

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

# 簡単おいしい! サバ缶卵丼

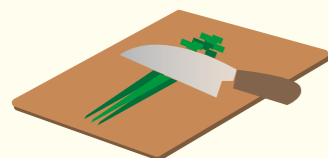
最近話題のサバの缶詰を使った料理です。缶詰は便利ですが、どうしても塩分が多くなりがち。調味料を加減して上手に利用したいですね!

分量(2人分)

- ごはん [360g(1合)]
- サバの水煮缶 [190g(1缶)]

- 卵 [100g(2個)]
- 小ねぎ [適量]
- 砂糖 [大さじ1/2]
- みりん [大さじ1/2]
- 醤油 [大さじ1]
- ごま油 [大さじ1]

1 小ねぎを小口切りにきる。



2 ごま油をフライパンで熱し、サバ缶を汁ごと入れる。



3 サバを適当な大きさにほぐす。



4 砂糖、みりん、醤油を入れて煮る。

5 ある程度汁気がとんだら、溶き卵を入れ、火が通れば完成。

6 丼にご飯をよそい、5をかけ、小ねぎをちらす。



サバをほぐす時に、骨は除いた方がリンを減らせます。また口当たりも良くなります。



管理栄養士 大西 嘉奈子

献立 ・サバ缶卵丼 ・野菜サラダ ・果物

サバ缶卵1人分の栄養成分

- エネルギー:645kcal
- たんぱく質:31.3g
- カリウム:420mg
- リン:350mg
- 塩分:2.4g

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 16  
発行 2019年8月



慰安旅行で行った微笑みの国“タイ”で撮影しました。 臨床検査技師 / 正木千晶

## 最近出会った言葉の話

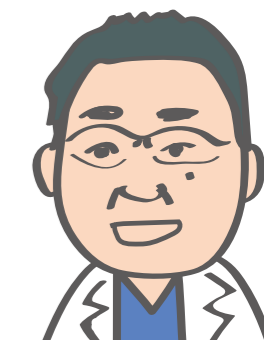
「The style in which I have confidence excels an unconfident orthodox school.」 (自信ある自己流は、自信なき正統派に勝る)

数年前からゴルフを始めたのですが、とあるゴルフ場で目にした往年のプロゴルファー、アーノルドパーマーの名言です。もちろんパーマーと自分を同列には考えられませんし、何事も自己流は良くないと実感することの多い私としては「自信ある正統派」を目指すのみですが、偉大なプレーヤーの発する言葉は力があります。

「才能は有限、努力は無限」

現在27歳、日本を代表するプレーヤーである松山英樹の座右の銘だそうです。初めて聞いたときから、この言葉がとても好きになりました。この年になってこの言葉に出会いましたが、10代の頃に出会いたかったです。名言だと思いますし、自身の座右の銘のひとつとして、今からでも努力を重ねていきたいと思っています。

ゴルフという奥深い世界の片隅で、少しずつ自分の世界が広がっています。



鳴門川島クリニック 横田 成司 院長

# 足を大切にしましょう

自分で見て、さわって、早めに治療を

皆さん、自分の足、ちゃんと見てますか？ 透析患者さんは、糖尿病の有無にかかわらず、たとえ小さな傷であっても治りが悪くなり、気がついた時には切断を余儀なくされる、というケースが現実起こる可能性があります。これから素足やサンダル履きが増える夏の季節。私たちと一緒に、「フットケア」で大切な足を守りましょう。

## どうして足の傷が治らなくなるの？

傷ができると、血液によって再生に必要な栄養や白血球が患部の組織に運ばれて治っていきます。しかし血管が狭くなったり詰まったりすると、血流悪化から酸素や栄養が届きにくくなり、たとえ小さな傷でもなかなか治らず、最悪の場合は組織が壊死することもあります。こうした症状は末梢動脈疾患といい、多くは動脈硬化によって起こります。透析患者さんの15～40%に末梢動脈疾患があるといわれています。

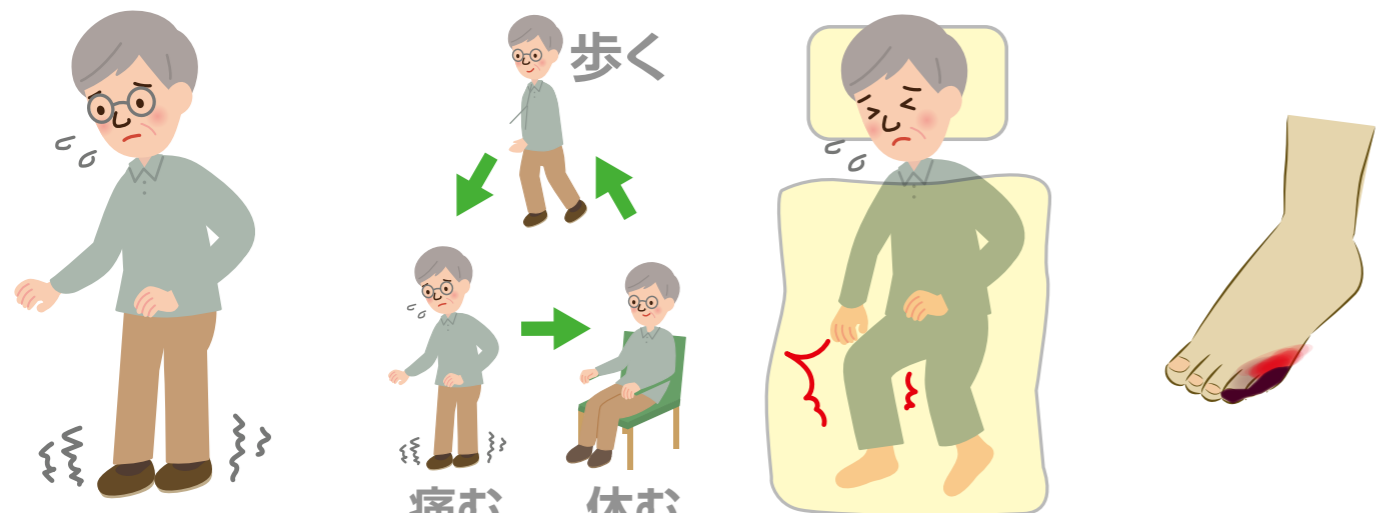
### こんな症状ありませんか？

無症状  
しびれ感・冷感

かんげつせいはいこう  
間歇性跛行

とうつう  
安静時疼痛

かいよう・えし  
潰瘍・壊死



軽症

重症

| I 度                                                                                       | II 度                                                                    | III 度                                                                                           | IV 度                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>手足が冷たい</li> <li>手足がしびれる</li> <li>手足が青白い</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>一定距離を歩くと下肢が痛くなり、休むと治る</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>じっとしていても手足が痛み、夜も痛みで眠れない</li> <li>刺すような痛みが常にある</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>手足の傷が治りにくく潰瘍になる</li> <li>壊死した部分が黒くなる</li> </ul> |

## 今日から始めよう! 自分でできるフットケア

- 1 毎日、足を観察しましょう。小さな傷でも見逃さないようすみずみまで。
- 2 足を清潔にしましょう。お風呂に入らない日はせっけんとぬるま湯で足だけ洗い、乾燥やひび割れを作らないように保湿剤を塗りましょう。

清潔



保湿



- 3 裸足ではなく、いつも靴下をはいてケガを予防しましょう。
- 4 正しい履き物を選びましょう。足トラブルの原因の多くは靴ずれです。サンダルやぞうりはケガをしやすいので控えましょう。大きめの靴のかかとをつぶして履いている人もいますが、自分に合った靴を正しく履くようにしましょう。



- 5 足に異常を見つけたらすぐに相談を。タコやウオノメ、巻き爪なども自分で処置せず、病院スタッフにご相談ください。

## 私たち医療スタッフの取り組み

透析室では、医師による視診・触診の下肢チェックを月に1回、看護師による下肢チェックを年1回(糖尿病の方は3ヶ月毎、糖尿病およびその他の合併症がある方は1ヶ月毎)行っています。

足を大切にすることは自分の生活を守ることにつながります。ご自身でしっかり足の観察をして、小さな傷があればすぐに相談してください。私たちと一緒に早期発見と予防に取り組みましょう!



看護師  
佐藤 裕子

# こもれび回覧板



知ってください、患者会のこと。

透析患者さんでつくる患者会「徳島県腎臓病協議会」の松田幸代さんからお手紙をいただきましたのでご紹介します。透析歴34年という松田さんは家族旅行や患者会のイベントを楽しみながら、いつも明るい笑顔で前向きに過ごされています。「私が今あるのは病院や家族の支えとともに、患者会のおかげです」と語る松田さんの思いをお届けします。



まつだ さちよ  
松田 幸代さん

## 患者会の活動が実り透析費用の自己負担がほぼない状態に

みなさん、こんにちは。私が透析を始めた頃は、透析医療にたくさんの費用がかかる時代でした。しかし全国の患者会が国や各機関へ必死に働きかけ、現在のように透析医療費の自己負担がほぼなくなったのです。

## 患者会の弱体化により、透析医療の費用負担増など制度悪化が懸念されます

しかし最近では患者会への入会者が減少し、その結果、国や県に対する活動が弱体化しつつあります。このままでは透析医療費の自己負担増が現実となる可能性もあります。こうした危機意識を患者の皆さんと一緒に共有できればと切に願っています。

## 患者会は心の支え。仲間との交流で楽しく前向きになれるんです

患者会の一番の良さは、透析仲間と心のつながりや情報交換、イベントを通じた交流ができることです。仲間と語り合うことで前向きな気持ちになれるんですよ。

どうか皆様に患者会の大切さと活動の楽しさを知っていただき、「自分のために」という気持ちで入会していただければと思います。

患者会費：毎月600円

会費の一部が国や関係機関への活動に役立てられています。

患者会入会のお問い合わせ

徳島県腎臓病協議会

開局日：月火木金 9:00~15:00

TEL.088-632-6201

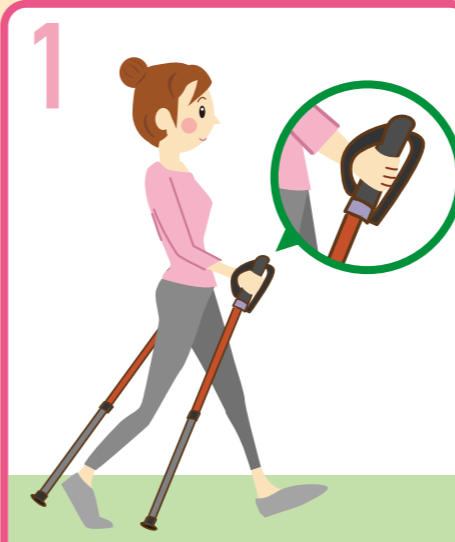


はじめてみませんか？

# ノルディック・ウォーキング

スキーのストックのような2本のポールを使いながら歩く「ノルディック・ウォーキング」をご存じですか？ポールをつえのように地面につきながら歩くため、足やひざへの負担が軽く、高齢者でもウォーキングしやすくなります。リハビリや介護予防にもおすすめです。

## ノルディック・ウォーキングの歩き方



1 ポールの長さは身長×0.68が目安。踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につきます。



2 ポールでぐっと地面を押し、体を前進させます。このとき肩に力が入りすぎないように注意します。

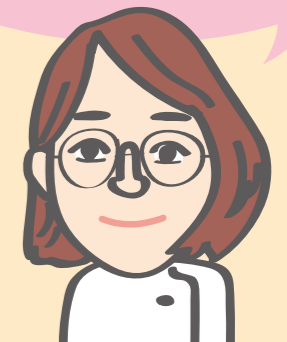


3 地面を押し出し始めたらグリップから手を離します。

## 気軽に始められるのに、こんなにたくさんの効果が！

- 足首やひざ、腰など下半身にかかる負荷を軽減し、長い距離も歩きやすい
- 体全体の9割の筋肉を動かす全身運動になる
- 心拍数やエネルギー消費量はポールなしで歩くよりも約20%増えるといわれる
- ポールが歩く時のバランスをサポートし、ウォーキング中も転びにくい
- 姿勢や呼吸が整えられ、血液循環を活発にする
- 体幹の筋力を強化し、腰痛などの軽減に効果がある

高齢者や体力に自信のない方の体力維持、強化に最適です。興味のある方はぜひどうぞ！



作業療法士  
井原 麻絵

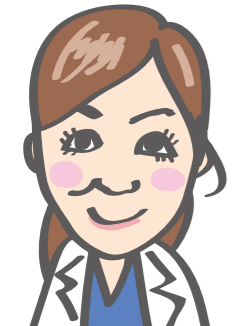
# ドクター紹介 こんな質問をしました

- Q1.徳島のおいしいものを紹介してください! Q2.最近ハマっていることは?  
Q3.自己アピールをどうぞ! Q4.自分を動物(生き物)にたとえるなら  
Q5.その動物(生き物)の好きなところ教えてください。



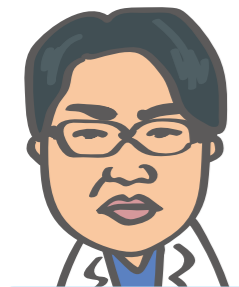
内科  
多田 真理枝 医師

- A1 お土産にもらった「阿波じまん」がおいしかったです。  
A2 筋肉トレにはまっています。腹筋ローラーがおすすめです。  
A3 学習する意欲には自信があります。新しい職場でもこの気持ちを大切に、仕事に取り組みたいと思います。  
A4 亀。  
A5 動きがゆっくりなところ。



腎臓科  
井上 朋子 医師

- A1 新鮮な魚介類でしょうか。  
A2 子供とカタミノ  
A3 対話を重視した医療(NBM)をモットーに患者さんに接するように心がけています。  
A4 アルパカ?(一度似ていると言われたことがあります)  
A5 ヘアスタイル



泌尿器科  
長坂 直樹 医師

- A1 徳島ラーメン茶系ですね。肉入り卵入り最高です。  
A2 サーフィンですね。立てるようになってきました。  
A3 一生懸命頑張りますので何卒宜しくお願いいたします。  
A4 大型犬(ピットブルなど)ですね。  
A5 大型な割りに人懐っこいところですね。

## 夏の知っとこ情報

# 熱中症を防ごう!

—暑い季節を安全・快適に過ごしましょう—

ケアハウス開所40周年の会で  
琵琶の演奏があり、  
初めて琵琶に触れました。



川島病院 西内健 院長  
(飛鳥ケアハウス理事長)

毎年、熱中症になる方が増えており、65歳以上の方が3/4以上を占めています。

### なぜ、高齢者に熱中症が多いの?

- 加齢に伴い体内の水分量が減少する。
  - のどの渇きに気づきにくい。
  - 皮膚の血流を増やして熱を発散するのが遅れる。
  - 暑さを感じにくくなり部屋の温度を高くしがち。
- これらの原因が重なって熱中症になりやすいのです。

### どんな症状が出るの?

体温が上がり血圧が下がるため「ぼーっとする」「頭痛」「吐き気」などの症状があり、ひどくなると「意識が低下」することもあります。

### 熱中症かな?と思った時の対処法

- 水分を摂取する(体重を測定して水分補給量の目安にしてください)。
- 涼しいところで体を冷やす。
- 血圧が下がってぼーっとする場合は横になって足をあげる。

### ミニ情報

水分とともに塩分の摂取も重要です。ちなみにポカリスエットは1ℓに塩分1.2g、OS1は3g含んでいますが、OS1の方がカリウムを多く含んでいるので注意してください。

## 普段からの予防が大事

「長時間暑い場所で過ごさない」「エアコンは27℃以下」「適度な水分摂取」などを心がけ、今年も暑い夏を乗り切りましょう!



## 『てもれび』は患者さんと一緒に作る情報誌です。

「ペットの写真」「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。

メールはコチラまで! [komorebi@khg.or.jp](mailto:komorebi@khg.or.jp)



## リハビリぬりえ

第5透析室  
田浦 誠三郎さん



## 思い出の花かご

第4透析室  
阿部 善恵さん

