひざに違和感やひっかかりがある
- ひざに水(関節液)がたまったことがある

気になる項目があった方は
チェックしてみましょう！

症状チェックにひとつでも当てはまる方は
整形外科医など専門医に診てもらいましょう。

膝の周りを鍛える！



[開始姿勢]
反対側の膝を曲げる

膝を伸ばしたまま
上にあげる。

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！



理学療法士
若山 憲市

質問コーナー

在宅血液透析について教えてください。

メリットとデメリットをよく理解した上で、自分に合った治療法を選ぶことが大切です。興味のある方、もっと詳しく知りたい方は透析スタッフまでお気軽にご相談ください。



川島透析クリニック院長
土田 健司先生

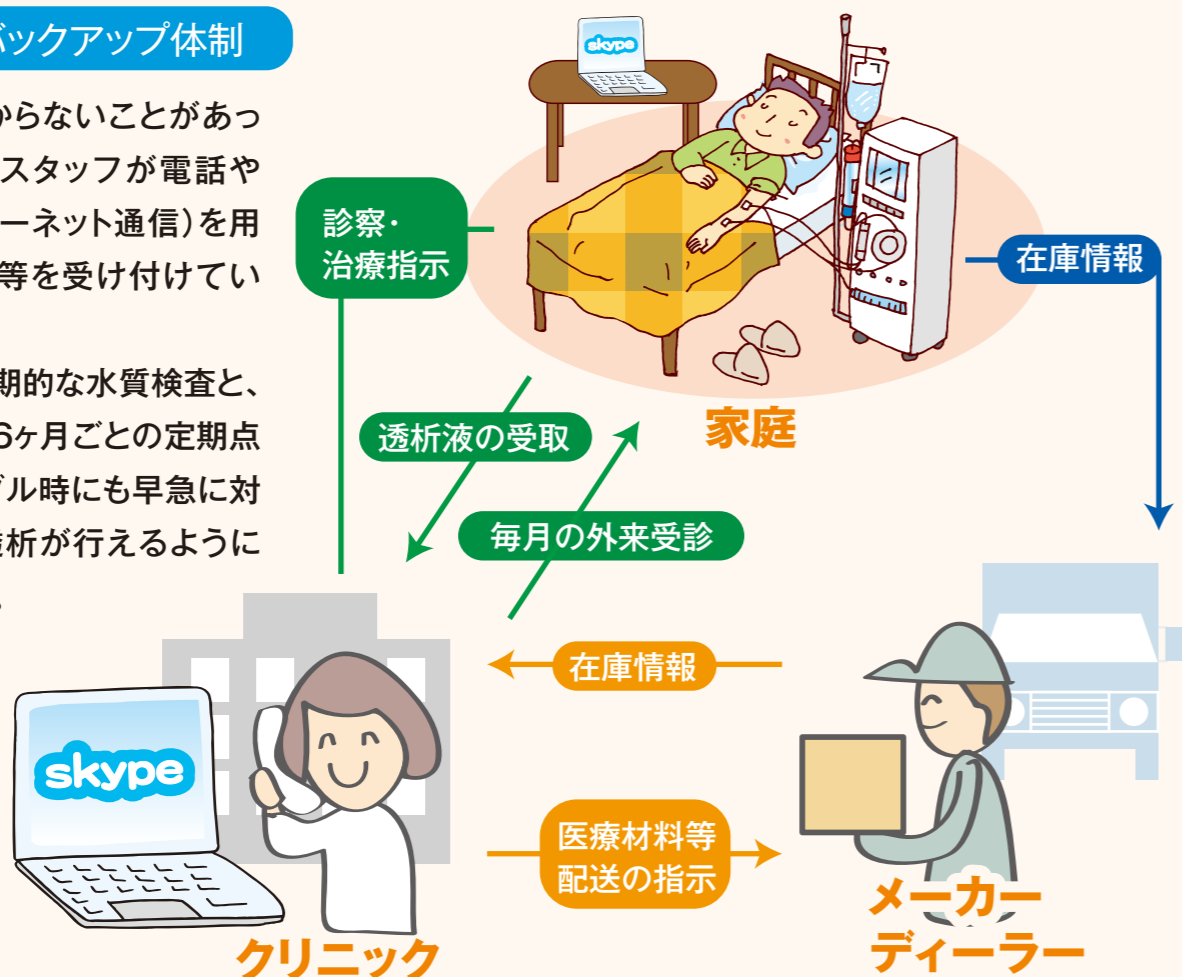
A 在宅血液透析は自宅に透析装置を設置し、自分自身（場合によっては介助者の助けを借りることもあります）で透析療法を行う方法です。透析装置の立ち上げから後片付け、穿刺なども家庭内で行うため、川島病院では2ヶ月間の教育プログラムに沿って指導させていただき、教育期間終了後、実技・筆記テスト合格後導入となっています。

在宅透析のメリット	在宅透析のデメリット
通院の必要がなく、好きな時間帯に自由に透析を行うことができる	自己管理・自己決定・自己責任を望む方に向けた治療法
十分な透析（長時間、頻回）が行えるため、水分・食事の摂取制限がほぼなく、合併症のリスクが減る	自己穿刺をする必要がある 介助者が必要になる
施設透析の面倒（プライベートが少ない、等）や感染症のリスクなどが減る	金銭的負担がかかる 家庭での事故の可能性があり得る

導入後のバックアップ体制

困ったこと、わからないことがあった時でも、病院スタッフが電話やskype（インターネット通信）を用いて質問・相談等を受け付けています。

4週間ごとの定期的な水質検査と、メーカーによる6ヶ月ごとの定期点検を行い、トラブル時にも早急に対応して安全な透析が行えるように管理しています。

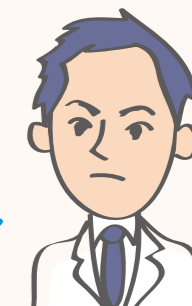


ドクター紹介

私、岡田が自分自身に質問をして自己紹介する「自問自答」スタイルでお届けします。

- Q1. 何者ですか?** 「去年の4月に東京女子医大から来ました岡田大吾と申します」
- Q2. 徳島はどうですか?** 「天気もよくて食べ物もおいしくてとてもいいところだと思います。活きのいい鳴門鯛を食べて感動しました」
- Q3. 川島病院はどうですか?** 「みなさん気さくで優しくて、だけど仕事に対してはモチベーションが高くとても働きやすい環境だと思います。毎日感謝しております」
- Q4. 徳島でおいしいラーメンは?** 「2つとも徳島ラーメンではありませんが、堂の浦（駅前、栄町）とスープナッツ（南田宮）がおいしかったです」
- Q5. 最近ハマっていることは?** 「ゴルフですかね。まだまだ修行中です」
- Q6. 最近なんかありましたか?** 「結婚しました」
- Q7. 結婚相手は男性ですか?** 「女性です(笑)」

ありがとうございます！今後ともよろしくお祈りします！



泌尿器科
岡田 大吾先生

こもれば掲示版

『こもれば』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。



編集部からのお知らせ

編集チームでは皆さんからのご便り、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

