

今日作れる

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

お酢でさっぱり!やわらかい! 鶏むね肉の甘酢煮

作りやすい分量(約3人分)

鶏むね肉..... 1枚(250g)

(A) 下味

酒..... 小さじ2弱

にんにく(すりおろし) .. 少々

こしょう..... 少々

小麦粉..... 大さじ2~3

サラダ油..... 大さじ1弱

(B) たれ

酢..... 大さじ1

しょうゆ・砂糖・みりん・酒 各小さじ2

だし汁..... 大さじ2と1/2

ごま..... 小さじ1

マヨネーズ .. 適量...(大さじ1~2)

ゆで野菜(キャベツ・もやしなど)150g

鶏むね肉の甘酢煮
1人分の栄養成分

■エネルギー:300kcal

■たんぱく質:17.6g

■カリウム:323mg

■リン:169mg

■塩分:0.8g

1 鶏肉は、厚さ1cm程度の一口大にそぎ切りにする。ビニール袋に、鶏肉と(A)の下味を入れてもみこむ。冷蔵庫で10分以上置いておく。

2 別の容器に(B)のたれを混ぜ合わせておく。①のビニール袋に小麦粉を入れ、鶏肉に小麦粉をまぶす。

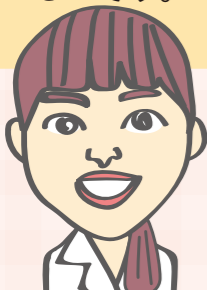
3 フライパンを弱めの中火にかけ、サラダ油を熱し、鶏肉を焼く。あまり動かさずにじっくり焼くのがコツ。

4 片面が焼けたら裏返し、両面がきつね色になるまで焼く(この時点では中まで火が通っていないでも大丈夫)。

5 ②のたれを加え、たれが煮立ってきたら少し火を強めて、水分を飛ばすように全体に煮からめる。

6 お皿にゆで野菜をならべ、⑤の鶏肉を野菜の上に盛り付ける。ゴマとマヨネーズをかけて完成。

むね肉の代わりにもも肉でもOK。野菜と一緒にパンに挟んだりご飯にのせたりしてもおいしいです。



管理栄養士
原 恵子 主任

献立

- ・ごはん
- ・鶏むね肉の甘酢煮
- ・蒸しなすのねぎソースかけ
- ・里芋のうま煮
- ・果物



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.11
発行日
2016年10月

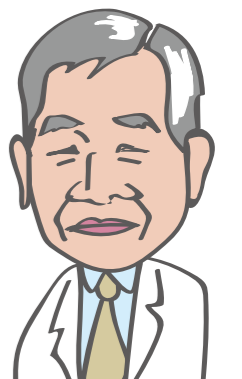


撮影者/用度課 奥尾 康晴
リフレッシュ休暇で、青森の奥入瀬溪流で撮影したものです。
撮影場所は、奥入瀬溪流「三乱(さみだれ)の流れ」です。

聴くことについて

突然ですが「きく」をみてどんな字を思い浮かべますか。医療の現場ではほとんど「聴」が用いられています。医学生の時、診断学実習で診察の基本である問診、視診、触診、打・聴診を学びました。この中で最も大事なものは問診です。患者さんに会って初めて病状など聞くのですが、これでほぼ診断がつくといっても過言ではないと思います。このような授業の中で先輩医師の先生に、聴くの意味を知っている

か、と問われました。返事に困っていると、文字を分解してみなさい、耳に加えて目と心が付いている、つまり、相手をしっかり見てその言葉を理解するという事だと。医師として40年過ぎた今も聴く事を大事にして診療を続けたいと思っております。また、日常生活においても聴く力は思いやりの心に通じ人と人とのコミュニティツールとして役立つものと考えます。(若い時を反省しあえて1度、「聞く」を使いました)



阿南
川島クリニック院長
宮本 弘 先生

卒業

もっと気軽に もっと快適に



旅に出かけてみませんか？

「クリニックと家の往復で終わってしまう」「透析があるから遠出はできん」。こんな声を透析患者さんからよく聞きます。そんな方こそ、ぜひお出かけしてみませんか？今回は「旅行透析」という手段で旅を楽しまれているお二人の体験談をご紹介します。



菊川幸子さん
(透析歴5年
鳴門川島クリニック看護師)

国内旅行編

Q 今まで「旅行透析」をしたのは？

娘に会いに行った先の仙台市と、病院の慰安旅行で訪れた石川県七尾市で受けました。



病院の仲間達と加賀屋で美味しいものを満喫しました。

Q 実際に試してみても印象的だったことは？

どちらの施設も製氷機がなかったんです。あとベッドではなくリクライニングチェアだったり、テレビがカード式だったり。やっぱり川島ホスピタルグループが一番だなあと思いました(笑)。



自由時間に透析して元気いっぱい観光できました。

Q これから旅行する方にアドバイスを。

例えば2泊3日なら旅行に出かける前後で透析して行くよりも現地で一回透析した方が体も楽ですし、おいしいものを食べて飲んで存分に楽しめますよ！



慰安旅行で訪れたパリのエッフェル塔。また海外にも出かけたいなあ。

Q いつか行ってみたい場所は？

導入前は海外旅行が大好きで16回は出かけました。病院の慰安旅行でもパリやハワイなどあちこち行かせてもらって楽しい思い出いっぱいですが、でも透析を始めてからはなかなか海外に出かけられないのが残念。私の場合は献腎移植登録をしているのでいつか腎移植が叶ったら娘婿(米国人)の実家があるテキサス州ヒューストンに行ってあちらのファミリーと交流するのが夢です。



海外旅行編



井関市造さん
(透析歴2年7ヶ月
第2透析室)

Q 最近、ハワイで旅行透析をされたそうですね。

7月に1週間の旅程でワイキキに行ってきました。透析の手続きは代行してくれる個人の方をインターネットで見つけて依頼しました。事前にメールで透析情報などを送るとハワイ在住のその方の弟さんが透析の申し込みから現地での送迎まですべてやってくれたので助かりました。



リクライニングチェアに横たわり、いざ透析。

Q 実際に海外で透析を受けてみてどうでしたか？

4時間透析を2回ほど受けましたが、日本とそんなに変わらないですね。ただ金属針なので透析中は絶対に動いてはいけないのと、終了後は立ち上がって血圧を測るんですよ。100以下だったら再検査で何回かひっかかりました。

パンケーキもおいしかった！



Q 海外の場合、費用はどんな感じでしょうか？

ハワイの透析費用は1回630ドルです。現地でクレジットカード払いして帰国後に高額医療還付を受けたので、今回は2回で8万円弱の自己負担になりました。

旅の目的はステーキ。1日1食ステーキを堪能しました。

Q 海外透析を考えている方にアドバイスをお願いします。

3ヶ月前にはプランを立てて準備した方がいいと思います。滞在を楽しむためにも透析時間は夕方からにした方が効率的ですね。気構えずにぜひチャレンジしてみてください。



南国の匂いに包まれて青い空と海が最高でした。

旅の心得3か条

その1 無理のないスケジュールを立てるべし。

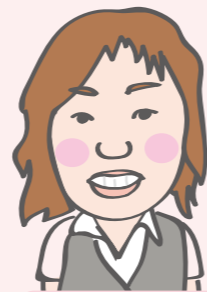
その2 食べ過ぎ、飲み過ぎ、疲れ過ぎの「過ぎ」に注意すべし。クスリも忘れず、適度に休憩を。

その3 目一杯楽しむべし！

質問コーナー

Q 国内の旅行先で初めて透析を受けることになりました。手順を教えてください。

A 事前に透析室の担当医に相談し、許可を得てから準備に取り掛かりましょう。医師の許可が下りたら、透析日と旅程を調整し、ゆとりを持ったプランを立てて下さいね。



医事診療情報課
上田 稔子 主任

旅行透析の流れ

1 旅行先が決まったら 透析室スタッフから「旅行先の透析施設一覧」をもらう。

2 1ヶ月前までに 自分で決めた透析施設に電話で依頼をする。

3 施設が決まったら 透析室スタッフに旅行透析をする施設名と透析日程を申し出る。

あらかじめ透析室スタッフが診療情報などを先方の施設へ連絡しておきます。

4 出発直前に 透析室スタッフから直前の透析情報を受け取り、保険証と一緒に旅行先の施設に提出する。

体調に気をつけて行ってらっしゃい!

重要!!



治療費のこと

国内旅行の場合、健康保険証・特定疾病療養受領証・身体障害者手帳を提示することにより、1医療機関、月1万円(または2万円)の範囲内で自己負担となります。自治体の医療助成制度(重度心身障害者医療等)を利用する場合は、治療を受けた医療機関でいったん自己負担を支払い、後日、お住まいの市区町村の窓口で払い戻し手続きができます。詳細はお気軽に受付窓口にご相談ください。



こもれびインタビュー

演劇こそ、我が人生!

第1透析室 いまじ ひでお
今治 秀雄さん



高校時代から演劇の世界に魅せられ30年になるという今治さん。現在は徳島県内で「劇団テアータ'80」の主要スタッフとして活躍されています。さらに建設関係の会社を経営する社長さんでもあり、今夏には待望のご長男が誕生。柔和な表情からは想像もつかないほどたくさんのお顔をお持ちの今治さんにお話をおうかがいしました!

作品も舞台セットも本格的で圧倒されました。

高校時代に地元の高校生を集めたアマチュア劇団の旗揚げに参加し、大学時代は劇団サークルに入って演劇活動を続けていました。20代半ばで徳島に帰ってきたとき「劇団テアータ'80」に入団してそれから演出と舞台美術を担当しています。演劇の魅力? やっぱりみんなでゼロから一つの作品世界を作り上げていくことですね。

透析導入から3年目になりますがいかがですか?

糖尿病からの腎不全で週3回の夜間透析を受けています。やっぱり翌日は体がだるくてしんどいですね。仕事は経営者なので透析と両立できるように調整はしています。そういえば、こちらのクリニックで透析をするようになったきっかけも演劇なんです。たまたま人形劇に客演してくれた女性がこちらのクラークさんだったんです。「透析することになった」と話したときに腎移植のこととかすごくポジティブな情報をたくさんくれて希望の光が見えました。だから川島透析クリニックに決めたようなものです。



「お仕事に演劇、旅行と充実感が伝わってきます」(数藤)

最近お子さんもお生まれになったとか!

7月に長男^{けんと}建人が誕生したもので、20年、30年先の将来のことを考えるようになりました。旅行が趣味で、国内では44都道府県を制覇中。旅行透析もあちこちです。あと「日本全国お雑煮めぐり」と銘打ってお正月に各都道府県のご当地お雑煮を食べ歩きしてるんですが、これも家族で制覇したいです。仕事も演劇も家庭生活も自分の健康あってのことですから、しっかり透析してコントロールしながら好きなことをやり続けていきたいですね。



光に包まれた長男建人くんの新生児写真

知っ と こ 情報

専門医とつくる透析患者さんのための医療情報サイト

MediPress 透析 オープン

透析患者さんとご家族の「知りたい」に答えるインターネットの医療情報サイト「MediPress透析」が2016年4月にオープンしました。川島病院の水口潤院長や川島透析クリニックの土田健司院長をはじめとする全国の透析専門医が執筆・監修に参加し、透析療法の基礎知識や合併症の解説、食事・運動など生活のヒントをわかりやすく紹介しています。



季節の食材の栄養成分や献立づくりのコツ、
外食のときに気をつけることなどを知りたい
ならこちら！

透析治療や検査、合併症等の疑問についても
医師が最新情報を交えてお答えしています。
写真やイラスト満載でわかりやすいですよ。



日々の透析ライフに役立つ情報をぎゅっと詰め込んでいますのでぜひお役立てください。
「MediPress腎移植」もあわせてどうぞ。



川島病院 院長
水口 潤 先生

メールマガジン
会員登録
無料

サイトは毎週、新しい情報を更新中。
ぜひメールマガジン登録がおすすめです。

メディプレス 透析

検索

QRコードで簡単アクセス



やってみよう！
おうち
de
リハビリ

体幹(胴回り)を鍛える体操

腹筋と背筋の両方を鍛えることでバランスのよい筋肉が付きやすくなります。上半身を安定させて歩きやすい体づくりをしましょう。

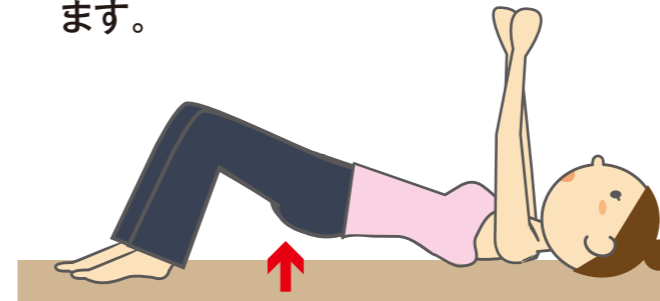
透析しながら元気に暮らすために必要なもの、それは「筋肉」です。いつまでも自分の足で歩くために今回ご紹介する体幹(胴回り)の筋肉を鍛える体操を続けましょう。



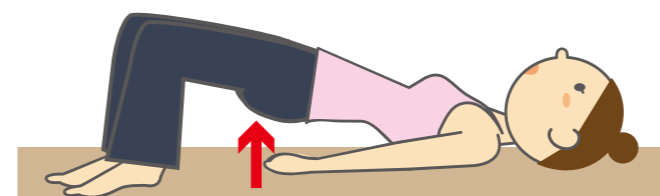
理学療法士
若山 憲市

体操1 お尻上げ運動

仰向けになって両手を真上で組み、ひざを立てた状態でお尻を持ち上げます。

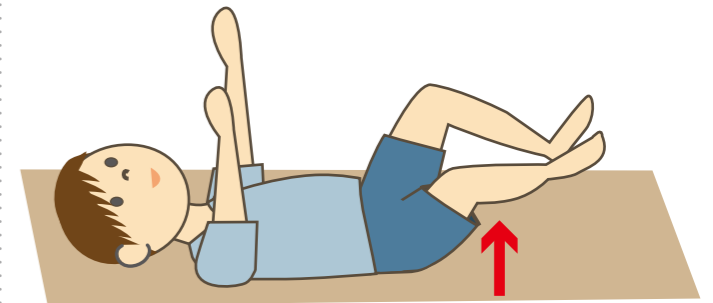


この運動を続けると背筋が鍛えられ背筋がピンと伸びてきますよ。下図のように手を下に組むとさらに負荷がかかります。(無理のない範囲内で行ってください)



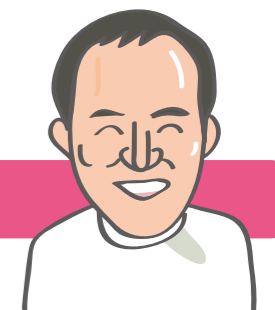
体操2 腹筋運動

仰向けでひざは肩幅に広げます。足幅はやや狭く「逆ハの字」にした状態からお腹をできるだけへこませます。息を吐きながらお腹をへこませるとさらに効果的です。



膝を曲げて上に上げる

「ナチュラルコルセット」と呼ばれる腹横筋が鍛えられる運動です。継続すると背筋を伸ばす効果があります。



理学療法士
大石 晃久 主任

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まればで紹介させて下さい。情報はこまれば編集部まで!