

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



コロナに負けない!!

鮭の味噌クリーム煮

今回は免疫力アップが期待される発酵食品を使ったたんぱく質と野菜がしっかりとれる一皿です。

材料(2人分)

- ・鮭…………… 160g(2切れ)
- ・小松菜…………… 80g(2株)
- ・玉ねぎ…………… 100g(1/2個)
- ・しめじ…………… 20g
- ・オリーブオイル13g(大さじ1)
- ・塩こしょう…………… 少々
- ・小麦粉(まぶす用)9g(大さじ1)

- 味噌…………… 12g
- 無調整豆乳…………… 140g
- 水…………… 60g
- 小麦粉…………… 6g(小さじ2)

1 鮭は塩こしょうをし、5分ほどおく。その後クッキングペーパーで水気を取り、小麦粉を薄くまぶしておく。

2 小松菜は軽く茹でて一口大に切る。しめじは石突きを取って小房に、玉ねぎは薄切りにする。

3 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、鮭を皮目から焼く。両面に焼き色がついたら一度取り出し、玉ねぎとしめじをしんなりするまで炒める。

4 玉ねぎとしめじがしんなりしたら鮭を戻し、①と②の小松菜も加え、加熱する。とろみがついたら出来上がり。

鮭は焼いてから調理すると形が崩れずに綺麗に仕上がります。カリウムが多めのメニューなので献立で調整しましょう。



管理栄養士
大西 嘉奈子



【献立】

- ・ご飯
- ・鮭の味噌クリーム煮
- ・スナップエンドウの炒め物
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・リンゴ

鮭の味噌クリーム煮 1人分の栄養成分

- エネルギー:270kcal
- たんぱく質:22.5g
- カリウム:650mg
- リン:280mg
- 塩分:1.2g

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.18
発行
2021年4月



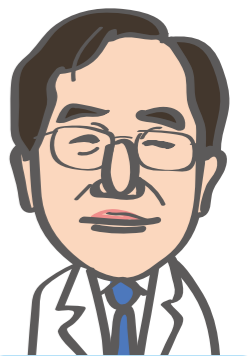
やまいぬだけ
山犬嶽のこもれび

勝浦郡上勝町の山犬嶽。美しい苔の世界が広がっています。
撮影者 / 井内貴彦(内科部長)

今日の情報社会で…

私は2018年に徳島大学を退官し、川島病院にお世話になっています。今日の情報社会でいかに生きていくかという事は非常に重要な課題であります。留学していた1980年代の米国国立衛生研究所では多くの重要な情報が手に入り、その優位性を体感いたしました。1990年代になると我が国でも情報が入り、現在では世界中で膨大な情報があふれています。従って、医療分野においても、情報社会で発信される膨大な情報を的確に把握し、正しく判断することが最も重要であると考えております。

2020年は新型コロナウイルス感染症に振り回され、世界がパンデミックに陥った年でした。この新型コロナウイルス感染症でも膨大な情報が世界中に発信され、その本質を正しく判断するのは非常に困難であります。しかし今日の科学技術は10年前とは全く異なり異次元の進展があり、コロナ禍においても新たな展開がみられることを期待するものであります。



腎センター長
土井 俊夫 医師

透析に来る前、来た後に気をつける

日常生活のキホン

透析に“来る前に”検温しましょう!

透析は多くの患者さんが同じ空間で過ごす集団治療です。
日頃から感染予防にご協力ください。



体温が37.5℃以上
ある(熱がある)



せき、くしゃみ、鼻水など
風邪症状がある
(熱がない場合も)



体がだるいなど
体調が悪い



**発熱や風邪症状のある人は、来院前に
必ず透析室に電話してください。**

あなたの通院している透析室の電話番号をご確認ください。

川島病院(第5透析室)	TEL.088-633-0552	鴨島川島クリニック	TEL.0883-24-8551
-------------	------------------	-----------	------------------

川島透析クリニック

第4透析室 TEL.088-612-8654	第3透析室 TEL.088-612-8653
第2透析室 TEL.088-612-8652	第1透析室 TEL.088-612-8651

鳴門川島クリニック	TEL.088-683-0810
-----------	------------------

脇町川島クリニック	TEL.0883-55-0110
-----------	------------------

阿南川島クリニック	TEL.0884-44-6558
-----------	------------------

藍住川島クリニック	TEL.088-692-0110
-----------	------------------

透析したあとの止血や出血トラブル

◎止血バンドをはずすコツ

バンドを徐々に緩めながらはずすと再出血しにくいですよ。
バンドのはずし忘れには注意しましょう。

◎もしも出血してしまったら?

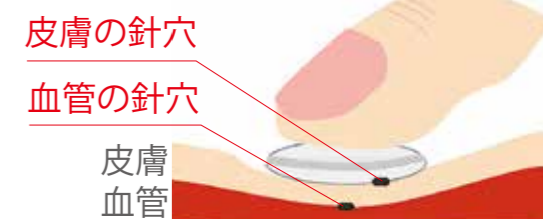
清潔なハンカチやタオルなどをあてて圧迫してください。止血できたら、自分の耳をあててシャントの血流が止まっていないことを確認しましょう。

◎止血テープやタブレットはいつはずす?

翌朝、皮膚を傷めないようそっとはずしましょう。

●止血のポイント

皮膚の針穴と血管の針穴は位置がずれているので、血液が流れているのを指先で感じる程度に力を入れて、両方の穴を抑えるイメージで。



透析後の入浴は控えましょう

透析した後に入浴すると血圧低下やシャント部分の出血、感染の危険性があるので止めましょう。どうしても必要なときはシャワーにとどめること。



透析前はシャント側の腕を洗って清潔にしておきましょう

保湿クリームなどが残っているとシャントを固定するテープがはがれやすくなり、抜針事故につながる危険性があります。透析以外の普段は保湿に努めてください。



シャントは毎日チェックしましょう

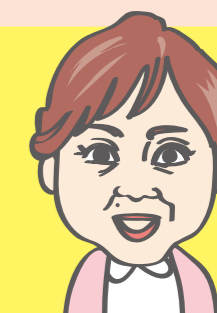


さわって拍動を確認する



シャントの音を確認する
連続した低い音ならOK
ザーザー、ゴゴゴ

透析前後の対応法は患者さんによって異なります。わからないことは何でもスタッフに聞いてください。



看護副部長
平野 春美

不明な点はスタッフにお声かけください。

患者さんからの 防災メッセージ

ある透析患者さんから
「災害への備えや災害時の行動についておさらいしておきましょう！」
 と編集部メッセージが寄せられました。
 いざという時にあわてず行動するために、今一度みんなで準備しておきましょう。

**「徳島県災害時標準化マニュアル」を
 きちんと読んでおこう!**



**普段から家族と情報を
 共有しておく。**



災害のときは〇〇に
 避難するからね

**緊急持ち出し袋を
 用意しておきましょう。**

お薬手帳、身体障害者手帳、特定
 疾患療養証、健康保険証などの
 コピーは必ず入れておきましょう。



**避難所では係員に
 透析患者であることを申し出ること。**



〇〇病院で透析を
 受けています

**災害時は、かかりつけの透析施設の
 災害対策マニュアルに従って動くこと。**

わからない場合はまず連絡を。



どうすればよいか
 指示をください



安全に おいしく 食べるために /

“健口体操”で 口から元気になろう！

年齢を重ねるにつれ、唾液の量が減ってきて、噛む力や飲み込む力も
 低下してきます。いつまでもおいしく食べて、楽しくおしゃべりして、
 元気に過ごすために、“健口体操”を始めてみませんか？

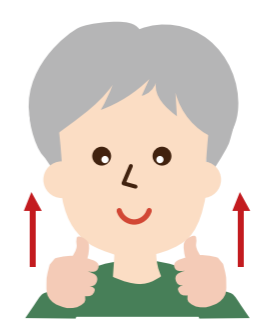
食事をする前や時間のあるときにやってみましょう。

1 唾液腺のマッサージ

効果 唾液が分泌されて口の中が潤い、食事を飲み込みやすくなる。



①耳の前を両手で10回ほど
 やさしくマッサージ



②あごの内側を耳の下から
 あごの下まで順番におす



③両親指をそろえてあごの
 下をゆっくり押し上げる

2 舌の運動

効果 食べ物を口の中でまとめたり、のどに送り込むのがスムーズになる。



出したり
 引っ込めたり



左右に
 動かします

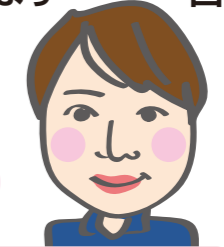


上下に
 動かします



左右に大きく
 回します

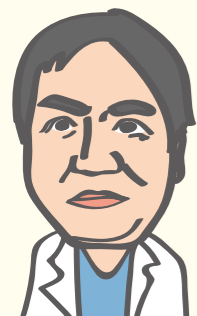
毎日無理のない範囲で続けると、
 むせや誤嚥の予防にもなりますよ！



歯科衛生士
 薦田 茜

ドクター紹介 消化器内科の清重浩一先生と 内科の井内貴彦先生にお答えいただきました!

- Q1.先生から見て川島病院はどのような病院でしょうか? Q2.普段、診察を行う上で心がけていることは?
Q3.先生のプライベートでのご趣味は何でしょうか? Q4.最近、興味のあること、気になることは?
Q5.2021年の抱負や目標があれば教えてください。Q6.こだわるものってなにかありますか?
Q7.こだわるものについて詳しく語ってください! Q8.自分の性格について語りたいことがあればどうぞ?
Q9.コロナ禍で始めたこと(できなくなって困ったこと)



消化器内科部長
清重 浩一 医師

- A1 様々な部署の職員の能力が高く、よく連携がとれている病院だと思います。
- A2 問診が最も重要で、患者さんのお話を傾聴するように心がけています。
- A3 読書です。シュテファン・ツヴァイクの「人類の星の時間」は歴史好きの方にはお薦めです。家庭菜園も良いです。最近、玉ねぎとレタスの苗を植えました。
- A4 おいしいご飯を炊くこと。その他、簡単な料理を作れるようになること。
- A5 消化器内科以外の医療分野においても経験を積むこと。一方で、仕事以外の生活も充実させること。
- A6 剣道の試合結果が気になります。
- A7 学生時代の剣道部の合宿をよく思い出します。2020年11月3日の日本剣道連盟の全日本の大会が新型コロナウイルスの影響で延期されたことが非常に残念です。
- A8 比較的几帳面な性格だと思います。
- A9 コロナ禍で県外のパワースポットに行けなくなったことが、最も残念なことです。



内科部長
井内 貴彦 医師

- A1 透析病院 A2 親切・丁寧・ゆっくり A3 散歩
- A4 新型コロナウイルスの伝播・拡散 A6 いろいろ
- A7 こだわりかどうかはわかりませんが流行病について。新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)の感染例が増えてきています。せつかくなので、この先のウイルスの動態シナリオについてちょっとだけコメント
予想 1. ウイルスは消滅する
予想 2. ウイルスは宿主動物に回帰する
予想 3. 人間界に定着しないし、人間 - 宿主動物間で回帰する。
さてどう考えますか?

『ともれび』は患者さんと一緒に作る情報誌です。

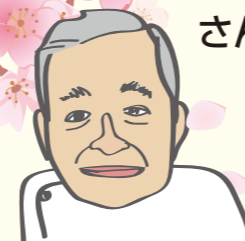
「ペットの写真」「取り上げてほしいテーマ」「インタビューしてほしい患者さん(自薦、他薦は問いません)」「旅行体験記」「我が家の自慢レシピ」「透析医療について知りたいこと」「編集部や誌面へのご意見」など、どんなことでも大歓迎!皆さんの参加をお待ちしております。ぜひお気軽に透析スタッフにお声を掛けていただくか、アンケートやメールでお知らせください。

メールはコチラまで! komorebi@khg.or.jp



島健二先生からのメッセージ

川島病院名誉院長を昨年末に退任された島健二先生から透析患者さんに向けて今後の健康維持に役立つコラムをいただきました。ぜひ皆さんも、島先生のように元気に年を重ねましょう!



島 健二 医師

運動は魔法の杖

ふらつき、転倒を防止するには

年をとると、ふらついたり、転倒したりしやすくなります。原因はさまざまですが、下肢の筋力低下やバランス機能の障害などがかわっています。転倒すると、頭を打ったり、骨折したりすることがあり、一番厄介なのは、骨折から「寝たきり」になる可能性があることです。ふらつきや転倒を防ぐためには下肢の筋力を鍛えることが大切です。

片足立ちができなければ黄色信号

あなたは片足で立って靴下を履いたり脱いだりできますか?下着のパンツを立ったままはけますか?これが難しい方は、下肢の筋力やバランス機能を鍛えるためにバランス運動を試みましょう。バランス運動にはスクワットや開眼片脚立ちなどがあります。しかし、これらの運動は簡単にできるものの、あまり楽しくないので長続きしません。そこでおすすめしたいのが太極拳です。

ゆったり楽しくバランス運動ができる太極拳

太極拳はゆったりとした演武のなかにバランス運動の要素が含まれているため、知らぬ間に楽しくバランス運動ができて足腰が鍛えられます。本屋で太極拳の指導書(DVD付き)を購入して、DVDをみながら演じていると段々上手になってきます。私もそのようにして太極拳をはじめ、2、3年になります。86歳の私も再び立ってパンツがはけるようになりました。やっぱり運動は魔法の杖です。



島先生、ありがとうございました!

